

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ**  
**ПМ.02 ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ**  
**ДЕЯТЕЛЬНОСТИ РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП**  
**НАСЕЛЕНИЯ**  
**49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

2020 г.

Рабочая программа профессионального модуля разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности (профессии) среднего профессионального образования 49.02.01. Физическая культура (Приказ Минобрнауки № 976 от 11.08.2014)

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

Разработчик программы: Балтахонов К.А., преподаватель ГБПОУ ИО «Боханского педагогического колледжа им. Д. Банзарова»

РЕКОМЕНДОВАНО

Предметной (цикловой) комиссией

Протокол № 1 от «28» 08 2020

Председатель ПЦК И.А. /Башланова И.А.

Подпись      расшифровка

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УР

Т.Г. /Романова Т.Г.

Подпись      расшифровка

«28» 08 2020

СОГЛАСОВАНО

Представитель работодателя

«28» 08 2020 г.

И.О. Табышева  
И.О. Фамилия

## Содержание

<b>1. Паспорт рабочей программы профессионального модуля</b>	<b>4</b>
1.1. Область применения программы	
1.2. Цели и задачи модуля, требования к результатам освоения профессионального модуля	
1.3. Количество часов на освоение программы модуля	
<b>2. Результаты освоения профессионального модуля</b>	<b>5</b>
<b>3. Структура и содержание профессионального модуля</b>	<b>7</b>
3.1. Тематический план профессионального модуля	
3.2. Содержание обучения по профессиональному модулю	
<b>4. Условия реализации рабочей программы профессионального модуля</b>	<b>60</b>
4.1. Образовательные технологии	
4.2. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению	
4.3. Информационное обеспечение обучения	
4.4. Общие требования к организации образовательного процесса	
4.5. Кадровое обеспечение образовательного процесса	
<b>5. Контроль и оценка результатов освоения профессионального модуля (вида профессиональной деятельности)</b>	<b>63</b>

# **1.Паспорт рабочей программы профессионального модуля ПМ.02 Организация физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп населения**

## **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа профессионального модуля ПМ.02 Организация физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп населения является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Иркутской области «Боханский педагогический колледж им. Д. Банзарова» по специальности среднего профессионального образования 49.02.01 Физическая культура (утв. Приказом N 976 от 11.08.2014). в части освоения основного вида профессиональной деятельности (ВПД): Организация физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп населения, а также общих и профессиональных компетенций.

## **1.2. Цели и задачи профессионального модуля – требования к результатам освоения профессионального модуля:**

С целью овладения указанным видом профессиональной деятельности и соответствующими профессиональными компетенциями обучающийся в ходе освоения профессионального модуля должен:

### **иметь практический опыт:**

анализа планов и процесса проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых занятий с различными возрастными группами, разработки предложений по их совершенствованию;

определения цели и задач, планирования, проведения, анализа и оценки физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения;

наблюдения, анализа и самоанализа физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами населения, обсуждения отдельных занятий в диалоге с сокурсниками, руководителем педагогической практики, преподавателями, тренерами, разработки предложений по их совершенствованию и коррекции;

ведения документации, обеспечивающей организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и эффективную работу мест занятий физической культурой и спортом и спортивных сооружений;

### **уметь:**

использовать различные методы и формы организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий, строить их с учетом возраста, пола, морфо- функциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и технической подготовленности;

комплектовать состав группы, секции, клубного или другого объединения занимающихся; планировать, проводить и анализировать физкультурно-спортивные занятия и мероприятия на базе изученных видов физкультурно-спортивной деятельности (не менее 12 видов);

подбирать оборудование и инвентарь для занятий с учетом их целей и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся;

организовывать, проводить соревнования различного уровня и осуществлять судейство;

применять приемы страховки и само страховки при выполнении двигательных действий изученных видов физкультурно-спортивной деятельности;

осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий;

на основе медицинских заключений и под руководством врача разрабатывать комплексы и проводить индивидуальные и групповые занятия лечебной физической культурой;

использовать основные приемы массажа и самомассажа;

**знать:**

требования к планированию и проведению физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами занимающихся;

сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы и методы физкультурно-спортивных мероприятий и занятий;

основы оздоровительной тренировки в изученных видах физкультурно-спортивной деятельности;

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

технику профессионально значимых двигательных действий изученных видов физкультурно-спортивной деятельности;

методику проведения занятий на базе изученных видов физкультурно-спортивной деятельности;

методику обучения двигательным действиям и развития физических качеств в изученных видах физкультурно-спортивной деятельности;

технику безопасности, способы и приемы предупреждения травматизма при занятиях базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности;

основы судейства по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;

виды физкультурно-спортивных 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;

основы педагогического контроля и организацию врачебного контроля при проведении физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с занимающимися различных возрастных групп;

виды 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;

значение лечебной физической культуры в лечении заболеваний и травм, механизмы лечебного воздействия физических упражнений;

средства, формы и методы занятий лечебной физической культурой, классификацию физических упражнений в лечебной физической культуре;

дозирование и критерии величины физической нагрузки в лечебной физической культуре;

показания и противопоказания при назначении массажа и лечебной физической культуры;

основы методики лечебной физической культуры при травмах, заболеваниях органов дыхания, внутренних органов, сердечно - сосудистой системы, нервной системы, при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата;

методические особенности проведения занятий по лечебной физической культуре и массажу;

понятие о массаже, физиологические механизмы влияния массажа на организм;

основные виды и приемы массажа.

**1.3. Количество часов на освоение программы:**

Всего часов – 2257 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 1565 часа,

самостоятельной работы обучающегося - 692 часов.

учебной практики – 36 часов;

производственной практики – 144 часа.

**2. Результаты освоения профессионального модуля**

Результатом освоения программы профессионального модуля является овладение обучающимися видом профессиональной деятельности (ВПД): Организация

физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп населения, в том числе профессиональными (ПК) и общими (ОК) компетенциями:

Код	Наименование результата обучения
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 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.
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 занимающихся.
ПК 2.1.	Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.
ПК 2.2.	Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.
ПК 2.3.	Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.
ПК 2.4	Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.
ПК 2.5.	Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.
ПК 2.6.	Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно-финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ

#### 3.1. Тематический план профессионального модуля

Код профессиональных компетенций	Наименования разделов профессионального модуля	Всего часов	Объем времени, отведенный на освоение междисциплинарного курса (курсов)					Практика	
			Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося			Самостоятельная работа обучающегося		Учебная, часов	Производственная (по профилю специальности), ** часов
			Всего, часов	в т.ч. лабораторные работы и практические занятия, часов	в т.ч., курсовая работа (проект), часов	Всего, часов	в т.ч., курсовая работа (проект), часов		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ПК 2.1-ПК 2.6	ПМ.02 Организация физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп населения	2257	1565	844	6	692		36	144
ПК 2.1, ПК 2.3, ПК 2.4, ПК 2.5, ПК 2.6.	МДК.02.01 Базовые и новые виды физкультурно - спортивной деятельности с методикой оздоровительной тренировки	1771	1181	698		590		18	72
ПК 2.1, ПК 2.2, ПК 2.3, ПК 2.4, ПК 2.5, ПК 2.6.	МДК.02. 02 Организация физкультурно-спортивной работы	120	80	42		40		18	72
ПК 2.1, ПК 2.2, ПК 2.3, ПК 2.4, ПК 2.5, ПК 2.6.	МДК.02. 03 Лечебная физическая культура и массаж	90	60	42		30			
	МДК.02.04 Национальные виды спорта	96	64	40		32			

<b>ПК 2.1, ПК 2.4, ПК 2.6.</b>	<b>УП.02 Учебная практика</b>	<b>36</b>						<b>36</b>	
<b>ПК 2.1, ПК 2.2, ПК 2.3, ПК 2.4, ПК 2.5, ПК 2.6.</b>	<b>ПП.02 Производственная практика</b>	<b>144</b>							<b>144</b>
<b>Всего:</b>		<b>2257</b>	<b>1565</b>	844		<b>692</b>		<b>36</b>	<b>144</b>



### 3.2. Содержание обучения по профессиональному модулю ПМ.02 Организация физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп населения

Наименование разделов профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК) 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>МДК.02.01 Базовые и новые виды физкультурно - спортивной деятельности с методикой оздоровительной тренировки</b>	Легкая атлетика с методикой тренировки – 443ч. Спортивные игры с методикой тренировки –502ч. Гимнастика с методикой тренировки – 391ч. Лыжный спорт с методикой тренировки – 237ч. Новые виды ФСД с методикой тренировки – 114ч. Единоборства с методикой тренировки -84ч.	<b>1771</b>	
<b>Раздел 1. Легкая атлетика с методикой тренировки</b>		<b>443</b>	
<b>Тема 1.1 Развитие лёгкой атлетики</b>	Содержание учебного материала:	<b>4</b>	<b>2</b>
	1. История Олимпийского движения.	1	
	2. Лёгкая атлетика в дореволюционной России и в СССР.	1	
	3. Лёгкая атлетика в современном мире.	2	
<b>Тема 1.2. Классификация, общая характеристика и основы техники легкоатлетических упражнений</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>22</b>	<b>2</b>
	4. Классификация беговых видов легкой атлетики.	2	
	5. Классификация прыжковых видов и метаний легкой атлетики.	2	
	6. Общая характеристика легкоатлетических упражнений.	2	
	7. Основы техники легкоатлетических упражнений.	2	
	8. Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания.	2	
	9. Основы техники циклических видов легкой атлетики.	2	
	10. Основы техники ациклических видов легкой атлетики.	2	
	11. Задачи легкой атлетики в системе физического воспитания	2	
	<b>Практические занятия</b>	<b>60</b>	

1.	Обучение основа 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 стипельчеца.	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>65</b>
Цель и задачи системы секционных занятий по л/атлетике		4
Структура и функции секционных занятий по л/атлетике.		4
Общая характеристика секционных занятий по л/атлетике.		4
Тренировочные занятия в спортивных секциях по легкой атлетике.		4
Составление положения о соревнованиях по легкой атлетике		4
Составление тематического планирования тренировочных занятий		3
Организация, проведение соревнования по прыжкам.		2
Организация предсоревновательных тренировок по метаниям.		2
Подбор средств физического воспитания в зависимости от решаемых на секционных занятиях		4
Общая характеристика средств физического воспитания		4
Составление комплекса ОРУ для развития выносливости.		4
Составление комплекса ОРУ для развития силовых качеств		4
Составление комплекса ОРУ для развития скоростных качеств		4
Составление комплекса ОРУ для развития скоростно-силовых качеств		4
Составление комплекса ОРУ для развития координационных способностей		4

	Изучение Обязанности судей по лёгкой атлетике.	6		
	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>44</b>	3
	1.	Методика обучения технике легкоатлетических видов.	4	
	2.	Основы техники легкоатлетических видов и упражнений, методика преподавания.	4	
	3.	Методика обучения бегу на короткие дистанции.	4	
	4.	Методика обучения бегу на средние и длинные дистанции.	4	
	5.	Методика обучения спортивной ходьбе.	4	
	6.	Методика обучения эстафетному бегу.	4	
	7.	Методика обучения прыжка в длину способом «согнув ноги»	4	
	8.	Методика обучения технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания».	4	
	9.	Методика обучения технике толкания ядра со скачка	4	
	10.	Методика обучения технике метания копья.	4	
	11.	Методика обучения технике метания гранаты.	4	
	<b>Практические занятия</b>		<b>78</b>	
	<b>1. Методика обучения и техника выполнения специальных упражнений для бегунов:</b>		<b>8</b>	
	1.	Обучение бегу с высоким подниманием бедра,	2	
	2.	Обучение бегу с захлестыванием голени,	2	
	3.	Обучение бегу с выпрыгиванием,	2	
	4.	Обучение бегу с прямыми ногами,	1	
	5.	Обучение «семящему бегу»	1	
	<b>2. Техника и методика обучения бегу на короткие дистанции:</b>		<b>8</b>	
	6.	Обучение стартовому разгону и старту.	2	
7.	Обучение бегу по прямой.	2		
8.	Обучение финишированию.	2		

9.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	2
<b>3. Техника и методика обучения бегу на средние и длинные дистанции.</b>		<b>8</b>
10.	Обучение старту	2
11.	Обучение технике бега по виражу и выхода с виража.	2
12.	Обучение технике бега по прямой.	2
13.	Обучение финишированию.	2
14.	Совершенствование техники бега.	2
<b>4. Техника и методика обучения спортивной ходьбе.</b>		<b>6</b>
15.	Обучение движению ног в сочетании с движением таза.	2
16.	Обучение особенностям техники спортивной ходьбы по пересеченной местности.	2
17.	Обучение технике спортивной ходьбы в целом.	2
<b>5. Техника и методика обучения эстафетному бегу.</b>		<b>8</b>
18.	Обучение передаче и приему эстафеты «снизу» и «сверху».	2
19.	Обучение старту на этапах эстафетного бега.	2
20.	Обучение технике передачи палочки на высокой скорости и эстафетному бегу в целом.	2
21.	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>
22.	Обучение фазе отталкивания, разбега.	2
23.	Обучение фазе перехода через планку и приземление.	2
24.	Совершенствование техники прыжка в целом.	2
25.	Обучение технике прыжка в высоту способом «Фосбери – флоп»	2
<b>7. Техника и методика обучения технике толкания ядра со скачка.</b>		<b>8</b>
26.	Обучение предварительной части – скачкообразному разбегу.	2
27.	Обучение технике толкания ядра со скачка в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.	2
28.	Обучение финальной части технике толкания ядра.	2

Тема 1.4. Спортивная тренировка в л/атлетике	29.	Совершенствование техники толкания ядра.	2	
	<b>8. Техника и методика обучения технике метания копья.</b>		<b>6</b>	
	30.	Обучение хвату копья и метания с места.	2	
	31.	Обучение отведению копья прямо – назад в сочетании с броском.	2	
	32.	Обучение технике метания копья с разбега с учетом индивидуальных особенностей	2	
	33.	Совершенствование техники метания копья.	2	
	<b>9. Легкоатлетические упражнения в программе общеобразовательных учреждений.</b>		<b>12</b>	
	34.	Разработать программный материал по лёгкой атлетике для 1 – 4 классов	4	
	35.	Разработать программный материал по лёгкой атлетике для 5 – 9 классов	4	
	36.	Разработать программный материал по лёгкой атлетике для 10 – 11 классов	4	
	<b>10. Внеурочные формы занятий.</b>		<b>2</b>	
	37.	Дать общую характеристику занятий. Малые формы занятий.	1	
	38.	Дать характеристику «Крупные формы занятий». «Соревновательные формы занятий».	1	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		<b>42</b>	
	Составление плана – конспекта урока по легкой атлетике.		6	
	Тренировочные занятия в спортивных секциях по легкой атлетике.		14	
	Повышение собственных физических кондиций путем использования изученных методик.		14	
	Составление опорного конспекта «Виды и типы уроков по лёгкой атлетике».		8	
	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>28</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 в легкой атлетике	2		
5.	Обучение технике. Задачи, средства, методы тренировки легкоатлета	2		
6.	Ошибки при освоении техники, их причины, предупреждения и методика устранения.	4		
7.	Совершенствование спортивной техники. Задачи, средства, методы тренировки легкоатлета.	4		

8.	Повышение надёжности навыков спортивной техники в условиях действия сбивающих факторов (утомление, эмоциональное напряжение, шумовые и психические возмущения).	4	
9.	Индивидуализация тренировочного процесса.	4	
10.	Критерии технического мастерства спортсменов.	2	
<b>Практические занятия</b>		<b>59</b>	
<b>1.Физическая подготовка.</b>		<b>14</b>	
<b>Развитие физических качеств легкоатлета:</b>			
1.	Развитие скоростных качеств легкоатлета.	4	
2.	Развитие скоростно – силовых качеств легкоатлета.	4	
3.	Развитие выносливости легкоатлета.	3	
4.	Развитие координации.	3	
<b>2. Техническая и практическая подготовка.</b>		<b>12</b>	
5.	Совершенствование техники длительного бега.	3	
6.	Совершенствование техники спринтерского бега.	3	
7.	Совершенствование техники прыжков.	3	
8.	Совершенствование техники метаний (ядро, копьё, граната).	3	
<b>3. Морально – волевая подготовка.</b>		<b>4</b>	
9.	Воспитание воли, упорства, настойчивости средствами л/а.: длительный бег	2	
10.	Воспитание воли, упорства, настойчивости средствами л/а.: кроссовая подготовка	2	
<b>4. Ориентировочные нормативы оценки физического развития спортсменов разного возраста.</b>		<b>6</b>	
11.	Критерии оценивания физической подготовленности легкоатлетов.	3	
12.	Нормативы ГТО для разных возрастных категорий.	3	
<b>5. Планирование тренировочного процесса.</b>		<b>6</b>	
13.	Ознакомление с основными документами планирования тренировочного процесса.	3	
14.	Анализ основных документов планирования тренировочного процесса.	3	
<b>6. Спортивные сооружения для занятий лёгкой атлетикой.</b>		<b>6</b>	
15.	Оборудование мест занятий беговыми видами.	2	
16.	Оборудование мест занятий прыжками.	2	

	17.	Оборудование мест занятий метаниями.	2	
	<b>7. Требования безопасности при проведении занятий лёгкой атлетикой.</b>		<b>4</b>	
	18.	Техника безопасности, способы и приемы предупреждения травматизма при занятиях.	2	
	19.	Техника безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю.	2	
	<b>8. Оздоровительная направленность легкоатлетических упражнений.</b>		<b>7</b>	
	20.	Оздоровительный эффект физических упражнений	2	
	21.	Оздоровительный эффект дозированного бега.	3	
	22.	Методические особенности занятий оздоровительным бегом.	2	
	23.	Выбор мест занятий, экипировка бегуна.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		<b>41</b>	
	Тренировочные занятия в спортивных секциях по легкой атлетике.		9	
	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, выносливости.		9	
	Повышение собственных физических кондиций путем использования изученных методик.		9	
	Морально – волевая подготовка.		2	
	Теоретическая подготовка.		2	
	Методика развития физических качеств.		2	
	Переходные нормативы групп занятиях легкой атлетикой.		2	
	Комплектование групп начальной подготовки.		2	
	Комплектование групп спортивного совершенствования.		2	
	Учебно-тренировочная работа и учет.		2	
<b>Раздел 2. Спортивные игры с методикой тренировки</b>	Волейбол, Баскетбол, Футбол, Настольный теннис,		<b>502</b>	



	Подвижные игры, Русская лапта.		
<b>Тема 2.1. Волейбол</b>	Содержание:	<b>84</b>	
	<b>История развития и содержание правил игры</b>	<b>4</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>10</b>	2
	1. Имитационные и подводящие упражнения при обучении технике игры.	2	
	2. Обучение технике перемещений, обучение подачам мяча.	2	
	3. Обучение приему мяча двумя руками снизу, обучение 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>34</b>	
	1. Упражнения по подготовке и обучению волейболистов. Характеристика игры в нападении, защите, прием и передача мяча, владение мячом.	4	
	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	2	

		удар с задней линии		
	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>28</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.			12	
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>84</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>10</b>	2
	1.	Имитационные и подводящие упражнения.	2	
	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>34</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	2		

		ловлей мяча, остановка двумя шагами с ловлей мяча, остановка прыжком с ловлей мяча		
	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, одной рукой над головой, бросок-проход	2	
	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	4	
	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>28</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.			12	
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>84</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>10</b>	
1.	Понятие техника игры, технический приём.	2	2
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>34</b>	
1.	Техника передвижений: бег спиной вперед, скрестным шагом, приставным шагом,	2	
2.	Прыжки: толчком одной ногой, двумя ногами. Остановки: прыжком выпадом.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	4	
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>28</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.		12		
Выбор тактической схемы игры в футбол 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>84</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>10</b>	2
	1.	Обучение стойкам: правосторонняя, нейтральная, левосторонняя,	2	
	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>34</b>	
	1.	Стойка игрока: правосторонняя основная левосторонняя. Способы передвижений: бесшажный, шаги, прыжки, рывки.	4	
	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>28</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.			12	
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>84</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>10</b>	2
	1.	Задачи и содержание обучения подвижным играм.	2	
	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>34</b>		
1.	Организация игровых упражнений и игр для детей младшего, среднего и старшего школьного возрастов.	2		
2.	Проведение подвижных игр на учебных и неурочных занятиях.	2		
3.	Подбор и проведение подвижных игр подготовительных к другим видам спорта	2		
4.	Организация и проведение подвижных игр для воспитания физических качеств: ловкости.	2		
5.	Организация и проведение подвижных игр для воспитания физических качеств: силы и	2		

		скоростных качеств.		
	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.	4	
	9.	Подбор игр, способствующих овладению правильной техники и тактики изучаемых видов спорта: волейбол. Проведение игр в группе.	4	
	10.	Подбор игр, способствующих овладению правильной техники и тактики изучаемых видов спорта: лёгкая атлетика. Проведение игр в группе.	4	
	11.	Подбор игр, способствующих овладению правильной техники и тактики изучаемых видов спорта: футбол. Проведение игр в группе.	4	
	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>28</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.			3	
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>82</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>8</b>	
	1.	Техника защиты и нападения.	2	
	2.	Перемещения, передачи, осаливание и ловля мяча.	2	
3.	Удары по мячу. Поддачи мяча.	2		
4.	Перебежки, зигзагообразный бег и бег по дуге.	2		

	<b>Методика обучения технике и тактике игры</b>	<b>9</b>	2
1.	Обучение ударам.	2	
2.	Обучение передвижениям: для ловли мяча, преследование, перебежки	2	
3.	Обучение ловле мяча.	2	
4.	Обучение передачам.	2	
5.	Обучение осаливанию.	1	
	<b>Практические занятия</b>	<b>34</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.	4	
	<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 русской лапте.	11	
	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 тренировки</b>		<b>391</b>	
<b>Тема 3.1. Основные средства гимнастики</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>36</b>
	1.	История развития гимнастики.	3
	2.	Гимнастика в древнем мире, а средние века, в новое время. Системы школ гимнастик: немецкая, шведская, французская и сокольская.	3
	3.	Гимнастика. Средства, методы, задачи. Характеристика групп гимнастических упражнений.	3
	4.	Виды гимнастики и ее методические особенности. Виды гимнастики.	3
	5.	Гимнастическая терминология. Значение терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии. Способы образования терминов.	3
	6.	Правила применения терминов. Правила сокращений. Термины ОРУ и вольных упражнений.	3
	7.	Строевые упражнения. Основные понятия о строе. Строевые приемы. Построения и перестроения.	3
	8.	Размыкания и смыкания. Передвижения. Фигурные передвижения.	3
	9.	ОРУ. Правила записи упражнений. Запись ОРУ. Запись вольных упражнений. Запись упражнений на снарядах.	3
	10.	Направленность ОРУ. Схема ОРУ.	3
	11.	Травматизм на уроках по гимнастики. Причины травматизма. Характеристика травм.	3
	12.	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	
			3

	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>36</b>	
	Повторить пройденный материал:		6	
	Виды гимнастики и ее методические особенности.		6	
	Гимнастическая терминология.		6	
	Строевые упражнения.		6	
	ОРУ		6	
	Травматизм на уроках по гимнастики.		6	
<b>Тема 3.2. Основы гимнастических упражнений</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>36</b>	3
	1.	Техника гимнастических упражнений.	3	
	2.	Техника исполнения гимнастических упражнений.	3	
	3.	Статические положения.	3	
	4.	Динамические упражнения.	3	
	5.	Отталкивание и приземление.	3	
	6.	Общие правила анализа техники гимнастических упражнений.	3	
	7.	Методика обучения гимнастическим упражнениям.	3	
	8.	Цели, задачи и этапы обучения.	3	
	9.	Условия успешного освоения гимнастических упражнений.	3	
	10.	Дидактические принципы обучения.	3	
	11.	Методы обучения.	3	

	12.	Приемы обучения упражнениям.	3	
	<b>Практические занятия</b>		<b>24</b>	
	1.	Статические положения.	3	
	2.	Динамические упражнения.	3	
	3.	Отталкивание и приземление.	3	
	4.	Общие правила анализа техники гимнастических упражнений.	3	
	5.	Цели, задачи и этапы обучения.	3	
	6.	Условия успешного освоения гимнастических упражнений.	3	
	7.	Дидактические принципы обучения.	3	
	8.	Методы обучения. Приемы обучения упражнениям.	3	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		<b>25</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	
	Приемы обучения упражнениям.		3	
<b>Тема 3.3. Виды гимнастических упражнений</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>29</b>	3
	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.	2
8.	Вольные упражнения. Методика проведения вольных упражнений в учебной группе.	3
9.	Характеристика вольных упражнений. Правила составления индивидуальных и групповых упражнений.	3
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.	3
<b>Практические занятия</b>		<b>48</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.	2	
	22.	На боковые мышцы и на координацию движения.	2	
	23.	На силу, гибкость, махи.	2	
	24.	Прыжки.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		<b>38</b>	
	Акробатические упражнения.		4	
	Техника прыжковых и балансовых упражнений.		4	
	Группировка.		4	
	Стойки.		4	
	Упражнения на снарядах.		4	
	Общие основы техники.		4	
	Упражнения на перекладине.		4	
	Вольные упражнения.		3	
	Характеристика вольных упражнений.		3	
	Комплекс ОРУ.		4	
<b>Тема 3.4. Формы и организация занятий по гимнастике</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>26</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. Подготовка соревнований. Проведение соревнований. Программа соревнований. Положение о соревновании. Возраст участников. Допуск участников к соревнованиям. Порядок выступления в соревнованиях команд и участников. Продолжительность соревнований. Определение победителей. Участники и победители финальных соревнований. Права участников соревнований. Обязанности участников соревнований. Педагогическое и агитационное значение соревнований. Виды и характеристика соревнований.	4
<b>Практические занятия</b>		<b>32</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.	1
12	Рабочий план.	1

13	Рабочая программа.	1
14	План-конспект.	1
15	Организация массовых мероприятий по гимнастике.	1
16	Проведение массовых мероприятий по гимнастике.	1
17	Подготовка соревнований.	1
18	Проведение соревнований.	1
19	Программа соревнований. Положение о соревновании.	1
20	Права участников соревнований. Обязанности участников соревнований.	1
21	Педагогическое и агитационное значение соревнований.	1
22	Виды и характеристика соревнований.	1
<b>Самостоятельная работа обучающихся: Повторить</b>		<b>31</b>
1.	Разработка подготовительной части урока на учебной группе.	2
2.	Разработка основной части урока на учебной группе.	2
3.	Разработка заключительной части урока на учебной группе.	2
4.	Педагогический контроль на уроке. Анализ урока. Самоанализ.	2
5.	Музыкальное сопровождение на занятиях гимнастикой.	2
6.	Планирование и учет работы по гимнастике.	2
7.	Контроль за организацией образовательного процесса на уроках.	2
8.	Учебный план.	2
9.	Учебная программа.	2
10.	Рабочий план.	2
11.	Рабочая программа.	2
12.	План-конспект.	2
13.	Организация и проведение массовых мероприятий по гимнастике.	2
14.	Проведение соревнований.	2
15.	Программа соревнований.	1
16.	Положение о соревновании.	1

	17. Виды и характеристика соревнований.	1	
<b>Раздел 4. Лыжный спорт с методикой тренировки</b>		<b>237</b>	
<b>Тема 4.1. История лыжного спорта</b>	Содержание учебного материала:	<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.	2	
2	Классификация способов передвижения на лыжах.	2	
3	Определения, термины и понятия техники лыжного спорта.	2	
4	Силы, действующие на лыжника, и их характеристика.	2	
5	Основные элементы техники передвижения на лыжах. Основы техники спусков и поворотов в движении.	1	
6	Особенности анализа техники передвижения на лыжах.	1	
	<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>	
	1.	Требования, предъявляемые к технике передвижения на лыжах.	1	
	2.	Классификация способов передвижения на лыжах.	1	
	3.	Определения, термины и понятия техники лыжного спорта.	1	
	4.	Силы, действующие на лыжника, и их характеристика.	1	
	5.	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.	1	
	2	Принципы обучения. Методы обучения. Структура процесса обучения.	1	
	3	Подготовка мест занятий и организация обучения.	1	

	4	Травматизм, причины его возникновения и меры предупреждения.	1	
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	
	1	Травматизм, причины его возникновения и меры предупреждения.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		<b>10</b>	
	1.	Двигательные навыки и их характерные черты.	2	
	2.	Взаимодействие двигательных навыков, последовательность обучения школьников.	2	
	3.	Принципы обучения.	1	
	4.	Методы обучения.	1	
	5.	Структура процесса обучения.	1	
	6.	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>	<b>3</b>
	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>	
	1.	Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.	1	
	2.	Техника и методика обучения лыжным ходам.	1	
	3.	Методика обучения попеременному двухшажному ходу.	1	
	4.	Методика обучения попеременному четырехшажному ходу.	1	
	5.	Техника одновременных ходов. Методика обучения одновременному бесшажному ходу.	1	
	6.	Методика обучения одновременному одношажному ходу.	1	
	7.	Методика обучения одновременному двухшажному ходу.	1	
	8.	Коньковый ход. Способы переходов с хода на ход.	1	
	9.	Способы преодоления подъемов на лыжах. Стойки спусков. Преодоление неровностей на склоне. Способы торможений. Повороты в, движении.	2	
	10.	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	
		Анализ разработки секционных занятий	1	
<b>Тема 4.6. Общие основы системы подготовки в лыжном спорте</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Цель и задачи спортивной подготовки лыжника-гонщика. Закономерности и принципы системы подготовки в лыжном спорте. Содержание подготовки лыжника-гонщика.		<b>6</b>	2
	<b>Практические занятия</b>		<b>8</b>	
	1	Физическая подготовка.	2	
	2	Техническая подготовка.	2	
	3	Теоретическая подготовка.	2	
	4	Тактическая подготовка.	2	

	Основные средства подготовки лыжников-гонщиков.			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Физическая подготовка. Техническая подготовка. Теоретическая подготовка. Тактическая подготовка. Основные средства подготовки лыжников-гонщиков.	<b>10</b>		
<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. Начальное обучение передвижению на лыжах.		1
	2	Содержание и методика проведения уроков в начальной школе.		1
	3	Планирование учебной работы по лыжной подготовке. Игры на лыжах. Домашние задания. Учет успеваемости.		1
	4	Особенности проведения уроков лыжной подготовки в малокомплектных сельских школах.		1
	<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>2</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.	3	
	3	Подготовка мест соревнований.	2	
	4	Проведение соревнований по лыжным гонкам.	2	
	5	Организация и проведение соревнований в школе.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		<b>10</b>	
	Составление плана - конспекта урока по лыжной подготовке.		2	
	Составление комплексов общеразвивающих упражнений на развитие физических качеств		2	
	Написание рефератов.		2	
	Написание докладов.		2	
	Тренировочные занятия в спортивных секциях по лыжной подготовке.		2	
<b>Раздел 5 Новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки.</b>		<b>114</b>		
<b>Тема 5.1. Основы техники выполнения упражнений оздоровительной аэробики и ритмической гимнастики</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>6</b>	3
	1.	Аэробика как средство физического воспитания. История развития аэробики.	2	
	2.	Виды аэробики. Классификация аэробики.	2	
	3.	Основные методы, используемые при проведении занятий аэробикой.	2	
	<b>Практические занятия</b>		<b>20</b>	
1.	Составление комплекса Степ – аэробики	2		

	2.	Проведение комплекса Степ – аэробики	2	
	3.	Составление комплекса Степ – гимнастики	2	
	4.	Проведение комплекса Степ – гимнастики	2	
	5.	Составление комплекса Слайд – аэробики	2	
	6.	Составление комплекса Резист – А – бол – аэробики (Фит – бол)	2	
	7.	Проведение комплекса Резист – А – бол – аэробики (Фит – бол)	2	
	8.	Составление комплекса Памп – аэробики	2	
	9.	Проведение комплекса Памп – аэробики	2	
	10.	Контрольные работы	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		<b>13</b>	
	1.	Написание рефератов по методике обучения технике выполнения упражнений аэробики.	6	
2.	Составление плана проведения оздоровительной аэробики и ритмической гимнастики.	7		
<b>Тема 5.2. Основы техники выполнения упражнений калланетики.</b>		<b>4</b>		
<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>4</b>		
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>18</b>		
1.	Методика обучения технике выполнения упражнений калланетики.	4		
2.	Составление комплекса упражнений калланетики.	4		
3.	Проведение комплекса упражнений калланетики.	4		
4.	Составление и проведение комплекса упражнений калланетики.	4		
5.	Контрольные работы	2		
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		<b>13</b>		
1.	Написание рефератов по методике обучения технике выполнения упражнений калланетики	6		
2.	Составление плана проведения комплексов упражнений калланетики.	7		
<b>Тема 5.3. Основы техники выполнения упражнений стретчинга</b>		<b>6</b>	<b>3</b>	
<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>6</b>		
1.	История возникновения и развития стретчинга.	1		
2.	Стретчинг как средство улучшения гибкости и развития подвижности в суставах.	1		
3.	Виды упражнений стретчинга.	1		
4.	Стретчинг как средство улучшения гибкости и развития подвижности в суставах.	1		
5.	Виды упражнений стретчинга.	1		
6.	Лабораторные работы	1		
<b>Практические занятия:</b>		<b>22</b>		

	1.	Методика обучения упражнениям стретчинга для развития различных групп мышц	2	
	2.	Методика обучения упражнениям стретчинга для развития различных групп мышц	2	
	3.	Проведение комплекса упражнений для развития мышц плечевого пояса.	2	
	4.	Проведение комплекса упражнений для развития мышц спины и живота.	2	
	5.	Проведение комплекса упражнений для развития мышц ног.	2	
	6.	Проведение комплекса упражнений для развития мышц плечевого пояса.	2	
	7.	Проведение комплекса упражнений для развития мышц спины и живота.	2	
	8.	Методика обучения упражнениям стретчинга	2	
	9.	Методика обучения упражнениям стретчинга	2	
	10.	Проведение комплексы упражнений стретчинга	2	
	11.	Контрольные работы	2	
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>			<b>12</b>	
1	Написание рефератов по методике стретчинга.	6		
2	Составление плана проведения занятия по стретчингу.	6		
<b>Раздел 6 Единоборства</b>			<b>84</b>	
<b>Тема 6.1. Теоретические и практические аспекты преподавания единоборств.</b>			<b>12</b>	
<b>Содержание учебного материала</b>				
1	История развития единоборств. Сравнительный анализ единоборств. Формирования личности в процессе занятий единоборств		3	
2	Современное состояние единоборств Роль и место единоборств в системе физического воспитания		3	
3	Особенности организации учебно-тренировочного занятия по единоборствам.		3	
4	Общая и специальная физическая подготовка в единоборствах.		3	
<b>Практические занятия</b>			<b>8</b>	
1	Особенности разминочных комплексов в единоборствах		1	
2	Обучение страховке и само страховке на занятиях единоборствами		1	
3	Понятие о боевой стойке. Положение рук и ног в боевой стойке.		1	
4	Передвижения в боевой стойке. Челнок. «Подшагни», уход назад и в стороны.		1	
5	Разножка, смена стойки и уход по дуге в боевой стойке единоборца.		1	
6	Разновидности комплексов общефизической подготовки в различных видах единоборств. (подводящие упражнения)		1	



	7	Гимнастические комплексы для развития физических качеств в единоборствах.	1	
	8	Развитие гибкости в единоборствах. Комплексы упражнений для развития гибкости.	1	
		<b>Самостоятельная работа при изучении раздела</b>	<b>7</b>	
	1	Влияние занятий единоборствами на организм занимающегося.	2	
	2	История развития европейских видов единоборств	1	
	3	Элементарные технические действия: стойки и дистанции, передвижения и т.д.	1	
	4	Оценивание технических приемов.	1	
	5	Запрещенные приемы в смешанных единоборствах.	1	
	6	Захваты и запрещенные захваты в смешанных единоборствах.	1	
<b>Тема 6.2. Методика обучения техническим приемам защитных, атакующих и контратакующих действий</b>		<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>12</b>	
	1	Методика обучения акробатическим упражнениям со страховкой. Основы обучения акробатическим упражнениям. Составления комплексов акробатических упражнений.	3	
	2	Техника безопасности и индивидуальные средства защиты в единоборствах.	3	
	3	Планирование и контроль в системе преподавания единоборств.	3	
	4	Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура в единоборствах. Спортивный отбор в системе спортивной подготовки единоборцев.	3	
		<b>Практические занятия</b>	<b>7</b>	
	1	Методика обучения ударам руками в классической стойке	1	
	2	Методика обучения блокирующим движениям руками в классической стойке	1	
	3	Методика обучения удару передней рукой в голову	1	
	4	Методика обучения дальней рукой в голову	1	
	5	Методика обучения защитным действиям от ударов в голову	1	
	6	Комбинация ударов: передней и дальней рукой	1	
	7	Комбинация ударов: двойной удар дальней рукой с шагом и сменой стойки	1	
		<b>Самостоятельная работа при изучении раздела</b>	<b>7</b>	
		Элементы единоборств, используемые на уроках физической культуры как средство развития физических качеств.	2	
		Игровые единоборства и игры-единоборства.	2	
		Методика проведения уроков физической культуры с элементами единоборств.	1	

		Проведение разминки в группах начальной подготовки	1	
		Методы страховки и само страховки и методика обучения	1	
<b>Тема 6.3. Методика обучения техническим приемам атакующих и контратакующих действий ногами и технике борьбы</b>		<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	
	1	Основные методы и структура построения процесса обучения в единоборствах.	3	
	2	Спортивно-техническая и спортивно-тактическая подготовка в единоборствах	3	
	3	Упражнения для развития гибкости в единоборствах Упражнения для развития быстроты в единоборствах	3	
	4	Упражнения для развития силы и специальной выносливости в единоборствах	3	
		<b>Практические занятия</b>	<b>5</b>	
	1	Методика обучения прямому удару ногой на 4 счета и с полной координацией движения	1	
	2	Методика обучения боковому удару ногой на 4 счета и с полной координацией движения	1	
	3	Методика обучения прямому удару ногой на 4 счета и с полной координацией движения	1	
	4	Методика обучения удару ногой с разворотом на 4 счета и с полной координацией движения	1	
	5	Методика обучения боковому удару ногой изнутри на 4 счета и с полной координацией движения	1	
		<b>Самостоятельная работа при изучении раздела</b>	<b>14</b>	
		Методы страховки и само страховки и методика обучения	2	
		Методы развития специальных качеств.	3	
		Техника передвижений. Варианты и особенности, присущие различным видам единоборств.	3	
		Специальная физическая подготовка как средство развития качеств, необходимых единоборцу.	3	
		Специальная техническая подготовка.	3	
<b>МДК. 02.02. Организация физкультурно-спортивной работы</b>			<b>120</b>	
<b>Тема 1.1 Введение</b>	<b>Содержание:</b>		<b>4</b>	2
	1	Основные понятия.	2	
	2	Формы построения занятий в физическом воспитании	2	
	<b>Практические занятия:</b>		<b>2</b>	
	1	Классификация форм занятий в физическом воспитании		
	2	Характеристика форм занятий физическими упражнениями.		
<b>Самостоятельная работа</b> Конспектирование статьи «Домашние задания как одна из форм самостоятельной деятельности по физической культуре.		<b>2</b>		
<b>Тема 1.2 Планирование и</b>	<b>Содержание:</b>		<b>4</b>	3

<b>контроль в физическом воспитании</b>	1	Планирование в физическом воспитании	2	
	2	Педагогический контроль и учет в физическом воспитании	2	
	<b>Практические занятия:</b>		<b>3</b>	
	1	Оформление документов планирования внеурочной работы.		
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>4</b>	
	Составление календаря спортивно-массовой работы школы		2	
	Анализ деятельности спортивных секций		2	
<b>Тема 1.3 Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста</b>	<b>Содержание:</b>		<b>8</b>	3
	1	Значение и задачи физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста	2	
	2	Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей раннего и дошкольного возраста	2	
	3	Методические особенности проведения утренней гимнастики с детьми раннего и дошкольного возраста.	2	
	4	Методические особенности проведения физкультурных минуток и пауз.	2	
	<b>Практические занятия:</b>		<b>5</b>	
	1	Составление и оформление комплексов утренней гимнастики.	2	
	2	Проведение физкультурных минуток и самоанализ	3	
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>4</b>	
	Составление комплексов гимнастики до занятий для детей раннего и дошкольного возраста.		1	
	Составление комплексов физминуток для детей разного возраста		1	
	Составление графика подвижных перемен для детей разного возраста		1	
	Составление плана-конспекта проведения спортивного часа		1	
	<b>Тема 1.4 Физическое воспитание детей школьного возраста</b>	<b>Содержание:</b>		
1		Социально-педагогическое значение и задачи физического воспитания детей школьного возраста	2	
2		Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей школьного возраста	1	
3		Средства физического воспитания детей школьного возраста	1	

4	Физическое воспитание детей младшего школьного возраста	1		
5	Физическое воспитание детей среднего школьного возраста	1		
6	Физическое воспитание детей старшего школьного возраста	1		
7	Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем	1		
8	Формы организации физического воспитания в школе	1		
9	Формы организации физического воспитания в системе внешкольных учреждений	1		
10	Формы физического воспитания в семье	1		
11	Физическое воспитание учащихся колледжей профессионального образования и средних специальных учебных заведений	1		
<b>Практические занятия:</b>		<b>10</b>		
1	1. Анализ организации и проведения Дня здоровья. Оформление документации.	1		
2	2. Составление плана подготовки спортивного праздника	1		
3	3. Составление положения о проведении «Весёлых стартов» среди 3-х, 6-х классов на основе анализа методических материалов.	1		
4	4. Составление программы соревнований «Старты надежд» и её оформление.	1		
5	5. Заполнение схемы по видам соревнований.	1		
6	6. Анализ документов «Президентских состязаний»	1		
7	7. Анализ документов смотра физической подготовленности студентов МПК.	1		
8	8. Разработка олимпиады по предмету «физическая культура» для учащихся 1 классов (по ФГОС)	1		
9	9. Анализ и коррекция состязаний «Мама, папа, я – спортивная семья» для учащихся 1-х классов.	1		
10	10. Контрольная работа	1		
<b>Самостоятельная работа</b>		<b>10</b>		
Разработка содержания состязаний «Веселых стартов» для учащихся 1-4, 5-7, 8-11 классов		2		

	Разработка спортивных соревнований «Спартакиада»	2		
	Разработка проекта состязаний «Мама, папа, я – спортивная семья» для учащихся 1-х классов	2		
	Разработка программы Дня здоровья для учащихся 1-4, 5-8 классов и списка необходимого инвентаря, оборудования.	2		
	Оформление программы и сценария физкультурного праздника	2		
<b>Тема 1.5 Физическое воспитание студенческой молодежи</b>	<b>Содержание:</b>	<b>6</b>	3	
	1	Значение и задачи физического воспитания студентов		1
	2	Содержание программы физического воспитания студентов		1
	3	Методические основы физического воспитания в вузе		1
	4	Особенности методики занятий по физическому воспитанию в различных учебных отделениях		1
	5	Методика занятий со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, по адаптивной физической культуре		1
	6	Формы организации физического воспитания студентов		1
	<b>Самостоятельная работа</b> Возрастные особенности контингента обучающихся в вузе	<b>6</b>		
<b>Тема 1.6 Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности</b>	<b>Содержание:</b>	<b>10</b>	3	
	1	Социальное значение и задачи физического воспитания взрослого населения, занятого трудовой деятельностью		2
	2	Особенности физического развития и физической подготовленности лиц молодого и зрелого возраста		2
	3	Физическая культура в режиме трудового дня		2
	4	Физическая культура в быту трудящихся		2
	5	Контроль за здоровьем и физической подготовленностью занимающихся физическими упражнениями		2
		<b>Практические занятия:</b>		<b>12</b>
	1	Составление комплекса производственной гимнастики.		2
	2	Составление плана работы спортивного клуба предприятия.		2
	3	Построение ППФП.		2
4	Составление календарного плана спортивно-массовых мероприятий.	2		

	5	Анализ деятельности спортивных клубов по месту жительства	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>6</b>	
	Составление содержания, списка инвентаря и оборудования для краткосрочных туристических походов (однодневных, трехдневных)		3	
	Разработка содержания спортивного праздника для работников предприятия.		3	
<b>Тема 1.7 Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте</b>	<b>Содержание:</b>		<b>2</b>	2
	1	1. Старение и задачи направленного физического воспитания в пожилом и старшем возрасте		
	<b>Практические занятия:</b>		<b>2</b>	
	1	Содержание и организационно-методические основы занятий физическими упражнениями		
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>8</b>	
	Составление комплексов утренней гигиенической гимнастики для всей семьи		4	
Проведение и анализ анкетирования родителей		4		
<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)</b>		<b>Объем часов</b>	
<b>МДК. 02.03 Лечебная физическая культура и массаж.</b>			<b>90</b>	
<b>1. Основы лечебной физической культуры</b>				
<b>Тема 1.1. Общие основы ЛФК</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	2
	1.	Общие основы лечебной физкультуры. Классификация физических упражнений. Дозировка физической нагрузки. Формы и методы лечебной физкультуры.		
	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>	
	Составление дозировки физической нагрузки для детей начальных классов		2	
	Формы и методы лечебной физкультуры.		2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Написать рефераты на темы: Методика ЛФК и массажа при ожогах и обморожениях. Методика ЛФК и массажа при ампутации конечностей.		<b>4</b>	
<b>Тема 1.2.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			2

<b>ЛФК при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата</b>	1.	Характеристика нарушений опорно-двигательного аппарата. ЛФК при переломе костей. Сколиозы: этиология, формы, степени, диагностика. Методики разгрузки позвоночника, методики коррекции позвоночника: активные и пассивные, занятия корригирующей гимнастикой. Методика занятий с детьми со сколиозами, посещающими уроки физкультуры.	<b>2</b>	
	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>	
	Обучение физическим упражнениям при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата		2	
	Методика занятий с детьми со сколиозами, посещающими уроки физкультуры.		2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Написать реферат на темы: Заболевания сердца у спортсменов. Физическое воспитание детей после перенесенных заболеваний органов дыхания.		<b>3</b>	
<b>Тема 1.3. ЛФК при заболеваниях внутренних органов.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	2
	1.	Краткая характеристика заболеваний органов дыхания, внутренних органов, сердечнососудистой системы. Методика занятий ЛФК при бронхитах, пневмонии, бронхиальной астме. Методика занятий при гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Методика занятий при ревматизме, гипертонии и гипотонии. Физическое воспитание детей после перенесенных заболеваний органов дыхания, внутренних органов и сердечнососудистой системы.		
	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>	
	Обучение физическим упражнениям для укрепления дыхательных путей		2	
	Обучение физическим упражнениям для укрепления сердечнососудистой системы.		2	
<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Написать доклад на темы: «Организация и лечение детей с ДЦП в России», «Подвижные игры в системе реабилитации детей».		<b>3</b>		
<b>Тема 1.4 Лечебная физкультура при заболеваниях нервной системы.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	2
	1.	Характеристика двигательных и чувствительных нарушений при травмах и заболеваниях различных структур нервной системы. Методика ЛФК при заболеваниях и травмах головного мозга, спинного мозга и периферических нервов.		
	<b>Практические занятия</b>		<b>6</b>	
	Обучение комплексам лечебной гимнастики при заболеваниях и повреждениях нервной системы		2	
Методика ЛФК при заболеваниях и травмах головного мозга		2		

	Методика ЛФК при заболеваниях и травмах спинного мозга и периферических нервов.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Составление презентаций на темы: Профилактика сколиозов. Профилактика плоскостопия.	3	
<b>Тема 1.5.</b> <b>Контроль за переносимостью процедур ЛФК.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		1
	1. Физиологическая кривая на занятиях ЛФК, визуальные признаки утомления, определение частоты дыхания, особенности исследования сердечнососудистой системы, контроль за изменениями клинических показателей и функционального состояния организма.	2	
	<b>Практические занятия</b>	6	
	Обучение определения визуальных признаков утомления, определение частоты дыхания, определение чистоты сердечных сокращений	3	
	Контроль за изменениями клинических показателей и функционального состояния организма.	3	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Сообщение на тему: Визуальные признаки утомления. Антропометрические обследования.	4	
	<b>1. Основы массажа</b>		
<b>Тема 2.1.</b> <b>Понятие о массаже, краткая история возникновения и развития массажа. Показания и противопоказания к назначению массажа.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		1
	1. Определение массажа. Краткий очерк развития массажа. Влияние массажа на организм. Абсолютные и временные противопоказания к массажу.	2	
	<b>Практические занятия</b> Определение массажа. Наблюдение и анализ работы специалиста	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Реферат на тему: Краткая история возникновения и развития массажа.	3	
<b>Тема 2.2.</b> <b>Классификация массажа. Основные виды и формы массажа.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		1
	1. Гигиенический, лечебный и спортивный массаж. Общая и частная формы массажа.	2	
	<b>Практические занятия</b>	6	
	Наблюдение и анализ частной формы массажа.	3	
	Наблюдение и анализ общей формы массажа.	3	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Доклад на тему: Влияние массажа на организм.	4		
<b>Тема 2.3.</b> <b>Основные приемы массажа.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	4	3
	Приемы классического массажа: поглаживание, растирание, разминание, выжимание, вибрация.	2	



	Последовательность выполнения приемов в сеансе массажа.	2	
	<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>	
	Обучения основным приемам классического массажа	5	
	Обучения основным приемам спортивного массажа	5	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Презентация на тему: Техника выполнения массажей. Применение.	6	
<b>МДК.02.04 Национальные виды спорта и игры с методикой преподавания</b>		<b>96</b>	
<b>Тема 1. Городошный спорт</b>		<b>32</b>	
<b>1.1 История городошного спорта</b>	<b>Содержание</b>	<b>2</b>	2
	1. История становления городошного спорта. Правила игры.	2	
<b>1.2 Основы методики обучения технике в городошном спорте</b>	<b>Содержание</b>	<b>2</b>	2
	1. Обучение стойке и хвату биты.	1	
	2. Обучение замаху и броску биты.	1	
	<b>Практические занятия</b>	<b>14</b>	
	1. Нанесение разметки для игры	2	
	2. Выполнение бросков в различные зоны	4	
	3. Выбивание одиночных городков	4	
	4. Выполнение упражнений для развития силы верхнего плечевого пояса	2	
	5. Учебная игра.	2	
<b>1.3 Правила соревнований в городошном спорте</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	2
	1. Основные правила соревнований в городошном спорте.	2	
	2. Обеспечение безопасности при проведении занятий и соревнований.	2	
<b>Самостоятельная работа студента:</b> Доклад на тему правила соревнований в городошном спорте. Разработка плана-конспекта проведения занятий по городошному спорту.		<b>10</b>	
<b>Тема 2. Стрельба из национального бурятского лука</b>		<b>34</b>	
<b>2.1 История бурятского лука</b>	<b>Содержание</b>	<b>2</b>	3
	1. История соревнований по стрельбе из лука.	2	
<b>2.2 Основы методики обучения технике стрельбы из лука</b>	<b>Содержание</b>	<b>2</b>	3
	1. Основы техники обучения стрельбы из лука по мишеням.	1	
	2. Основы техники обучения стрельбы из лука по сурам.	1	
	<b>Практические занятия</b>	<b>14</b>	

	1.	Ознакомление с мерами безопасности при обращении с оружием и правилами поведения в тирах и на стрельбищах, формирование умений их выполнения;	2	
	2.	ознакомление с материальной частью оружия (лук, стрелы, тетива и т.д.); ознакомление с прицельными приспособлениями (устройство, назначение, правила обращения);	2	
	3.	ознакомление с общими понятиями и правилами прицеливания; разновидностями мишеней; ознакомление с общими сведениями о выстреле, элементами техники его выполнения;	2	
	4.	общее ознакомление с понятиями: «кучность», «разброс», «отрывы», средняя точка попадания (СТП), «несовмещение», «совмещение», обучение расчету поправок	2	
	5.	общее ознакомление с понятиями «точка прицеливания», «район прицеливания», «район колебаний», «ожидание»; овладение умением выполнять выстрел в районе колебаний;	2	
	6.	овладение умением произвольного расслабления пальцев, удерживающих тетиву (выпуск);	2	
	7.	разучивание элементов техники выполнения выстрела с резиновым жгутом и луком на укороченных дистанциях, выполнение одиночных выстрелов и серий выстрелов на кучность;	2	
<b>2.3 Правила соревнований по стрельбе из лука</b>	<b>Содержание</b>		<b>4</b>	3
	1.	Правила соревнований по стрельбе по мишеням и сурам.	2	
	2.	Обеспечение безопасности при проведении занятий и соревнований.	2	
<b>Самостоятельная работа студента:</b> Доклад на тему: Правила соревнований по национальной стрельбе по сурам. Разработка плана-конспекта проведения занятий по стрельбе из лука.			<b>12</b>	
<b>Тема 3. Бурятская национальная борьба.</b>			<b>30</b>	
<b>3.1 История становления бурятской национальной борьбы</b>	<b>Содержание</b>		<b>2</b>	2
	1.	История национальной борьбы (бухэбарилдаан).	2	
<b>3.2 Основы методики обучения технике борьбы</b>	<b>Содержание</b>		<b>2</b>	3
	1.	Основы техники обучения борьбе на три точки	1	
	2.	Основы техники обучения борьбе на кушаках	1	
	<b>Практические занятия</b>		<b>12</b>	
	1.	Выполнение стоек, передвижений борца.	2	
	2.	Выполнение захватов	2	
	3.	Выполнение проходов и бросков.	2	
	4.	Разработка положения о проведении соревнования по бурятской национальной борьбе	2	
5.	Организация и проведение соревнований по бурятской борьбе.	4		
<b>3.3 Правила соревнований по бурятской национальной борьбе</b>	<b>Содержание</b>		<b>4</b>	3
	1.	Правила соревнований по борьбе.	2	
	2.	Обеспечение безопасности при проведении занятий и соревнований.	2	

<b>Самостоятельная работа студента:</b> Доклад на тему: Правила соревнований по национальной борьбе. Разработка плана-конспекта проведения занятий по бурятской борьбе.	<b>10</b>	
<b>ИТОГО:</b>	<b>96</b>	
<b>Примерная тематика курсовых работ:</b> 1. Социальная роль физической культуры и спорта в современном обществе 2. Анализ системы управления физическим воспитанием в России 3. Механизмы формирования ЗОЖ у школьников, проживающих в условиях города и села. 4. Основные механизмы формирования ЗОЖ ребенка в условиях общеобразовательной школы 5. Физкультурное образование школьников в процессе физического воспитания как компонент формирования их ЗОЖ 6. Сравнительные характеристика здоровья и морфофункционального состояния организма детей школьного возраста, проживающих в условиях города и села 7. Влияние дополнительных занятий физическими упражнениями во вне-учебное время на показатели успешности школьников в процессе освоения предметной области «Физическая культура» 8. Туризм, как форма активного отдыха и повышения физических кондиций организмам человека 9. Методические аспекты физического воспитания детей и подростков в системе учреждениях дополнительного образования 10. Методические особенности организации и содержания физического воспитания детей в сельской семье 11. Характеристика социальных механизмов взаимодействия семьи и школы по формированию ЗОЖ у школьников 12. Комплекс ГТО, как универсальный показатель состояния физического здоровья человека		
<b>Учебная практика</b> <b>Виды работ:</b> Определение целей и задач уроков; Просмотр и анализ под руководством методиста уроков, проводимых учителем; Провести хронометраж урока; Провести наблюдения за динамикой показателей пульса ученика на уроке физической культуры. Использовать различные типы анализов при обсуждении посещённых уроков .Изучение документов планирования и учета работы по физическому воспитанию учащихся школы. Разработка документов планирования – годового, четвертного плана учебной работы по физической культуре и конспектов уроков Анализ тематических, рабочих планов и технологических карт уроков физической культуры.	<b>36</b>	
<b>Производственная практика</b> <b>Виды работ:</b> Разработка и проведение комплексов физических упражнений; Разработка содержания отдельных уроков физической культуры; Самостоятельное проведение уроков физической культуры;Подготовка туризма по условным топографическим знакам; Проведение измерения расстояния по карте и на местности; Наблюдение, анализ и самоанализ передвижения на местности с использованием карты, компаса и местных предметов.	<b>144</b>	
<b>Всего:</b>	<b>2257</b>	

### **Промежуточная аттестация:**

по профессиональному модулю – квалификационный экзамен в 8 семестре;

по МДК.02.01 «Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки» – зачёты в 3, 4, 5, 6, 7-м семестрах, экзамен в 8 семестре;

по МДК.02.02 «Организация физкультурно-спортивной работы» – дифференцированный зачет в 5 семестре;

по МДК.02.03 «Лечебная физическая культура и массаж» – дифференцированный зачет в 7 семестре;  
по МДК.02.04 «Национальные виды спорта и игры с методикой преподавания» – дифференцированный зачет в 7 семестре;  
по УП.01 «Учебная практика» – дифференцированный зачет в 4 семестре;  
по ПП.01 «Производственная практика» – дифференцированный зачет в 7 семестре.

## 4. Условия реализации рабочей программы профессионального модуля

### 4.1. Образовательные технологии

Образовательные технологии, используемые при реализации программы модуля:

1. Лекционно-семинарско- зачетная система
2. Информационно-коммуникационные технологии
3. Исследовательские методы в обучении

### 4.2. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация профессионального модуля предполагает наличие учебных кабинетов: теории и истории физической культуры; методического обеспечения организации физкультурно-спортивной деятельности; лечебной физической культуры и массажа.

Оборудование учебного кабинета:

1. рабочие места по количеству обучающихся;
2. рабочее место преподавателя,

Технические средства обучения: мультимедийный проектор, компьютер, интерактивная доска или экран

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, конь для прыжков и др.), маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, беговая дорожка, 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:

брусок отталкивания для прыжков в длину, турник уличный, брусья 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.

### 4.3. 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.
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. Вяткин Л.А. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник. - М.: Академия, 2016.
3. Попов С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. – М., Академия, 2014.
4. Спортивная стрельба из лука. Теория и методика обучения: учебное пособие/ Ю.Н., Шилин, Е.Н. Белевич. – М.: ТВТ Дивизион, 2011.
5. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения/ Под ред. Железняка Ю.Д., Портнова Ю.М.: Учебник. – М., Академия, 2014.
6. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Гимнастика / Под ред. Крючек Е.С.: Учебник для вузов физической культуры. – М., Академия, 2014.
7. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Легкая атлетика / Под ред. Грецова Г.В.: Учебник для вузов физической культуры. – М., Академия, 2014.
8. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Лыжный спорт / Под ред. Сергеева Г.А.: Учебник для вузов физической культуры. – М., Академия, 2013.
9. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Подвижные игры / Под ред. Макарова Ю.М.: Учебник для вузов физической культуры. – М., Академия, 2014.
10. Шахмурадов Ю. Р. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений.- Махачкала: Издательский дом «Эпоха», 2011.
11. Ашмарин Б.А., Шиян Б.М., Минаев Б.Н. и др. Теория и методика физического воспитания: Учебник. – М.: Просвещение, 1988.
12. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебник для учреждений СПО. - М.: КНОРУС, 2011.
13. Бражник В.И. Методика развития скоростных и скоростно – силовых качеств в подготовке бегунов на короткие дистанции: Пособие – Улан-Удэ: БГУ, 1997.

14. Виленская Т.Е. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста: Учебное пособие / Т.Е. Виленская. - Ростов н/Д: Феникс, 2006.
15. Е.Л.Чеснова Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: Учебник. - РИО КузГПА, 2010.
16. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе: Пособие. – М.: Владос, 2002.
17. Матвеев А.П., Мельников С.Б. Методика физического воспитания с основами теории: Пособие – М.: Просвещение, 1991.
18. Методика физического воспитания и развития ребенка: Учебник/ Под ред. Козловой С.А. – М.: Академия, 2008.
19. Нормирование физических нагрузок в физическом воспитании школьников: Пособие/ Под ред. Любомирского Л.Е. – М.: Педагогика, 1989.
20. Попов В.Б. Прыжок в длину: многолетняя подготовка: Пособие – М.: Олимпия Пресс, 2001.
21. Смирнова Л.А. Общеразвивающие упражнения с предметами для младших школьников: Методическое пособие. – М.: Владос, 2003.
22. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учебник – М.: Академия, 2008.
23. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2004.

#### **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/>

#### **4.4 Общие требования к организации образовательного процесса**

Аудиторные занятия проводятся в виде лекций, практических занятий, лабораторных работ. Контроль знаний проводится в виде компьютерного тестирования, контрольных работ, зачёта, экзамена.

Для освоения модуля необходимо параллельное изучение следующих профессиональных модулей и дисциплин: ПМ.01 Организация и проведение учебно-

тренировочных занятий и руководство соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта; ПМ.03 Методическое обеспечение процесса физического воспитания; «Теория и история физической культуры», «Педагогика», «Психология», «Анатомия», «Безопасность жизнедеятельности».

При реализации программы предусматривается учебная и производственная практика, которые проводятся образовательным учреждением при освоении студентами профессиональных компетенций в рамках модуля Организация физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп населения.

Производственная практика проводится в организациях, направление деятельности которых соответствует профилю изучаемого модуля.

Аттестация по итогам учебной практики проводится с учетом результатов, подтвержденных документами соответствующих организаций.

### **5.5. Кадровое обеспечение образовательного процесса**

Требования к квалификации педагогических кадров, реализующих программу профессионального модуля Организация физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп населения, определяются на основе п. 7.15 ФГОС СПО по специальности 49.02.01 физическая культура от 11 августа 2014 г. № 976: «Реализация ППССЗ по специальности должна обеспечиваться педагогическими кадрами, имеющими высшее образование, соответствующее профилю преподаваемой дисциплины (модуля). Опыт деятельности в организациях соответствующей профессиональной сферы является обязательным для преподавателей, отвечающих за освоение обучающимся профессионального учебного цикла. Преподаватели получают дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации, в том числе в форме стажировки в профильных организациях не реже 1 раза в 3 года».

Требования к квалификации педагогических кадров, осуществляющих руководство практикой: высшее образование, соответствующее профилю преподаваемого модуля, опыт деятельности в организациях, соответствующих профессиональной сфере является обязательным.

## **5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ (ВИДА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ)**

Текущий контроль успеваемости и оценка результатов освоения профессионального модуля осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, а также при прохождении учебной и производственной практики.

<b>Результаты обучения</b> <b>(приобретенный практический опыт, освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы</b> <b>контроля и оценки</b>
<b>практический опыт:</b> анализа планов и процесса проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых занятий с различными возрастными группами, разработки предложений по их совершенствованию; определения цели и задач, планирования, проведения, анализа и оценки физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения; наблюдения, анализа и самоанализа физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами населения, обсуждения отдельных занятий в диалоге с сокурсниками, руководителем педагогической практики,	Дифференцированный зачёт



<p>преподавателями, тренерами, разработки предложений по их совершенствованию и коррекции;</p> <p>ведения документации, обеспечивающей организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и эффективную работу мест занятий физической культурой и спортом и спортивных сооружений;</p>	
<p><b>умения:</b></p> <p>использовать различные методы и формы организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий, строить их с учетом возраста, пола, морфо-функциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и технической подготовленности;</p> <p>комплектовать состав группы, секции, клубного или другого объединения занимающихся;</p> <p>планировать, проводить и анализировать физкультурно-спортивные занятия и мероприятия на базе изученных видов физкультурно-спортивной деятельности (не менее 12 видов);</p> <p>подбирать оборудование и инвентарь для занятий с учетом их целей и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся;</p> <p>организовывать, проводить соревнования различного уровня и осуществлять судейство;</p> <p>применять приемы страховки и само страховки при выполнении двигательных действий изученных видов физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p>осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий;</p> <p>на основе медицинских заключений и под руководством врача разрабатывать комплексы и проводить индивидуальные и групповые занятия лечебной физической культурой;</p> <p>использовать основные приемы массажа и самомассажа;</p>	Контрольная работа
<p><b>знания:</b></p> <p>требования к планированию и проведению физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами занимающихся;</p> <p>сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы и методы физкультурно-спортивных мероприятий и занятий;</p> <p>основы оздоровительной тренировки в изученных видах физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p>историю, этапы развития и терминологию базовых и новых видов спорта и физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p>технику профессионально значимых двигательных действий изученных видов физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p>методику проведения занятий на базе изученных видов физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p>методику обучения двигательным действиям и развития физических качеств в изученных видах физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p>технику безопасности, способы и приемы предупреждения травматизма при занятиях базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p>основы судейства по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p>виды физкультурно-спортивных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности их эксплуатации;</p> <p>технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю;</p> <p>основы педагогического контроля и организацию врачебного контроля при проведении физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с занимающимися различных возрастных групп;</p> <p>виды 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;</p> <p>значение лечебной физической культуры в лечении заболеваний и травм, механизмы лечебного воздействия физических упражнений;</p> <p>средства, формы и методы занятий лечебной физической культурой, классификацию физических упражнений в лечебной физической культуре;</p> <p>дозирование и критерии величины физической нагрузки в лечебной физической</p>	Контрольная работа

<p>культуре; показания и противопоказания при назначении массажа и лечебной физической культуры; основы методики лечебной физической культуры при травмах, заболеваниях органов дыхания, внутренних органов, сердечно - сосудистой системы, нервной системы, при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата; методические особенности проведения занятий по лечебной физической культуре и массажу; понятие о массаже, физиологические механизмы влияния массажа на организм; основные виды и приемы массажа.</p>	
---	--

<b>Результаты (освоенные профессиональные компетенции)</b>	<b>Основные показатели оценки результата</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки</b>
<b>ПК 2.1.</b> Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.	– выбор спортивного инвентаря и оборудования с учетом различных особенностей занимающихся для проведения внеурочных мероприятий и занятий;	Практические работы на моделирование целей и задач занятия
	– точность в формулировке целей и задач внеурочных мероприятий и занятий; – составление документов планирования внеурочных мероприятий и занятий; – выбор средств и методов, форм организации занятий при планировании внеурочных мероприятий и занятий;	Наблюдение методиста и оценка при выполнении работ по учебной и производственной практике
	– составление планов, положений, программ внеурочных мероприятий и занятий в области физического воспитания; – распределение времени отдельных видов деятельности, заданий, упражнений во внеурочных мероприятиях и занятиях	Проектирование занятий в области физического воспитания
<b>ПК 2.2</b> Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.	– проведение агитационной и разъяснительной работы с родителями в области физкультурно-спортивной деятельности;	Тестирование
	применение эффективных форм и методов взаимодействия с родителями и учащимися для участия в физкультурно	Презентации
	применение эффективных форм и методов взаимодействия с родителями и учащимися для участия в физкультурно	Письменный и устный опрос

<b>ПК 2.3.</b> Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.	– выбор эффективных средств и методов, форм организации при проведении внеурочных мероприятий и занятий;	Презентации
	– воспитание и повышение уровня развития физических качеств обучающихся;	Письменный и устный опрос
	– использование спортивного инвентаря и оборудования с учетом различных особенностей занимающихся;	Оценка проведенных занятий по заданному алгоритму
	– применение приемов страховки и самостраховки во время проведения внеурочных мероприятий и занятиях; – оказание доврачебной помощи.	Оценка проведенных занятий по заданному алгоритму
<b>ПК 2.5.</b> Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.	– качество наблюдения и анализа внеурочных мероприятий и занятий; – оформление рекомендаций по улучшению физкультурно-спортивной деятельности; – корректирование собственной деятельности	Оценка проведенных занятий по заданному алгоритму
<b>ПК 2.6.</b> Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом	- подбирать оборудование и инвентарь для занятий с учетом их целей и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся; - технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю; - виды 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, оценивать их эффективность и качество	выбор и применение методов и способов решения профессиональных задач в области физического воспитания;	Открытые защиты творческих и проектных работ
	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
ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности	решение различных задач при использовании информационно-коммуникационные технологии	Решение ситуационных задач
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	организация самостоятельных занятий при изучении профессионального модуля; определение личной траектории профессионального развития; проведение самодиагностики;	Рефлексия собственных достижений

повышение квалификации	корректирование своей профессиональной деятельности	
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
ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся	соблюдение техники безопасности; оказание первой медицинской помощи; применение физкультурно-оздоровительных, здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе.	Экспертное наблюдение в процессе педагогической практики