


Департамент внутренней и кадровой политики Белгородской области
Областное государственное автономное профессиональное образовательное
учреждение «Белгородский педагогический колледж»
(ОГАПОУ «БПК»)

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УР

 О.В.Гузеева

«30» августа 2019г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

БАЗОВЫЕ И НОВЫЕ ВИДЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С МЕТОДИКОЙ ТРЕНИРОВКИ

49.02.02 «Адаптивная физическая культура»

2019 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 49.02.02 «Адаптивная физическая культура».

Организация-разработчик: ОГАПОУ «Белгородский педагогический колледж».

Разработчики:

Атаманов В.В. преподаватель плавания ГБОУ СПО «Белгородский педагогический колледж»;

Ткач Е.П. преподаватель гимнастики ГБОУ СПО «Белгородский педагогический колледж»;

Трушинская Ю.Н. преподаватель музыкально-ритмического воспитания ГБОУ СПО «Белгородский педагогический колледж»;

Кудинов Е.Н.. преподаватель лыжного спорта и туризма ГБОУ СПО «Белгородский педагогический колледж»;

Соснова З.К. преподаватель спортивных игр ГБОУ СПО «Белгородский педагогический колледж»;

Добромирова Е.Г. преподаватель спортивных игр ГБОУ СПО «Белгородский педагогический колледж»;

Терещенко В.А. преподаватель легкой атлетики ГБОУ СПО «Белгородский педагогический колледж»;

Кононова С.Н. преподаватель легкой атлетики ГБОУ СПО «Белгородский педагогический колледж».

Рекомендована _____
Заключение № _____ от «___» _____ 20__ г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	49
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	52

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки

1.1. Область применения программы.

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 49.02.02 «Адаптивная физическая культура».

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании для повышения квалификации и переподготовки учителей физической культуры.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.

Учебная дисциплина «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки» является обязательной частью профессионального цикла общепрофессиональных дисциплин по специальности среднего профессионального образования 49.02.02 «Адаптивная физическая культура».

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- 1) планировать, проводить и анализировать занятия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;
- 2) выполнять профессионально значимые двигательные действия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;
- 3) использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- 4) применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений;
- 5) обучать двигательным действиям изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- 6) подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря;
- 7) использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- 1) историю и этапы развития изученных базовых видов спорта и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- 2) терминологию изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- 3) технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- 4) содержание, формы организации и методику проведения занятий по изученным базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в школе;
- 5) методику обучения двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- 6) особенности и методику развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности;
- 7) основы судейства по изученным базовым видам спорта;
- 8) разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности их эксплуатации;
- 9) технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю.

Целью изучения учебной дисциплины является создание условий для формирования у студентов общих и профессиональных компетенций:

- ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
- ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
- ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.
- ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
- ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.
- ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.
- ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.
- ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
- ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.
- ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.
- ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих.
- ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.
- ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать физическое воспитание обучающихся.
- ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.
- ПК 1.3. Организовывать внеурочную физкультурно-спортивную деятельность обучающихся оздоровительной, профилактически-реабилитационной и рекреационной направленности.
- ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся.
- ПК 1.5. Анализировать учебные занятия, внеурочные мероприятия.
- ПК 1.6. Создавать в кабинете (спортивном зале, на спортивной площадке) предметно-развивающую среду с учетом особенностей состояния здоровья обучающихся.
- ПК 1.7. Вести документацию, обеспечивающую процесс адаптивного физического воспитания обучающихся в общеобразовательных организациях.
- ПК 2.1. Определять цели и задачи, планировать физическое воспитание обучающихся.
- ПК 2.2. Проводить занятия оздоровительной физической культурой.
- ПК 2.3. Организовывать внеурочные занятия физической культурой оздоровительной, реабилитационной и рекреационной направленности.
- ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся.
- ПК 2.5. Анализировать учебные занятия и внеурочные мероприятия.
- ПК 2.6. Вести документацию, обеспечивающую процесс адаптивного физического воспитания обучающихся, отнесенных к специальным медицинским группам.
- ПК 3.1. Разрабатывать учебно-методические материалы (рабочие программы, учебно-тематические планы) на основе примерных с учетом типа образовательной организации, особенностей класса/группы и отдельных обучающихся.
- ПК 3.2. Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области адаптивной физической культуры на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

ПК 3.3. Оформлять педагогические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.
ПК 3.4. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области адаптивно-физического воспитания.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины.
максимальной учебной нагрузки обучающегося 2037 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 1292 часов;
самостоятельной работы обучающегося 745 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	2037
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	1292
в том числе:	
практические занятия	1292
контрольные работы	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	745
Итоговая аттестация в форме <i>дифференцированный зачет</i> по каждому разделу дисциплины	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1 Гимнастика с методикой тренировки.		565	
Тема 1.1 История и этапы развития гимнастики	Содержание учебного материала 1 Закономерности развития гимнастики, гимнастика у древних народов, гимнастика в средневековье, гимнастика в эпоху Возрождения, гимнастика в Новое время, возникновение национальных систем гимнастики, развитие гимнастики во второй половине XIX – начале XX века, гимнастика в дореволюционной России, развитие гимнастики в России после 1917 г, возможные пути дальнейшего развития гимнастики.	-	1
	Практические занятия	-	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся - подготовка реферата о современном состоянии спортивной гимнастики в мире и нашей стране.	1	
Тема 1.2 Гимнастическая терминология. Способы образования терминов.	Содержание учебного материала 1 Характеристика гимнастической терминологии, правила гимнастической терминологии, способы образования терминов, правила применения терминов, правила сокращения (опускание отдельных терминов), запись гимнастических упражнений, формы и типы записи упражнений. Текстовая запись конкретных упражнений, запись общеразвивающих упражнений без предмета, положения и движения звеньев тела, запись общеразвивающих упражнений с предметами, запись упражнений на гимнастических снарядах, запись акробатических и вольных упражнений.		1
	Практические занятия	-	
	Контрольные работы - гимнастическая терминология	-	
	Самостоятельная работа обучающихся -запись комплексов общеразвивающих упражнений - запись комбинаций на снарядах - конспектирование упражнений парно-групповой акробатики	2	
Тема 1.3	Содержание учебного материала	-	

Овладение техникой профессионально значимых двигательных действий гимнастического многоборья	1	<p>Модельная характеристика техники двигательных действий в акробатике, на перекладине, на прыжках, на параллельных брусьях, разновысоких брусьях, бревне, ациклическая структура технических элементов и связок. Типичные ошибки и способы их устранения.</p> <p>Общеразвивающие упражнения. Подготовительные упражнения. Последовательное освоение подготовительных упражнений. Специальные упражнения.</p> <p>Последовательность изучения элементов и освоения комбинаций. Базовые упражнения, подготовительные упражнения и профилирующие упражнения для овладения техникой двигательных действий гимнастического многоборья.</p>		2
		<p>Практические занятия</p> <ul style="list-style-type: none"> - начальное разучивание, углубленное разучивание и совершенствование техники группировки, перекатов; - начальное разучивание, углубленное разучивание и совершенствование техники кувырков вперед; - начальное разучивание, углубленное разучивание и совершенствование техники кувырков назад; - начальное разучивание, углубленное разучивание и совершенствование техники переворота в сторону; - начальное разучивание, углубленное разучивание и совершенствование техники равновесий, мостов, полушпагатов; - начальное разучивание, углубленное разучивание и совершенствование техники стоек; - начальное разучивание, углубленное разучивание и совершенствование техники комбинаций из предлагаемых элементов акробатики; - начальное разучивание, углубленное разучивание и совершенствование техники подъемов в упор; - начальное разучивание, углубленное разучивание и совершенствование техники поворотов на перекладине; - начальное разучивание, углубленное разучивание и совершенствование техники оборотов на перекладине; - начальное разучивание, углубленное разучивание и совершенствование техники маховых движений на перекладине; - начальное разучивание, углубленное разучивание и совершенствование техники соскоков на перекладине; - начальное разучивание, углубленное разучивание и совершенствование техники комбинаций из предлагаемых элементов на перекладине; - начальное разучивание, углубленное разучивание и совершенствование техники простых прыжков; - начальное разучивание, углубленное разучивание и совершенствование техники опорных прыжков; 	40	

	<ul style="list-style-type: none"> - начальное разучивание, углубленное разучивание и совершенствование техники махов на брус- ях; - начальное разучивание, углубленное разучивание и совершенствование техники подъемов в упор на брусках; - начальное разучивание, углубленное разучивание и совершенствование техники стойки на пле- чах, кувырка вперед на брусках; - начальное разучивание, углубленное разучивание и совершенствование техники соскоков на брусках; - начальное разучивание, углубленное разучивание и совершенствование техники комбинаций из предлагаемых элементов на брусках; - начальное разучивание, углубленное разучивание и совершенствование техники размахиваний изгибами в висе на в\ж, виса присев на н\ж, виса лежа на н\ж, виса прогнувшись на н\ж с опорой ступнями на в\ж; - начальное разучивание, углубленное разучивание и совершенствование техники подъемов в упор на в\ж; - начальное разучивание, углубленное разучивание и совершенствование техники спадов из упора на в\ж; - начальное разучивание, углубленное разучивание и совершенствование техники вскока в упор ноги врозь правой (левой) на н\ж с разбега махом одной толчком другой, вскока с поворотом на 180° в вис лежа на н\ж с разбега; - начальное разучивание, углубленное разучивание и совершенствование техники соскоков на раз- новысоких брусках; - начальное разучивание, углубленное разучивание и совершенствование техники комбинаций из предлагаемых элементов на разновысоких брусках; - начальное разучивание, углубленное разучивание и совершенствование техники вскоков на брев- не; - начальное разучивание, углубленное разучивание и совершенствование техники передвижений на бревне; - начальное разучивание, углубленное разучивание и совершенствование техники поворотов на бревне; - начальное разучивание, углубленное разучивание и совершенствование техники прыжков на бревне; - начальное разучивание, углубленное разучивание и совершенствование техники статических уп- ражнений и соскоков на бревне; - начальное разучивание, углубленное разучивание и совершенствование техники комбинаций из предлагаемых элементов на бревне; 	
--	--	--

	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся - ознакомиться с техникой выполнения двигательного действия; создать общее представление о структуре двигательного действия; - проведение анализа, разбор ошибок, устранение причин, вызывающих ошибки; - совершенствование техники двигательных действий предусмотренных программой; - оценка качества выполнения упражнений занимающихся по предложенной схеме.		22	
Тема 1.4 Овладение техникой профессионально значимых двигательных действий в лазании и перелезании	Содержание учебного материала		-	
	1	Модельная характеристика техники двигательных действий в лазании и перелезании, структура технических элементов и связей. Типичные ошибки и способы их устранения. Общеразвивающие упражнения. Подготовительные упражнения. Последовательное освоение подготовительных упражнений. Специальные упражнения. Базовые упражнения, подготовительные упражнения и профилирующие упражнения для овладения техникой двигательных действий в лазании и перелезании.		
	Практические занятия - начальное разучивание, углубленное разучивание и совершенствование лазания на гимнастической стенке; - начальное разучивание, углубленное разучивание и совершенствование лазания на гимнастической скамейке; - начальное разучивание, углубленное разучивание и совершенствование лазания по канату; - начальное разучивание, углубленное разучивание и совершенствование упражнения в перелезании и преодолении препятствий.		14	
	Самостоятельная работа обучающихся - ознакомиться с техникой выполнения двигательного действия; создать общее представление о структуре двигательного действия; - проведение анализа, разбор ошибок, устранение причин, вызывающих ошибки; - совершенствование техники двигательных действий предусмотренных программой; - оценка качества выполнения упражнений занимающихся по предложенной схеме.		7	
Тема 1.5 Овладение техникой профессионально значимых двигательных действий в акробатике	Содержание учебного материала		-	
	1	Особенности техники выполнения упражнений парно-групповой акробатики, структура техники. Темп, ритм, амплитуда и балансирование, их взаимозависимость. Типичные ошибки и способы их устранения.		2

чимых двигательных действий в парно-групповой акробатике	2	Общеразвивающие упражнения. Подготовительные упражнения в парах. Последовательное освоение подготовительных упражнений. Специальные упражнения (в парах, с подвижной и неподвижной опорой). Последовательность изучения элементов. Основные группы упражнений, подготовительные упражнения для овладения техникой поддержек, входов и балансирования в парах.		
		Практические занятия - начальное разучивание, углубленное разучивание и совершенствование входов и поддержек на коленях; - начальное разучивание, углубленное разучивание и совершенствование входов и поддержек на плечах; - начальное разучивание, углубленное разучивание и совершенствование техники построения пирамид.	52	
		Контрольные работы	-	
		Самостоятельная работа обучающихся - ознакомиться с техникой и особенностями выполнения двигательных действий в парах и малых группах; создать общее представление о структуре двигательного действия; - проведение анализа, разбор ошибок, устранение причин, вызывающих ошибки при построении пирамид; - совершенствование техники владения профессионально значимых двигательных действий парно-групповой акробатики; - оценка качества выполнения упражнений занимающихся по предложенной схеме.	35	
Тема 1.6 Планирование, содержание, формы организации, методика проведения и анализ занятий по гимнастике		Содержание учебного материала		2
	1	Планирование уроков гимнастики. Требования к планированию. Методическая последовательность. Характеристика основных документов планирования. Классификация форм организации занятий по гимнастике. Урочные формы и неурочные формы занятий.. Урок гимнастики. Построение урока гимнастики. Содержание уроков гимнастики в зависимости от решаемых задач.	-	
	2	Организация и методические основы проведения занятий по гимнастике: санитарно-гигиеническое обеспечения условий для занятий гимнастикой, материально-техническое обеспечение урока, методы организации деятельности занимающихся, дозирование физических нагрузок, общая и моторная плотность занятий. Оценка деятельности учащихся на занятиях. Анализ занятий по гимнастике.		
		Практические занятия	-	
		Контрольные работы	-	
		Самостоятельная работа обучающихся - изучение нормативной документацией планирования и учета работы по гимнастике в образова-	1	

	тельных учреждениях; - ознакомление с организацией и проведением занятий по гимнастике		
Тема 1.7 Методика обучения строевым и общеразвивающим упражнениям	Содержание учебного материала	-	
	1 Схема обучения отдельным строевым упражнениям. Схема обучения общеразвивающим упражнениям способами «по показу», «по рассказу», «по показу с рассказом», «по заданию», «по разделению», «беспрерывно»		2
	Практические занятия - методика обучения строевым приемам; - методика обучения построениям и перестроениям; - методика обучения передвижениям; - методика обучения размыканиям и смыканиям; - составление и проведение комплексов общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении способами «по показу», «по рассказу», «по показу с рассказом», «по заданию», «по разделению», «беспрерывно»; - составление и проведение комплексов общеразвивающих упражнений с предметами на месте и в движении способами «по показу», «по рассказу», «по показу с рассказом», «по заданию», «по разделению», «беспрерывно».	46	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся - составление планов конспектов по строевым и общеразвивающим упражнениям; - составление комплексов общеразвивающих упражнений заданной направленности без предметов; - составление комплексов общеразвивающих упражнений заданной направленности с предметами	26	
Тема 1.8 Методика обучения упражнениям в лазании и перелезании	Содержание учебного материала	-	
	1 Основы методики обучения. Методические принципы обучения. Методы средства и задачи обучения двигательным действиям. Типовая схема обучения и последовательность обучения техники основных способов лазания и перелезания. Формирования двигательных навыков при обучении элементам акробатики и способам лазания и перелезания.		2
	Практические занятия - методика обучения передвижения по гимнастическим снарядам в простых и смешанных висах и упорах, лазания на гимнастической стенке, лазания на гимнастической скамейке, лазания по канату; - методика обучения упорам; - подготовка конспектов обучения двигательным действиям видов физкультурно-спортивной деятельности; - оценка проведения фрагментов уроков; - оценка владения методикой обучения двигательным действиям.	49	

Тема 1.9 Методика обучения упражнениям гимнастического многоборья	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся - ознакомиться с техникой выполнения двигательных действий в лазании и перелезании; - ознакомиться с средствами и методическими приемами обучения; - составить алгоритм обучения двигательного действия, предусмотрев анализ техники изучаемого способа лазания и перелезания и изучаемого элемента; - провести подбор специально-подготовительных или подводящих упражнений и определить способы выполнения упражнения.	26	
	Содержание учебного материала	-	2
	1 Основы методики обучения. Методические принципы обучения. Методы средства и задачи обучения двигательным действиям. Типовая схема обучения и последовательность обучения прыжкам и техники элементов на перекладине, брусках, разновысоких брусках, бревне и в акробатике, Формирования двигательных навыков при обучении техники опорных прыжков и спортивных элементов на перекладине, брусках, разновысоких брусках, бревне и в акробатике,		
	Практические занятия - методика обучения висам; - методика обучения упорам; - методика обучения подъемам; - методика обучения переворотам; - методика обучения оборотам; - методика обучения размахиваниям; - методика обучения поворотам и соскокам; - методика обучения простым прыжкам; - методика обучения опорным прыжкам; - методика обучения равновесиям; - методика обучения стойкам; - методика обучения простым прыжкам и приземлениям; - методика обучения перекатам, кувыркам; - методика обучения непрыжковым переворотам, переворотам; - методика обучения статическим, силовым, динамическим и маховым упражнениям на брусках; - методика обучения упражнениям в упорах и висах на брусках; - упражнениям поперек и продольно по отношению к снаряду на брусках; - упражнениям на одной и двух жердях на брусках; - методика обучения упражнениям с попеременным и одновременным отпусканием рук на брусках; - методика обучения упражнениям на середине и на концах жердей на брусках;	76	

	<ul style="list-style-type: none"> - методика обучения упражнениям лицом наружу и внутрь на брусках; - методика обучения простым и смешанным висам и упорам на разновысоких брусках; - методика обучения подъемам, спадом, опусканиям, перемахам на разновысоких брусках; - методика обучения соскокам на разновысоких брусках; - методика обучения переходам с одной жерди на другую на разновысоких брусках; - методика обучения вскокам на бревне; - методика обучения передвижениям на бревне; - методика обучения поворотам на бревне; - методика обучения прыжкам на бревне; - методика обучения статическим упражнениям на бревне; - подготовка конспектов обучения двигательным действиям видов физкультурно-спортивной деятельности; - оценка проведения фрагментов уроков; - оценка владения методикой обучения двигательным действиям. 		
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся <ul style="list-style-type: none"> - ознакомиться с техникой выполнения двигательных действий; создать общее представление о структуре и закономерностях двигательных действий на перекладине; - создать общее представление о структуре и закономерностях двигательных действий при прыжках; - ознакомиться с средствами и методическими приемами обучения; - составить алгоритм обучения двигательного действия, предусмотрев анализ техники изучаемого элемента и прыжка; - провести подбор специально-подготовительных или подводящих упражнений и определить способы выполнения упражнения. 	43	
Тема 1.10 Овладение техникой приемов страховки и само страховки при выполнении упражнений гимнастического многоборья, лазаний и перелезаний.	Содержание учебного материала		-
	1	Характеристика приемов страховки и само страховки при выполнении двигательных действий в акробатике, на перекладине, на прыжках, на параллельных брусках, разновысоких брусках, бревне, лазании и перелезании.	2
	Практические занятия		27
	<ul style="list-style-type: none"> - страховка и само страховка при выполнении упражнений на перекладине (низкой и высокой), на прыжках, акробатических упражнениях, на параллельных брусках, разновысоких брусках, бревне, лазании и перелезании. 		
	Контрольные работы		-
	Самостоятельная работа обучающихся		14
	<ul style="list-style-type: none"> - ознакомиться с приемами страховки и само страховки при выполнении двигательных действий на 		

	перекладине (низкой и высокой), на прыжках, акробатических упражнениях, на параллельных брусьях, разновысоких брусьях, бревне, лазании и перелезании.		
Тема 1.11 Основы судейства соревнований по гимнастике	Содержание учебного материала	-	2
	1 Организация соревнований. Подготовка базы. Комплектование судейской коллегии. Установление порядка и регламента работы на соревнованиях. Правила соревнований. Состав судейской коллегии и обязанности каждого судьи. Проведение соревнований и подведение итогов. Особенности организации и проведения детских соревнований, детских праздников.		
	Практические занятия - проведение судейства соревнований по гимнастике.	2	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся - изучить методику судейства соревнований по гимнастике;	2	
Тема 1.11 Особенности методики развития физических качеств в гимнастике	Содержание учебного материала		-
	1 Средства и методы развития: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и их применение в соответствии с возрастом, полом и уровнем физического развития занимающихся. Дозирование физической нагрузки.		
	2 Методика развития силы. Методика развития выносливости. Методика развития скоростных способностей. Методика развития гибкости. Методика развития координационных способностей. Методы и приемы определения уровня развития физических качеств		42
	Практические занятия - развитие общей выносливости; - развитие специальной выносливости; - развитие силы; - развитие скоростных способностей; - развитие координационных способностей; - развитие гибкости; - оценка разработанных комплексов упражнений по развитию физических качеств; - оценка разработанных методик по развитию физических качеств на практическом занятии; - тестирование уровня развития физических качеств.		
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся - ознакомиться со способами контроля и дозирования физической нагрузки на занятиях по гимнастике;	21	

	<ul style="list-style-type: none"> - ознакомиться с методикой определения величины физической нагрузки на занятии; - составить комплексы упражнений для развития физических качеств; - разработать комплексы упражнений для развития отдельного двигательного качества (гибкости, силы, быстроты, выносливости) для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста. - индивидуальная работа по развитию физических качеств. 		
Тема 1.13 Особенности организации и проведения соревнований по гимнастике.	Содержание учебного материала	-	
	1 Календарь и положение о соревновании. Принципы составления положения о соревнованиях. Про-грамма соревнований. Документация соревнований (заявки, протоколы, карточки участников, отчет о соревновании).		
	Практические занятия - организация соревнований по гимнастике;	4	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся - познакомиться с планом спортивно-массовой работы учебного заведения, используя полученную информацию, составить календарный план; - изучить материалы правил соревнований по гимнастике; - разработать положения о соревнованиях по гимнастике (первенство школы, района, города)	2	
Тема 1.14 Разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий гимнастикой	Содержание учебного материала	-	
	1 Физкультурные залы и их оборудование. Многокомплексные гимнастические снаряды. Гимнастические площадки и их оборудование. Технические средства, используемые на занятиях в общеобразовательной школе		
	Практические занятия - ознакомиться с вариантами многокомплексных гимнастических снарядов	1	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся - изучить необходимую нормативную документацию о безопасности использования спортивных сооружений, оборудования и инвентаря при проведении занятий по гимнастике;	1	
Тема 1.15 Техника безопасности и требования к физкультурно-оздоровительным сооружениям	Содержание учебного материала	-	
	1 Причины травматизма и способы его предупреждения; характеристика травм на занятиях по гимнастике и их профилактика; требования к местам проведения занятий. Страховка, помощь и самостраховка как мера предупреждения травматизма; обучении приемам страховки и помощи.		
	Практические занятия - ознакомиться с безопасными способами переноски, установки и эксплуатации гимнастических снарядов	1	
	Контрольные работы	-	

	Самостоятельная работа обучающихся - ознакомиться с нормативной документацией по технике безопасности при эксплуатации спортивных снарядов и сооружений для проведения занятий гимнастикой.		1	
Раздел 2 Спортивные игры с методи- кой преподава- ния			609	
Тема 2.1. История и этапы развития спор- тивных игр.	Содержание учебного материала.		2	
	1	Возникновение спортивных игр, основные этапы развития спортивных игр в России и мире. Зарождение спортивных игр: первые официальные соревнования; создание национальных и международных федераций спортивных игр. Связь спортивных игр с другими видами спорта. Современное состояние спортивных игр в нашей стране и мире. Классификация видов спортивных игр.		1.
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовка сообщения о современном состоянии спортивных игр в мире и России.		1	
Тема 2.2. Овладение тех- нико- тактическими профессиональ- но значимыми двигательными действиями игры в баскетбол.	Содержание учебного материала.		2	
	1	Понятие о технике и тактике в баскетболе. Основные факторы, определяющие технико-тактические действия: техническая, тактическая, физическая подготовка. Техника: стойки, остановки, передачи, броски, ведение мяча, технико-тактические действия в защите, нападении. Типичные ошибки и способы их устранения.		2.
	Практические занятия: - обучение, закрепление и совершенствование техники стоек (стойка с выставленной вперёд ногой, стойка со ступнями на одной линии) и передвижений (бег, прыжки); - обучение, закрепление и совершенствование техники остановок (прыжком, двумя шагами); - обучение, закрепление и совершенствование техники поворотов (вперёд, назад); - обучение, закрепление и совершенствование техники ловли и передачи мяча (двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой сверху, одной рукой от плеча, на месте и в движении); - обучение, закрепление и совершенствование техники ведения мяча (с высоким, низким отскоком, обводка с изменением скорости и направления); - обучение, закрепление и совершенствование техники броска (двумя руками сверху, двумя руками от груди, одной рукой от плеча, одной рукой в прыжке, одной рукой сверху, на месте и в движении); - обучение, закрепление и совершенствование техники и тактики игры в защите (выбивание, вырывание, перехваты); - обучение, закрепление и совершенствование техники и тактики игры в нападении (индивидуаль-		47	

	ные, групповые, командные действия); - обучение, закрепление и совершенствование игровой деятельности с элементами баскетбола.			
	Самостоятельная работа обучающихся: изучить технику выполнения двигательного действия; создать общее представление о структуре двигательного действия; ознакомиться со схемой проведения анализа, разбор ошибок, устранение причин вызывающих ошибки; изучить технику выполнения стоек, остановок, передач, бросков, ведения мяча, технико-тактических действий в защите, нападении в баскетболе и самостоятельное выполнение упражнений предусмотренных программой; изучить оценку качества выполнения упражнений занимающихся по предложенной схеме.		30	
Тема 2.3. Овладение технико-тактическими профессионально значимыми двигательными действиями игры в волейбол.	Содержание учебного материала.		2	
	1	Понятие о техники и тактики в волейболе. Основные факторы, определяющие технико-тактические действия: техническая, тактическая, физическая подготовка. Техника: стоек и передвижений, приёмов и передачи мяча, подачи, нападающего удара, блокирования. Техника и тактика игр в защите, техника и тактика игры в нападении. Типичные ошибки и способы их устранения.		2.
	Практические занятия: - обучение, закрепление и совершенствование техники стоек (высокой, средней, низкой) и передвижений (приставные шаги, прыжки, бег); - обучение, закрепление и совершенствование техники приёма и передачи мяча (двумя руками сверху, одной и двумя руками снизу, в падении); - обучение, закрепление и совершенствование техники подачи (верхняя прямая, нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя боковая, в прыжке); - обучение, закрепление и совершенствование техники нападающего удара (прямой атакующий удар); - обучение, закрепление и совершенствование техники блокирования; - обучение, закрепление и совершенствование техники и тактики игры в защите (индивидуальные, групповые, командные действия); - обучение, закрепление и совершенствование техники и тактики игры в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия); - обучение, закрепление и совершенствование игровой деятельности с элементами волейбола.		46	
	Самостоятельная работа обучающихся: изучить технику выполнения двигательного действия; создать общее представление о структуре двигательного действия; ознакомиться со схемой проведения анализа, разбор ошибок, устранение причин, вызывающих		29	

	ошибки; изучить технику выполнения стоек и передвижений, приёмов и передачи мяча, подачи, нападающего удара, блокирования в волейболе и самостоятельное выполнение упражнений, предусмотренных программой; изучить оценку качества выполнения упражнений занимающихся по предложенной схеме.		
Тема 2.4. Овладение технико-тактическими профессионально значимыми двигательными действиями игры в гандбол.	Содержание учебного материала.		
	1 Понятие о технике и тактике в гандболе. Основные факторы, определяющие технико-тактические действия: техническая, тактическая, физическая подготовка. Техника: стоек и передвижений, остановок и поворотов, ловля и передача мяча, ведение мяча, бросков. Техника и тактика игр в защите, техника и тактика игры в нападении. Техника игры вратаря. Типичные ошибки и способы их устранения.		2.
	Практические занятия: - обучение, закрепление и совершенствование техники стоек и передвижений (ходьба, бег, прыжки приставные шаги); - обучение, закрепление и совершенствование техники остановок и поворотов; - обучение, закрепление и совершенствование техники ловли и передачи мяча (одной рукой: кистевые, согнутой и прямой рукой); - обучение, закрепление и совершенствование техники ведения мяча (многоударное, одноударное); - обучение, закрепление и совершенствование техники бросков (в опорном положении согнутой и прямой одной рукой снизу, сбоку, сверху, в прыжке в падении, согнутой рукой в движении); - обучение, закрепление и совершенствование техники и тактики игры в защите (блокирование броска, перехват, выбивание, переключение); - обучение, закрепление и совершенствование техники и тактики игры в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия); - обучение, закрепление и совершенствование техники игры вратаря (стойка, перемещение, отражение мяча руками, ногами); - обучение, закрепление и совершенствование игровой деятельности с элементами гандбола.	40	
	Самостоятельная работа обучающихся: ознакомиться с техникой выполнения двигательного действия; создать общее представление о структуре двигательного действия; ознакомиться со схемой проведения анализа, разбор ошибок, устранение причин, вызывающих ошибки; изучить технику передвижений, остановок мяча, финтов, отбора мяча, ударов, ведения мяча, технику и тактику игры в защите, технику и тактику игры в нападении, технику игры вратаря в гандболе и самостоятельное выполнение упражнений, предусмотренных программой; охарактеризовать оценку качества выполнения упражнений занимающихся по предложенной схеме.	19	

	ме.		
Тема 2.5	Содержание учебного материала.		
Овладение технико-тактическими профессионально значимыми двигательными действиями игры в футбол.	1	<p>Понятие о технике и тактике в футболе. Основные факторы, определяющие технико-тактические действия: техническая, тактическая, физическая подготовка. Техника: передвижений, остановок мяча, финты, отбор мяча, ударов, ведения мяча. Техника и тактика игр в защите, техника и тактика игры в нападении. Техника игры вратаря. Типичные ошибки и способы их устранения.</p> <p>Практические занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обучение, закрепление и совершенствование техники передвижений (бег, прыжки приставным шагом); - обучение, закрепление и совершенствование техники остановки мяча (внутренней, внешней стороной стопы, серединой подъёма, грудью); - обучение, закрепление и совершенствование техники финтов (уходом, уход выпадам, уход с переносом ноги через мяч); - обучение, закрепление и совершенствование техники отбора мяча (в выпаде, в подкате, толчком плеча); - обучение, закрепление и совершенствование техники удара (подъемом, внутренней и внешней стороной стопы, с ходу, после ведения, подачи углового); - обучение, закрепление и совершенствование техники ведения мяча (внешней, внутренней средней частью подъёма); - обучение, закрепление и совершенствование техники игры в защите (выбивание без падения и в падении); - обучение, закрепление и совершенствование техники и тактики игры в нападении, (индивидуальные, групповые, командные действия); - обучение, закрепление и совершенствование техники игры вратаря (ловля мячей, отбивание мяча, выбрасывание отбор мяча); - обучение, закрепление и совершенствование игровой деятельности с элементами футбола. <p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>ознакомиться с техникой выполнения двигательного действия; создать общее представление о структуре двигательного действия;</p> <p>ознакомиться со схемой проведения анализа, разбор ошибок, устранение причин, вызывающих ошибки;</p> <p>изучить технику передвижений, остановок мяча, финтов, отбора мяча, ударов, ведения мяча, технику и тактику игры в защите и в нападении, технику игры вратаря в футболе и самостоятельное выполнение упражнений предусмотренных программой;</p> <p>охарактеризовать оценку качества выполнения упражнений занимающихся по предложенной схеме.</p>	2.
		40	
		19	

	ме.		
Тема 2.6. Планирование, содержание, формы организации, методика проведения и анализ занятий по спортивным играм.	Содержание учебного материала.		
	1 Планирование уроков по спортивным играм. Требования к планированию. Методическая последовательность. Характеристика основных документов планирования. Классификация форм организации занятий по спортивным играм: урочные и внеурочные формы занятий. Построение урока по спортивным играм. Содержание уроков по спортивным играм в зависимости от решаемых задач. Организация и методические основы проведения занятий по спортивным играм: санитарно-гигиеническое обеспечение условий для занятий спортивными играми, материально-техническое обеспечение урока, методы организации деятельности занимающихся, дозирование физических нагрузок, общая и моторная плотность занятий. Оценка деятельности учащихся на занятиях. Анализ проведения занятий по спортивным играм.		2.
	Практические занятия: - планирование учебной работы по спортивным играм; - методика проведения и анализ занятия по спортивным играм; - оценка разработки и защиты поурочных планов по спортивным играм; - оценка анализа и самоанализа урока по спортивным играм.		
	Самостоятельная работа обучающихся: изучение нормативной документации планирования и учета работы по спортивным играм в образовательных учреждениях; ознакомление с организацией и проведением занятий по спортивным играм; разработка конспектов занятий по спортивным играм.	1	
Тема 2.7. Методика обучения технике двигательных действий в баскетболе.	Содержание учебного материала.		
	1 Основы методики обучения. Методические принципы обучения. Методы средства и задачи обучения двигательным действиям. Типовая схема обучения и последовательность обучения технике баскетбола. Формирования двигательных навыков при обучении технике в баскетболе.		2.
	Практические занятия: -методика обучения технике стойки (стойка с выставленной вперед ногой, стойка со ступнями на одной линии) и передвижений (бег, прыжки); - методика обучения технике остановки и поворотов (прыжком, двумя шагами, вперед, назад); - методика обучения технике ловли и передачи мяча (двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой сверху, одной рукой от плеча, на месте и в движении); - методика обучения технике ведения мяча (с высоким, низким отскоком, обводка с изменением скорости и направления); - методика обучения технике бросков (двумя руками сверху, двумя руками от груди, одной рукой от плеча, одной рукой в прыжке, одной рукой сверху на месте и в движении);	32	

<p>Тема 2.8. Методика обучения технике двигательных действий в волейболе.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - методика обучения технике игры в защите (выбивание, вырывание, перехваты); - методика обучения технике игры в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия); - методика обучения игровой деятельности с элементами баскетбола. 			
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: ознакомиться с техникой выполнения двигательного действия; создать общее представление о структуре двигательного действия; ознакомиться со средствами и методическими приемами обучения; составить алгоритм обучения двигательного действия, предусмотрев анализ техники изучаемого физического упражнения; провести подбор специально-подготовительных или подводящих упражнений и определить способы выполнения упражнения; разработать комплекс упражнений направленный на развитие физических качеств; ознакомиться с методикой определения величины физической нагрузки на занятии.</p>		18	
	<p>Содержание учебного материала.</p>			
	1	<p>Основы методики обучения. Методические принципы обучения. Методы средства и задачи обучения двигательным действиям. Типовая схема обучения и последовательность обучения техники в волейболе. Формирования двигательных навыков при обучении техники в волейболе.</p>		2.
	<p>Практические занятия: <ul style="list-style-type: none"> - методика обучения технике стоек и передвижений (высокой, средней и низкой), (бег, прыжки); - методика обучения технике приёма и передачи мяча (двумя руками сверху, одной и двумя руками снизу, в падении); - методика обучения технике подачи мяча (верхняя, нижняя прямая; нижняя, верхняя боковая; в прыжке); - методика обучения технике нападающего удара (прямой атакующий удар); - методика обучения технике блокирования; - методика обучения технике игры в защите (индивидуальные, групповые, командные действия); - методика обучения технике игры в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия); - методика обучения игровой деятельности с элементами волейбола. </p>		32	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: ознакомиться с техникой выполнения двигательного действия; создать общее представление о структуре двигательного действия; ознакомиться со средствами и методическими приемами обучения; составить алгоритм обучения двигательного действия, предусмотрев анализ техники изучаемого</p>		17	

	физического упражнения; провести подбор специально-подготовительных или подводящих упражнений и определить спосо- бы выполнения упражнения; разработать комплекс упражнений направленный на развитие физических качеств; ознакомиться с методикой определения величины физической нагрузки на занятии.			
Тема 2.9. Методика обу- чения технике двигательных действий в ганд- боле	Содержание учебного материала.			
	1	Основы методики обучения. Методические принципы обучения. Методы средства и задачи обучения двигательным действиям. Типовая схема обучения и последовательность обучения технике в гандболе. Формирование двигательных навыков при обучении технике в гандболе.		2.
	Практические занятия: - методика обучения технике стойки и передвижений (ходьба, бег, прыжки); - методика обучения технике остановки и поворотов; - методика обучения технике ловли и передачи мяча (одной рукой: кистевые, согнутой и прямой рукой); - методика обучения технике ведения мяча (многоударное, одноударное); - методика обучения технике броска (в опорном положении согнутой и прямой одной рукой снизу, сбоку, сверху, в прыжке в падении, согнутой рукой в движении); - методика обучения технике и тактике игры в защите (блокирование броска, перехват, выбивание, переключение); - методика обучения технике и тактике игры в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия); - методика обучения технике вратаря (ловля мяча, отбивание мяча, вбрасывание, отбор мяча); - методика обучения игровой деятельности с элементами гандбола.		32	
	Самостоятельная работа обучающихся: ознакомиться с техникой выполнения двигательного действия; создать общее представление о структуре двигательного действия; ознакомиться со средствами и методическими приемами обучения; составить алгоритм обучения двигательного действия, предусмотрев анализ техники изучаемого физического упражнения; провести подбор специально-подготовительных или подводящих упражнений и определить спосо- бы выполнения упражнения; разработать комплекс упражнений направленный на развитие физических качеств; ознакомиться с методикой определения величины физической нагрузки на занятии.		20	
Тема 2.10. Методика обу- чения технике	Содержание учебного материала.			
	1	Основы методики обучения. Методические принципы обучения. Методы средства и задачи обучения двигательным действиям. Типовая схема обучения и последовательность обучения		2.

двигательных действий в футболе.	технике в футболе. Формирования двигательных навыков при обучении технике в футболе.			
	Практические занятия: - методика обучения технике передвижений (бег, прыжки приставным шагом); - методика обучения технике остановки (внутренней, внешней стороной стопы, серединой подъёма, грудью); - методика обучения технике финтов (уходом, уход выпадам, уход с переносом ноги через мяч); - методика обучения технике отбора мяча (в выпаде, в подкате, толчком плеча); - методика обучения технике удара мяча (внутренней стороной стопы, внутренней средней, внешней частью подъёма, пяткой по летящему мячу, удары по мячу головой); - методика обучения технике ведения мяча (внешней, внутренней средней частью подъёма); - методика обучения технике игры в защите (выбивание без падения и в падении); - методика обучения технике игры в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия); - методика обучения технике вратаря (ловля мячей, отбивание мяча, вбрасывание отбор мяча); - методика обучения игровой деятельности с элементами футбола.		28	
	Самостоятельная работа обучающихся: ознакомиться с техникой выполнения двигательного действия; создать общее представление о структуре двигательного действия; ознакомиться со средствами и методическими приемами обучения; составить алгоритм обучения двигательного действия, предусмотрев анализ техники изучаемого физического упражнения; провести подбор специально-подготовительных или подводящих упражнений и определить способы выполнения упражнения; разработать комплекс упражнений направленный на развитие физических качеств; ознакомиться с методикой определения величины физической нагрузки на занятии.		18	
Тема 2.11. Методика обучения подвижным играм.	Содержание учебного материала.			
	1	Классификация подвижных игр. Характеристика игр. Методы, средства и задачи обучения игровой деятельности. Основы методики обучения. Типовая схема и последовательность обучения подвижной игре. Подвижные игры как средство совершенствования естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактических взаимодействий (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми.		2.
	Практические занятия: - методика обучения подвижных игр в младших классах: ходьба, бег, подскоки, прыжки, метания; - методика обучения подвижных играх в младших классах: передачи, броски, ловля мяча;		29	

	<ul style="list-style-type: none"> - методика обучения подвижных игр в средних классах с элементами легкой атлетики; - методика обучения подвижных игр в средних классах с элементами спортивных игр: баскетбол, гандбол; - методика обучения подвижных игр в средних классах с элементами спортивных игр: волейбол, футбол; - методика обучения подвижных игр в средних классах с элементами гимнастики; - методика обучения подвижных игр в средних классах с элементами единоборств; - методика обучения подвижных игр с элементами русской лапты; - методика обучения подвижных игр в режиме учебного дня; - методика обучения подвижных игр – аттракционы; - методика обучения подвижных игр в старших классах на занятиях единоборств; - методика обучения подвижных игр в старших классах на занятиях спортивных игр: баскетбол, гандбол, волейбол, футбол; - методика обучения подвижных игр в старших классах на занятиях гимнастикой; - методика обучения подвижных игр русской лапты; - Методика обучения подвижных игр на занятиях секции баскетбола, волейбола, футбола, гандбола. - методика обучения подвижных игр во внеклассной работе: «Веселые старты» 				
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>Ознакомиться с подбором игр в младших классах (ходьба, бег, подскоки, прыжки, метания). Составить конспект по подвижным играм в младших классах (передачи, ловля, броски, ведение мяча)</p> <p>Ознакомиться с подбором игр в средних классах, влияющие на развитие физических качеств. Составить конспект по подвижным играм в средних классах с предметами (скакалки, мячи, кегли и т.д.)</p> <p>Ознакомиться с подбором игр в старших классах с элементами гимнастики. Составить конспект по подвижным играм в старших классах с элементами легкой атлетики: Ознакомиться с подбором игр спортивной направленности. Составить конспект по подвижным играм на секционных занятиях с элементами спортивных игр. Составить положение о соревнованиях по подвижным играм, используя одну из тем: «Веселые старты» (для 1 – 4, 5 – 6, 7 – 9, 10 – 11 классов).</p>	16			
Тема 2.12.	Содержание учебного материала.				
Особенности и методика развития физических	<table> <tr> <td>1</td> <td>Понятие о физических качествах. Принципы развития физических качеств. Средства и методы развития: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и их применение в соответствии с возрастом, полом и уровнем физического развития занимающихся. Дозирование физической</td> </tr> </table>	1	Понятие о физических качествах. Принципы развития физических качеств. Средства и методы развития: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и их применение в соответствии с возрастом, полом и уровнем физического развития занимающихся. Дозирование физической		2.
1	Понятие о физических качествах. Принципы развития физических качеств. Средства и методы развития: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и их применение в соответствии с возрастом, полом и уровнем физического развития занимающихся. Дозирование физической				

качеств по спортивным играм.		нагрузки. Методика развития силы. Методика развития выносливости. Методика развития скоростных способностей. Методика развития гибкости. Методика развития координационных способностей. Методы и приемы определения уровня развития физических качеств.		
		Практические занятия: - развитие общей выносливости; - развитие специальной выносливости; - развитие силы; - развитие скоростных способностей; - развитие координационных способностей; - развитие гибкости.	16	
		Самостоятельная работа обучающихся: ознакомиться со способами контроля и дозирования физической нагрузки на занятиях по спортивным играм; ознакомиться с методикой определения величины физической нагрузки на занятии; разработать комплексы упражнений для развития отдельного двигательного качества (гибкости, силы, быстроты, выносливости) для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста; охарактеризовать индивидуальную работу по развитию физических качеств; ознакомиться с сдачей нормативов и контрольных упражнений.	10	
Тема 2.13. Основы судейства по спортивным играм.		Содержание учебного материала.	2	
	1	Классификация соревнований. Календарь и положение о соревновании. Принципы составления положения о соревнованиях. Программа соревнований. Документация соревнований (заявки, протоколы, отчет о соревновании). Организация и проведение соревнований: подготовка базы; комплектование судейской коллегии и обязанности каждого судьи; установление порядка и регламента работы на соревнованиях; подведение итогов. Правила соревнований. Организация и проведение соревнований в школе.		2.
		Практические занятия: - организация и проведение соревнований по спортивным играм; - проведение судейства соревнований по спортивным играм (баскетбол, волейбол); - совершенствование техники выполнения ведения мяча; - совершенствование техники выполнения передачи мяча; - совершенствование техники выполнения броска мяча с места; - совершенствование техники выполнения броска мяча в прыжке; - совершенствование техники выполнения броска мяча одной рукой в движении; - совершенствование техники выполнения передач мяча сверху двумя руками; - совершенствование техники выполнения передач мяча снизу двумя руками; - совершенствование техники выполнения подач мяча;	30	

	- совершенствование техники выполнения нападающего удара; - совершенствование техники выполнения блокирования;			
	Самостоятельная работа обучающихся: изучить материалы правил соревнований по спортивным играм; изучить методику судейства соревнований по спортивным играм; разработать положения о соревнованиях по спортивным играм (первенство школы, города); ознакомиться и отработать технологии организации и проведения соревнований.		16	
Тема 2.14.	Содержание учебного материала.		2	
Разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий спортивными играми и соблюдение техники безопасности при их эксплуатации. Основы техники безопасности при проведении занятий по спортивным играм.	1	Общие сведения о площадках для спортивных игр. Классификация спортивных игр. Основные размеры, разметка и схемы размещения оборудования для спортивных игр. Причины травматизма и способы его предупреждения; характеристика травм на занятиях по спортивным играм и их профилактика; требования к местам проведения занятий.		1.
	Самостоятельная работа обучающихся: ознакомиться с нормативной документацией по технике безопасности при эксплуатации спортивных сооружений и проведения занятий по спортивным играм.		1	
Раздел 3. Легкая атлетика с методикой тренировки.			348	
Тема 3.1.	Содержание учебного материала.		1	
История и этапы развития легкоатлетических видов спорта.	1	Возникновение легкоатлетических видов спорта. Легкоатлетические виды спорта в различные периоды развития общества. Становление легкой атлетики как вида спорта; первые официальные соревнования; создание национальных и международных общественных органов управления легкой атлетикой. Развитие легкой атлетики в нашей стране. Современ-		1.

		ное состояние легкой атлетики в мире и нашей стране.		
		Самостоятельная работа обучающихся: подготовка реферата о современном состоянии легкой атлетики в мире и нашей стране.	6	
Тема 3.2. Научно-теоретические основы техники в легкоатлетических видах спорта.		Содержание учебного материала.	1	
	1	Основные понятия (спортивная техника, фазы, моменты, основное звено). Качественные и количественные показатели техники: эффективность, экономичность, простота, приспособляемость, спортивный результат, пространственные, временные, пространственно-временные, ритмические, динамические характеристики. Педагогический и биомеханический контроль за техникой движений. Правила подбора средств для исправления ошибок в технике Основы техники спортивной ходьбы и бега. Структура движений в ходьбе и беге (цикличность, периоды, фазы, моменты). Основы техники легкоатлетических прыжков. Виды прыжков и их эволюция. Фазы прыжков. Биомеханические характеристики техники прыжков (сложение скоростей, угла отталкивания и вылета, начальная скорость, траектория ОЦТ). Детали техники движения в различных прыжках и их подчиненность главной и частным задачам. Основы техники легкоатлетических метаний. Сходства и различия в технике метаний. Кинематические формы движений в различных видах метаний.		2.
		Контрольные работы: Основы техники профессионально значимых двигательных действий в легкоатлетических видах спорта.	2	
		Самостоятельная работа обучающихся: ознакомиться с основными требованиями предъявляемыми к технике легкоатлетических видов спорта; проанализировать технику движений в легкоатлетических видах и определить типичные ошибки в технике.	5	
Тема 3.3. Овладение техникой профессионально значимыми двигательными действиями в спортивной ходьбе и легкоатлетического бега.		Содержание учебного материала.	-	
	1	Техника спортивной ходьбы. Техника легкоатлетического бега на короткие, средние и длинные дистанции. Техника эстафетного бега. Техника кроссового бега. Техника барьерного бега.		2.
		Практические занятия: - начальное разучивание, углубленное разучивание и совершенствование техники спортивной ходьбы; - начальное разучивание, углубленное разучивание и совершенствование техники легкоатлетического бега на короткие, средние и длинные дистанции; - начальное разучивание, углубленное разучивание и совершенствование техники эстафетного бега;	28	

	<p>- начальное разучивание, углубленное разучивание и совершенствование техники кроссового бега;</p> <p>- начальное разучивание, углубленное разучивание и совершенствование техники барьерного бега.</p>			
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: изучить технику выполнения двигательного действия; создать общее представление о структуре двигательного действия; ознакомиться со схемой проведения анализа, разбор ошибок, устранение причин, вызывающих ошибки; изучить технику легкоатлетической ходьбы, бега и самостоятельное выполнение упражнений предусмотренных программой; изучить оценку качества выполнения упражнений занимающихся по предложенной схеме.</p>		15	
Тема 3.4.	Содержание учебного материала.		-	
Овладение техникой профессионально значимыми двигательными действиями в легкоатлетических прыжках.	1	Техника прыжков в длину с разбега. Техника прыжков в высоту с разбега. Техника тройного прыжка с разбега. Техника прыжков с места.		2.
	<p>Практические занятия: - начальное разучивание, углубленное разучивание и совершенствование техники прыжков в длину с разбега; - начальное разучивание, углубленное разучивание и совершенствование техники прыжков в высоту с разбега; - начальное разучивание, углубленное разучивание и совершенствование техники тройного прыжка с разбега; - изучение и совершенствование техники прыжков с места.</p>		24	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: изучить технику выполнения двигательного действия; создать общее представление о структуре двигательного действия; ознакомиться со схемой проведения анализа, разбор ошибок, устранение причин, вызывающих ошибки; изучить технику легкоатлетических прыжков и самостоятельное выполнение упражнений предусмотренных программой; изучить оценку качества выполнения упражнений занимающихся по предложенной схеме.</p>		20	
Тема 3.5.	Содержание учебного материала.		-	
Овладение техникой профессионально значимыми двига-		Техника толкания ядра. Техника метания копья, гранаты и малого мяча. Техника метания диска.		2.
	<p>Практические занятия: - начальное разучивание, углубленное разучивание и совершенствование техники толкания ядра;</p>		24	

тельными действиями в легкоатлетических метаний.	- начальное разучивание, углубленное разучивание и совершенствование техники метания копья, гранаты и малого мяча; - начальное разучивание, углубленное разучивание и совершенствование техники метания диска.		20	
	Самостоятельная работа обучающихся: изучить технику выполнения двигательного действия; создать общее представление о структуре двигательного действия; ознакомиться со схемой проведения анализа, разбор ошибок, устранение причин, вызывающих ошибки; изучить технику легкоатлетических метаний и самостоятельное выполнение упражнений предусмотренных программой; изучить оценку качества выполнения упражнений занимающихся по предложенной схеме.			
Тема 3.6. Планирование, содержание, формы организации, методика проведения и анализ занятий по легкоатлетическим видам спорта.	Содержание учебного материала.		-	2.
	1	Планирования уроков по легкой атлетике. Формы организации занятий по легкой атлетике. Построение урока по легкой атлетике. Содержание уроков по легкой атлетике в зависимости от решаемых задач.		
	2	Организация и методика проведения занятий по легкой атлетике. Особенности занятий по легкой атлетике с детьми разного возраста и пола. Оценка деятельности учащихся на занятиях. Анализ проведения занятий по легкой атлетике.		
	Практические занятия: - планирование учебной работы по легкой атлетике; - проведения анализа занятий по легкой атлетике; - анализ плана конспекта урока по легкой атлетике.		14	
	Самостоятельная работа обучающихся: изучение нормативной документации планирования и учета работы по легкой атлетике в образовательных учреждениях; ознакомление с организацией и проведением занятий по легкой атлетике; разработка поурочных планов; разработка конспектов занятий по легкой атлетике.		12	
Тема 3.7. Методика обучения техники профессионально значимых двигательных действий в легкоатлетиче-	Содержание учебного материала.		-	2.
	1	Основы методики обучения. Методические принципы обучения. Методы средства и задачи обучения двигательным действиям. Формы занятий по легкой атлетике. Типовая схема обучения и последовательность обучения техники. Формирования двигательных навыков при обучении техники. Терминология.		
	2	Применение упражнений из других видов спорта для обучения технике легкоатлетических уп-		

ских видах спорта.		ражнений. Сходство и различие в постановке задач и подборке средств при изучении техники различных видов легкой атлетики		
		Практические занятия: - методика обучение технике спортивной ходьбы и бега; - методика обучения технике легкоатлетических прыжков; - методика обучение технике легкоатлетических метаний.	50	
		Самостоятельная работа обучающихся: ознакомиться с техникой выполнения двигательного действия; создать общее представление о структуре двигательного действия; ознакомиться со средствами и методическими приемами обучения; составить алгоритм обучения двигательного действия, предусмотрев анализ техники изучаемого физического упражнения; провести подбор специально-подготовительных или подводящих упражнений и определить способы выполнения упражнения; ознакомиться с методикой определения величины физической нагрузки на занятии.	22	
Тема 3.8. Особенности и методики развития физических качеств легкоатлетических видах спорта.		Содержание учебного материала.	-	
	1	Понятие о физических качествах. Основные формы их проявления. Основные закономерности развития физических качеств. Принципы развития физических качеств. Средства, методы и динамика развития силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и их применение в соответствии с возрастом, полом и уровнем физического развития, занимающихся легкой атлетикой. Дозирование нагрузки. Динамика объема, интенсивности, психологической напряженности и координационной сложности нагрузки в воспитании физических качеств. Взаимосвязь техники, спортивного результата и уровня физических качеств. Роль физической подготовленности в освоении техники легкоатлетических упражнений.		2.
	2	Методика развития силы. Методика развития выносливости. Методика развития скоростных способностей. Методика развития гибкости. Методика развития координационных способностей.		
		Практические занятия: - развитие общей выносливости; - развитие специальной выносливости; - развитие силы; - развитие скоростных способностей; - развитие координационных способностей; - развитие гибкости;	64	

	- тестирование уровня развития физических качеств.			
	Самостоятельная работа обучающихся: ознакомиться со способами контроля и дозирования физической нагрузки на занятиях по спортивным играм; ознакомиться с методикой определения величины физической нагрузки на занятии; разработать составление комплексов упражнений для развития физических качеств; разработать комплексы упражнений для развития отдельного двигательного качества (гибкости, силы, быстроты, выносливости) для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста; охарактеризовать индивидуальную работу по развитию физических качеств.		20	
Тема 3.9. Основы судейства спортивных соревнований по легкоатлетическим видам спорта.	Содержание учебного материала.		1	2.
	1	Классификация соревнований. Календарь и положение о соревнованиях. Документация соревнований (заявки, протоколы, карточки участников, отчет о соревнованиях). Обязанности главной судейской коллегии (главного судьи, главного секретаря, их помощников и заместителей). Работа судейской коллегии на соревнованиях (беговая бригада, бригада для проведения прыжков и метаний, информационная служба, вспомогательные бригады – бригада по стилю, метеорологическая бригада и т.п.).		
	2	Общие и частные правила соревнований в спортивной ходьбе, беге, прыжках и метании. Особенности правил соревнований в многоборья. Организация и проведение соревнований в школе.		
	Практические занятия: - проведение соревнований по легкоатлетическим видам спорта; - проведение судейства соревнований по легкоатлетическим видам спорта.		10	
	Самостоятельная работа обучающихся: изучить материалы правил соревнований конкретного легкоатлетического вида спорта; изучить методику судейства конкретного легкоатлетического вида спорта; разработать положения о соревнованиях по легкоатлетическим видам (первенство школы, района, города).		8	
Тема 3.10. Разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудо-	Содержание учебного материала.		1	1.
	1	Общие сведения о спортивных сооружениях для занятий легкой атлетикой. Основные размеры, разметка и схемы размещения оборудования. Основы техники безопасности при проведении занятий по легкой атлетике и профилактика травматизма. Приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений.		

вания и инвентаря для занятий легкой атлетическими видами спорта. Основы техники безопасности при проведении занятий по легкой атлетическим видам спорта.	Самостоятельная работа обучающихся: изучить необходимую нормативную документацию о безопасности использования спортивных сооружений, оборудования и инвентаря при проведении занятий по легкой атлетике; ознакомиться с нормативной документацией по технике безопасности при эксплуатации спортивных сооружений и проведения занятий по легкой атлетике.		4	
Раздел 4 Плавание с методикой преподавания.			274	
Тема 4.1. История и этапы развития плавания.	Содержание учебного материала.		-	
	1	Возникновение плавания, плавание в различные периоды развития общества. Зарождение спортивного плавания; первые официальные соревнования; создание национальных и международных общественных органов управления спортивным плаванием. Развитие плавания в нашей стране. Современное состояние плавательного спорта в мире и нашей стране.		2.
	Практические занятия: - зарождение спортивного; - развитие плавания в нашей стране; - современное состояние плавательного спорта в мире и нашей стране.		1	
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовка сообщений о современном состоянии спортивного плавания в мире и нашей стране.		1	
Тема 4.2. Овладение техникой профессионально значимых двигательных действий спортивного способа плава-	Содержание учебного материала.		-	
	1	Модельная характеристика техники плавания способом «кроль на груди». Общеразвивающие упражнения. Подготовительные упражнения. Специальные упражнения (на суше; в воде: с подвижной и неподвижной опорой, без опоры). Последовательность изучения элементов. Типичные ошибки и способы их устранения.		2.
	Практические занятия: - начальное разучивание техники плавания способом «кроль на груди» с помощью движений ног и дыхания;		52	

<p>ния «кроль на груди».</p>	<ul style="list-style-type: none"> -углубленное разучивание техники плавания способом «кроль на груди» с помощью движений ног и дыхания; - совершенствование техники плавания способом «кроль на груди» с помощью движений ног и дыхания; - начальное разучивание техники плавания способом «кроль на груди» с помощью движений рук и дыхания; - углубленное разучивание техники плавания способом «кроль на груди» с помощью движений рук и дыхания; - совершенствование техники плавания способом «кроль на груди» в полной координации; - начальное разучивание техники плавания способом «кроль на груди» в полной координации;- углубленное разучивание техники плавания способом «кроль на груди» в полной координации; - совершенствование техники плавания способом «кроль на груди» в полной координации; 				
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: изучить технику выполнения двигательного действия; создать общее представление о структуре двигательного действия; ознакомиться со схемой проведения анализа, разбор ошибок, устранение причин, вызывающих ошибки; изучить технику спортивного способа плавания кроль на груди и самостоятельное выполнение упражнений предусмотренных программой; изучить оценку качества выполнения упражнений занимающихся по предложенной схеме; совершенствование техники плавания способом «кроль на груди» и самостоятельное выполнение плавательных упражнений предусмотренных программой.</p>	30			
<p>Тема 4.3. Овладение техникой профессионально значимых двигательных действий спортивного способа плавания «кроль на спине».</p>	<p>Содержание учебного материала.</p>	-			
	<table> <tr> <td>1</td> <td> <p>Модельная характеристика техники плавания способом «кроль на спине». Общеразвивающие упражнения. Подготовительные упражнения. Специальные упражнения (на суше; в воде: с подвижной и неподвижной опорой, без опоры). Последовательность изучения элементов. Типичные ошибки и способы их устранения.</p> </td> </tr> </table>	1	<p>Модельная характеристика техники плавания способом «кроль на спине». Общеразвивающие упражнения. Подготовительные упражнения. Специальные упражнения (на суше; в воде: с подвижной и неподвижной опорой, без опоры). Последовательность изучения элементов. Типичные ошибки и способы их устранения.</p>		2.
1	<p>Модельная характеристика техники плавания способом «кроль на спине». Общеразвивающие упражнения. Подготовительные упражнения. Специальные упражнения (на суше; в воде: с подвижной и неподвижной опорой, без опоры). Последовательность изучения элементов. Типичные ошибки и способы их устранения.</p>				
	<p>Практические занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - начальное разучивание техники плавания способом «кроль на спине» с помощью движений ног и дыхания; - углубленное разучивание техники плавания способом «кроль на спине» с помощью движений ног и дыхания; - совершенствование техники плавания способом «кроль на спине» с помощью движений ног и дыхания; - начальное разучивание техники плавания способом «кроль на спине» с помощью движений рук и дыхания; 	18			

<p>Тема 4.4. Овладение техникой профессионально значимых двигательных действий спортивного способа плавания «дельфин».</p>	<ul style="list-style-type: none"> - углубленное разучивание техники плавания способом «кроль на спине» с помощью движений рук и дыхания; - совершенствование техники плавания способом «кроль на спине» с помощью движений рук и дыхания; - начальное разучивание техники плавания способом «кроль на спине» в полной координации; - углубленное разучивание техники плавания способом «кроль на спине» в полной координации; - совершенствование техники плавания способом «кроль на спине» в полной координации.. 			
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: изучить технику выполнения двигательного действия; создать общее представление о структуре двигательного действия; ознакомиться со схемой проведения анализа, разбор ошибок, устранение причин, вызывающих ошибки; изучить технику спортивного способа плавания кроль на спине и самостоятельное выполнение упражнений предусмотренных программой; изучить оценку качества выполнения упражнений занимающихся по предложенной схеме.</p>		9	
	<p>Содержание учебного материала.</p>		-	
	1	<p>Модельная характеристика техники плавания способом «дельфин. Общеразвивающие упражнения. Подготовительные упражнения. Специальные упражнения (на суше; в воде: с подвижной и неподвижной опорой, без опоры). Последовательность изучения элементов. Типичные ошибки и способы их устранения.</p> <p>Практические занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - начальное разучивание техники плавания способом «дельфин» с помощью движений ног и дыхания; - углубленное разучивание техники плавания способом «дельфин» с помощью движений ног и дыхания; - совершенствование техники плавания способом «дельфин» с помощью движений ног и дыхания; - начальное разучивание техники плавания способом «дельфин» с помощью движений рук и дыхания; - углубленное разучивание техники плавания способом «дельфин» с помощью движений рук и дыхания; - совершенствование техники плавания способом «дельфин» с помощью движений рук и дыхания; - начальное разучивание техники плавания способом «дельфин» с помощью в полной координации; - углубленное разучивание техники плавания способом «дельфин» в полной координации; - совершенствование техники плавания способом «дельфин» в полной координации. <p>Самостоятельная работа обучающихся:</p>	36	2.
			26	

		изучить технику выполнения двигательного действия; создать общее представление о структуре двигательного действия; ознакомиться со схемой проведения анализа, разбор ошибок, устранение причин, вызывающих ошибки; изучить технику спортивного способа плавания дельфин и самостоятельное выполнение упражнений предусмотренных программой; изучить оценку качества выполнения упражнений занимающихся по предложенной схеме.		
Тема 4.5. Овладение техникой профессионально значимых двигательных действий спортивного способа плавания «брасс».	Содержание учебного материала.		-	
	1	Модельная характеристика техники плавания способом «брасс». Общеразвивающие упражнения. Подготовительные упражнения. Специальные упражнения (на суше; в воде: с подвижной и неподвижной опорой, без опоры). Последовательность изучения элементов. Типичные ошибки и способы их устранения.		2.
	Практические занятия: - начальное разучивание техники плавания способом «брасс» с помощью движений ног и дыхания; - углубленное разучивание техники плавания способом «брасс» с помощью движений ног и дыхания; - совершенствование техники плавания способом «брасс» с помощью движений ног и дыхания; - начальное разучивание техники плавания способом «брасс» с помощью движений рук и дыхания; - углубленное разучивание техники плавания способом «брасс» с помощью движений рук и дыхания; - совершенствование техники плавания способом «брасс» с помощью движений рук и дыхания; - начальное разучивание техники плавания способом «брасс» в полной координации; - углубленное разучивание техники плавания способом «брасс» в полной координации; - совершенствование техники плавания способом «брасс» в полной координации.		36	
	Самостоятельная работа обучающихся: изучить технику выполнения двигательного действия; создать общее представление о структуре двигательного действия; ознакомиться со схемой проведения анализа, разбор ошибок, устранение причин, вызывающих ошибки; изучить технику спортивного способа плавания брасс и самостоятельное выполнение упражнений предусмотренных программой; изучить оценку качества выполнения упражнений занимающихся по предложенной схеме.		18	
Тема 4.6. Планирование,	Содержание учебного материала.		-	
	1	Планирования уроков плавания. Требования к планированию. Методическая последователь-		2.

содержание, формы организации, методика проведения и анализ занятий по плаванию.		ность. характеристика основных документов планирован. Классификация форм организации занятий по плаванию. Урочные формы и неурочные формы занятий. Урок плавания. Построение урока плавания. Содержание уроков плавания в зависимости от решаемых задач. Организация и методические основы проведения занятий по плаванию: санитарно-гигиеническое обеспечения условий для занятий плаванием, материально-техническое обеспечение урока, методы организации деятельности занимающихся, дозирование физических нагрузок, общая и моторная плотность занятий. Анализ занятий по плаванию.		
Тема 4.7. Методика обучения техники двигательных действий спортивных способов плавания.		Практические занятия. - планирование учебной работы по плаванию; - проведения анализа занятий по плаванию; - анализ плана конспекта урока по плаванию; - разработка учебно - нормативных документов по планированию занятий плавания.	2	
		Самостоятельная работа обучающихся: изучение нормативной документацией планирования и учета работы по плаванию в образовательных учреждениях; ознакомление с организацией и проведением занятий по плаванию; разработка поурочных планов; разработка конспектов занятий по плаванию.	2	
		Содержание учебного материала.	-	
	1	Основы методики обучения. Методические принципы обучения. Методы средства и задачи обучения двигательным действиям. Типовая схема обучения и последовательность обучения техники спортивных способов плавания. Формирования двигательных навыков при обучении техники спортивных способов плавания плаванию. Терминология.		2.
		Практические занятия: - методика начального обучения плаванию; - методика обучение технике плавания способом кроль на груди; - методика обучения технике плавания способом кроль на спине; - методика обучение технике плавания способом дельфин; - методика обучение технике плавания способом брасс.	5	
		Самостоятельная работа обучающихся: ознакомиться с техникой выполнения двигательного действия; создать общее представление о структуре двигательного действия; ознакомиться со средствами и методическими приемами обучения; составить алгоритм обучения двигательного действия, предусмотрев анализ техники изучаемого физического упражнения; провести подбор специально-подготовительных или подводящих упражнений и определить спосо-	6	

	бы выполнения упражнения; ознакомиться с методикой определения величины физической нагрузки на занятии.			
Тема 4.8. Особенности и методика развития физических качеств в спортивном плавании.	Содержание учебного материала.		-	
	1	Понятие о физических качествах. Основные формы их проявления. Основные закономерности развития физических качеств. Принципы развития физических качеств. Средства и методы развития: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и их применение в соответствии с возрастом, полом и уровнем физического развития занимающихся. Дозирование физической нагрузки. Методика развития силы. Методика развития выносливости. Методика развития скоростных способностей. Методика развития гибкости. Методика развития координационных способностей. Методы и приемы определения уровня развития физических качеств.		2.
	Практические занятия: - развитие общей выносливости; - развитие специальной выносливости; - развитие силы; - развитие скоростных способностей; - развитие скоростных гибкости; - развитие координационных способностей.		6	
	Самостоятельная работа обучающихся: ознакомиться со способами контроля и дозирования физической нагрузки на занятиях по плаванию; ознакомиться с методикой определения величины физической нагрузки на занятии; разработать комплексы упражнений для развития отдельного двигательного качества (гибкости, силы, быстроты, выносливости) для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста.		5	
Тема 4.9. Основы судейства, особенности организации и проведения соревнований по спортивному плаванию.	Содержание учебного материала.		-	
	1	Виды соревнований. Принципы составления положения о соревнованиях. Программа соревнований. Документация соревнований (заявки, протоколы, карточки участников, отчет о соревновании). Организация соревнований. Подготовка базы. Комплектование судейской коллегии. Установление порядка и регламента работы на соревнованиях. Правила соревнований. Состав судейской коллегии и обязанности каждого судьи. Проведение соревнований и подведение итогов. Особенности организации и проведения детских соревнований, детских праздников.		2.
	Практические занятия: - организация соревнований по плаванию - проведение судейства соревнований по плаванию		2	

	Самостоятельная работа обучающихся: познакомиться с планом спортивно-массовой работы любого учебного заведения, используя полученную информацию, составить календарный план; изучить материалы правил соревнований и методику судейства соревнований по плаванию; разработать положения о соревнованиях по плаванию (первенство школы, района, города); ознакомиться и отработать технологии организации и проведения соревнований.		2	
Тема 4. 10. Разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий плаванием. Основы техники безопасности при проведении занятий по плаванию.	Содержание учебного материала.		-	
	1	Общие сведения о бассейнах. Классификация бассейнов. Оборудование бассейнов и инвентарь для массового обучения плаванию. Оборудование и инвентарь для начальной тренировки. Подбор, хранение и ремонт оборудования и инвентаря. Основы техники безопасности при проведении занятий по плаванию. Правила по предупреждению травм и несчастных случаев при занятиях плаванием.		2.
	Практические занятия: - спасание тонущих в плавать (вход или прыжок в воду; подплывание к тонущему или месту утопления; освобождение от захватов тонущего или ныряние за утонувшим, поиск и доставание его со дна; транспортировка пострадавшего; вынос его на берег); - оказание первой доврачебной помощи (подготовка и проведение искусственного дыхания и других мер по оживлению).		2	
	Самостоятельная работа обучающихся: изучить необходимую нормативную документацию о безопасности использования спортивных сооружений, оборудования и инвентаря при проведении занятий по плаванию; ознакомиться с нормативной документацией по технике безопасности при эксплуатации спортивных сооружений и проведения занятий плавания.		2	
Раздел 5 Туризм с методикой тренировки.			29	
Тема 5.1. История и этапы развития туризма.	Содержание учебного материала.		2	
	1	Возникновение туризма, туризм в различные периоды развития общества. Создание национальных и международных общественных органов управления туризмом. Развитие туризма в нашей стране. Современное состояние туризма в мире и нашей стране.		1.
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовка реферата о современном состоянии туризма в мире и нашей стране		1	
Тема 5.2.	Содержание учебного материала.		2	

Основы техники профессионально значимых двигательных действий в туризме.	1	Понятие о технике туризма. Основные факторы, определяющие технику туризма. Техника пешеходного туризма. Техника водного туризма. Техника лыжного туризма.		1.
		Самостоятельная работа обучающихся: ознакомиться с техникой профессионально значимых двигательных действий в туризме; создать общее представление о структуре действий.	1	
Тема 5.3. Овладение техникой профессионально значимых двигательных действий разбивка «бивака».		Содержание учебного материала.	-	
	1	Бивак. Условия организации «бивака». Значение «бивака» для туристов. Выбор места. Организация безопасности при разбитии бивака. Экологические основы разбития и уборки бивака. Приготовление пищи.		2.
		Практические занятия: - выбор места «бивака» исходя из погодных условий; - организация безопасного быта; - подготовка кострища; - соблюдение санитарно гигиенических требований; - приготовление пищи; - поддержание экологического баланса.	10	
		Самостоятельная работа обучающихся: ознакомиться с технологией разбивки и подготовки «бивака».	5	
Тема 5.4. Овладение техникой профессионально значимых двигательных действий по организации КТМ (контрольно - туристического маршрута).		Содержание учебного материала.	-	
	1	Назначение контрольно туристического маршрута. Виды КТМ. Этапы подготовки КТМ. Организация безопасности на этапах КТМ. Судейство на этапах КТМ.		2.
		Практические занятия: - определение уровня подготовленности занимающихся; - определение степени сложности маршрута; - выбор мест для подготовки этапов; - подготовка инвентаря и оборудования; - натягивание этапов; - прохождение этапов; - съем оборудования.	8	
		Самостоятельная работа обучающихся: ознакомиться с организацией контрольно туристического маршрута.	4	
Тема 5.5. Физическая подготовка в туризме.		Содержание учебного материала.	-	
	1	Общая и специальная физическая подготовка. Средства и методы развития: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и их применение в соответствии с возрастом, полом и уровнем.		2.

ме.		нем физического развития занимающихся. Дозирование физической нагрузки. Методика развития силы. Методика развития выносливости. Методика развития скоростных способностей. Методика развития гибкости. Методика развития координационных способностей. Методы и приемы определения уровня развития физических качеств в туризме		
		Практические занятия: - развитие общей выносливости в туризме; - развитие специальной выносливости в туризме; - развитие силы в туризме; - развитие скоростных способностей в туризме; - развитие координационных способностей в туризме; - тестирование уровня развития физических качеств.	8	
		Самостоятельная работа обучающихся: ознакомиться со способами контроля и дозирования физической нагрузки на занятиях туризмом; ознакомиться с методикой определения величины физической нагрузки на занятии туризмом; составление комплексов ОРУ упражнений для развития физических качеств.	4	
Тема 5.6.		Содержание учебного материала.	2	1.
Основы судейства спортивных соревнований по туризму.	1	Календарь и положение о соревновании. Принципы составления положения о соревнованиях. Про-грамма соревнований. Документация соревнований (заявки, протоколы, карточки участников, номера, отчет о соревновании). Организация соревнований. Подготовка места проведения Комплектование судейской коллегии. Установление порядка и регламента работы на соревнованиях. Правила соревнований. Состав судейской коллегии и обязанности каждого судьи. Проведение соревнований и подведение итогов. Особенности организации и проведения детских соревнований, детских туристических праздников.		
		Самостоятельная работа обучающихся: познакомиться с планом спортивно-массовой работы любого учебного заведения, используя полученную информацию, составить календарный план; изучить материалы правил соревнований и методику судейства соревнований по туризму; разработать положения о соревнованиях по туризму (первенство школы, района, города); ознакомиться и отработать технологии организации и проведения соревнований.	2	
Тема 5.7.		Содержание учебного материала.	2	2.
Оборудования и инвентарь для занятий туризмом.	1	Общие сведения о тренировочных, учебных походах. Классификация походов. Оборудование трасс и инвентаря для массового обучения преодоления КТМ. Оборудование и инвентарь для начальной тренировки. Подбор, хранение и ремонт оборудования и инвентаря. Основы техника безопасности при проведении занятий по туризму. Правила по предупрежде-		

Основы техники безопасности при проведении занятий по туризму.		нию травм и несчастных случаев при занятиях туризмом.		
		Практические занятия: - оказание первой доврачебной помощи (подготовка и проведение искусственного дыхания и других мер по оживлению).	2	
		Самостоятельная работа обучающихся: изучить необходимую нормативную документацию о безопасности использованию , оборудования и инвентаря при проведении занятий по туризму; ознакомиться с нормативной документацией по техники безопасности при организации туристических походов.	2	
Раздел 6 Лыжный спорт с методикой тренировки.			56	
Тема 6.1. История и этапы развития лыжного спорта.		Содержание учебного материала.	2	
	1	Возникновение лыжного спорта, лыжи в различные периоды развития общества. Первые официальные соревнования; создание национальных и международных общественных органов управления лыжным спортом. Развитие лыжного спорта в нашей стране. Современное состояние лыжного спорта в мире и нашей стране.		1.
		Самостоятельная работа обучающихся: - подготовка реферата о современном состоянии лыжного спорта в мире и нашей стране .	1	
Тема 6.2. Основы техники профессионально значимых двигательных действий в лыжном спорте.		Содержание учебного материала.	2	
	1	Понятие о техники лыжного спорта. Основные факторы, определяющие технику лыжного спорта. Свойства снега. Скольжение. Равновесие тела. Положение тела при беге на лыжах. Центр тяжести лыжника. Вертикальная устойчивость тела и ее влияние на технику лыжного спорта. Взаимодействие скользящей поверхности с водой. Факторы, влияющие на формирование техники спортивного способа передвижения на лыжах		1.
		Самостоятельная работа обучающихся: ознакомиться с техникой выполнения двигательного действия.	1	
Тема 6.3. Овладение техникой профессионально значимого двигательного действия «классические		Содержание учебного материала.	2	
	1	Модельная характеристика техники «классических лыжных ходов», фазовая структура техники, взаимообусловленность элементов техники в цикле движений. Темп, ритм и скользящий шаг лыжника, их взаимозависимость. Типичные ошибки и способы их устранения.		2.
	2	Общеразвивающие упражнения. Подготовительные упражнения. Последовательное освоение подготовительных упражнений. Специальные упражнения. Последовательность изучения элементов техники. Основные группы упражнений, подготовительные упражнения и подвижные игры для овладения техникой передвижения «клас-		

лыжные хода».		сическим лыжным ходом»		
	Практические занятия: - овладение техникой безшажного лыжного хода; - овладение техникой попеременно двухшажного лыжного хода; - овладение техникой одновременно одношажного» лыжного хода.		8	
	Самостоятельная работа обучающихся: изучить технику выполнения двигательного действия; создать общее представление о структуре двигательного действия; ознакомиться со схемой проведения анализа, разбор ошибок, устранение причин, вызывающих ошибки; изучить технику классических лыжных ходов и самостоятельное выполнение упражнений предусмотренных программой; изучить оценку качества выполнения упражнений занимающихся по предложенной схеме.		4	
Тема 6.4.	Содержание учебного материала.		2	
Овладение техникой профессионально значимых двигательных действий «коньковых лыжных ходов».	1	Модельная характеристика техники «конькового лыжного хода», фазовая структура техники, взаимообусловленность элементов техники в цикле движений. Темп, ритм и толкающий шаг лыжника, их взаимозависимость. Типичные ошибки и способы их устранения.		2.
	2	Общеразвивающие упражнения. Подготовительные упражнения. Последовательное освоение подготовительных упражнений. Специальные упражнения. (с опорой и без опоры на палки) Последовательность изучения элементов. Основные группы упражнений, подготовительные упражнения и подвижные игры для овладения техникой «конькового лыжного хода)		
	Практические занятия: - овладение техникой полу конькового лыжного хода; - овладение техникой двухшажного конькового хода.		4	
	Самостоятельная работа обучающихся: изучить технику выполнения двигательного действия; создать общее представление о структуре двигательного действия; ознакомиться со схемой проведения анализа, разбор ошибок, устранение причин, вызывающих ошибки; изучить технику коньковых лыжных ходов и самостоятельное выполнение упражнений предусмотренных программой; изучить оценку качества выполнения упражнений занимающихся по предложенной схеме.		4	
Тема 6.5.	Содержание учебного материала.		2	
Овладение техникой профессионально значимых двигательных действий «спусковых лыжных ходов».	1	Модельная характеристика техники спусков, подъемов, фазовая структура техники, взаимообусловленность элементов техники. Стойки спусков, виды подъемов. Типичные ошибки и способы их устранения. .		2.

чимых двигателей «спуски, подъемы» на лыжах.	2	Общеразвивающие упражнения. Подготовительные упражнения. Последовательное освоение подготовительных упражнений. Специальные упражнения (с палками и без палок). Последовательность изучения элементов. Основные группы упражнений, подготовительные упражнения и подвижные игры для овладения техникой спусков, подъемов на лыжах.		
		Практические занятия: - овладение техникой спусков на лыжах; - овладение техникой подъемов на лыжах.	4	
		Самостоятельная работа обучающихся: изучить технику выполнения двигательного действия; создать общее представление о структуре двигательного действия; ознакомиться со схемой проведения анализа, разбор ошибок, устранение причин, вызывающих ошибки; изучить технику спусков и подъёмов и самостоятельное выполнение упражнений предусмотренных программой; изучить оценку качества выполнения упражнений занимающихся по предложенной схеме.	4	
Тема 6.6. Планирование, содержание, формы организации, методика проведения и анализ занятий по лыжному спорту.		Содержание учебного материала.	2	
	1	Планирования уроков лыжного спорта. Требования к планированию. Методическая последовательность. характеристика основных документов планирования.		2.
	2	Классификация форм организации занятий по лыжному спорту. Урочные формы и неурочные формы занятий.. Урок лыжной подготовки. Построение урока. Содержание уроков лыжного спорта в зависимости от решаемых задач. Организация и методические основы проведения занятий по лыжной подготовке: , материально-техническое обеспечение урока, методы организации деятельности занимающихся, дозирование физических нагрузок, общая и моторная плотность занятий. Оценка деятельности учащихся на занятиях.		
		Практические занятия: - планирование учебной работы по лыжному спорту; - проведения анализа занятий по лыжному спорту; - анализ плана конспекта урока по лыжному спорту; - разработка учебно-нормативных документов планированию занятий по лыжному спорту.	4	
		Самостоятельная работа обучающихся: изучение нормативной документацией планирования и учета работы по лыжной подготовке в образовательных учреждениях; ознакомление с организацией и проведением занятий по лыжному спорту.	2	
Тема 6.7. Методика обу-		Содержание учебного материала.	-	
	1	Основы методики обучения. Методические принципы обучения. Методы средства и задачи		2.

чения техники двигательных действий передвижения на лыжах.		обучения двигательным действиям. Типовая схема обучения и последовательность обучения техники передвижения на лыжах. Формирования двигательных навыков при обучении техники спортивных способов передвижения на лыжах.		
		Практические занятия: - методика обучения «классическим лыжным ходам»; - методика обучения «коньковым лыжным ходам»; - методика обучения «спускам» на лыжах; - методика обучения «подъемам» на лыжах; - методика обучения «поворотам в движении».	6	
		Самостоятельная работа обучающихся: ознакомиться с техникой выполнения двигательного действия; создать общее представление о структуре двигательного действия; ознакомиться со средствами и методическими приемами обучения; составить алгоритм обучения двигательного действия, предусмотрев анализ техники изучаемого физического упражнения; провести подбор специально-подготовительных или подводящих упражнений и определить способы выполнения упражнения; ознакомиться с методикой определения величины физической нагрузки на занятии.	3	
Тема 6.8. Особенности методики развития физических качеств в лыжном спорте.		Содержание учебного материала.	2	
	1	Средства и методы развития: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и их применение в соответствии с возрастом, полом и уровнем физического развития занимающихся. Дозирование физической нагрузки.		2.
	2	Методика развития силы. Методика развития выносливости. Методика развития скоростных способностей. Методика развития гибкости. Методика развития координационных способностей. Методы и приемы определения уровня развития физических качеств в лыжном спорте.		
		Практические занятия: - развитие общей выносливости; - развитие специальной выносливости; - развитие силы; - развитие скоростных способностей; - развитие координационных способностей; - развитие гибкости.	6	
		Самостоятельная работа обучающихся: ознакомиться со способами контроля и дозирования физической нагрузки на занятиях по лыжному спорту;	3	

	<p>ознакомиться с методикой определения величины физической нагрузки на занятии; составление комплексов ОРУ упражнений для развития физических качеств; разработать комплексы упражнений для развития отдельного двигательного качества (гибкости, силы, быстроты, выносливости) для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста; индивидуальная работа по развитию физических качеств; подготовка к сдаче нормативов и контрольных упражнений.</p>			
<p>Тема 6.9. Основы судейства спортивных соревнований по лыжному спорту.</p>	Содержание учебного материала.		2	
	1	Календарь и положение о соревновании. Принципы составления положения о соревнованиях. Программа соревнований. Документация соревнований (заявки, протоколы, карточки участников, отчет о соревновании).		2.
	2	Организация соревнований. Подготовка места проведения Комплектование судейской коллегии. Установление порядка и регламента работы на соревнованиях. Правила соревнований. Состав судейской коллегии и обязанности каждого судьи. Проведение соревнований и подведение итогов. Особенности организации и проведения детских соревнований, детских праздников на лыжах.		
	<p>Практические занятия: - организация соревнований по лыжам; - проведение судейства соревнований по лыжам.</p>		2	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: познакомиться с планом спортивно-массовой работы любого учебного заведения, используя полученную информацию, составить календарный план; изучить материалы правил соревнований и методику судейства соревнований по лыжному спорту; разработать положения о соревнованиях по лыжному спорту (первенство школы, района, города); ознакомиться и отработать технологии организации и проведения соревнований.</p>		3	
<p>Тема 6.10. Разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий лыжным спортом. Основы техники безопасности</p>	Содержание учебного материала.		2	
		Общие сведения о тренировочных, учебных лыжнях. Классификация лыжных трасс. Оборудование трасс и инвентарь для массового обучения лыжному спорту. Оборудование и инвентарь для начальной тренировки. Подбор, хранение и ремонт оборудования и инвентаря.		2.
		Основы техники безопасности при проведении занятий по лыжному спорту. Правила по предупреждению травм и несчастных случаев при занятиях лыжным спортом. температурные нормы при занятиях лыжной подготовкой и лыжным спортом.		
	<p>Практические занятия: - оказание первой доврачебной помощи (подготовка и проведение искусственного дыхания и других мер по оживлению).</p>		2	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: изучить необходимую нормативную документацию о безопасности использования спортивных сооружений, оборудо-</p>		3	

при проведении занятий по лыжному спорту.	дования и инвентаря при проведении занятий по лыжному спорту; ознакомиться с нормативной документацией по техники безопасности при эксплуатации спортивных сооружений и проведения занятий лыжным спортом.			
Раздел 7 Музыкально-ритмическое воспитание с методикой преподавания.			156	
Тема 7.1. Овладение техникой выполнения танцевальных шагов.	Содержание учебного материала.		-	
	1	Овладение техникой двигательных действий: ходьба; бег; хореографические упражнения; танцевальные шаги.		2.
	Практические занятия: - овладение техникой выполнения ходьбы: мягкий шаг; острый шаг; пружинный шаг; широкий шаг; - овладение техникой выполнения бега: мягкий бег; острый бег; высокий бег; широкий бег; - овладение с техникой выполнения хореографических упражнений: позиции рук; позиции ног; движения рук и ног по позициям; упражнения у опоры; упражнения на осанку; - овладение техникой выполнения танцевальных шагов: приставной шаг; шаг галопа; переменный шаг; шаг польки; шаг вальса. Элементы русского танца: каблучный шаг; русский переменный шаг; припадание; «ковырялочка»; «веревочка»; - танцевальные комбинации.		10	
	Самостоятельная работа обучающихся: проработка основной и дополнительной литературы по технике выполнения танцевальных шагов; создать общее представление о структуре двигательного действия; ознакомиться со схемой проведения анализа двигательного действия; изучение техники выполнения двигательного действия и самостоятельное выполнение упражнений предусмотренных программой; изучение схемы оценки качества выполнения двигательного действия.		5	
Тема 7.2. Овладение техникой выполнения нетрадиционных видов гимнастики.	Содержание учебного материала.		-	
	1	Нетрадиционные виды гимнастики: шейпинг; стретчинг; калланетика; танцевально-ритмическая гимнастика. Связь музыкально-ритмического воспитания с другими видами спорта.		2
	Практические занятия: - овладение техникой выполнения упражнений шейпинга; - овладение техникой выполнения упражнений стретчинга;		16	

	- овладение техникой выполнения упражнений калланетики; - овладение техникой выполнения упражнений танцевально-ритмической гимнастики.			
	Самостоятельная работа обучающихся: ознакомиться с техникой выполнения двигательного действия; создать общее представление о структуре двигательного действия; ознакомиться с методическими приемами обучения; составить алгоритм обучения двигательного действия, предусмотрев анализ техники изучаемого физического упражнения; ознакомиться с тестами оценки телосложения; разработать комплекс упражнений направленный на коррекцию телосложения с учетом индивидуальных особенностей.		10	
Тема 7.3. Методика обучения технике танцевальных шагов.	Содержание учебного материала.		-	
	1	Методика обучения двигательным действиям: ходьбе; бегу; хореографическим упражнениям; танцевальным шагам.		2
	Практические занятия: - методика обучения технике ходьбы: мягкий шаг; острый шаг; пружинный шаг; широкий шаг; - методика обучения технике бега: мягкий бег; острый бег; высокий бег; широкий бег; - методика обучения технике хореографическим упражнениям: позиции рук; позиции ног; движения рук и ног по позициям; упражнения у опоры; упражнения на осанку.		10	
	Самостоятельная работа обучающихся: ознакомиться с техникой выполнения двигательного действия; создать общее представление о структуре двигательного действия; ознакомиться с методическими приемами обучения; составить алгоритм обучения двигательного действия, предусмотрев анализ техники изучаемого физического упражнения; изучение специально-подготовительных или подводящих упражнений к определенному двигательному действию и определить способы выполнения упражнения; составить танцевальные комбинации из изученных двигательных действий.		4	
Тема 7.4. Методика обучения упражнениям нетрадиционных видов гимнастики.	Содержание учебного материала.		-	
	1	Методика обучения нетрадиционным видам гимнастики: шейпингу; стретчингу; калланетики; танцевально-ритмической гимнастики.		2
	Практические занятия: - методика обучения упражнения шейпинга: упражнения для рук и плечевого пояса; упражнения для шеи и туловища упражнения для ног; упражнения для мышц всего тела; упражнения в партере. Оценка знаний и владения техникой выполнения двигательного действия; - методика обучения упражнения стретчинга: упражнения для рук и плечевого пояса; упражнения		22	

	<p>для шеи и туловища упражнения для ног; упражнения для мышц всего тела; упражнения в партере. Оценка знаний и владения техникой выполнения двигательного действия;</p> <p>- методика обучения упражнения калланетики: упражнения для рук и плечевого пояса; упражнения для шеи и туловища упражнения для ног; упражнения для мышц всего тела; упражнения в партере. Оценка знаний и владения техникой выполнения двигательного действия;</p> <p>- методика обучения упражнения танцевально-ритмической гимнастикой: упражнения для рук и плечевого пояса; упражнения для шеи и туловища упражнения для ног; упражнения для мышц всего тела; упражнения в партере. Оценка знаний и владения техникой выполнения двигательного действия.</p>			
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>ознакомиться с техникой выполнения двигательного действия; создать общее представление о структуре двигательного действия;</p> <p>ознакомиться с методическими приемами обучения;</p> <p>составить алгоритм обучения двигательного действия, предусмотрев анализ техники изучаемого физического упражнения;</p> <p>изучение специально-подготовительных или подводящих упражнений к определенному двигательному действию и определить способы выполнения упражнения;- ознакомиться с методикой определения величины физической нагрузки на занятии;</p> <p>составить комплекс ритмической гимнастики с учетом возрастных особенностей обучающихся.</p>		10	
	<p>Содержание учебного материала.</p>		-	
<p>Тема 7.5.</p> <p>Особенности и методика развития физических качеств на занятиях музыкально-ритмического воспитания.</p>	1	<p>Методика развития физических качеств и способностей: силы; выносливости; скоростных; гибкости, координационных. Оценка и коррекция фигуры: тесты оценки телосложения; способы индивидуального подхода к направленному развитию физических качеств; подбор физических упражнений для коррекции телосложения; упражнения нетрадиционных видов гимнастики как средство коррекции телосложения</p>		2
	<p>Практические занятия:</p> <p>- методика развития силы: средства; методы;</p> <p>- методика развития выносливости: средства; методы;</p> <p>- методика развития скоростных способностей: средства; методы;</p> <p>- методика развития гибкости: средства; методы;</p> <p>- методика развития координационных способностей: средства; методы;</p> <p>- методы и приемы определения уровня развития физических качеств и способностей.</p>		12	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>ознакомиться со способами контроля и дозирования физической нагрузки на занятиях музыкально-ритмического воспитания;</p> <p>охарактеризовать индивидуальную работу по развитию физических качеств;</p>		5	

	разработать комплексы упражнений для развития отдельного двигательного качества (гибкости, силы, быстроты, выносливости) для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста; разработать комплекс упражнений направленный на развитие физических качеств с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.		
Всего:		2037	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного комплекса:

- 1) универсальный спортивный зал;
- 2) зал ритмики и фитнеса;
- 3) тренажерный зал;
- 4) открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование спортивного комплекса:

- 1) оборудование и инвентарь для занятий гимнастикой - разновысокие брусья, параллельное брусья, конь гимнастический с ручками, конь гимнастический, козел гимнастический, перекладина высокая, перекладина низкая, акробатическая дорожка, бревно, маты, гантели, скакалки, набивные мячи, канат, гимнастические палки, гимнастические скамейки, гимнастическая стенка, кольца разной или регулируемой высоты, мостики гимнастические;
- 2) оборудование и инвентарь для занятий спортивными играми (баскетбольные щиты, волейбольная сетка, гандбольные ворота, ворота для игры в минифутбол, баскетбольные мячи, волейбольные мячи, футбольные мячи, гандбольные мячи;
- 3) оборудование и инвентарь для занятий легкой атлетикой - мячи для метания, гранаты, копья, диск, ядро, колодки, барьеры, секундомер, рулетка;
- 4) оборудование и инвентарь для занятий плаванием – плавательные доски, плавательные трубки, ласты, секундомер;
- 5) оборудование и инвентарь для занятий лыжной подготовкой – лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки, оборудование для подготовки лыж к соревнованиям;
- 6) оборудование и инвентарь для занятий – палатки, спальники, тенты, оборудование для натягивания навесной переправы, веревки туристические, обвязки, инвентарь для организации быта(топоры, лопаты, ведра), кострище, аптечка, рюкзаки, коврики спальные, карабины, каски, рукавицы.

Технические средства обучения: компьютерная техника, мультимедийное оборудование.

3.2. Информационное обеспечение обучения.

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

Основные источники:

1. Ганчар И.Л. Методика преподавания плавания: Технологии обучения и совершенствования. – Ч. П: Учебник. – Одесса: Друк, 2016. – 696 с.
2. Гимнастика: учебник для студентов высших учебных заведений/[М. Л. Журавин, О. В. Загрядская, Н. В. Казачков и др.]; под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меншикова. – 5-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2016. – 448 с.
3. Куликов А.И., Курако А.А., Музыкально-ритмическое воспитание с методикой преподавания /Учебное пособие для студентов вузов спец. физическая культура– Гомель: УО «ГГУ им. Ф.Скорины», 2017. – 88 с.
4. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений /А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук.– М.: Издательский центр «Академия», 2016. – 464 с.
5. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений/ Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин, А. В. Лексаков; Под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. - М.: Издательский центр «Академия», 2016. - 520 с.
6. Спортивные игры: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений/ Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов; Под ред. Ю. Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М.: Издательский центр «Академия», 2016. - 400с.
7. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры. Под. Ред. Макарова Ю.М. – 2е изд. – М.: Издательский центр «Академия» 2017.

Дополнительные источники:

1. Валиахметов Р.М., Гусев Л.Г. Русская лапта: Учебное пособие. М., 2006. – 146 с.
2. Викулов А. Д. Плавание [Текст]:/ А.Д. Викулов; Учебное пособие для вузов: — М.: Владос, 2003. – 364с.
3. Ганопольский В.И., Безносиков Е.Я., Булатов В.Г. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для ин-тов и техникумов физической культуры. М.: ФиС, 1987, - 240 с.
4. Гимнастика с методикой преподавания [Текст]/ под редакцией Н. К. Меншикова: учебное пособие для учащихся педагогических училищ/- М.: Просвещение, 1990.- 223с.
5. Макаренко, Л.П. Юный пловец - М.: Физкультура и спорт, 1993. - 288 с
6. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике- М.: Физкультура и спорт, 1989. – 223 с.

7. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2016. – 336 с.
8. Подготовка гандболистов на этапе высшего спортивного мастерства: учеб. пособие / В.Я. Игнатьева, В.И. Тхорев, И.В. Петрачева; под общ. ред. В.Я.Игнатьевой. – М.: Физическая культура, 2010. - 276 с.
9. Спортивное плавание. Учебник для вузов физической культуры. Под редакцией проф. Н.Ж. Булгаковой: - М.: ФОН, 1996. - 430 с
10. Спортивные праздники и мероприятия в школе. Спортивные и подвижные игры / авт.- сост. М.В.Видякин.- Волгоград: Учитель, 2015.- 127с.
11. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие /Е.Р. Яхонтов. 3-е изд., стереотипное: СПб ГУФК им. П.Ф.Лесгафта. Высшая школа тренеров по баскетболу. - СПб., Изд-во Олимп - СПб, 2014. – 134с.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.swimming.ru> - национальный сайт спортивного плавания.
2. <http://www.teoriya.ru> - научный портал "теория.ру."
3. <http://www.lib.sportedu.ru> – центральная отраслевая библиотека по физической культуре.
4. <http://www.rsl.ru> – РГБ.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Освоенные умения: планировать, проводить и анализировать занятия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;	Оценка защиты поурочных планов на практическом занятии Оценка проведения фрагментов урока и урока в целом на практическом занятии
выполнять профессионально значимые двигательные действия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;	Тестирование уровня развития физических качеств на практическом занятии Оценка владения техникой двигательных действий на практическом занятии
использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;	Устный опрос на практическом занятии Письменный опрос на практическом занятии Тестирование на практическом занятии
применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений	Оценка владения приемами страховки и само страховки при выполнении физических упражнений на практическом занятии
обучать двигательным действиям изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;	Оценка конспектов обучения двигательным действиям видов физкультурно-спортивной деятельности на практическом занятии Оценка владения методикой обучения двигательным действиям на практическом занятии
подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря;	Оценка владения подбором оборудования и инвентаря для проведения занятий на практическом занятии
использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации.	Оценка использования оборудования и инвентаря для проведения занятий в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации на практическом занятии
Усвоенные знания: историю и этапы развития изученных базовых видов спорта и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;	Устный опрос Письменный опрос Тестирование
терминологию изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;	Устный опрос Письменный опрос Тестирование
технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;	Устный опрос Письменный опрос Тестирование

содержание, формы организации и методику проведения занятий по изученным базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в школе;	Устный опрос Письменный опрос Тестирование
методику обучения двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;	Устный опрос Письменный опрос Тестирование
особенности и методику развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности;	Устный опрос Письменный опрос Тестирование
основы судейства по изученным базовым видам спорта;	Устный опрос Письменный опрос Тестирование
разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности их эксплуатации;	Устный опрос Письменный опрос Тестирование
технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю.	Устный опрос Письменный опрос Тестирование