|  |
| --- |
| Приложение  5.9 к ППССЗ по специальности  49.02.02 Адаптивная физическая культура |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММа УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП.о9 Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания**

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальностям среднего профессионального образования (далее СПО) **49.02.02 Адаптивная физическая культура**, (уровень подготовки углубленный), укрупненной группы направлений подготовки и специальностей 49.00.00 Физическая культура и спорт.

Организация-разработчик: Бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Алтай «Горно-Алтайский педагогический колледж».

Разработчики:

Серкина Т.А., – преподаватель физической культуры.

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Стр. |
| 1. ПАСПОРТ рабочей программы учебной дисциплины | 4 |
| 1. СТРУКТУРА и содержание РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 5 |
| 1. условия реализации РАБОЧЕЙ программы учебной дисциплины | 47 |
| 1. Контроль и оценка результатов Освоения учебной дисциплины | 52 |

**1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**1.1 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы**

Учебная дисциплина ОП.08 Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания является частью общепрофессионального цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Учебная дисциплина ОП.08 Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподаванияобеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности **49.02.01 Физическая культура**. Особое значение дисциплина при формировании и развитии профессиональных и общих компетенций – ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ОК 9, ОК 10, ОК 11, ОК 12, ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 1.3, ПК 1.4, ПК 1.5, ПК 2.1, ПК 2.2, ПК 2.3, ПК 2.4, ПК 2.5, ПК 2.6, ПК 3.1, ПК 3.2, ПК 3.3, ПК 3.4, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, ЛР 14, ЛР 15, ЛР 16, ЛР 17, ЛР 18, ЛР 19, ЛР 20, ЛР 21, ЛР 22, ЛР 24

**1.2 Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины:**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и навыки

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Код**  **ПК, ОК** | **Умения** | **Знания** |
| ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ОК 9, ОК 10, ОК 11, ОК 12, ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 1.3, ПК 1.4, ПК 1.5, ПК 2.1, ПК 2.2, ПК 2.3, ПК 2.4, ПК 2.5, ПК 2.6, ПК 3.1, ПК 3.2, ПК 3.3, ПК 3.4 | -планировать, проводить и анализировать занятия по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности (гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм, подвижным играм, лыжному спорту, туризму) и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;  выполнять профессионально значимые двигательные действия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;  -использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;  -применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений;  -обучать двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;  -подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря;  -использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации. | -историю и этапы развития базовых видов спорта и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;  -терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;  технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;  -содержание, формы организации и методику проведения занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в школе;  -методику обучения двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;  -особенности и методику развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности;  -особенности организации и проведения соревнований по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности;  -основы судейства по базовым видам спорта;  разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности их эксплуатации;  -технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю. |

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

|  |  |
| --- | --- |
| Вид учебной работы | Объем в часах |
|  | Квалификация: учитель физической культуры |
| **Объем образовательной программы** | **1841** |
| в том числе: | |
| теоретическое обучение | - |
| практические занятия | **1227** |
| самостоятельная работа | **614** |
| Промежуточная аттестация | дифференцированный зачет  экзамен |

**2.1.1. Раздела 1. Гимнастика с методикой преподавания**

|  |  |
| --- | --- |
| Вид учебной работы | Объем в часах |
|  | Квалификация: учитель физической культуры |
| **Объем образовательной программы** | **342** |
| в том числе: | |
| теоретическое обучение | - |
| практические занятия | **228** |
| самостоятельная работа | **114** |
| Промежуточная аттестация | дифференцированный зачет  4,6 семестр |

**2.2.1. Тематический план раздела 1. Гимнастика с методикой преподавания**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование**  **разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная учебная работа обучающихся** | **Объем в часах / в том числе воспитательная работа** | **Код ЛР** |
| ***1*** | ***2*** | ***3*** |  |
| **Раздел 1. Гимнастика с методикой преподавания** | | **342/342** |  |
| **Тема 1.1. Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина** | **Содержание учебного материала** | - | **ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 13, ЛР 16, ЛР 18, ЛР 19, ЛР 22** |
| **Практические занятия** | **10/10** |
| 1. Рассмотрение задач и методических особенностей гимнастики. |
| 2. Разработка таблицы видов гимнастики и их характеристика. |
| 3. Раскрытие основных задач и значения урока физической культуры с гимнастической направленностью. |
| 4. Рассмотрение структуры урока физической культуры с гимнастической направленностью. |
| 5. Разработка таблицы – организация учебного труда на уроке его характеристика. |
| 6. Рассмотрение основных документов планирования: годовой план, план-график прохождения учебного материала; план-конспект урока физической культуры с гимнастической направленностью. |
| 7. Оформление документов планирования: годовой плана, плана-графика прохождения учебного материала по гимнастическому разделу школьной программы для конкретного класса. |
| 8. Рассмотрение цели, форму зачета, масштаб, представительства и характер соревнований по гимнастике. |
| 9. Оформление положения неклассификационных соревнований по гимнастике в школе. |
| 10. Оформление плана, сценария проведения гимнастического выступления учащихся на спортивном празднике. |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | **10/10** |
| 1. Подготовка сообщения – гимнастика как учебно-педагогическая и научная дисциплина. |
| 2. Написание сообщения «Организация урока физической культуры с гимнастической направленностью, и способы управления занимающимися». |
| 3.Оформление презентации на тему «Особенности занятий гимнастикой с учащимися подготовительной и специальной медицинской групп». |
| 4. Оформление плана-конспекта урока физической культуры с гимнастической направленностью. |
| **Тема 1.2. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике** | **Содержание учебного материала** | - | **ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 13, ЛР 16, ЛР 18, ЛР 19, ЛР 22** |
| **Практические занятия** | **6/6** |
| 1. Разработка памятки «Основные причины травматизма». |
| 2. Анализ требований к местам проведения занятий по гимнастике. |
| 3. Рассмотрение вариантов установки гимнастических снарядов. |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | **8/8** |
| 1. Написание реферата на тему: «Страховка, помощь и само страховка как меры предупреждения травматизма». |
| 2. Написание сообщения «Обучение приемам страховки и помощи»; «Врачебный контроль и самоконтроль». |
| **Тема 1.3. Гимнастическая терминология** | **Содержание учебного материала** | - | **ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 13, ЛР 16, ЛР 18, ЛР 19, ЛР 22** |
| **Практические занятия** | **8/8** |
| 1. Характеристика гимнастической терминологии. |
| 2. Рассмотрение правил гимнастической терминологии, правил применения терминов. |
| 3. Правила сокращения (опускание отдельных терминов). |
| 4. Анализ записи гимнастических упражнений (без предмета, с предметами). |
| 5. Изготовление наглядных пособий – «Положения и движения звеньев тела». |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | **18/18** |
| 1. Написание сообщения «Правила записи общеразвивающих упражнений». |
| 2. Разработка учебных карточек с правилами записи упражнений на снарядах:  -вольной гимнастики. |
| 3. Разработка учебных карточек с правилами записи упражнений на снарядах:  -акробатической гимнастики. |
| 4. Разработка учебных карточек с правилами записи упражнений на снарядах:  -художественной гимнастики. |
| **Тема 1.4. Основы обучения гимнастическим упражнениям** | **Содержание учебного материала** | - | **ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 13, ЛР 16, ЛР 18, ЛР 19, ЛР 22** |
| **Практические занятия** | **8/8** |
| 1. Теоретические и методологические основы обучения гимнастическим упражнениям. |
| 2. Определение подходов процесса обучения гимнастическим упражнениям в теоретическом и практическом плане. |
| 3. Анализ знаний, двигательных умений, навыков и способностей гимнастов. |
| 4. Рассмотрение методов, приемов и условий успешного обучения гимнастическим упражнениям. |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | **10/10** |
| 1. Оформление презентации на тему «Обучение гимнастическим упражнениям». |
| 2. Подготовка сообщения на тему «Практическая реализация принципов дидактики при обучении упражнениям». |
| **Тема 1.5. Основы техники гимнастических упражнений** | **Содержание учебного материала** | - | **ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 13, ЛР 16, ЛР 18, ЛР 19, ЛР 22** |
| **Практические занятия** | **4/4** |
| 1. Техника гимнастических упражнений и закономерности, лежащие в ее основе. |
| 2. Рассмотрение закономерностей лежащих в основе гимнастических упражнений. |
| 3. Составление таблицы статические, динамические упражнения и их характеристика. |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | **6/6** |
| 1. Оформление презентации «Анализ техники динамических и статических упражнений». |
| **Тема 1.6. Методика обучения строевым упражнениям** | **Содержание учебного материала** | - | **ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 13, ЛР 16, ЛР 18, ЛР 19, ЛР 22** |
| **Практические занятия** | **8/8** |
| 1. Рассмотрение методов и методических приемов обучения строевым упражнениям (на месте). |
| 2. Овладение практическими навыками выполнения строевых упражнений (в движение). |
| 3. Выполнение строевых упражнений на зачёт. |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | **10/10** |
| 1. Разработка учебных карточек с техникой построения. |
| 2. Разработка учебных карточек с техникой перестроения. |
| 3. Разработка учебных карточек с техникой передвижения. |
| 4. Разработка учебных карточек с техникой дробления. |
| **Тема 1.7. Методика обучения общеразвивающим упражнениям** | **Содержание учебного материала** | - |  |
| **Практические занятия** | **44/44** | **ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 13, ЛР 16, ЛР 18, ЛР 19, ЛР 22** |
| 1. Общеразвивающие упражнения. |
| 2. Рассмотрение методов и методических приемов обучения общеразвивающим упражнениям. |
| 3. Овладение практическими навыками выполнения комплексов общеразвивающих упражнений (без предмета, с предметами). |
| 4. Овладение практическими навыками выполнения комплексов общеразвивающих упражнений (с предметами гантели). |
| 5. Овладение практическими навыками выполнения комплексов общеразвивающих упражнений (с предметами обручи). |
| 6. Овладение практическими навыками выполнения комплексов общеразвивающих упражнений (с предметами фитболы). |
| 7. Овладение практическими навыками выполнения комплексов общеразвивающих упражнений (с предметами гимнастическая палка). |
| 8. Овладение практическими навыками выполнения комплексов общеразвивающих упражнений (с предметами скамейка). |
| 9. Овладение практическими навыками выполнения комплексов общеразвивающих упражнений (с предметами медболы). |
| 10. Овладение практическими навыками выполнения комплексов общеразвивающих упражнений (с предметами изотонические кольцо). |
| 11. Применение способов проведения общеразвивающих упражнений (раздельным, поточным, проходным, круговым способами). |
| 12. Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений на зачёт. |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | **18/18** |
| 1. Разработка учебных карточек с техникой выполнения общеразвивающих упражнений (с предметами, без предмета), предназначенных для выполнения с детьми младшего, среднего, старшего школьного возраста. |
| **Тема 1.8. Методика обучения акробатическим упражнениям** | **Содержание учебного материала** | - |  |
| **Практические занятия** | **98/98** | **ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 13, ЛР 16, ЛР 18, ЛР 19, ЛР 22** |
| 1. Характеристика и назначение акробатических упражнений. |
| 2. Передвижение в обход, противоходом, змейкой, перестроения на месте и в движении. Акробатика – стойка на лопатках, кувырок вперёд и назад. Кольца – простые висы, вис прогнувшись, согнувшись. |
| 3. Совершенствование передвижение в обход, противоходом, змейкой, перестроения на месте и в движении. Акробатика – стойка на лопатках, кувырок вперёд и назад. Кольца – простые висы, вис прогнувшись, согнувшись. |
| 4. Перестроение из одной шеренги в две, три и обратно – уступом. Передвижение с изменением частоты шага, передвижение по точкам зала. ОРУ без предметов. Конь\махи – махи в стороны, в упоре сзади, в упоре ноги врозь. Опорный прыжок: вскок в упор на голени, соскок прогнувшись. |
| 5. Совершенствование перестроение из одной шеренги в две, три и обратно – уступом. Передвижение с изменением частоты шага, передвижение по точкам зала. ОРУ без предметов. Конь\махи – махи в стороны, в упоре сзади, в упоре ноги врозь. Опорный прыжок: вскок в упор на голени, соскок прогнувшись, толчком другой. |
| 6. Перестроение из одной шеренги в две, три и обратно – уступом. Передвижение с изменением частоты шага, передвижение по точкам зала. ОРУ без предметов.  Перекладина низкая висы простые и смешанные, подъём переворотом, махом одной, толчком другой. Брусья: подъём махом вперёд из упора на предплечьях, в сед ноги врозь, соскок махом вперёд. |
| 7. Совершенствование Перекладина низкая висы простые и смешаные, подъём переворотом, махом одной, толчком другой. Брусья: подъём махом вперёд из упора на предплечьях, в сед ноги врозь, соскок махом вперёд. |
| 8. ОРУ с обручем. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре дроблением и сведением. Размыкание дугами. |
| 9. К/махи: одноимённые перемахи с прыжка в упоре на руках, вперёд и назад, соскок с поворотом боком. О/прыжок вскок в упор присев, соскок прогнувшись. |
| 10. ОРУ с гимнастическими палками. Передвижения с изменением направления. Перестроение из шеренги в колонну, захождением плечом. |
| 11. Акробатика: стойка на руках, кувырок вперёд. Кольца: размахивания в висе, соскок махом вперёд. |
| 12. Совершенствование Акробатика: стойка на руках, кувырок вперёд. Кольца: размахивания в висе, соскок махом вперёд. |
| 13. ОРУ с обручем. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре дроблением и сведением. Размыкание дугами. |
| 14. Перекладина: подъём одной, разноимённый перемах с поворотом кругом, соскок отмахом назад с поворотом. Брусья: подъём махом вперёд из упора на предплечьях, в сед ноги врозь, соскок махом вперёд. |
| 15. Составление комбинаций из ранее изученных комбинаций «Кольца Акробатика». |
| 16. Составление комбинаций из ранее изученных комбинаций «Опорный прыжок, конь махи». |
| 17. Составление комбинаций из ранее изученных комбинаций «Брусья, перекладина» |
| 18. Составление комбинаций из ранее изученных комбинаций «Опорный прыжок, конь махи». |
| 19. Составление комбинаций из ранее изученных комбинаций «Брусья, перекладина». |
| 20. Общеразвивающие упражнения. Школьной программы 1 классов. Подвижная игра. |
| 21. Школьная программа 2 класса. Упражнения на развития координации. Подвижная игра. |
| 22. Школьная программа 3 класса. Упражнения на развитие на развитие силовых способностей. Подвижная игра. |
| 23. Школьная программа 4 класса. Упражнения на развитие гибкости. Подвижная игра. |
| 24. Школьная программа 5 класса. Кувырки, стойки. Игра на внимание. |
| 25. Школьная программа 6 класса. Опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне. Подвижная игра. |
| 26. Школьная программа 7 класса. Упражнения на низкой перекладине, упражнения на брусьях параллельных. Подвижная игра. |
| 27. Школьная программа 8 класса. Упражнения на высокой перекладине. Упражнения на разновысоких брусьях. Подвижная игра. |
| 28. Школьная программа 9 класса. Прикладные упражнения. Игра на гибкость. |
| 29. Школьная программа 10 класса. Перекладина средняя, брусья разновысокие. Игра на гибкость. |
| 30. Школьная программа 10 класса. Перекладина высокая, упражнения на бревне. |
| 31. Школьная программа 11 класса. Брусья параллельные, акробатические упражнения. |
| 32. Школьная программа 11 класса. Кольца высокие, опорный прыжок. Игра с прыжками и на равновесие. |
| 33. Школьная программа 11 класса. Кольца высокие, опорный прыжок. Игра с прыжками и на равновесие. |
| 34. Овладение практическими навыками выполнения акробатическими упражнениями:  -группировка из различных исходных положений;  -кувырки: вперёд – из упора присев; с шага; из стойки-ноги врозь; с опорой и без опоры руками; из упора лёжа, с выпада, из горизонтального равновесия; длинный, прыжком прогнувшись; кувырки назад – из седа, из упора присев, из основной стойки после седа с прямыми ногами, из стойки ноги врозь, через стойку на руках;  -кувырок вперёд и назад;  -переворот в сторону;  -переворот вперёд с опорой головой и руками;  -рондат;  -мосты с опорой руками и ногами, на предплечьях, на одну руку, на одну ногу, разноименно, на коленях;  -равновесия: горизонтальное на правой (левой) ноге, переднее, боковое, с наклоном, «кольцом», вертикальное (шпагатом).  -стойки: на лопатках, голове и руках, на руках, на предплечьях, на плечах и голове;  -мосты;  -шпагаты;  -парные акробатические упражнения. |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | **8/8** |
| 1. Разработка учебных карточек с техникой выполнения и методикой обучения акробатических упражнений. |
| **Тема 1.9. Методика обучения упражнениям гимнастического многоборья** | **Содержание учебного материала** | - |  |
| **Практические занятия** | **42/42** | **ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 13, ЛР 16, ЛР 18, ЛР 19, ЛР 22** |
| 1. Упражнения гимнастического (мужские, женские) многоборья. |
| 2. Овладение практическими навыками выполнения вольным упражнениям:  -групповые вольные упражнения с предметами и без них, под музыку;  -индивидуальные вольные упражнения (спортивные упражнения и учебные комбинации). |
| 3. Овладение практическими навыками выполнения упражнений на брусьях (статические, силовые, динамические и маховые упражнения). |
| 4. Смешанные висы:  -простые висы.  -смешанные упоры.  -простые упоры. |
| 5. Стойка на плечах из положений седа ноги врозь, из упора углом и махом. |
| 6. Кувырок вперед из седа ноги врозь, из упора стоя согнувшись и др. |
| 7. Маховые упражнения. |
| 8. Прямые прыжки: прыжки ноги врозь, согнувшись. |
| 9. Боковые прыжки. |
| 10. Боковые прыжки. |
| 11. Висы и упоры. Смешанные и простые. |
| 12. Овладение практическими навыками выполнения упражнений на перекладине (мужские).  Висы: Простые: и смешанные. |
| 13. Упоры: упор, упор сзади, упор присев; упор – правая (левая) в сторону, с опорой ступней о перекладину, упор ноги врозь правой (левой), то же вне; упор стоя согнувшись, то же ноги врозь. |
| 14. Подъёмы: переворотом из виса; правой (левой) из подъема разгибом; из размахивания в висе. |
| 15. Повороты: из упора ноги врозь правой (левой) перемахом ноги вперёд с поворотом кругом. |
| 16. Обороты: вперед в упоре; вперёд в упоре – ноги врозь правой (левой); назад в упоре – ноги врозь правой (левой). |
| 17. Размахивания: изгибами, подтягиванием и с прыжка. Соскоки: махом вперед, махом назад и соскок дугой. |
| 18. Выполнение зачётных комбинаций на перекладине (низкой, высокой). |
| 19. Овладение практическими навыками выполнения упражнений на коне. Перемахи, круги. Соскоки, вскоки. |
| 20. Передвижения: различные виды ходьбы и бега, подскоков, танцевальных шагов и сочетания из этих элементов (с различными движениями рук, головы, туловища). |
| 21. Повороты: на носках в положении стоя и в присе­де, на двух и на одной ноге, в упорах присев, в упорах на коленях и седах. |
| 22. Прыжки: на месте, с продвижением и с поворотами. |
| 23. Акробатические упражнения: кувырки перевороты. |
| 24. Статические упражнения: равновесия, стойки, мосты, шпагаты. |
| 25. Соскоки: простые, толчком одной или двумя ногами. |
| 26. Выполнение зачётных комбинаций на бревне (женское). |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | **26/26** |
| 1. Разработка учебных карточек с техникой выполнения и методикой обучения вольным упражнениям. |
| 2. Разработка учебных карточек с техникой выполнения и методикой обучения упражнениям на брусьях (низких и высоких) для юношей; на брусьях разной высоты для девушек. |
| 3. Разработка учебных карточек с техникой выполнения и методикой обучения опорным прыжкам. |
| 4. Разработка учебных карточек с техникой выполнения и методикой обучения упражнениям на кольцах. |
| 5. Разработка учебных карточек с техникой выполнения и методикой обучения упражнениям на перекладине (низкой, высокой). |
| 6. Разработка учебных карточек с техникой выполнения и методикой обучения упражнениям на коне. |
| 7. Разработка учебных карточек с техникой выполнения и методикой обучения упражнениям на бревне. |
| 8. Разработка протоколов соревнований по спортивной гимнастике. |
| **Всего:** | | **342/342** |  |

**2.1.2. Раздела 2. Спортивные игры с методикой преподавания**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | Объем в часах |
|  | Квалификация: учитель физической культуры |
| **Объем образовательной программы** | **323** |
| в том числе: | |
| теоретическое обучение | **-** |
| практические занятия | **215** |
| самостоятельная работа | **108** |
| Промежуточная аттестация | Экзамен 5 семестр, дифференцированный зачет  6 семестр |

**2.2.2. Тематический план раздела 2. Спортивные игры с методикой преподавания**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование**  **разделов и тем** | **Содержание учебного материала,**  **лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная учебная работа обучающихся,**  **курсовой проект (работа)** | **Объем в часах / в том числе воспитательная работа** | **Код ЛР** |
| ***1*** | ***2*** | ***3*** |  |
| **Раздел 2. Спортивные игры с методикой преподавания** | | **323** |  |
| **Тема 1.1. Футбол.**  **Основы техники и тактики,**  **методика обучения и тренировки** | **Содержание учебного материала** | - | **ЛР 4, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13, ЛР 14, ЛР 15, ЛР 16, ЛР 17, ЛР 22, ЛР 24** |
| **Практические занятия** | **52** |
| 1. Место и значение футбола в системе физического воспитания. |
| 2. Основные понятия и терминология в футболе. |
| 3. Основные технические элементы игры в футбол. |
| 4. Средства и способы ведения игры в футбол. |
| 5. Развитие двигательных качеств на занятиях футболом. |
| 6. Современное состояние футбола в мире. |
| 7. Отработка техники передвижения игроков в нападении и защите. |
| 8. Отработка техники владения мячом в нападении. |
| 9. Отработка техники владения мячом в защите. |
| 10. Отработка техники ударов мяча по воротам. |
| 11. Отработка техники передач мяча. |
| 12. Отработка техники и тактики игры в нападении. |
| 13. Отработка техники и тактики игры в защите. |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | **24** |
| 1. Отработка индивидуальных действий игроков в нападении и защите. |
| 2. Разработка карточки по методике обучения технике перемещений. |
| 3. Разработка схем тактических действий игры в защите. |
| 4. Разработка схем тактических действий игры в нападении. |
| 5. Разработка схем индивидуальных тактических действий игроков. |
| 6. Разработка схем командных тактических действий. |
| **Тема 1.2.**  **Гандбол.**  **Основы**  **техники и**  **тактики,**  **методика**  **обучения**  **и тренировки** | **Содержание учебного материала** | - |  |
| **Практические занятия** | **48/48** | **ЛР 4, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13, ЛР 14, ЛР 15, ЛР 16, ЛР 17, ЛР 22, ЛР 24** |
| 1. Определение понятия техники игры в гандбол. |
| 2. Классификация технических приёмов при игре в нападении и защите. |
| 3. Назначение и целесообразность применения технических приёмов в зависимости от конкретной  игровой обстановки. |
| 4. Характерные ошибки при выполнении различных приёмов техники. |
| 5. Последовательность в изучении и совершенствовании техники игры. |
| 6. Классификация тактических приёмов при игре в нападении и защите. Индивидуальные и групповые тактические действия. Последовательность в изучении и совершенствовании тактики игры. |
| 7. Отработка техники передвижения игроков в нападении и защите. |
| 8. Отработка техники владения мячом в нападении. |
| 9. Отработка техники владения мячом в защите. |
| 10. Отработка техники бросков мяча по воротам. |
| 11. Отработка техники передач мяча. |
| 12. Отработка техники выбивания. |
| 13. Отработка техники накрывания. |
| 14. Отработка техники вырывания. |
| 15. Отработка техники и тактики игры в нападении. |
| 16. Отработка техники и тактики игры в защите. |
| 17. Отработка индивидуальных действий игроков в нападении и защите. |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | **14/14** |
| 1. Разработка карточки по методике обучения технике перемещений. |
| 2. Разработка карточки по методике обучения броскам мяча. |
| 3. Разработка схем тактических действий игры в защите. |
| 4. Разработка схем тактических действий игры в нападении. |
| 5. Разработка схем индивидуальных тактических действий игроков. |
| **Тема 1.3.**  **Баскетбол.**  **Основы**  **техники и**  **тактики,**  **методика**  **обучения**  **и тренировки** | **Содержание учебного материала** | - |  |
| **Практические занятия** | **48/48** | **ЛР 4, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13, ЛР 14, ЛР 15, ЛР 16, ЛР 17, ЛР 22, ЛР 24** |
| 1. Классификация технических приёмов при игре в нападении и защите. |
| 2. Характерные ошибки при выполнении различных приёмов техники. |
| 3. Последовательность в изучении и совершенствовании техники игры. |
| 4. Классификация тактических приёмов при игре в нападении и защите. |
| 5. Индивидуальные и групповые тактические действия. |
| 6. Последовательность в изучении и совершенствовании тактики игры. |
| 7. Отработка техники передвижения в нападении и защите. |
| 8. Отработка техники владения мячом в нападении. |
| 9. Отработка техники передач мяча. |
| 10. Отработка техники ведения мяча. |
| 11. Отработка техники бросков мяча в корзину. |
| 12. Отработка техники владения мячом в защите. |
| 13. Отработка техники выбивания. |
| 14. Отработка техники накрывания. |
| 15. Отработка техники вырывания. |
| 16. Отработка техники и тактики игры в нападении. |
| 17. Отработка техники и тактики игры в защите. |
| 18. Отработка индивидуальных действий игроков в нападении и защите. |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | **24/24** |
| 1. Разработка карточки по методике обучения технике ведения мяча. |
| 2. Разработка карточки по методике обучения технике передачи мяча. |
| 3. Разработка карточки по методике обучения технике бросков мяча в корзину. |
| 4. Разработка схем тактических действий игры в нападении (индивидуальные действия). |
| 5. Разработка схем тактических действий игры в нападении (групповые и командные действия). |
| 6. Разработка схем тактических действий игры в защите. |
| **Содержание учебного материала** | - |  |
| **Практические занятия** | **36/36** | **ЛР 4, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13, ЛР 14, ЛР 15, ЛР 16, ЛР 17, ЛР 22, ЛР 24** |
| 1.Современное состояние волейбола в мире. |
| 2. Место и значение волейбола в системе физического воспитания. |
| 3. Основные понятия и терминология в волейболе. |
| 4. Средства и способы ведения игры волейбол. |
| 5. Развитие двигательных качеств на занятиях волейболом. |
| 6. Отработка стоек и перемещений игрока. |
| 7. Отработка техники верхней и нижней передачи мяча. |
| 8. Отработка техники подач мяча, их разновидности. |
| 9. Отработка техники нападающего удара. |
| 10. Отработка техники блокировки. |
| 11. Отработка и совершенствование командных тактических действий в нападении и защите. |
| 12. Отработка индивидуальных действий игроков в нападении и защите. |
| **Самостоятельная работа** | **24/24** |
| 1. Разработка карточки по методике обучения технике перемещений. |
| 2. Разработка карточки по методике обучения технике верхней и нижней передачи мяча. |
| 3. Разработка карточки по методике обучения технике нападающего удара. |
| 4. Разработка схем тактических действий игры в нападении. |
| 5. Разработка схем тактических действий игры в защите. |
| 6. Разработка схем индивидуальных тактических действий игроков. |
| **Тема 1.5.**  **Построение, организация и проведение**  **занятий по**  **спортивным играм** | **Содержание учебного материала** | **-** | **ЛР 4, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13, ЛР 14, ЛР 15, ЛР 16, ЛР 17, ЛР 22, ЛР 24** |
| **Практические занятия** | **21/21** |
| 1. Общие основы методики обучения игровым приёмам. |
| 2. Основные задачи обучения и тренировки. |
| 3. Урок как основная форма организации учебного процесса. |
| 4. Схема и содержание занятий для различных групп занимающихся. |
| 5. Методы предупреждения и исправления ошибок в процессе обучения. |
| 6. Cсодержание программ по спортивным играм, основы знаний, двигательные навыки и умения. |
| 7. Учебно-тренировочные занятия: виды, задачи, средства и методика. |
| 8. Конструирование и проведение уроков по волейболу, баскетболу, гандболу и футболу в 5-7 классах. |
| 9. Конструирование и проведение урока по волейболу, баскетболу, гандболу и футболу в 8-9 классах. |
| 10. Конструирование и проведение урока по волейболу, баскетболу, гандболу и футболу в 10-11 классах. |
| 11. Обучение техническим приёмам на начальном этапе обучения, этапе закрепления и совершенствования. |
| 12. Проведение подвижных игр и эстафет на уроках по волейболу, баскетболу, гандболу и футболу. |
| **Самостоятельная работа** | **16/16** |
| 1. Разработка планов – конспектов уроков по футболу. |
| 2. Разработка планов – конспектов уроков по гандболу. |
| 3. Разработка планов – конспектов уроков по баскетболу. |
| 4. Разработка планов – конспектов уроков по волейболу. |
| 5. Разработка сценария проведения соревнований «Веселые старты». |
| **Тема 1.6.**  **Организация, проведение**  **соревнований и судейство по спортивным играм.** | **Содержание учебного материала** | **-** | **ЛР 4, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13, ЛР 14, ЛР 15, ЛР 16, ЛР 17, ЛР 22, ЛР 24** |
| **Практические занятия** | **10/10** |
| 1. Практикум судейства соревнований по спортивным играм. |
| 2. Правила соревнований по спортивным играм. |
| 3. Организация проведения соревнований. |
| 4. Методика судейства. |
| 5. Площадки, разметки площадок и оборудование. |
| 6. Игровые положения, нарушения. |
| 7. Команды – определение, правило, игровая форма, игроки: (травмы), капитан: (обязанности и права), тренеры: (обязанности и права). |
| **Самостоятельная работа** | **6/6** |
| 1. Разработка документов организации и проведения соревнований по волейболу, баскетболу, гандболу, футболу. |
| **Всего:** | | **323/323** |  |

**2.1.3. Раздела 3. Подвижные игры с методикой преподавания**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | Объем в часах |
|  | Квалификация: учитель физической культуры |
| **Объем образовательной программы** | **130** |
| в том числе: | |
| теоретическое обучение | **-** |
| практические занятия | **87** |
| самостоятельная работа | **43** |
| Промежуточная аттестация | дифференцированный зачет  4 семестр |

**2.2.3. Тематический план раздела 3. Подвижные игры с методикой преподавания**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала,**  **лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)** | **Объем в часах / в том числе воспитательная работа** | **Код ЛР** |
| ***1*** | ***2*** | ***3*** |  |
| **Раздел 3. Подвижные игры с методикой тренировки** | | **130/130** | **ЛР 4, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13, ЛР 14, ЛР 15, ЛР 16, ЛР 17, ЛР 22, ЛР 24** |
| **Тема 1.1. Характеристика и педагогическое значение подвижных игр** | **Содержание учебного материала** | **-** |
| **Практические занятия** | **8/8** |
| 1. Подвижные игры в системе физического воспитания с соблюдением регулирующих правовых норм. |
| 2. Понятие подвижной игры, её педагогическое значение. Особенности собственно подвижных игр. |
| 3. Составление схемы классификации подвижных игр. |
| 4. Разработка основных требований по проведению подвижных игр. |
| **Самостоятельная работа** | **4/4** |
| 1. Разработка презентации, проекта по теме: «Педагогическое значение подвижных игр». |
| **Тема 1.2.**  **Подвижные игры в учебной и вне учебной работе** | **Содержание учебного материала** | **-** |  |
| **Практические занятия** | **20/20** | **ЛР 4, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13, ЛР 14, ЛР 15, ЛР 16, ЛР 17, ЛР 22, ЛР 24** |
| 1. Отличие подвижных игр от спортивных. |
| 2. Классификация подвижных игр, классификационная характеристика подвижных игр. |
| 3. Зависимость выбора методических приемов проведения игр от психологических особенностей детей, физического развития и подготовленности. |
| 4. Использование подвижных игр при организации туристических походов, слетов. |
| **5. Подвижные игры и развитие физических качеств (силы).** Их характеристика и место на уроке физической культуры в школе. |
| **6. Подвижные игры и развитие физических качеств (быстроты).** Их характеристика и место на уроке физической культуры в школе. |
| **7. Подвижные игры и развитие физических качеств (выносливости).** Их характеристика и место на уроке физической культуры в школе. |
| **8. Подвижные игры и развитие физических качеств (гибкости).** Их характеристика и место на уроке физической культуры в школе. |
| **9. Подвижные игры и развитие физических качеств (ловкости).** Их характеристика и место на уроке физической культуры в школе. |
| 10. Последовательность и методика обучения подвижным играм. |
| **Самостоятельная работа** | **10/10** |
| 1. Составление программы проведения соревнований по подвижным играм. |
| **Тема 1.3.**  **Планирование учебного материала и практическое проведение подвижных игр** | **Содержание учебного материала** | **-** |  |
| **Практические занятия** | **41/41** | **ЛР 4, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13, ЛР 14, ЛР 15, ЛР 16, ЛР 17, ЛР 22, ЛР 24** |
| 1. Анализ школьной программы по подвижным играм. Подвижные игры для учащихся 1-2 классов. |
| 2. Анализ школьной программы по подвижным играм. Подвижные игры для учащихся 3-4 классов. |
| 3. Анализ школьной программы по подвижным играм. Подвижные игры для учащихся 5-7 классов. |
| 4. Анализ школьной программы по подвижным играм. Подвижные игры для учащихся 8-9 классов. |
| 5. Анализ школьной программы по подвижным играм. Подвижные игры для учащихся 10-11 классов. |
| 6. Разработка карточек по методике обучения проведения подвижных игр для учащихся 1 класса. |
| 7. Разработка карточек по методике обучения проведения подвижных игр для учащихся 2 класса. |
| 8. Разработка карточек по методике обучения проведения подвижных игр для учащихся 3 класса. |
| 9. Разработка карточек по методике обучения проведения подвижных игр для учащихся 4 класса. |
| 10. Разработка карточек по методике обучения проведения подвижных игр для учащихся 5 класса. |
| 11. Разработка карточек по методике обучения проведения подвижных игр для учащихся 6 класса. |
| 12. Разработка карточек по методике обучения проведения подвижных игр для учащихся 7 класса. |
| 13. Разработка карточек по методике обучения проведения подвижных игр для учащихся 8 класса. |
| 14. Разработка карточек по методике обучения проведения подвижных игр для учащихся 9 класса. |
| 15. Разработка карточек по методике обучения проведения подвижных игр для учащихся 10 класса. |
| 16. Разработка карточек по методике обучения проведения подвижных игр для учащихся 11 класса. |
| 17. Подвижные игры на стадионе. |
| 18. Подвижные игры в зимних видах спорта. |
| 19. Подвижные игры на уроках легкой атлетики. |
| 20. Подвижные игры на уроках гимнастики. |
| **Самостоятельная работа** | **20/20** |
| 1. Отработка и систематизирование подвижных игр для использования: на больших переменах, в секционной работе, на спортивных праздниках, в группе продленного дня и других формах работы. |
| 2. Разработка карточек по подвижным играм. |
| **Тема 1.4.**  **Организация и проведение соревнований по подвижным играм** | **Содержание учебного материала** | **-** |  |
| **Практические занятия** | **18/18** | **ЛР 4, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13, ЛР 14, ЛР 15, ЛР 16, ЛР 17, ЛР 22, ЛР 24** |
| 1. Организация и проведение соревнований по подвижным играм. |
| 2. **Организация соревнований по подвижным играм в школе, на стадионе.** Условия участия в соревновании детей различных возрастов. |
| 3. Календарь соревнований. |
| 4. Положение о соревнованиях. Правила соревнований по подвижным играм. |
| 5. Распределение видов подвижных игр в программе соревнований по дням, последовательность их проведения. |
| 6. Проведение соревнований. |
| 7. Способы определения победителей соревнований. |
| 8. Судейская коллегия и её обязанности. Заявки и требования к ним. |
| 9. **Документация соревнований: афиши, заявки, протоколы заседания судейской коллегии.** Протоколы соревнований, отчет о соревнованиях. |
| **Самостоятельная работа** | **9/9** |
| 1. Составление положения о проведении соревнований по подвижным играм. |
| 2. Разработка протоколов соревнований и итоговых таблиц. |
| 3. Практическое судейство соревнований по подвижным играм. |
| **Всего** | | **130/130** |  |

**2.1.4. Раздела 4. Новые виды физкультурно-спортивных занятий с методикой преподавания**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | Объем в часах |
|  | Квалификация: учитель физической культуры |
| **Объем образовательной программы** | **356** |
| в том числе: | |
| теоретическое обучение | **-** |
| практические занятия | **237** |
| самостоятельная работа | **119** |
| Промежуточная аттестация | дифференцированный зачет  7,8 семестр |

**2.2.4. Тематический план раздела 4. Новые виды физкультурно-спортивных занятий с методикой преподавания**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся** | **Объем в часах / в том числе воспитательная работа** | **Код ЛР** |
| ***1*** | ***2*** | ***3*** |  |
| **Раздел 4. Новые виды физкультурно-спортивной деятельности методикой преподавания** | | **356/356** |  |
| **Тема 1.1.**  **Педагогические аспекты обучения новым видам физкультурно-спортивной**  **деятельности** | **Содержание учебного материала** | - | **ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13, ЛР 14, ЛР 17, ЛР 18, ЛР 22** |
| **Практические занятия** | **42/42** |
| 1. Новые виды физкультурно-спортивной деятельности их место в массовом физкультурном  движении. |
| 2. История и общие понятие STEP – аэробика. |
| 3. Методика новых видов физкультурно-спортивной деятельности и их места в массовом физкультурном движении. |
| 4. Особенности технологии обучения детей разного возраста новым видам физкультурно-спортивной деятельности. |
| 5. Планировать, проводить и анализировать занятия по новым видам физкультурно-спортивных занятий. |
| 6. Этапы и методы обучения. |
| 7. Способы регулирования физической нагрузки на уроке. |
| 8. Педагогический контроль за ходом урока. |
| 9. Методика формирование и закрепление навыков определения «оптимального пульса», моторной плотности – каждой части урока, общей плотности урока. |
| 10. История и общие понятия классической аэробики. |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | **19/19** |
| 1. Сравнительный анализ возникновения новых видов физкультурно-спортивной деятельности и их места в массовом физкультурном движении. |
| 2. Способы регулирования физической нагрузки на уроке. |
| 3. Формирование и закрепление навыков определения «оптимального пульса», моторной плотности каждой части урока, общей плотности урока. |
| **Тема 1.2.**  **Ритмическая гимнастика** | **Содержание учебного материала** | **-** | **ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13, ЛР 14, ЛР 17, ЛР 18, ЛР 22** |
| **Практические занятия** | **42/42** |
| 1. Техника и методика обучения ритмической гимнастике. |
| 2. Обучения комплексам упражнений в ритмической гимнастике. |
| 3. Техника выполнения упражнений ритмической гимнастики. |
| 4. Особенности использования ритмической гимнастики на занятиях в младшем школьном возрасте. |
| 5. Средства ритмической гимнастики. |
| 6. Музыка, сопровождающая занятия. |
| 7. Этапы разучивания комплексов ритмической гимнастики. |
| 8. Воспитание чувства ритма и ловкости на занятиях ритмической гимнастикой. |
| 9. Сравнительный анализ особенностей технологии обучения детей разного возраста. |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | **19/19** |
| 1. Разработка комплексов ритмической гимнастики для детей школьного возраста. |
| 2. Разработка комплексов ритмической гимнастики для детей младшего школьного возраста. |
| 3. Разработка комплексов ритмической гимнастики для детей среднего возраста. |
| 4. Особенности технологии обучения детей разного возраста. |
| **Тема 1.3.**  **Аэробика** | **Содержание учебного материала** | - |  |
| **Практические занятия** | **60/60** | **ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13, ЛР 14, ЛР 17, ЛР 18, ЛР 22** |
| 1. Формирование и закрепление навыков проведения и выполнения комплекса аэробики. |
| 2. Техника выполнения базовых шагов. |
| 3. Базовые шаги по классической аэробики (Движения со сменой ног Step-touch – приставной шаг). |
| 4. Double Step-touch – два приставных перемещения в одном направлении, потом в другом. |
| 5. Базовые шаги по классической аэробики (Упражнения без смены ноги March – ходьба на месте, Mambo). |
| 6. Базовые шаги по классической аэробики (Упражнения без смены ноги V-step, Cross). |
| 7. Knee-up – шаг вперед и другую ногу сгибаем в колене, по очереди ноги возвращаются в начальное положение. |
| 8. Step-knee – движение в сторону, противоположная нога сгибается в колене перед туловищем. |
| 9. Step-lunge – ход вперед, пальцами другой ноги нужно коснуться пола. |
| 10. Step-plie – приседание с выпрямленной ногой. |
| 11. Step-curl – перенос тела на одну ногу, а другой делается захлест. |
| 12. Step-kick – движение вбок, а противоположная нога сгибается в колене перед туловищем. |
| 13. Step-lift – перемещение направо или налево с махом другой ноги вперед, назад или в сторону. |
| 14. Chasse – движение вбок, приставляется другая нога, первая шагает на месте. |
| 15. Step-tap – боковой шаг с касанием одной ноги перед второй. |
| 16. Grape-wine – движение вбок, ноги сводятся накрест, первой еще раз в сторону, противоположную приставляет к лидирующей. |
| 17. Подборка музыкальных произведений в аудиозаписи для проведения комплекса аэробики. |
| 18. Слово «Repeat» означает не движение, а команду. Его тренера говорят для того, чтобы люди  повторяли определенное передвижения несколько раз. |
| 19. Команды инструктора. Способы разучивание комбинаций. |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | **19/19** |
| 1. Разработка комплексов аэробики для занимающихся разного возраста |
| 2. Разработка рефератов на темы: «Использование базовой аэробики в работе с детьми» |
| 3. «Использование видов танцевальной аэробики в работе с детьми», «Использование - «Фитбол-аэробика» в работе с детьми», «Использование «Степ-аэробика» в работе с детьми». |
| **Тема 1.4 STEP- АЭРОБИКА** | **Содержание учебного материала** | **-** |  |
| **Практические занятия** | **44/44** | **ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13, ЛР 14, ЛР 17, ЛР 18, ЛР 22** |
| 1. Техника и методика обучения STEP – АЭРОБИКА |
| 2. Правила техники при работе на STEP – платформе. |
| 3. Методика и структура урока STEP – аэробика. |
| 4. В степ-аэробике существует два вида шагов:  шаги без смены лидирующей ноги, шаги со сменой лидирующей ноги. |
| 5. Базовые шаги STEP – аэробика. |
| 6. Техника выполнения базовых шагов. |
| 7. Степ-тач (step touch), Basic step (бэйсик степ) (шаг выполняется на 4 счета). Техника выполнения базовых шагов. |
| 8. Степ-ап (step-up), шаг-колено. Техника выполнения базовых шагов. |
| 9. Шаг-кик (Step kick). Шаг-бэк (step-back). Техника выполнения базовых шагов. |
| 10. Ви-степ (V-step). Бейсик-овер (basic-over). Техника выполнения базовых шагов. |
| 11. Мамбо. Straddle (Стредл ап). Turn step (Тёрн степ).Техника выполнения базовых шагов. |
| 12. Ове зе топ (over the top). Cha-cha-cha (ча-ча-ча). L-step (8 шагов). Способы разучивания  комбинаций с ранее разученными шагами. |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | **19/19** |
| 1. Подготовка сообщения на тему: «диагностическое обследование подвижности суставов и  эластичности различных групп мышц занимающихся». |
| 2. Разработка комплекса упражнений STEP-аэробика, направленного на развитие подвижности  суставов и эластичности различных групп мышц. |
| **Тема 1.5. Силовая аэробика** | **Содержание учебного материала** | - |  |
| **Практические занятия** | **30/30** | **ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13, ЛР 14, ЛР 17, ЛР 18, ЛР 22** |
| 1. Техника и методика обучения силовой аэробики. |
| 2. Общая часть силовой аэробики. |
| 3. Общая структура урока силовой аэробики. |
| 4. Памп-аэробика (PUMP). |
| 5. Упражнения используемые в силовых классах. |
| 6. Многофункциональная рама. |
| 7. Комплекс упражнений с гантелями с небольшим весом. |
| 8. Комплекс упражнений Пампы (специальные штанги для аэробики). |
| 9. Комплекс упражнений Бодибары (утяжеленные палки). |
| 10. Комплекс упражнений Диски с ручками (блины от штанги). |
| 11. Комплекс упражнений Резиновые амортизаторы. |
| 12. Комплекс упражнений Фитбол (большой мяч для фитнеса). |
| 13. Комплекс упражнений Медбол (медицинский мяч). |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | **22/22** |
| 1. Анализ фитнес-программ различной направленности. |
| **Тема 1.6. Функциональный тренинг** | **Содержание учебного материала** | - | **ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13, ЛР 14, ЛР 17, ЛР 18, ЛР 22** |
| **Практические занятия** | **19/19** |
| 1. Техника и методика обучения шейпингу. |
| 2. Развития мыщц стабилизаторов. |
| 3. Формирование мыщечного баланса. |
| 4. Всесторонняя развивающая тренировка. |
| 5. Эффективность занятий Разновидности функциональных тренировок. |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | **21/21** |
| 1. Составление комплекса упражнений шейпинга |
| 2. Написание реферата на тему: «Формирование и закрепление осанки в процессе выполнения  упражнений шейпинга». |
| Примерная тематика курсовой работы (проекта) *(если предусмотрены)* | | - |  |
| Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом) (если предусмотрены) | | - |  |
| **Всего:** | | **356/356** |  |

**2.1.5. Раздела 5. Туризм с методикой преподавания**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | Объем в часах |
|  | Квалификация: учитель физической культуры |
| **Объем образовательной программы** | **108** |
| в том числе: | |
| теоретическое обучение | **-** |
| практические занятия | **72** |
| самостоятельная работа | **36** |
| Промежуточная аттестация | дифференцированный зачет  6 семестр |

**2.2.5. Тематический план раздела 5. Туризм с методикой преподавания**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся** | **Объем в часах / в том числе воспитательная работа** | **Код ЛР** |
| ***1*** | ***2*** | ***3*** |  |
| **Раздел 5. Туризм с методикой преподавания** | | **108/108** | **ЛР 2, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 9, ЛР 18, ЛР 19** |
| **Тема 1. История развития туризма** | **Содержание учебного материала** | **-** |
| **Практические занятия** | **5/5** |
| 1. Возникновение туризма. Развитие туризма в России. |
| 2. Современная ситуация в сфере туризма. Виды туризма. |
| **Самостоятельная работа студентов** | **3/3** |
| 1. Составление презентацию «Возникновение туризма в России». |
| **Тема 2. Виды туризма** | **Содержание учебного материала** | - | **ЛР 2, ЛР 3, ЛР 7, ЛР 10** |
| **Практические занятия** | **6/6** |
| 1. Плановый и самодеятельный туризм. |
| 2. Классификация походов по средствам передвижения к месту проведения. |
| 3. Классификация походов в зависимости от их целей. |
| **Самостоятельная работа студентов** | **3/3** |
| 1.Разработка таблички степенных и категоричных походов. |
| **Тема 3. Топография и ориентирование** | **Содержание учебного материала** | **-** | **ЛР 3, ЛР 4, ЛР 8, ЛР 14** |
| **Практические задания** | **6/6** |
| 1. Рельеф и способы его изображения. Условные топографические знаки. |
| 2. Топографическая карта. |
| 3. Компас и работа с ним. |
| 4. Ориентирование на местности. Измерение расстояния по карте и на местности. |
| 5. Использование топографической карты в походе. |
| 6. Передвижение на местности с использованием карты, компаса и местных предметов. |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | - |
| **Практические занятия** | **8/8** | **ЛР 3, ЛР 4, ЛР 8, ЛР 14** |
| 1. Определение положительных и отрицательных формы рельефа. Изображение основных форм рельефа. |
| 2. Определение сторон света по солнцу и часам. Определение нахождения луны в зависимости от фаз и времени суток. Измерение расстояние от т.А до т.Б. Определение точки стояния способом обратной засечки. |
| 3. Определение высоты дерева по величине его тени. Определение расстояния до человека с помощью линейки. |
| 4. Определение азимута на карте. Определение азимута на местности. |
| **Самостоятельная работа студентов** | **8/8** |
| 1. Создание картотеки топографических знаков. |
| 2. Изучение топографических знаков спортсмена ориентировщика. |
| **Тема 4. Организация и проведение туристских походов и путешествий** | **Содержание учебного материала** | **-** | **ЛР 3, ЛР 4, ЛР 7, ЛР 8, ЛР 10, ЛР 11** |
| **Практические занятия** (проводятся с использованием элементов методики проведения соревнований World Skills). | **12/12** |
| 1. Разработка и обоснование туристского маршрута (с использованием элементов методики проведения соревнований World Skills, компетенции R9 «Туризм»). |
| 2. Определение задачи похода. Документация похода. Подбор группы участников похода. Распределение обязанностей среди участников похода. |
| 3. Разработка экскурсионной программы маршрута. Отбор экскурсионных объектов. |
| 4. Составление календарного плана похода. Составление сметы похода. |
| 5. Подбор личного и группового снаряжения. Организация питания в походе. Объекты размещения и питания. |
| 6. Подведение итогов похода. |
| 7. Оформление технологической карты маршрута (технологическая карта туристского путешествия) в соответствии с ГОСТ Р 50681-2010 «Туристские услуги. |
| 8. Проектирование туристских услуг» (с указанием маршрута путешествия, протяженности маршрута, продолжительности путешествия, рекомендуемого числа туристов в группе, программы обслуживания туристов по маршруту по дням с таймингом). |
| 9 .Составление карты-схемы маршрута с указанием пунктов остановок, ночевок, средств размещения, предприятий питания, перечня экскурсий, продолжительности путешествия и др.). |
| **Самостоятельная работа студентов** | **6/6** |
| 1. Подготовка презентации разработанного тура (с использованием элементов методики проведения соревнований World Skills, раздел 5, компетенции R 9 «Туризм»). |
| **Тема 5. Техника движения** | **Содержание учебного материала** | **-** | **ЛР 3, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 8** |
| **Практические занятия** (с использованием элементов методики проведения соревнований World Skills, компетенции R 9 «Туризм»). | **6/6** |
| 1. Техника передвижений и движений по маршруту. |
| 2. Техника движения по болоту. Техника передвижения на лыжах. |
| 3. Техника передвижения в горах. Преодоление водных препятствий. |
| **Самостоятельная работа студентов** | **4/4** |
| 1.Изучение техники передвижения на велосипедах, на байдарках (плотах). |
| **Тема 6. Оказание первой доврачебной помощи** | **Содержание учебного материала** | **-** |  |
| **Практические занятия** (с использованием элементов методики проведения соревнований World Skills, компетенции R 9 «Туризм»). | **13/13** | **ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 12, ЛР 13** |
| 1. Оказание первой доврачебной помощи при ожогах. |
| 2. Оказание первой доврачебной помощи при спасении утопающего. |
| 3. Оказание первой доврачебной помощи при переломах, ушибах растяжениях. |
| 4. Оказание первой доврачебной помощи при укусах животных и насекомых. |
| 5. Оказание первой доврачебной помощи при кровотечении. |
| 6. Оказание первой доврачебной помощи при обморожениях. |
| 7. Оказание первой доврачебной помощи при отравлениях. |
| 8. Оформление схем с алгоритмом доврачебной помощи. |
| 9. Демонстрация наложения «Шин». |
| 10. Меры по оказанию ПДНП при кровотечении. |
| 11. Наложение повязок. |
| 12. Спасение утопающего и оказание ему первой помощи. |
| 13.Транспортировка пострадавшего. |
| **Самостоятельная работа студентов** | **4/4** |
| 1. Составление правил соблюдения личной гигиены в походе. |
| **Тема 7. Туристские узлы** | **Содержание учебного материала** | **-** |  |
| **Практические занятия** (с использованием элементов методики проведения соревнований World Skills, компетенции R 9 «Туризм»). | **4/4** | **ЛР 2, ЛР 3, ЛР 7, ЛР 10** |
| 1. Туристские узлы, их предназначение. |
| 2. Узлы, связываемые разным диаметром. Узлы, связываемые одним диаметром. |
| 3. Узлы проводники. |
| 4. Узлы, завязываемые вокруг опоры. |
| 5. Узлы для натяжения переправ. |
| **Самостоятельная работа студентов** | **4/4** |
| 1. Составление классификации морских узлов. |
| **Тема 8. Организация и проведение туристских соревнований школьников** | **Содержание учебного материала** | **-** | **ЛР 5, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 15, ЛР 21** |
| **Практические занятия** (с использованием элементов методики проведения соревнований World Skills, компетенции R 9 «Туризм»). | **12/12** |
| 1. Подготовка туристских соревнований школьников. |
| 2. Организация проведения соревнований. |
| 3. Перечень этапов туристских соревнований. |
| 4. Ориентирование по маркированной трассе. |
| 5. Этапы на контрольно - туристический маршрут. |
| 6. Виды спортивного ориентирования. |
| 7. Разработка положение о проведении соревнований по туризму. |
| 8. Разработка этапов туристских соревнований. |
| 9. Составление перечня этапов на контрольно-туристическом маршруте. |
| 10. Создание этапов полосы препятствий на соревнованиях. |
| 11. Организация и проведение соревнований по спортивному ориентированию. |
| **Самостоятельная работа студентов** | **4/4** |
| 1. Составление правил организации и безопасности проведения соревнований по туризму. |
| Примерная тематика курсовой работы (проекта) (не предусмотрены) | | - |  |
| Самостоятельная работа студентов над курсовой работой (проектом) | | - |  |
| **Всего:** | | **108/108** |  |

**2.1.6. Раздела 6. Легкая атлетика с методикой преподавания**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | Объем в часах |
|  | Квалификация: учитель физической культуры |
| **Объем образовательной программы** | **312** |
| в том числе: | |
| теоретическое обучение | **-** |
| практические занятия | **208** |
| самостоятельная работа | **104** |
| Промежуточная аттестация | Экзамен 7 семестр, дифференцированный зачет  8 семестр |

**2.2.6. Тематический план раздела 6. Легкая атлетика с методикой преподавания**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)** | **Объем в часах / в том числе воспитательная работа** | **Код ЛР** |
| ***1*** | ***2*** | ***3*** |  |
| **Раздел 6. Легкая атлетика с методикой преподавания** | | **312/312** |  |
| **Тема 3.1 История и этапы развития легкой атлетики** | **Содержание учебного материала** | - | **ЛР 4, ЛР 7, ЛР 9** |
| **Практические занятия** | **6/6** |
| 1. История, этапы развития лёгкой атлетики в мире и Российской Федерации. Легкая атлетика в дореволюционной России, участие русских легкоатлетов. Олимпийских играх 1912 года. Современное состояние легкой атлетики. России и в мире. |
| 2. Правила установки инвентаря. Предупреждение травматизма. Приемы страховки и само страховки. Требование к месту проведения занятий. |
| 3. Применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений. |
| 4. Подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря. |
| **Самостоятельная работа** | **6/6** |
| 1. Составление таблицы «Развитие легкой атлетики». Анализ учебно-методической литературы, обзор журнальных и газетных статей. |
| **Тема 3.2 Техника безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю** | **Содержание учебного материала.** | - | **ЛР 4, ЛР 7, ЛР 9** |
| **Практические занятия** | **2/2** |
| 1. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике (метание гранаты). |
| **Самостоятельная работа** | **6/6** |
| 1. Составить основные требования по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. |
| **Тема 3.3 Основы техники легкоатлетических упражнений** | **Содержание учебного материала** | - |  |
| **Практические занятия** | **18/18** | **ЛР 4, ЛР 7, ЛР 9** |
| 1. Основы техники специальных беговых упражнений. |
| 2. Значение общеразвивающих и специальных упражнений для овладения техникой легкоатлетических упражнений и развитие физических качеств. Их характеристика и место на уроке физической культуры в школе. Последовательность и методика обучения. |
| 3. Значение современного освоения основ спортивной техники. Изменение в технике в связи с изменением правил соревнований. Оценка техники движений. |
| 4. Роль дальнейшего совершенствования техники и повышения качества спортивных результатов. Учет индивидуальных особенностей при изучении спортивной техники. |
| 5. Определение спортивной техники. Показатели качества техники легкоатлетических упражнений: эффективность и экономичность движений. |
| 6. Определение и оценка спортивной техники легкоатлетических упражнений. |
| **Самостоятельная работа** | **6/6** |
| 1. Составление комплексов общеразвивающих и специальных упражнений. |
| **Тема 3.4 Спортивная ходьба. Техника, методика обучения и тренировки** | **Содержание учебного материала** | - | **ЛР 4, ЛР 7, ЛР 9** |
| **Контрольная работа** | **2/2** |
| **Практические занятия** | **18/18** |
| 1. Основы техники спортивной ходьбы и методика обучения. |
| 2. Значение и место спортивной ходьбы. |
| 3. Основы техники спортивной ходьбы: движения ног и таза, движение рук и плечевого пояса. Совершенствование техники спортивной ходьбы (ходьба по разметкам, ходьба с фиксированным положением рук). Контроль техники спортивной ходьбы. |
| 4. Последовательность и методика обучения. Практика судейства соревнований. |
| **Самостоятельная работа** | **8/8** |
| 1. Разработка сообщения на тему «Отличие спортивной ходьбы от бега». |
| **Тема 3.5 Терминология изучения легкой атлетики** | **Содержание учебного материала** | - | **ЛР 4, ЛР 7, ЛР 9** |
| **Практические занятия** | **18/18** |
| 1. Общие спортивные понятия и термины. Понятия и термины в легкой атлетике на практических занятиях по бегу, в прыжках, метаниях и соревнованиях. |
| 2. Использовать терминологию на уроках по легкой атлетике. |
| **Самостоятельная работа** | **10/10** |
| 1. Анализ учебно-методической литературы по понятиям и терминам. |
| **Тема 3.6 Бег на короткие дистанции. Техника и методика обучения** | **Содержание учебного материала** | - | **ЛР 4, ЛР 7, ЛР 9** |
| **Контрольная работа** | **2/2** |
| **Практические занятия** | **18/18** |
| 1. Основы техники бега на короткие дистанции и методика обучения. |
| 2. Особенности бега на короткие дистанции. |
| 3. Основы техники. Движения ног. Оптимальное соотношение длины и частоты беговых шагов. Бег с низкого старта. Разновидности старта, исходное положение на старте, выход со старта, стартовое ускорение, бег по дистанции. |
| 4. Бег с низкого старта по прямой. Финиширование. Повторный бег с различной скоростью на отрезках, уточняя положение туловища, рук, головы. Бег с низкого старта в гору, под уклон. Контрольный бег. Последовательность и методика обучения. |
| 5. Практика судейства соревнований. |
| **Самостоятельная работа** | **10/10** |
| 1. Разработка специальных упражнений бегуна на короткие дистанции, составить их описание, рассчитать дозировку для разных групп занимающихся. |
| **Тема 3.7 Эстафетный бег. Техника, методика обучения и тренировка** | **Содержание учебного материала** | - | **ЛР 4, ЛР 7, ЛР 9** |
| **Контрольная работа** | **2/2** |
| **Практические занятия** | **18/18** |
| 1. Основы техники эстафетного бега и методика обучения. |
| 2. Эстафета – командный вид легкой атлетики. |
| 3. Технические характеристики эстафетного бега. Способы передачи эстафетной палочки. Имитация передачи на месте, в ходьбе, в движении. Передача по сигналу преподавателя, передача по сигналу партнера. Передача в беге по отдельным дорожкам. Контрольный бег. Последовательность и методика обучения. |
| 4. Практика судейства соревнований в эстафетном беге. |
| **Самостоятельная работа** | **10/10** |
| 1. Подготовка реферата на тему: «Особенности командных действий в эстафетном беге». |
| **Тема 3.8 Прыжки в длину. Техника, методика обучения и тренировка** | **Содержание учебного материала** | - | **ЛР 4, ЛР 7, ЛР 9** |
| **Контрольная работа** | **2/2** |
| **Практические занятия** | **18/18** |
| 1. Основы техники прыжков в длину и методика обучения. |
| 2. Прыжки – естественный вид спорта. Основы техники прыжка в длину. Способы и фазы прыжков в длину. Особенности техники прыжка в длину способом «согнув ноги»,  «прогнувшись», «ножницы» Овладение техникой прыжков в длину с места разбег, отталкивание, движение в полете, приземление. Прыжки с места в различных вариантах «спиной вперед», «с поворотом на 180 и 360 градусов. |
| 3. Прыжки с короткого, среднего, полного разбега. Последовательность и методика обучения. Практика судейства соревнований по прыжкам в длину. |
| **Самостоятельная работа** | **2/2** |
| 1. Подборка и запись упражнений для воспитания специальных физических качеств, необходимых прыгуну в длину. |
| 2. Разработка подводящих упражнений для овладения техникой прыжка в длину. |
| **Тема 3.9 Прыжки в высоту. Техника, методика обучения и тренировка** | **Содержание учебного материала** | - | **ЛР 4, ЛР 7, ЛР 9** |
| **Практические занятия** | **14/14** |
| 1. Особенности техники прыжков высоту, способы прыжков. Упражнения для обучения технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» и его совершенствования. Подход и отталкивание. Прыжки через планку с прямого разбега «на взлете». Прыжки через планку с прямого разбега «на взлете», Переход через планку и приземление. Последовательность и методика обучения. |
| 2. Практика судейства соревнований по прыжкам в высоту. |
| **Самостоятельная работа** | **10/10** |
| 1. Подборка и запись упражнений для воспитания специальных физических качеств, необходимых прыгуну в высоту. Разработка подводящих упражнений для овладения техникой прыжка в высоту. |
| **Тема 3.10 Метание малого мяча, гранаты. Техника, методика обучения и тренировка** | **Содержание учебного материала** | - | **ЛР 4, ЛР 7, ЛР 9** |
| **Практические занятия** | **18/18** |
| 1. Основы техники метаний. Упражнения для обучения технике метания мяча, гранаты. Метание гранаты, мяча с места и с разбега. Разбег и отведение снаряда, акцентируя работу ног. Последовательность и методика обучения**.** |
| 2. Практика судейства соревнований по метанию гранаты, мяча. |
| **Самостоятельная работа** | **11/11** |
| 1. Разработка схемы исправленияошибок, возникающих при первоначальном обучении в метаниях. Разработка подводящих упражнений для овладения техникой метания мяча, гранаты. |
| **Тема 3.11 Толкание ядра. Техника, методика обучения и тренировка** | **Содержание учебного материала** | **-** | **ЛР 4, ЛР 7, ЛР 9** |
| **Практические занятия** | **12/12** |
| 1. Основы техники толкания ядра и методика обучения. |
| 2. Значение и место упражнений с толканием ядра. Метания ядра из разных положений. Основы техники толкания ядра. Имитация скачка без ядра. Скачки на правой ноге с отведением назад ногой. |
| 3. Толкание ядра с места и со скачка. Толкание ядра на результат.  Последовательность и методика обучения. Практика судейства соревнований по толканию ядра. |
| **Самостоятельная работа** | **10/10** |
| 1. Подборка и запись упражнений для воспитания специальных физических качеств, необходимых метателю. |
| **Тема 3.12 Барьерный бег** | **Содержание учебного материала** | ***-*** | **ЛР 4, ЛР 7, ЛР 9** |
| **Практические занятия** | **4/4** |
| 1. Основы техники барьерного бега и методика обучения. |
| 2. Подбор специальных упражнений для обучения техники барьерного бега. |
| 3. Отработка имитационных упражнений для правильного преодоления барьера. |
| **Самостоятельная работа** | - |
| **Тема 3.13 Многофункциональная рама** | **Содержание учебного материала** | - | **ЛР 4, ЛР 7, ЛР 9** |
| **Практические занятия** | **14/14** |
| 1. Использование элементов отработки проведения урока с требованием World Skills направленных на верхний плечевой пояс (канат, медицин мячи, перекладина). |
| **Самостоятельная работа** | **6/6** |
| 1. Разработать комплекс упражнений направленных на развитие мышц брюшного пресса. |
| **Тема 3.14 Подготовка к выполнению заданий World Skills** | **Содержание учебного материала** | - | **ЛР 4, ЛР 7, ЛР 9** |
| **Практические занятия** | **14/14** |
| 1. Модуль «А» Организация индивидуальной тренировочной деятельности с занимающимися по легкой атлетики. |
| **Самостоятельная работа** | **6/6** |
| 1. Разработать конспект индивидуально тренировочного занятия по разделу легкая атлетика (тема на выбор). |
| **Тема 3.15 Координационная лестница** | **Содержание учебного материала** | - | **ЛР 4, ЛР 7, ЛР 9** |
| **Практические занятия** | **8/8** |
| 1. Отработка комплекса упражнений на координационной лестнице с требованием WorldSkills. |
| **Самостоятельная работа** | **3/3** |
| 1. Подобрать 15 упражнений на координационной лестнице. |
| **Всего:** | | **312/312** |  |

**2.1.7. Раздела 7. Лыжный спорт с методикой преподавания**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | Объем в часах |
|  | Квалификация: учитель физической культуры |
| **Объем образовательной программы** | **270** |
| в том числе: | |
| теоретическое обучение | **-** |
| практические занятия | **180** |
| самостоятельная работа | **90** |
| Промежуточная аттестация | дифференцированный зачет  4,6 семестр |

**2.15. Тематический план /270раздела 7. Лыжный спорт с методикой преподавания**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)** | **Объем в часах / в том числе воспитательная работа** | **Код ЛР** |
| ***1*** | ***2*** | ***3*** |  |
| **Раздел 7. Лыжный спорт с методикой тренировки** | | **270/270** |  |
| **Тема 1.1.**  **Инвентарь и снаряжения для занятий по лыжной подготовке** | **Содержание учебного материала** | - | **ЛР 9, ЛР11, ЛР 15, ЛР 20, ЛР 21** |
| **Практические занятия** | **8/8** |
| 1. Составление классификации и подбор лыж, лыжных палок и лыжных ботинок. |
| 2. Установка крепления. |
| **Самостоятельная работа** | **7/7** |
| 1. Подготовка презентации: «Снаряжение лыжника. Уход и ремонт лыжного инвентаря и снаряжения». |
| **Тема 1.2.**  **Основы техники передвижения на лыжах** | **Содержание учебного материала** | - | **ЛР 9, ЛР 15, ЛР 16** |
| **Практические занятия** | **24/24** |
| 1. Классификация способов передвижения на лыжах. Определения, термины и понятия техники лыжного спорта. Основные элементы техники передвижения на лыжах. |
| 2. Изучение основ техники передвижения на лыжах. |
| 3. Разбор схемы сил, действующих на лыжника, и их характеристика. |
| 4. Анализ техники передвижения на лыжах. |
| **Самостоятельная работа** | **-** |
| 1. Разработка требований, предъявляемых к технике передвижения на лыжах. Правила соблюдения техники безопасности при передвижениях на лыжах. | **6/6** |
| **Тема 1.3.**  **Техника и методика обучения попеременным классическим ходам.** | **Содержание учебного материала** | - | **ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21** |
| **Практические занятия** | **24/24** |
| 1. Методика обучения технике попеременного двухшажного хода. Методика обучения технике попеременного четырёхшажного хода. Практические занятия (с использованием элементов отработки проведения урока с требованием World Skills). |
| 2. Обучение технике попеременного двухшажного хода попеременного четырёхшажного хода. |
| 3. Разбор ошибок и способы их устранения. |
| 4. Проведение фрагментов и целых занятий по лыжной подготовке. |
| **Самостоятельная работа** | **10/10** |
| 1. Разработка рекомендаций по устранению основных технических ошибок при изучении попеременных ходов. |
| **Тема 1.4**  **Техника и методика обучения одновременным классическим ходам.** | **Содержание учебного материала** | - | **ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21** |
| **Практические занятия** | **24/24** |
| 1. Методика обучения технике одновременного бесшажного хода. Методика обучения технике одновременного одношажного хода. Методика обучения технике одновременного двухшажного хода. |
| 2. Обучение технике одновременного бесшажного хода, одновременного одношажного хода, одновременного двухшажного хода. |
| 3. Проведение фрагментов и целых занятий по лыжной подготовке. |
| 4. Практические занятия (с использованием элементов отработки проведения урока с требованием World Skills). |
| **Самостоятельная работа** | **10/10** |
| 1. Разработка рекомендаций по устранению основных технических ошибок при изучении одновременных ходов. |
| **Тема 1.5**  **Техника и методика обучения способам перехода с одного лыжного хода на другой.** | **Содержание учебного материала** | - | **ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21** |
| **Практические занятия** | **22/22** |
| 1. Методика обучения перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный ход без шага. |
| 2. Методика обучения перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный через один шаг. |
| 3. Методика обучения перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный через два шага. |
| 4. Методика обучения перехода с одновременного на попеременный двухшажный ход. |
| 5. Проведение фрагментов и целых занятий по лыжной подготовке. |
| 6. Обучение технике перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный ход без шага, с попеременного двухшажного хода на одновременный через один шаг, с попеременного двухшажного хода на одновременный через два шага, с одновременного на попеременный двухшажный ход. |
| **Самостоятельная работа** | **10/10** |
| 1. Разработка рекомендаций по устранению основных технических ошибок при изучении переходов с одного лыжного хода на другой. |
| **Тема 1.6. Техника и методика обучения коньковым ходам.** | **Содержание учебного материала** | - | **ЛР 9, ЛР11, ЛР 15, ЛР 20, ЛР 21** |
| **Практические занятия** | **24/24** |
| 1. Методика обучения технике коньковым ходам. |
| 2. Обучение технике коньковым ходам. |
| 3. Проведение фрагментов и целых занятий по лыжной подготовке. Практические занятия (с использованием элементов отработки проведения урока с требованием World Skills) |
| **Самостоятельная работа** | **10/10** |
| 1. Разработка рекомендаций по устранению основных технических ошибок при изучении техники коньковых ходов |
| **Тема 1.7.**  **Техника и методика обучения преодоления спусков и подъемов** | **Содержание учебного материала** | - | **ЛР 9, ЛР 15, ЛР 16** |
| **Практические занятия** | **18/18** |
| 1. Методика обучения технике подъёмов скользящим шагом, ступающим шагом, «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой». |
| 2. Методика обучения технике преодоления спусков в низкой и средней стойке, при спуске наискось. |
| 3. Обучение технике преодоления спусков в низкой и средней стойке, при спуске «наискось». |
| 4. Технике подъёмов скользящим шагом, ступающим шагом, «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой». |
| 5. Обучение технике преодоления бугра, впадины, встречного склона, склона со спадом, выката после спуска, преодоления уступа. |
| 6. Проведение фрагментов и целых занятий по лыжной подготовке. |
| **Самостоятельная работа** |
| 1. Разработка рекомендаций по устранению основных технических ошибок при изучении спусков и подъемов на лыжах. | **10/10** |
| **Тема 1.8.**  **Техника и методика обучения поворотам и торможениям на лыжах.** | **Содержание учебного материала** | **-** | **ЛР 9, ЛР 15, ЛР 16** |
| **Практические занятия** | **18/18** |
| 1. Методика обучения технике поворотов на месте и в движении. |
| 2. Обучение поворотам на месте переступанием вокруг пяток и носков лыж, поворотов махом, поворотам прыжком с опорой и без опоры на палки. |
| 3. Обучение поворотам в движении и переступанием, упором, плугом, на параллельных лыжах. |
| 4. Обучение торможению плугом, полуплугом, упором, боковым соскальзыванием, преднамеренным падением. |
| 5. Проведение фрагментов и целых занятий по лыжной подготовке Практические занятия (с использованием элементов отработки проведения урока с требованием World Skills) |
| **Самостоятельная работа** | **10/10** |
| 1. Разработка рекомендаций по устранению основных технических ошибок при изучении поворотов на лыжах на месте и в движении и торможению плугом, полуплугом, упором, боковым соскальзыванием, преднамеренным падением. |
| **Тема 1.9.**  **Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам.** | **Содержание учебного материала** | **-** | **ЛР 9, ЛР 15, ЛР 16** |
| **Практические занятия** | **18/18** |
| 1. Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам. |
| 2. Составление документов планирования по организации и проведению соревнований по лыжным гонкам. |
| 3. Проведение игр и игровых заданий по лыжной подготовке. |
| 4. Практическое судейство соревнований. |
| **Самостоятельная работа** | **17/17** |
| 1. Разработка классификаций соревновательных дистанций исходя из возрастных групп. |
| 2. Разработка документации проведения соревнований по лыжным гонкам |
| 3. Судейство соревнований по лыжным гонкам |
| Примерная тематика курсовой работы (проекта) | |  |  |
| Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом) | |  |  |
| **Всего:** | | **270/270** |  |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1. Для реализации рабочей программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:**

**Кабинет** «методики физического воспитания, оснащенный оборудованием: классная доска; рабочее место преподавателя; рабочее место студента (по количеству обучающихся); учебно-методические материалы (УМК) и наглядные пособия (в том числе на электронных носи-телях: CD,DVD), техническими средствами обучения: компьютер, принтер, сканер, про-граммное обеспечение общего и профессионального назначения, интерактивная система, мультимедиа проектор.

**Спортивный комплекс:**

универсальный спортивный зал;

тренажерный зал;

открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;

лыжный стадион;

гимнастический зал;

**Залы:** библиотека, читальный зал с выходом в сеть Интернет;

актовый зал.

**3.2. Информационное обеспечение реализации рабочей программы учебной дисциплины**

**Для реализации рабочей программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе.**

**Основные источники:**

1. Алхасов, Д.С. Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре /Д.С.Алхасов, А.К.Пономарев. Учебник для СПО. – М.- Юрайт – 2019 -186 с.
2. Гогунов, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта /Е.Н.Горбунов, Б.И.Мартьянов: Уровень образования. Высшее. Рекомендовано  Минобразованием России Издание 2-е 2013. - 288 с.
3. Железняк, Ю.Д. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, В.А. Кашкарев, И.П. Кравцевич и др.– М.: Академия, 2015. – 384 с.
4. Жилкин, А. И. Легкая атлетика / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук : Высшее профессиональное образование 5-е изд. стер. Учебное пособие. М.: «Академия».- 2014 - 464 с.
5. Журавин, М.Л. Гимнастика / Под ред. М.Л.Журавина и Н.К.Меньшикова Высшее профессиональное образование 6-е изд., стер.Учебник. 2014.- 448 с.
6. Колодницкий, Г.А. Внеурочная деятельность учащихся Футбол / Г.А.Колодницкий, М.В. Маслов: пособие для учителей и методистов. - М: Просвещение, 2015. – 95 с.
7. Колодницкий, Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол / Г.А. Колодницкий, B.C. Кузнецов, М.В. Маслов.: пособие для учителей и методистов-М: Просвещение, 2014. – 77 с.
8. Колодницкий, Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика / Г.А. Колодницкий, B.C. Кузнецов, М.В. Маслов.: пособие для учителей и - М: Просвещение, 2015. – 93 с.
9. Неверкович, С.Д. Педагогика физической культуры и спорта / Под ред. С.Д.Неверковича, Т.В.Адронова, А.Р. Баймурзин Высшее профессиональное образование 1-е изд. Вид издания. Учебник. 2014-336 с.
10. Нестеровский, Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения / Д.И.Нестеровский Высшее профессиональное образование 5-е изд. стер. Учебное пособие. М.: «Академия».- 2014. -336 с.
11. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник./ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов.-М.: Издательский центр «Академия», 2016.- 496 с.
12. Физкультурно-оздоровительная работа в школе : пособие для учителя / под ред. А.М. Шлемина.- М.: Просвещение, 1988
13. Фридман М.Г. Спортивно-оздоровительная работа в детских лагерях отдыха: книга для организаторов внеклассной работы / М.Г. Фридман.- М.: Просвещение, 1991
14. Если хочешь быть здоров: сборник/ сост. А.А. Исаев.- М.: Физкультура и спорт, 1988
15. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич.- М.: Физкультура и спорт, 1988
16. Степанов, П. В. Внеурочная деятельность в стандарте начального общего образования / П.В.Степанов, И.В.Степанова: вопросы, ответы, комментарии. //Завуч начальной школы. – 2015.- № 6. – С. 15-19
17. Степанов, Е. Н. Методические советы по организации внеурочной деятельности учащихся начальных классов / П.В.Степанов // Завуч начальной школы. – 2014.- № 6. – С. 36-64.
18. Барчуков, И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика / Барчуков, А.А. Нестеров: учеб. пособие для студ. Высш.учеб. заведений под.общ. ред. Н.Н.-М.: Издательский центр «Академия». 2013. – 528с.
19. Маликова, Е.В. Теория и методика физического воспитания / Е.В.Маликова, А.А.Васильков : Учебник для вузов и ССУзов. – Ростов-на-Дону: [Феникс](http://www.labirint.ru/pubhouse/539/), 2014. -280 с.

**3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы):**

1. Золотарева А.В. Методика преподавания по программам дополнительного образования детей [Сайт]: учебник и практикум / А.В. Золотарева, Г.М. Криницкая, А.Л. Пикина.- М.: Юрайт, 2018
2. Всё о спорте [Сайт].– ресурсов / Физическая культура. URL: //[sovsport.ru](http://www.sovsport.ru/) (дата обращения: 6.05.21).
3. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов / Физическая культура [Сайт]. URL: <http://school-collection.edu.ru/catalog/pupil/?subject=19> (дата обращения: 6.05.21)
4. Мир спорта [Сайт]. URL: – [http://world-sport.org](http://world-sport.org/) (дата обращения: 6.05.21).
5. Методические рекомендации по организации внеурочной деятельности в образовательных учреждениях, реализующих общеобразовательные программы начального общего образования [Сайт]. URL: <http://standart.edu.ru> (дата обращения: 6.05.21).
6. Никитушкин В.Г. Теория и методика физического воспитания. Оздорови-тельные технологии [Сайт]: учебное пособие / В.Г. Никитушкин, Н.Н. Чесноков, Е.Н. Чернышова.- М.: Юрайт, 2018
7. Рипа М.Д. Методы лечебной и адаптивной физической культуры [Электрон-ный ресурс]: учебное пособие / М.Д Риппа, И.В. Кулькова.- М.: Юрайт, 2018
8. Новости спорта [Сайт].– URL: [http://news-sport.net](http://news-sport.net/)
9. Российский общеобразовательный портал / Здоровье, физическая культура и спорт [Сайт]. URL: <http://school.edu.ru/catalog.asp?cat_ob_no=9&oll.ob_no_to>=(дата обращения: 6.05.21).
10. Федеральный образовательный портал «Российское образование» / Здоровье, физическая культура и спорт [Сайт]. URL: <http://www.edu.ru/modules.php?op=modload&name=Web_Links&file=index&l_op=viewlink&cid=283> (дата обращения: 6.05.21.)
11. Газета «Спорт в школе» издательского дома «Первое сентября» [Сайт]. URL: <http://spo.1september.ru/> (дата обращения: 6.05.21).
12. Газета «Здоровье детей» издательского дома «Первое сентября» [Сайт]. URL: <http://zdd.1september.ru/> (дата обращения: 6.05.21).
13. Сеть творческих учителей / Сообщество учителей физической культуры (InnovativeTeachersNetwork) [Сайт]. URL: <http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com> (дата обращения: 6.05.21).
14. Завуч. инфо / Физкультура [Сайт]. URL:<http://www.zavuch.info/methodlib/38/> (дата обращения: 6.05.21).
15. Национальная информационная сеть Спортивная Россия. [Сайт]. URL: [http://www.infosport.ru](http://www.infosport.ru/) (дата обращения: 6.05.21).
16. Российский журнал "Физическая культура" [Сайт]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2005N6/Index>. (дата обращения: 6.05.21).
17. Журнал "Теория и практика физической культуры" [Сайт]. URL: <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index>. (дата обращения: 6.05.21).
18. Ранний старт. [Электронный ресурс]. URL: [http://kidsport.narod.ru](http://kidsport.narod.ru/) (дата обращения: 6.05.21).
19. Сайт о лыжном спорте[Сайт]. URL:[http://fizsport.ru](http://fizsport.ru/) (дата обращения: 6.05.21).
20. Методика обучения навыкам игры в волейбол – Книги – Библиотека международной спортивной информации [Сайт]. URL:

**3.2.3. Дополнительные источники**

1. Блеер А.Н., Суслов Ф.П., Тышлер Д.А. Терминология спорта: Толковый словарь-справочник Высшее профессиональное образование 1-е изд. 2015. - 464 с.
2. Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В., Немытов Д.Н. Туризм и спортивное ориентирование Высшее профессиональное образование 4-е изд. стер. Учебное пособие 2014. - 208 с.
3. Винер, И.А. Программа дополнительного образования. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики / И.А. Винер, Н.М. Горбулина, О. Д. Цыганкова – М.: Просвещение, 2011. – 64 с.
4. Звонников, В.И. Современные средства оценивания результатов обучения: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / В.И. Звонников, М.Б. Челышкова. – 4-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2011. – 224 с.
5. Коваль В.И., Родионова Т. А. Гигиена физического воспитания и спорта Высшее профессиональное образование 1-е изд. Учебник 2015. - 320 с.
6. Каинов, А.Н. Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации/ авт.-сост. А. Н. Каинов. – Волгоград: Учитель, 2011. – 167 с.
7. Коджаспирова, Г.М. Педагогика: учеб. для студ. сред. проф. учеб. заведений. - М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2009. – 352 с.
8. Колодницкий, Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Пособие для учителей и методистов. / Под редакцией Г.А. Колодицкого. – 2-е издание. – М.: Просвещение, 2011. – 77 с.
9. Колодницкий, Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика. Пособие для учителей и методистов. / Под редакцией Г.А. Колодицкого. – 2-е изда-ние. – М.: Просвещение, 2011. – 93 с.
10. Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол. Пособие для учителей и методистов. / Под редакцией Г.А. Колодицкого. – 2-е издание. – М.: Просвещение, 2011. – 95 с.
11. Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физиче-ской подготовленности / Б.Х. Ланда. – М. Советский спорт, 2008. – 244 с.
12. Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников / В. И. Лях – М.: Из-дательство АСТ. - 2008. – 272 с.
13. Лях, В.И. Физическая культура. Тестовый контроль. 10-11 классы. Для учи-телей общеобразовательных учреждений. / Под редакцией В.И. Ляха. – М.: Просве-щение, 2012. – 160 с.
14. Максименко, А.М. Теория и методика физической культуры: учеб. для вузов физ. культуры / А.М. Максименко. – 2-е изд. – М.: Физическая культура, 2009. – 496 с.
15. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное об-разование / Под редакцией В.А. Горского. – 2-е издание. – М.: Просвещение, 2011. – 111 с.
16. Петров П.К. Информационные технологии в физической культуре и спорте Высшее профессиональное образование Учебное пособие 2014. -288 с.
17. Петров П.К., Ахмедзянов Э.Р., Дмитриев О.Б. Практикум по информационным технологиям в физической культуре и спорте Высшее профессиональное образование 1-е изд. Учебное пособие 2013.-288 с.
18. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л. Физическая культура Среднее профессиональное образование 9-е изд., стер. Учебное пособие 2015. -176 с.
19. Сластенин, В.А. Педагогика: учеб. для студ. средних пед. учеб. заведений / В.А. Сластенин, И.Ф. Исаев, Е.Н. Шиянов – 5-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 496 с.
20. Справочник учителя физической культуры: учеб.-метод. пособие / П.А. Киселев, С.Б. Киселева – М.: ООО «Учитель», 2011. – 251 с.
21. Туманян Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование Высшее профессиональное образование 2-е изд., стер. Учебное пособие 2014.-336 с.

**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** | **Критерии оценки** | **Методы оценки** |
| В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**  - историю и этапы развития базовых видов спорта и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;  терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;  технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;  содержание, формы организации и методику проведения занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в школе;  методику обучения двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;  особенности и методику развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности;  особенности организации и проведения соревнований по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности;  основы судейства по базовым видам спорта;  разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности их эксплуатации;  технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю  В результате изучения обязательной части цикла обучающийся должен **уметь**:  планировать, проводить и анализировать занятия по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности (гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм, плаванию, подвижным играм, лыжному спорту, туризму) и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;  выполнять профессионально значимые двигательные действия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;  использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;  применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений;  обучать двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;  подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря;  использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации | Характеристики демонстрируемых знаний:  -рациональное распределение времени на все этапы решения профессиональных задач;  - своевременность  сдачи заданий и отчетов;  -Результативность поиска необходимой информации в различных источниках, включая электронные;  -использование современных информационных ресурсов в профессиональном самосовершенствова-  нии | Тестирование;  результаты самостоятельной работы;  деятельность на учебной и производственной практике. |
| В ходе оценивания учитываются личностные результаты | |  |

Разработчики: БПОУ РА «Горно-Алтайский педагогический колледж» преподаватель Серкина Т.А.

Эксперты:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(место работы) (занимаемая должность) (инициалы, фамилия)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(место работы) (занимаемая должность) (инициалы, фамилия)