Приложение 1

к Основной профессиональной

образовательной программе ПССЗ



УТВЕРЖДАЮ

Врио директора

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_К.А. Васильев

«31» августа 2022г.

**ПРОГРАММа профессионального МОДУЛЯ**

ПМ.02 «ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ»

**Направление подготовки (специальность):**

*49.02.01 «Физическая культура» (повышенный уровень)*

Профиль *(при наличии)*: *педагог по физической культуре и спорту/тренер/учитель физической культуры*

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Очная форма\*** |
| **Индекс по учебному плану** | ***ПМ.02*** |
| **МДК.02.01** | **Подвижные игры** |
| **Общее количество часов:** | ***66 часов*** |
| Аудиторные занятия / Самостоятельная (внеаудиторная) работа | ***36 часов / 30 часов*** |
| **МДК.02.01** | **Баскетбол** |
| **Общее количество часов:** | ***64 часа*** |
| Аудиторные занятия / Самостоятельная (внеаудиторная) работа | ***34 часа / 30 часов*** |
| **МДК.02.01** | **Волейбол** |
| **Общее количество часов:** | ***64 часа*** |
| Аудиторные занятия / Самостоятельная (внеаудиторная) работа | ***34 часа / 30 часов*** |
| **МДК.02.01** | ***Футбол*** |
| **Общее количество часов:** | ***64 часа*** |
| Аудиторные занятия / Самостоятельная (внеаудиторная) работа | ***34 часа / 30 часов*** |
| **МДК.02.01** | ***Настольный теннис*** |
| **Общее количество часов:** | ***64 часа*** |
| Аудиторные занятия / Самостоятельная (внеаудиторная) работа | ***34 часа / 30 часов*** |
| **МДК.02.01** | ***Гимнастика*** |
| **Общее количество часов:** | ***178 часов*** |
| Аудиторные занятия / Самостоятельная (внеаудиторная) работа | ***118 часов / 60 часов*** |
| **МДК.02.01** | ***Легкая атлетика*** |
| **Общее количество часов:** | ***156 часов*** |
| Аудиторные занятия / Самостоятельная (внеаудиторная) работа | ***126 часов / 30 часов*** |
| **МДК.02.01** | ***Лыжный спорт*** |
| **Общее количество часов:** | ***54 часа*** |
| Аудиторные занятия / Самостоятельная (внеаудиторная) работа | ***34 часа / 20 часов*** |
| **МДК.02.01** | ***Плавание*** |
| **Общее количество часов:** | ***84 часа*** |
| Аудиторные занятия / Самостоятельная (внеаудиторная) работа | ***54 часа / 30 часов*** |
| **МДК.02.01** | ***Туризм*** |
| **Общее количество часов:** | ***84 часа*** |
| Аудиторные занятия / Самостоятельная (внеаудиторная) работа | ***64 часа / 20 часов*** |
| **МДК.02.01** | ***Спортивное ориентирование*** |
| **Общее количество часов:** | ***54 часа*** |
| Аудиторные занятия / Самостоятельная (внеаудиторная) работа | ***34 часа / 20 часов*** |
| **МДК.02.01** | ***Бильярд*** |
| **Общее количество часов:** | ***54 часа*** |
| Аудиторные занятия / Самостоятельная (внеаудиторная) работа | ***34 часа / 20 часов*** |

\* – *в соответствии с учебным планом*

г. Ханты-Мансийск-2022

Рабочая программа учебных дисциплин разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта *49.02.01 «Физическая культура» (повышенный уровень)* по направлению подготовки (профилю направления, специальности) *педагог по физической культуре и спорту/тренер/учитель физической культуры*

Рабочая программа профессионального модуля ПМ.02. разработана:

Н.Н.Попов (преподаватель)

*(должность, статус разработчика)*.

Е.О. Волков (преподаватель)

*(должность, статус разработчика)*.

А.Д. Поткина (преподаватель)

*(должность, статус разработчика)*.

З.Т.Игнатьева (преподаватель)

*(должность, статус разработчика)*.

Рабочая программа дисциплины рассмотрена на методическом объединении «29» августа 2022г. протокол № 1

Руководитель структурного подразделения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ К.Е.Подтёпина, Ио заместителя директора по УР

Рабочая программа учебной дисциплины утверждена на заседании педагогического совета: протокол №11 от «30» августа 2022 г., приказ № 782-од от «31» августа 2022 г.

Председатель совещательного коллегиального органа по учебной (учебно-методической) работе *\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_* К.А. Васильев,

*(Ф.И.О., должность, статус, подпись).*

Врио директора.

# СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |
| --- | --- |
|  | **стр.** |
| ПАСПОРТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ | **5** |
| СТРУКТУРА и содержание ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ | **16** |
| условия реализации учебной дисциплиныПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ | **91** |
| Контроль и оценка результатов Освоения ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ | **92** |

**1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ профессионального модуля**

**МДК.02.01 «БАЗОВЫЕ И НОВЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С МЕТОДИКОЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ»**

## 1.1. Область применения программы:

Программа профессионального модуля является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности (специальностям) СПО / профессии (профессиям) НПО

49.02.01. «Физическая культура» среднего профессионального образования

## 1.2. Место дисциплины (модуля) в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная программа МДК.02.01 «Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки» относится к профессиональному модулю ПМ.02 «Организация физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп населения».

## 1.3. Цели и задачи дисциплины (модуля) – требования к результатам освоения дисциплины (модуля):

В результате изучения профессионального модуля обучающийся должен иметь

практический опыт:

* анализа и учебно-тематических планов и процесса учебно-тренировочной деятельности, разработки предложений по его совершенствованию;
* определения цели и задач, планирования и проведения, учебно-тренировочных занятий;
* применения приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений;
* проведения оценки уровня различных сторон подготовленности занимающихся избранным видом спорта;
* наблюдения, анализа и самоанализа учебно-тренировочных занятий, обсуждения отдельных занятий в диалоге с сокурсниками, руководителем педагогической практики, преподавателями, тренерами, разработки предложений по их совершенствованию и коррекции;
* тренировочной и соревновательной деятельности в избранном виде спорта;

**-** собственного спортивного совершенствования;

* ведения документации, обеспечивающей учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов.

В результате освоения профессионального модуля студент должен уметь:

* использовать различные методы, приемы и формы организации учебно-­тренировочных занятий и руководства соревновательной деятельностью спортсменов, строить их с учетом возрастных особенностей и уровня физической и технической подготовленности занимающихся;
* подбирать и использовать спортивное оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности с учетом их целей и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся;
* использовать различные средства, методы и приемы обучения двигательным действиям, развития физических качеств;
* применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений, соблюдать технику безопасности;
* устанавливать педагогически целесообразные взаимоотношения с занимающимися;
* проводить педагогический контроль на занятиях и соревнованиях;
* оценивать процесс и результаты тренировочной и соревновательной деятельности;
* использовать собственный тренировочный и соревновательный опыт в избранном виде спорта при планировании и проведении учебно-тренировочных занятий и в процессе руководства соревновательной деятельностью спортсменов;
* осуществлять судейство в избранном виде спорта при проведении соревнований различного уровня.

В результате освоения дисциплины обучающихся должен знать:

* историю избранного вида спорта, технику двигательных действий и тактику спортивной деятельности в избранном виде спорта;
* основы организации соревновательной деятельности систему соревнований в избранном виде спорта;
* теорию спортивных соревнований, принципы организации соревновательной деятельности и ее структуру, систему соревнований в избранном виде спорта;
* сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы спортивной тренировки в избранном виде спорта;
* теоретические и методические основы планирования подготовки спортсменов и учебно-тренировочных занятий в избранном виде спорта;
* методические основы обучения двигательным действиям и развития физических качеств в избранном виде спорта;
* организационно-педагогические и психологические основы руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта;
* теоретические основы и особенности физической, технической, тактической, психологической, интегральной подготовки в избранном виде спорта;
* систему спортивного отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта, критерии и подходы в диагностике спортивной предрасположенности;
* мотивы занятий избранным видом спорта, условия и способы их формирования и развития, формирование состязательной нацеленности и мотивации спортсмена;

способы и приемы страховки и самостраховки в избранном виде

спорта;

* методы и методики педагогического контроля на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по избранному виду спорта;
* виды документации, обеспечивающей учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов, требования к ее ведению и оформлению;
* разновидности физкультурно-спортивных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий избранным видом спорта, особенности их эксплуатации;

**-** технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным

сооружениям, оборудованию и инвентарю в избранном виде спорта.

* 1. **Требования к результатам освоения дисциплины.**

**Декомпозиция компетенций**

|  |  |
| --- | --- |
| Компетенции | Основные признаки  сформированности компетенций |
| ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес | Имеет практический опыт:   * участия в работе научно-студенческих   обществ   * выступления на научно-практических конференциях * участия во внеурочной деятельности, связанной с будущей профессией - специальностью (конкурсы профессионального мастерства, выставки, и т.п.) |
| ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество | Умеет:  -выбирать и применять методы и способы решения профессиональных задач  Знает:  -способы оценки их эффективности и качества выполнения; |
| ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность | Умеет:   * анализировать профессиональные ситуации   Знает:   * способы решения стандартных и нестандартных профессиональных задач |
| ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития | Умеет:   * использовать различные источники, включая электронные, при изучении теоретического материала и прохождения различных этапов производственной практики   Знает:   * пути эффективного поиска необходимой информации; |
| ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности | Умеет:   * использовать в учебной и профессиональной деятельности различные виды программного обеспечения, в том числе специального, при оформлении и презентации всех видов работ |
| ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями | Умеет:  - рационально распределять обязанности для достижения поставленной цели при работе в команде.  Знает:  -нормы и правила работы в коллективе; |
| ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом. Организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий | Умеет:  - провести самоанализ и коррекцию результатов собственной деятельности при выполнении и реализации поставленных целей и задач   * нести ответственность за результат выполнения задания |
| ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации | Умеет:  -планировать и качественное выполнять задания для самостоятельной работы при изучении теоретического материала и прохождении различных этапов производственной практики  Знает:   * этапы и содержание работы по реализации самообразования |
| ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания смены технологий | Умеет:  -проявлять профессиональную маневренность при прохождении различных этапов производственной практики  Знает:   * способы адаптации к изменяющимся условиям профессиональной деятельности |
| ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма. Обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся | Умеет:  -использовать средства и методы оказания первой доврачебной помощи при различных повреждениях опорно-двигательного аппарата в ходе тренировочной и соревновательной деяте6льности спортсменов  Знает:   * различные формы профилактических мероприятий с учетом специфики травматизма избранного вида спорта |
| ПК 2.1. Определять цели, задачи и планировать физ­культурно-спортивные ме­роприятия и занятия с раз­личными возрастными группами населения | Умеет:  - планировать физкуль­турно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения с учётом воз­раста, пола, морфо­  функциональных и индивидуально­психологических особенностей за­нимающихся, уровня их физиче­ской и технической подготовленно­сти  Знает:  - требованиям к структуре, содержанию и оформле­нию, реальным условиям проведе­ния физкультурно-спортивных мероприятий и занятий. |
| ПК 2.2. Мотивировать насе­ление различных возраст­ных групп к участию в физ­культурно-спортивной дея­тельности. | Умеет:  Вовлекать население в физ­культурно-спортивную деятель­ность.  Знает:  - формы и методы вовлечения населения в занятия физической культурой и спортом. |
| ПК 2.3. Организовывать и проводить физкультурно-­спортивные мероприятия и  занятия | Умеет:  - Проводить занятия по базовым и новым видам физкуль­турно-спортивной деятельности с соблюдением требований к органи­зации и проведению физкультурно­спортивных мероприятий и занятий  Знает:  - приёмы  страховки и самостраховки, техни­ки безопасности при выполнении двигательных действий изученных видов физкультурно-спортивной деятельности, при проведении физ­культурно-массовых мероприятий. |
| ПК 2.4. Осуществлять педа­гогический контроль в процессе проведения физкуль­турно-спортивных меро­приятий и занятий | Умеет:  - выбирать формы педагогического контроля в процессе проведения физ­культурно-спортивных мероприя­тий и занятий в процессе учебной и производственной практики;  Знает:  -формы отчетной документации по врачебно-педагогическому контро­лю на производственной практике. |
| ПК 2.5. Организовывать обустройство и эксплуата­цию спортивных сооруже­ний и мест занятий физиче­ской культурой и спортом. | Умеет:  - подбирать оборудова­ние и инвентарь с учётом цели и задач, возрастных и индивидуаль­ных особенностей занимающихся:   * для занятий базовыми и новыми физкультурно-спортивными видами деятельности; * для физкультурно-спортивных мероприятий.   Знает:  - требования к органи­зации и проведению физкультурно-­спортивных мероприятий и заня­тий. |
| ПК 2.6. Оформлять доку­ментацию (учебную, учет­ную, отчетную, сметно­финансовую), обеспечива­ющую организацию и про­ведение физкультурно­  спортивных мероприятий и занятий и функционирова­ние спортивных сооруже­ний и мест занятий физиче­ской культурой и спортом. | Умеет:  - вести документацию (учебную, учётную, отчётную, сметно­  финансовую), обеспечивающую ор­ганизацию и проведение физкуль­турно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спор­тивных сооружений и мест занятий физической |

**Объем дисциплины и виды учебной работы**

***очная форма обучения***

***Подвижные игры***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид учебной работы | | Всего часов | семестры | | | | | | | |
| 1 (11) | 2 (9) | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **Контактная работа преподавателей с обучающимися** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| В том числе: | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Теоретической обучение (лекции) | | **6** | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| Практические занятия (в том числе лабораторные работы) | | **30** | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| Курсовая работа | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Промежуточная аттестация**  (*форма аттестации*) | | **к/р** | к/р | к/р |  |  |  |  |  |  |
| **Самостоятельная работа обучающегося:** | | **30** | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | **66** | 66 | 66 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

**Объем дисциплины и виды учебной работы**

***очная форма обучения***

***Баскетбол***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид учебной работы | | Всего часов | семестры | | | | | | | |
| 1 (11) | 2 | 3 | 4 (9) | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **Контактная работа преподавателей с обучающимися** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| В том числе: | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Теоретической обучение (лекции) | | **8** | 8 |  |  | 8 |  |  |  |  |
| Практические занятия (в том числе лабораторные работы) | | **26** | 26 |  |  | 26 |  |  |  |  |
| Курсовая работа | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Промежуточная аттестация**  (*форма аттестации*) | | **к/р** | к/р |  |  | к/р |  |  |  |  |
| **Самостоятельная работа обучающегося:** | | **30** | 30 |  |  | 30 |  |  |  |  |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | **64** |  |  |  | 64 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

**Объем дисциплины и виды учебной работы**

***очная форма обучения***

***Волейбол***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид учебной работы | | Всего часов | семестры | | | | | | | |
| 1 | 2 (11) | 3 (9) | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **Контактная работа преподавателей с обучающимися** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| В том числе: | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Теоретической обучение (лекции) | | **12** |  | 12 | 12 |  |  |  |  |  |
| Практические занятия (в том числе лабораторные работы) | | **22** |  | 22 | 22 |  |  |  |  |  |
| Курсовая работа | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Промежуточная аттестация**  (*форма аттестации*) | | **к/р** |  | к/р | к/р |  |  |  |  |  |
| **Самостоятельная работа обучающегося:** | | **30** |  | 30 | 30 |  |  |  |  |  |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | **64** |  | 64 | 64 |  |  |  |  |  |

**Объем дисциплины и виды учебной работы**

***очная форма обучения***

***Футбол***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид учебной работы | | Всего часов | семестры | | | | | | | |
| 1 | 2 (11) | 3 | 4 | 5 | 6 (9) | 7 | 8 |
| **Контактная работа преподавателей с обучающимися** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| В том числе: | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Теоретической обучение (лекции) | | **10** |  | 10 |  |  |  | 10 |  |  |
| Практические занятия (в том числе лабораторные работы) | | **24** |  | 24 |  |  |  | 24 |  |  |
| Курсовая работа | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Промежуточная аттестация**  (*форма аттестации*) | | **д/зачет** |  | д/зачет |  |  |  | д/зачет |  |  |
| **Самостоятельная работа обучающегося:** | | **30** |  | 30 |  |  |  | 30 |  |  |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | **64** |  | 64 |  |  |  | 64 |  |  |

**Объем дисциплины и виды учебной работы**

***очная форма обучения***

***Настольный теннис***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид учебной работы | | Всего часов | семестры | | | | | | | |
| 1 | 2 (11) | 3 | 4 | 5 | 6 (9) | 7 | 8 |
| **Контактная работа преподавателей с обучающимися** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| В том числе: | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Теоретической обучение (лекции) | | **4** |  | 4 |  |  |  | 4 |  |  |
| Практические занятия (в том числе лабораторные работы) | | **30** |  | 30 |  |  |  | 30 |  |  |
| Курсовая работа | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Промежуточная аттестация**  (*форма аттестации*) | | к/р |  | к/р |  |  |  | к/р |  |  |
| **Самостоятельная работа обучающегося:** | | **30** |  | 30 |  |  |  | 30 |  |  |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | **64** |  | 64 |  |  |  | 64 |  |  |

**Объем дисциплины и виды учебной работы**

***очная форма обучения***

***Гимнастика***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид учебной работы | | Всего часов | семестры | | | | | | | |
| 1 (11) | 2 (11) | 3 (9) | 4 (9) | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **Контактная работа преподавателей с обучающимися** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| В том числе: | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Теоретической обучение (лекции) | | **20** | 8 | 12 | 10 | 10 |  |  |  |  |
| Практические занятия (в том числе лабораторные работы) | | **98** | 32 | 66 | 58 | 40 |  |  |  |  |
| Курсовая работа | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Промежуточная аттестация**  (*форма аттестации*) | | к/р - экзамен | к/р | экзамен | к/р | экзамен |  |  |  |  |
| **Самостоятельная работа обучающегося:** | | **60** | 30 | 30 | 30 | 30 |  |  |  |  |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | **178** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Объем дисциплины и виды учебной работы**

***очная форма обучения***

***Легкая атлетика***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид учебной работы | | Всего часов | семестры | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 (9) / (11) | 6 (9) / (11) | 7 | 8 |
| **Контактная работа преподавателей с обучающимися** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| В том числе: | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Теоретической обучение (лекции) | | **16** |  |  |  |  | 6 | 10 |  |  |
| Практические занятия (в том числе лабораторные работы) | | **110** |  |  |  |  | 42 | 68 |  |  |
| Курсовая работа | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Промежуточная аттестация**  (*форма аттестации*) | | д/зачет - экзамен |  |  |  |  | д/зачет | экзамен |  |  |
| **Самостоятельная работа обучающегося:** | | **30** |  |  |  |  | 15 | 15 |  |  |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | **156** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Объем дисциплины и виды учебной работы**

***очная форма обучения***

***Лыжный спорт***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид учебной работы | | Всего часов | семестры | | | | | | | |
| 1 | 2 (11) | 3 | 4 (9) | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **Контактная работа преподавателей с обучающимися** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| В том числе: | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Теоретической обучение (лекции) | | **8** |  | 8 |  | 8 |  |  |  |  |
| Практические занятия (в том числе лабораторные работы) | | **26** |  | 26 |  | 26 |  |  |  |  |
| Курсовая работа | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Промежуточная аттестация**  (*форма аттестации*) | | к/р |  | к/р |  | к/р |  |  |  |  |
| **Самостоятельная работа обучающегося:** | | **20** |  | 20 |  | 20 |  |  |  |  |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | **54** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Объем дисциплины и виды учебной работы**

***очная форма обучения***

***Плавание***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид учебной работы | | Всего часов | семестры | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 (11) | 4 | 5 | 6 | 7 (9) | 8 (9) |
| **Контактная работа преподавателей с обучающимися** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| В том числе: | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Теоретической обучение (лекции) | | **8** |  |  | 8 |  |  |  | 4 | 4 |
| Практические занятия (в том числе лабораторные работы) | | **46** |  |  | 46 |  |  |  | 28 | 18 |
| Курсовая работа | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Промежуточная аттестация**  (*форма аттестации*) | | к/р – д/зачет |  |  | д/зачет |  |  |  | к/р | д/зачет |
| **Самостоятельная работа обучающегося:** | | **30** |  |  | 30 |  |  |  | 15 | 15 |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | **84** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Объем дисциплины и виды учебной работы**

***очная форма обучения***

***Туризм***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид учебной работы | | Всего часов | семестры | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 (11) | 7 (9) | 8 (9) |
| **Контактная работа преподавателей с обучающимися** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| В том числе: | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Теоретической обучение (лекции) | | **20** |  |  |  |  |  | 20 | 10 | 10 |
| Практические занятия (в том числе лабораторные работы) | | **44** |  |  |  |  |  | 44 | 22 | 22 |
| Курсовая работа | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Промежуточная аттестация**  (*форма аттестации*) | | к/р – д/зачет |  |  |  |  |  | д/зачет | к/р | д/зачет |
| **Самостоятельная работа обучающегося:** | | **20** |  |  |  |  |  | 20 | 10 | 10 |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | **84** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Объем дисциплины и виды учебной работы**

***очная форма обучения***

***Спортивное ориентирование***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид учебной работы | | Всего часов | семестры | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 (9) | 7 | 8 |
| **Контактная работа преподавателей с обучающимися** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| В том числе: | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Теоретической обучение (лекции) | | **8** |  | 8 |  |  |  | 8 |  |  |
| Практические занятия (в том числе лабораторные работы) | | **26** |  | 26 |  |  |  | 26 |  |  |
| Курсовая работа | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Промежуточная аттестация**  (*форма аттестации*) | | **д/зачет** |  | д/зачет |  |  |  | д/зачет |  |  |
| **Самостоятельная работа обучающегося:** | | **20** |  | 20 |  |  |  | 20 |  |  |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | **54** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Объем дисциплины и виды учебной работы**

***очная форма обучения***

***Бильярд***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид учебной работы | | Всего часов | семестры | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 (11) | 5 | 6 | 7 | 8 (9) |
| **Контактная работа преподавателей с обучающимися** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| В том числе: | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Теоретической обучение (лекции) | | **6** |  |  |  | 6 |  |  |  | 6 |
| Практические занятия (в том числе лабораторные работы) | | **28** |  |  |  | 28 |  |  |  | 28 |
| Курсовая работа | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Промежуточная аттестация**  (*форма аттестации*) | | к/р |  |  |  | к/р |  |  |  | к/р |
| **Самостоятельная работа обучающегося:** | | **20** |  |  |  | 20 |  |  |  | 20 |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | **54** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ**

**2.1 Содержание дисциплины по темам (разделам)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование раздела  учебной дисциплины | Содержание раздела | \*Формируемые компетенции |

| *1* | *2* | *3* | | *4* |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ПМ 02. Освоение легкой атлетики с методикой обучения |  | |  |
| 1  1.1 | **Раздел 1** Легкая атлетика как учебная дисциплина и вид спорта  Тема 1.1 | Структура и содержание предмета. | | ОК 1-11  ПК 1.1,1.5 |
| 2 | **Раздел 2** Техника легкоатлетических видов |  | |
| 2.1 | Тема 2.1 | Основы техники ходьбы и бега | |
| 2.2 | Тема 2.2 | Основы техники прыжков | |
| 2.3 | Тема 2.3 | Основы техники метаний | |
| 2.4 | Тема 2.4 | Техника безопасности и профилактика травматизма | |
| 2.5 | Тема 2.5 | Общеразвивающие и специальные упражнения | |
| 2.6 | Тема2.6 | Спортивная ходьба | | ОК 1-11  ПК 1.1,1.2 |
| 2.7 | Тема2.7 | Бег на средние дистанции и по пересеченной местности | |
| 2.8 | Тема2.8 | Бег на короткие дистанции | |
| 2.8 | Тема2.9 | Эстафетный бег | |
| 2.10 | Тема2.10 | Барьерный бег. Бег с преодолением препятствий | |
| 2.11 | Тема 2.11 | Прыжки в высоту с разбега | | ОК 1-11  ПК 1.1 |
| 2.12 | Тема 2.12 | Прыжок с шестом | | ОК 1-11  ПК 1.1,1.7,1.8 |
| 2.13 | Тема 2.13 | Прыжок в длину | |
| 2.14 | Тема 2.14 | Метание малого мяча, гранаты, диска, копья | |
| 2.15 | Тема 2.15 | Толкание ядра | |
| 2.16 | Тема 2.16 | Оценка техники легкоатлетических упражнений | | ОК 1-12  ПК 1.1,1.5,1.8 |
| 3.1 | **Раздел 3** Организация, проведение соревнований по легкой атлетике  Тема 3.1 | Организация и проведение соревнований | |
| 3.2 | Тема 3.2 | Тестирование по правилам соревнований по лёгкой атлетике. | |
| 4.1 | **Раздел 4** Методика обучения легкоатлетических видов  Тема 4.1 | Методы, средства и задачи обучения. | |
| 4.2 | Тема 4.2 | Методика обучения технике спортивной ходьбе. | |
| 4.3 | Тема 4.3 | Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции. | |
| 4.4 | Тема 4.4 | Методика обучения технике бега на короткие дистанции. | | ОК 1-11  ПК 1.1,1.4 |
| 4.5 | Тема 4.5 | Методика обучения технике эстафетного бега. | |
| 4.6 | Тема 4.6 | Методика обучения технике барьерного бега. | |
| 4.7 | Тема 4.7 | Методика обучения технике прыжков в высоту с разбега способами перешагивание и фосбери-флоп | | ОК 1-12  ПК 1.1,1.3,1.5 |
| 4.8 | Тема 4.8 | Методика обучения технике прыжков в длину с разбега способами согнув ноги, ножницы, прогнувшись. | |
| 4.9 | Тема 4.9 | Методика обучения технике метания малого мяча (гранаты, копья) с места и разбега. | |
| 4.10 | Тема 4.10 | Методика обучения технике толкания ядра. | |
| 5.1 | **Раздел 5** Методика развития физических качеств средствами легкой атлетики  Тема 5.1 | Средства и методы развития быстроты, силы, выносливости, гибкости, ко­ординационных способностей, применяемые на занятиях легкоатлетов. | |
| 5.2 | Тема 5.2 | Составление и проведение комплексов упражнений для развития физических качеств средствами лёгкой атлетики: быстроты | |
| 8.4 | Тема 5.3 | Составление и проведение комплексов упражнений для развития физических качеств средствами лёгкой атлетики: силы | |
| 5.4 | Тема 5.4 | Составление и проведение комплексов упражнений для развития физических качеств средствами лёгкой атлетики: выносливости. | |
| 5.5 | Тема 5.5 | Составление и проведение комплексов упражнений для развития физических качеств средствами лёгкой атлетики: ловкости. | |
| 5.6 | Тема 5.6 | Составление и проведение комплексов упражнений для развития физических качеств средствами лёгкой атлетики: гибкости. | | ОК 1-10  ПК 1.1,1.7,1.8 |
| 6.1 | **Раздел 6** Организация, проведение и анализ занятий (урока) легкой атлетики с различными возрастными группами занимающихся. Документация.  Тема 6.1 | Структура урока (занятия) легкой атлетики. Задачи и содержание частей урока (занятия). | |
| 6.2 | Тема 6.2 | Проведение и анализ частей урока по лёгкой атлетике. | |
| 6.3 | Тема 6.3 | Просмотр и анализ урока (занятия ) по лёгкой атлетике. | |
| 7.1 | **Раздел 7** Планирование и педагогиче­ский контроль учебной и физкультурно-спортивной работы по легкой атлетике. Документация  Тема 7.1 | Виды планирования. Методическая последовательность планирования. | |
| 7.2 | Тема 7.2 | Составление конспекта урока (занятия) по лёгкой атлетике по заданию пре­подавателя. | |
| 8.1 | Раздел 8 Методика оздоровительной тренировки средствами легкой атлетики  Тема 8.1 | Характеристика оздоровительной тренировки. | |  |
| 8.2 | Тема 8.2 | Основы оздоровительной тренировки в легкой атлетике | |  |
| 8.3 | Тема 8.3 | Составление индивидуальной программы занятий оздоровительным бегом с учётом возраста и функционального состояния. | |  |
|  | **ПМ 02.01** Освоение баскетбола с методикой обучения |  | |  |
| 1.1. | **Раздел1** Баскетбол - учебная дисципли­на и вид спорта Тема1.1 | Предмет и задачи. Краткие исторические сведения. Основные понятия о баскетболе | | ОК 1-12  ПК 1.1,1.2,1.3,1.5 |
| 2.1 | **Раздел 2** Техника двигательных действий в баскетболе  Тема 2.1 | Техника двигательных действий в нападении. | |  |
| 2.2 | Тема 2.2 | Техника двигательных действий в защите. | | ОК 1-12  ПК 1.1,1.2,1.3,1.5 |
| 2.3 | Тема 2.3 | Тактика игры в нападении и защите. | |
| 3.1 | **Раздел 3** Методика обучения технико - тактическим двигательным действий в баскетболе  Тема 3.1 | Основы обучения двигательным действиям в баскетболе | |
| 3.2 | Тема 3.2 | Методика обучения технике двигательных действий в нападении. | |
| 3.3 | Тема 3.3 | Методика обучения технике двигательных действий в защите. | |
| 3.4 | Тема 3.4 | Методика обучения тактике игры в защите и нападении. | |
| 3.5 | Тема 3.5 | Составление комплексов упражнений по развитию физических качеств средствами баскетбола: быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости (по заданию преподавателя). | |
| 4.1 | Раздел 4 Организация и проведение соревнований по баскетболу. Основы судейства в баскетболе. Документация.  Тема 4.1 | Виды и характер соревнований по баскетболу. Деятельность судейской кол­легии по баскетболу. Правила соревнований по баскетболу. | |
| 4.2 | Тема 4.2 | Организация и судейство соревнований по баскетболу. | |
| 5.1 | Раздел 5 Планирование и педагогический контроль учебной и физкультурно-оздоровительной работы по баскетболу  Тема 5.1 | Виды планирования. Основные документы планирования: учебный план, учебная программа, поурочный план на четверть, расписание занятий, планы-конспекты уроков. | | ОК 1-10  ПК 1.1,1.2,1.4,1.8 |
| 5.2 | Тема 5.2 | Разработка плана - конспекта урока баскетбола. | |
| 6.1 | Раздел 6 Организация, проведение и анализ занятий по баскетболу в школе и спортивной секции. Документация  Тема 6.1 | Структура урока (занятия) баскетбола. Задачи и содержание частей урока (занятия). Методы и формы организации проведения урока (занятия) по баскетболу с учетом возрастных особенностей занимающихся. | |
| 6.2 | Тема 6.2 | Проведение частей урока баскетбола по заданию преподавателя и их анализ. | |
| 6.3 | Тема 6.3 | Сдача контрольных нормативов. | |
|  | ПМ 02.01 Освоение волейбола с методикой обучения |  | |  |
| 1.1 | **Раздел 1** Волейбол учебная дисциплина и вид спорта  Тема1.1 | История развития волейбола. Основные понятия о волейболе. | | ОК 1-10  ПК 1.1, 1.4,1.5,1.8 |
| 2.1 | Раздел 2 Техника двигательных действий в волейболе  Тема 2.1 | Техника нападения: Стойки, перемещения, остановки волейболиста. | |
| 2.2 | Тема 2.2 | Техника защиты. Блокирование: одиночное и групповое. | |
| 2.3 | Тема 2.3 | Тактика нападения. Индивидуальные действия. | |
| 3.1 | **Раздел 3** Организация и проведение соревнований по волейболу. Основы судейства в волейболе. Документация.  Тема 3.1 | Виды и характер соревнований по волейболу. Деятельность судейской кол­легии по волейболу. Правила соревнований по волейболу. | | ОК 1-10  ПК 1.1,1.2,1.4,1.5,1.8 |
| 2.2 | Тема 3.2 | Судейство учебных игр. Тестирование: правила соревнований по волейболу. | |
| 4.1 | **Раздел 4** Методика обучения технике двигательных действий в волейболе и развития физических качеств  Тема 4.1 | Основы обучения двигательным действиям в волейболе. | |
| 4.2 | Тема 4.2 | Методика обучения технике двигательных действий в нападении по волейболу. | |
| 4.3 | Тема4.3 | Методика обучения технике двигательных действий в защите по волейболу. | | ОК 1-10  ПК 1.1,1.4,1.5,1.6 |
| 4.4 | Тема 4.4 | Методика обучения тактике игры в защите и нападении по волейболу. | |
| 5.1 | **Раздел 5** Планирование и педагогический контроль в учебной и физкультурно­оздоровительной работы по волейболу  Тема 5.1 | Виды планирования. Основные документы планирования: учебный план, учебная программа, поурочный план на четверть, расписание занятий, пла­ны-конспекты уроков. Виды педагогического контроля. Методы контроля. | |
| 5.2 | Тема 5.2 | Составление документов планирования учебной и физкультурно­оздоровительной работы в ОУ. | |
| 6.1 | **Раздел 6** Организация, проведение и анализ занятий по волейболу. Документация.  Тема 6.1 | Структура урока (занятия) волейбола. Задачи и содержание частей урока (за­нятия). Методы и формы организации проведения урока (занятия) по волей­болу с учетом возрастных особенностей занимающихся. | |
| 6.2 | Тема 6.2 | Составление плана-конспекта урока волейбола по заданию преподавателя. | |
| 7.1 | **Раздел 7** Основы оздоровительной тре­нировки в волейболе  Тема 7.1 | Оздоровительное значение занятий волейболом. Разновидности игры: дво­ровый волейбол, пляжный волейбол. | |
| 7.2 | Тема 7.2 | Сдача контрольных нормативов. | |
|  | **ПМ 02.01 Освоение футбола с методикой обучения** |  | |  |
| 1.  1.1 | **Раздел 1** Футбол учебная дисциплина и вид спорта  Тема1.1 | История и основные этапы развития футбола. Терминология. Классификация и анализ техники игровых приёмов в нападении и защите. | | ОК 1-12  ПК 1.1,1.2,1.3,1.7,1.8 |
| 2  2.1 | **Раздел 2** Техника двигательных действий в футболе. Основные правила соревнований по футболу  Тема2.1 | Техника нападения:Перемещения. Владение мячом: удары по мячу ногой, головой, остановки мяча. | |
| 2.2 | Тема2.2 | Техника защиты. Ведение мяча. Вбрасывание мяча. Отбор мяча. Приёмы игры вратаря | |
| 2.3 | Тема2.3 | Тактика нападения. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом. Групповые действия. | |
| 2.4 | Тема 2.4 | Индивидуальные действия. Опека игрока, владеющего мячом. Групповые и командные действия. | |
| 2.5 | Тема 2.5 | Оценка технико-тактических действий. Тестирование по правилам соревнований по футболу. | |
| 3  3.1 | **Раздел 3** Методика обучения двигательным действиям и развитию физических качеств в футболе  Тема 3.1 | Методика обучения технике двигательных действий футболиста в нападении. | |
| 3.2 | Тема 3.2 | Методика обучения технике двигательных действий футболиста в защите | |
| 3.3 | Тема 3.3 | Методика обучения технико-тактическим действиям в футболе. | |
| 3.4 | Тема 3.4 | Совершенствование технико-тактических действий и судейства в двусторон­ней игре в футбол. | |
| 3.5 | Тема 3.5 | Составление комплексов упражнений для развития физических качеств сред­ствами футбола по заданию преподавателя. | |
| 4  4.1 | **Раздел 4** Планирование, организация, проведение и анализ занятий по футболу. Документация.  Тема 4.1 | Виды планирования. Основные документы планирования: учебный план, учебная программа, поурочный план на четверть, расписание занятий, пла­ны-конспекты уроков (занятий). | |
| 4.2 | Тема 4.2 | Разработка плана-конспекта занятия по футболу. Проведение частей занятия по футболу по заданию преподавателя и анализ проведения частей занятия. | | ОК 1-12  ПК 1.1,1.2,1.3,1.7,1.8 |
| 5.1 | **Раздел 5** Разработка плана-конспекта занятия по футболу. Проведение частей занятия по футболу по заданию преподавателя и анализ проведения частей занятия.  Тема 5.1 | Футбол - самая популярная игра. Доступность игры. Влияние занятий футбо­лом на дыхательную, сердечно-сосудистую, сенсорные системы организма. | |
| 5.2 | Тема 5.2 | Разработка плана оздоровительной тренировки по футболу для различных возрастных групп населения по заданию преподавателя. | |
| 5.3 | Тема 5.3 | Сдача контрольных нормативов | |
|  | ПМ 02.01 Освоение настольного тенниса с методикой тренировки |  | |
| 1  1.1 | **Раздел** 1 Освоение настольного тенниса с методикой тренировки  Тема 1.1 | Предмет и задачи. История и этапы развития настольного тенниса. Основ­ные понятия и терминология настольного тенниса. | |
| 2.1 | Раздел 2 Техника двигательных действий в настольном теннисе  Тема 2.1 | Исходные положения (стойки): правосторонняя, нейтральная, левосторон­няя.  Способы хватов ракетки: горизонтальный хват - жёсткий и мягкий. | |
| 2.2 | Тема2.2 | Атакующие удары: накат, контрнакат, топ-спин, контртоп-пин, топ-спин- удар, топс-удар, удар накатом по свече. | |
| 2.3 | Тема2.3 | Подачи мяча: короткие (с нижним вращением мяча и без вращения мяча); длинные с низким подбрасыванием мяча. | |
| 3.1 | **Раздел3** Методика обучения технике двигательных действий в  настольном теннисе  Тема3.1 | Последовательность и этапы обучения. Основные средства, методы и мето­дические приемы, используемые при обучении технико-тактическим дей­ствиям теннисиста. | | ОК 1-12  ПК 1.1,1.2,1.3,1.7,1.8 |
| 3.2 | Тема3.2 | Методика обучения держанию ракетки, стойкам, передвижениям. | |
| 3.3 | Тема3.3 | Методика обучения ударам и подачам. | |
| 3.4 | Тема3.4 | Методика обучения тактическим действиям в игре. | |
| 3.5 | Тема 3.5 | Оценка технико-тактических действий студентов. Устный опрос по правилам соревнований по настольному теннису. | |
| 4.1 | **Раздел 4** Методика развития физических качеств средствами  настольного тенниса  Тема 4.1 | Средства и методы развития физических качеств теннисиста: выносливости, ловкости, гибкости, быстроты. | | ОК 1-12  ПК 1.1,1.2,1.3,1.7,1.8 |
| 5.1 | **Раздел 5** Планирование и педагогический контроль в учебной и физкультурно­оздоровительной работы по настольному теннису.  Тема 5.1 | Виды планирования. Основные документы планирования: учебный план, учебная программа, поурочный план на четверть, расписание занятий, пла­ны-конспекты уроков (занятий). | |
| 5.2 | Тема 5.2 | Планирование учебной и физкультурно - оздоровительной работы по настольному теннису в спортивной секции. Ви­ды педагогического контроля. Методы контроля. | |
| 6.1 | **Раздел 6** Организация, проведение и анализ занятий по настольному теннису. Документация.  Тема 6.1 | Структура занятия по настольному теннису. Задачи и содержание частей урока (занятия). | |
| 6.2 | Тема 6.2 | Составление конспекта части занятия по настольному теннису. Проведение частей занятия по настольному теннису по заданию преподавателя и анализ проведения частей занятия. | |
| 7.1 | **Раздел 7** Основы оздоровительной тренировки в настольном теннисе  Тема 7.1 | Построение оздоровительной тренировки по настольному теннису. | |  |
| 7.2 | Тема 7.2 | Разработка плана оздоровительной тренировки по настольному теннису по заданию преподавателя. | |  |
| 7.3 | Тема 7.3 | Сдача контрольных нормативов | |  |
|  | **ПМ 02.01** Освоение плавания с методикой обучения |  | |  |
| 1.1 | **Раздел 1** Плаваниеучебная дисциплина и вид спорта  Тема 1.1 | Предмет и задачи. История и этапы развития плавания. | |  |
| 2.1 | **Раздел 2** Техника спортивных способов плавания  Тема 2.1 | Техника кроля на груди. | |  |
| 2.2 | Тема 2.2 | Техника баттерфляя. | |  |
| 2.3 | Тема 2.3 | Техника кроля на спине. | |  |
| 2.4 | Тема 2.4 | Техника брасса. | |  |
| 2.5 | Тема 2.5 | Техника стартов в плавании. Разновидности стартов: | |  |
| 2.6 | Тема 2.6 | Техника поворота в плавании кролем на груди. | |  |
| 2.7 | Тема 2.7 | Демонстрация техники спортивных способов плавания на оценку. Тестиро­вание по правилам соревнований по плаванию. | |  |
| 3.1 | **Раздел 3** Планирование и педагогический контроль учебной и физкультурно-оздоровительной работы по плаванию  Тема 3.1 | Виды планирования. Основные документы планирования: учебный план, учебная программа, поурочный план на четверть, расписание занятий, пла­ны-конспекты уроков. | |  |
| 4.1 | **Раздел 4** Методика обучения спортивным способам плавания  Тема 4.1 | Основы обучения плаванию. | |  |
| 4.2 | Тема 4.2 | Подготовительные упражнения. | |  |
| 4.3 | Тема 4.3 | Обучение кролю на груди. | |  |
| 4.4 | Тема 4.4 | Обучение брассу. | |  |
| 4.5 | Тема 4.5 | Обучение кролю на спине. | |  |
| 4.6 | Тема 4.6 | Обучение баттерфляю. | |  |
| 4.7 | Тема 4.7 | Обучение стартам. | |  |
| 4.8 | Тема 4.8 | Обучение поворотам. | |  |
| 5.1 | **Раздел 5** Методика развития физических качеств пловца  Тема 5.1 | Средства и методы развития физических качеств пловца: быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости. Составление комплекса упражнений на развитие физических качеств. | |  |
| 6.1 | **Раздел 6** Организация, проведение и анализ урока (занятия) по плаванию. Документация.  Тема 6.1 | Структура урока (занятия) по плаванию. Задачи и содержание частей урока (занятия). | |  |
| 6.2 | Тема 6.2 | Подбор упражнений для каждой части урока.  Составление конспекта урока по плаванию. | |  |
| 6.3 | Тема 6.3 | Семинар: планирование, педагогический контроль, организация занятий по плаванию | |  |
| 7.1 | Раздел 7 Основы оздоровительной тренировки  Тема 7.1 | Оздоровительное значение плавания. Задачи оздоровительного плавания. Этапы проведения занятий оздоровительным плаванием. | |  |
| 7.2 | Тема 7.2 | Разработка плана оздоровительной тренировки по плаванию по заданию преподавателя. | |  |
| 7.3 | Тема 7.3 | Сдача контрольных нормативов | |  |
|  | **ПМ 02.01** Освоение подвижных игр с ме­тодикой обучения |  | |  |
| 1.1 | **Раздел 1** Введение в предмет. Подвижные игры в педагогической практике.  Тема 1.1 | Краткие исторические сведения о возникновении и развитии игры. Игры в системе физического воспитания личности | |  |
| 1.2 | Тема 1.2 | Педагогическое значение подвижных игр и их характеристика с учетом воз­растных особенностей детей. | |  |
| 1.3 | Тема 1.3 | Технологии обучения и организации занятий подвижными играми с различ­ным контингентом занимающихся. | |  |
| 2.1 | **Раздел 2** Методика проведения подвижных игр с детьми разного возраста  Тема 2.1 | Методики проведения подвижных игр с детьми от 1 до 3 лет, с 3 до 6 лет | |  |
| 2.2 | Тема 2.2 | Особенности методики проведения подвижных игр для учащихся младших классов | |  |
| 2.3 | Тема 2.3 | Особенности методики проведения подвижных игр для учащихся 4-6 клас­сов | |  |
| 2.4 | Тема 2.4 | Особенности методики проведения подвижных игр для учащихся 7-9 клас­сов. | |  |
| 2.5 | Тема 2.5 | Особенности методики проведения подвижных игр для учащихся 10-11 клас­сов | |  |
| 2.6 | Тема 2.6 | Особенности организации и проведения подвижных игр на переменах. | |  |
| 3.1 | **Раздел 3**. Подвижные игры в тренировочном процессе по  ИВС  Тема 3.1 | Особенности организации и проведения соревнований по подвижным играм. | |  |
| 4.1 | **Раздел 4** Организация проведения соревнований по подвижным играм  Тема 4.1 | Организация и проведение подвижных игр в тренировочном цикле для раз­личных видов спорта. | |  |
| 5.1 | **Раздел 5** Оздоровительное значение по­движных игр  Тема 5.1 | Подвижные игры на переменах, физкультминутках. | |  |
| 5.2 | Тема 5.2 | Сдача контрольных нормативов | |  |
|  | ПМ 02.01 Освоение туризма с методикой обучения |  | |  |
| 1.1 | **Раздел 1** Введение в предмет  Тема 1.1 | Предмет и задачи. Влияние занятий туризмом на здоровье человека | |  |
| 1.2 | Тема 1.2 | Семинар по контрольным вопросам темы. | |  |
| 2.1 | **Раздел 2** Топографическая подготовка туриста  Тема 2.1 | Топографическая карта. Рельеф и способы его изображения. Условные топо­графические знаки (УТЗ). | |  |
| 2.2 | Тема 2.2 | Семинар по контрольным вопросам темы. | |  |
| 2.3 | Тема 2.3 | Измерение расстояний по карте на местности. Использование топографиче­ской карты в походе. | |  |
| 2.4 | Тема 2.4 | Передвижение на местности с использованием карты, компаса и местных предметов | |  |
| 2.5 | Тема 2.5 | Работа с компасом: определение сторон горизонта, азимут | |  |
| 3.1 | **Раздел 3** Организация ту­ристского похода  Тема 3.1 | Составление плана похода. Определение задачи (цели) похода. Подбор группы участников похода. | |  |
| 3.2 | Тема 3.2 | Работа малых групп | |  |
| 3.3 | Тема 3.3 | Составление сметы похода. | |  |
| 3.4 | Тема 3.4 | Расчёт питания на туристический поход (12 чел, 6 дней) | |  |
| 4.1 | Раздел 4 Поход выходного дня  Тема 4.1 | Пешеходный туризм | |  |
| 4.2 | Тема 4.2 | Техника движения по пересеченной местности, техника движения на подъ­емах, спусках, при траверсе склонов, техника движения по тропам. | |  |
| 4.3 | Тема 4.3 | Особенности техники движения туриста - лыжника. | |  |
| 4.4 | Тема 4.4 | Работа малых групп: Подготовка презентаций по темам | |  |
| 4.5 | Тема 4.5 | Лыжный туризм | |  |
| 4.6 | Тема 4.6 | Водный туризм  Горный туризм | |  |
| 5.1 | **Раздел 5** Гигиена туриста. Первая медицинская помощь  Тема 5.1 | Гигиена туриста в походе. Нормы нагрузки туриста | |  |
| 5.2 | Тема 5.2 | Оказание первой медицинской помощи. Формирование походно­медицинской аптечки | |  |
| 6.1 | **Раздел 6** Туристский быт и охрана природы  Темы 6.1 | Туристский бивак. Правильный выбор места туристического бивака с учетом особенности природного окружения. | |  |
| 6.2 | Темы 6.2 | Составление экологического Кодекса юного туриста. Установка и снятие палатки | |  |
| 7.1 | **Раздел 7** Содержание и формы туристской работы с детьми  Тема 7.1 | Постановка туристской работы в школе. | |  |
| 7.2 | Тема 7.2 | Семинар по контрольным вопросам тем | |  |
| 7.3 | Тема 7.3 | Разработка проекта экскурсий со школьниками. | |  |
| 8.1 | **Раздел 8** Туристский поход  Тема 8.1 | Поход первой категории сложности. Выполнение цели и задач похода - за­крепление туристских умений и навыков в природном окружении. | |  |
| 8.2 | Тема 8.2 | Отчёт о туристском поход | |  |
|  | **ПМ.02.01.**  **Спортивное ориентирование** |  | |  |
| 1.1 | Раздел 1 Введение в предмет спортивное ориентирование  Тема 1.1 | Инструктаж по технике безопасности. Что такое спортивное ориентирование | |  |
| 1.2 | Тема 1.2 | Тренировочное занятие по спортивному ориентиванию в заданном направлении. | |  |
| 1.3 | Тема 1.3 | Гигиена спортивной тренировки. Требования к экипировке. | |  |
| 2.1 | Раздел 2 Карта в спортивном ориентировании  Тема 2.1 | Как подготавливается и составляется карта для спортивного ориентирования. | |  |
| 2.2 | Тема 2.2 | Изображение дистанции на спортивных картах. Старт, КП, финиш и др. информация. | |  |
| 2.3 | Тема 2.3 | Понятие азимута. Измерение расстояний на карте и на местности. | |  |
| 2.4 | Тема 2.4 | Корректировка спортивной и топографической карты на местности. | |  |
| 2.5 | Тема 2.5 | Ориентирование на местности по топографической карте | |  |
| 3.1 | Раздел 3 Движение по дистанции  Тема 3.1 | Обязанности участников при движении по дистанции. Разрядные требования. | |  |
| 3.2 | Тема 3.2 | Движение по маркированной дистанции с определением объектов в местах остановки. | |  |
| 3.3 | Тема 3.3 | Движение по маркированной дистанции с определением объектов в местах остановки | |  |
| 3.4 | Тема 3.4 | Обязанности участников при движении по дистанции. Разрядные требования. | |  |
| 3.5 | Тема 3.5 | Движение по заданному маршруту с определением азимутов на заданные ориентиры. | |  |
| 3.6 | Тема 3.6 | Движение по маркированной дистанции с нанесением точечных и линейных ориентиров. | |  |
| 4.1 | Раздел 4 Проведение соревнований по спортивному ориентированию  Тема 4.1 | Как проводятся соревнования в заданном направлении | |  |
| 4.2 | Тема 4.2 | Соревнования по спортивному ориентированию на дистанции по выбору. | |  |
| 5.1 | Раздел 5 Кроссовая подготовка  Тема 5.1 | Кроссовая подготовка в условиях леса и сильно пересеченной местности. | |  |
|  | МДК.02.01.  Лыжный спорт. | |  |  |
| 1.1 | Раздел 1. Лыжный спорт как учебная дисциплина и вид спорта.  Тема 1.1. | | Лыжный спорт как учебная дисциплина и вид спорта. Предмет и задачи. История развития лыжного спорта. Способы передвиже­ния на лыжах. Лыжный инвентарь и экипировка лыжника. Терминология и основные понятия техники передвижения на лыжах. Техника безопасности и меры. | ОК 1-12  ПК 1.1,1.2,1.3,1.5 |
| 2.1. | Раздел 2.Техника передвижения на лыжах.  Тема 2.1. | | Техника классических лыжных ходов: Техника передвижения на лыжах - попеременный двухшажный, попеременный четырёхшажный; -одновременный бесшажный;   * одновременный одношажный (скоростной вариант); * одновременный двухшажный; | ОК 1-12  ПК 1.1,1.2, 1.3,1.5 |
| 2.2. | Тема 2.2. | | Техника коньковых лыжных ходов: Техника передвижения на лыжах -одновременный полуконьковый; -одновременный двухшажный коньковый; -одновременный одношажный коньковый; -попеременный двухшажный коньковый; -коньковый ход без отталкивания руками. |
| 2.3. | Тема 2.3. | | Комбинированные ходы: Техника передвижения на лыжах. -переход с одновременного на попеременный классический ход через один -промежуточный скользящий шаг; -переход с одновременного на попеременный классический ход через два -промежуточных скользящих шага; -переход с попеременного двухшажного классического хода на одновремен­ный без шага; -переход с попеременного двухшажного классического хода на одновремен­ный через один скользящий шаг. |
| 2.4. | Тема 2.4 | | Техника подъёмов: Техника передвижения на лыжах  попеременный двухшажный ход, скользящий шаг, сту­пающий шаг, беговой шаг, «полуёлочкой», «лесенкой». Техника спусков: в высокой стойке, в средней стойке, в низкой стойке, стой­ке отдыха. |
| 2.5. | Тема 2.5. | | Техника торможений: Техника передвижения на лыжах  «плугом», «упором», «боковым соскальзыванием», остановка падением. Техника поворотов: «переступанием», «плугом», «упором», на параллель­ных лыжах. |
| 3.1. | Раздел 3.  Методика обучения способам передвижения на лыжах.  Ме­тодика развития физических качеств средствами лыжной подготовки.  Тема 3.1. | | Методика обучения способам передвижения на лыжах.  Этапы обучения: ознакомление, разучивание, совершенствование. Последовательность обучения классическим ходам, коньковым ходам, спус­ков, подъёмов, торможений, поворотов. | ОК 1-10  ПК 1.1,1.2,1.4,1.8 |
| 3.2. | Тема 3.2. | | Ме­тодика развития физических качеств средствами лыжной подготовки. Схема обучения по задачам. Выбор средств и методов обучения. Методические указания. Характерные ошибки, способы устранения их. |
| 3.3. | Тема 3.3. | | Обучение технике классических лыжных ходов. |
| 3.4. | Тема 3.4. | | Обучение технике коньковых лыжных ходов. |
| 3.5. | Тема 3.5. | | Обучение подъёмам, спускам, торможениям, поворотам. |
| 3.6. | Тема 3.6. | | Со­ставление комплекса упражнений для развития физических качеств по зада­нию преподавателя. |
| 4.1. | Раздел 4.  Основные документы планирования: планирование, организация, проведение и анализ занятий, соревнований по лыжному спорту. Документация**.**  Тема4.1. | | **Основные документы планирования: программа,** тематический план, распи­сание, план-конспект урока (занятия). Организация занятий по лыжной под­готовке: выбор мест для проведения занятий, подготовка лыжного инвентаря к занятиям. Содержание занятий. Подготовительная, основная, заключитель­ная части занятия. Анализ занятия по лыжной подготовке. Организация и проведение соревнований. Документы планирования соревнований: календарный план соревнований, положение о соревнованиях. Судейская коллегия. Судейские бригады. Су­действо соревнований по лыжным гонкам. Организация и проведение лыжных соревнований в школе. | ОК 1-10  ПК1.1,1.4,1.5,1.8  ОК 1-10  ПК1.1,1.2,1.4,1.5,1.8 |
| 4.2. | Тема 4.2 | | Тестирование по правилам соревнований по лыжным гонкам. |
| 5.1. | **Раздел 5.** Основы оздоровительной тре­нировки средствами лыжной подготовки.  Тема 5.1. | | Основы оздоровительной тре­нировки средствами лыжной подготовки**.** Влияние ходьбы на лыжах на здоровье человека. Оздоровительный и закали­вающий эффект ходьбы на лыжах. Зависимость ЧСС от интенсивности нагрузки у людей разного возраста. Построение оздоровительной трени­ровки при ходьбе на лыжах. Методические правила организации, проведения и контроля оздоровительной тренировки. |
| 5.2. | Тема 5.2. | | Расчёт индивидуальной программы ходьбы на лыжах с учётом своего воз­раста и функционального состояния. |  |
|  | **МДК. 02.01 Гимнастика.** | |  |  |
| 1.1 | **Раздел 1.** Место гимнастики в системе физического воспитания.  Тема 1.1 | | Общие и частные за­дачи гимнастики. История развития гимнастики. Виды гимнастики и их классификация. Гимнастические залы, оборудование и инвентарь. Использо­вание музыкального сопровождения на занятиях гимнастики. Меры безопас­ности и профилактика травматизма на занятиях гимнастики. | ОК 1-10  ПК1.1,1.2,1.4,1.5,1.8 |
| 2.1. | **Раздел 2.** Гимнастическая терминология**.**  Тема 2.1. | | Гимнастическая терминология как компонент системы спортивной термино­логии.Требования, предъявляемые к гимнастической терминологии. Спосо­бы образования терминов. Собирательные и конкретные термины. Правила, формы и принятые сокращения при описании гимнастических упражнений. Применение терминологии во время занятий. Виды гимнастики: спортивная, художественная, ритмическая, акробатика. | ОК 1-10  ПК 1.1,1.2,1.4,1.8 |
| 2.2 | Тема 2.2. | | Запись гимнастических положений по показу, по рассказу, конструирование упражнений. |
| 2.3 | Тема 2.3. | | Составить гимнастический комплекс. Описать его текстовым и графическим способам. |
| 3.1. | **Раздел 3.**  Основы обучения гимнастиче­ским упражнениям: строевые упражнения  Тема 3.1. | | Цели и задачи обучения. Этапы обучения. Технологическая схема обучения гимнастическим упражнениям. Практические действия (приёмы) помощи и страховки. Строевые упражнения. Характеристика и основные задачи, решаемые с по­мощью строевых упражнений. Классификация строевых упражнений: строе­вые приёмы; построения и перестроения; повороты и передвижения; размы­кания и смыкания. Основные понятия: строй, фланг, фронт, шеренга, интер­вал, колонна, дистанция, команды, распоряжения. | ОК 1-10  ПК1.1,1.2,1.4,1.5,1.8 |
| 3.2 | Тема 3.2. | | Обучение строевым упражнениям**:** строевым приёмам, построениям и пе­рестроениям, поворотам и передвижениям, движению в обход, противохо- дом, перемене направления движения колонны, размыканиям и смыканиям. |  |
| 4.1 | **Раздел 4. Обучение общеразвивающим упражнениям.**  Тема 4.1. | | Характеристика и основные задачи, решаемые с помощью общеразвиваю­щих упражнений. Классификация общеразвивающих упражнений. Констру­ирование общеразвивающих упражнений. Методические рекомендации по составлению разминочных комплексов на уроках гимнастики требования к его проведению. Обучение и способы проведения общеразвивающих упражнений, методы ор­ганизации, методические приёмы, варианты размещения группы, исправле­ние ошибок. Способы регулирования нагрузки при выполнении обще­развивающих упражнений (количество повторений, темп выполнения). Ам­плитуда движения, характер движений, продолжительность интервалов от­дыха между упражнениями, исходные положения. | ОК 1-10  ПК 1.1,1.2,1.4,1.8 |
| 4.2 | Тема .4.2. | | Составление комплексов упражнений по заданию преподавателя на: растя­гивание, расслабление, осанку, координацию, дыхание, с предметами, на тренажёрах, в парах, в движении. Проведение комплексов упражнений. |
| 4.3 | Тема 4.3. | | Овладение комплексами общеразвивающих упражнений раздельным, про­ходным, поточным, игровым способом, вдвоём, в сопротивлении, в сцепле­нии. |
| 5.1 | Раздел 5. Обучение прикладным упраж­нениям.  Тема 5.1. | | Прикладные упражнения. Характеристика и основные задачи прикладных упражнений. Классификация прикладных упражнений. Методика проведения прикладных упражнений в учебной группе. Ходьба (походный шаг, с опорой руками на колени, при­гнувшись, крадучись). Лазание, разновидности лазания по способам выпол­нения, завязывание. Переползание (различными способами). Способы пере­носки партнёра (на плечах, на плече, на руках, под руки и ноги, под спину и ноги). Преодоление препятствий различными способами (прыжком, насту­пая, силой, с опорой ногой, подсаживанием). | ОК 1-11  ПК 1.1,1.4 |
| 6.1 | Раздел 6.  Обучение акробатическим упражнениям.  Тема 6.1 | | Акробатические упражнения. Характеристика и основные задачи, решаемые с помощью акробатических упражнений. Классификация акробатических упражнений. Техника прыжко­вых и балансовых упражнений. Акробатические соединения. Парная акроба­тика. Обучение и способы проведения акробатических упражнений. | ОК 1-10  ПК 1.1,1.2,1.4,1.8 |
| 6.2 | Тема 6.2 | | Обучение технике прыжковых упражнений: группировкам, перекатам, ку­выркам, переворотам, сальто, прыжкам на батуте; балансовых: шпагату, мо­сту, равновесию, стойкам, парным и групповым упражнениям |
| 7.1 | Раздел 7.  Обучение упражнениям худо­жественной гимнастики  Тема 7.1. | | Упражнения художественной гимнастики. Характеристика и основные задачи, решаемые с помощью хореографических упражнений. Классификация упражнений художественной гимнастики. Обучение и способы проведения упражнений художественной гимнастики: пружинные движения, волны и волнообразные движения, взмахи, ходьба и бег, прыжки, равновесия, повороты, упражнения с предметами. | ОК 1-11  ПК 1.1,1.4 |
| 8.1 | Раздел 8. Обучение хореографическим упражнениям.  Тема 8.1. | | Хореографические упражнения. Разновидности ходьбы, прыжков, поворотов, равновесий. Позиции ног, рук. Методика обучения хореографическим упражнениям. Элементы народного танца. |  |
| 9.1 | Раздел 9.  Планирование и педагогиче­ский контроль учебной и физ­культурно-оздоровительной работы по гимнастике.  Тема 9.1. | | Виды планирования. Основные документы планирования: Учебный план, учебная программа, поурочный план на четверть, расписание занятий, пла­ны-конспекты уроков. Планирование учебной и физкультурно­оздоровительных мероприятий по гимнастике в общеобразовательной школе, физкультурно-оздоровительных группах. Виды педагогического контроля. Методы контроля. | ОК 1-11  ПК 1.1,1.4 |
| 10.1 | Раздел 10.  Организация, проведение и анализ урока гимнастики. До­кументация.  Тема 10.1 | | Структура урока гимнастики. Задачи и содержание частей урока . Методы и формы организации и проведения урока по гимнастике с учетом возрастных особенностей занимающихся, уровня их физической и технической подго­товленности. Дозирование нагрузки. Плотность урока. Анализ урока гимна­стики. Виды документации, обеспечивающей организацию и проведение урока гимнастики. | ОК 1-12  ПК 1.1,1.5,1.8 |
| 10.2 | Тема 10.2. | | Подбор упражнений для каждой части урока. Составление плана-конспекта частей урока гимнастики. |
| 10.3 | Тема 10.3. | | Устный опрос: планирование, педагогический контроль, организация урока гимнастики. |
| 11.1 | Раздел 11.  Организация и проведение спортивно-массовых меропри­ятий по гимнастике (праздни­ков).  Тема 11.1 | | Массовые гимнастические выступления: структура, правила подготовки, сценарный план, план репетиций, содержание выступлений.Виды и характеристика соревнований. Документы для проведения сорев­нований: положение, рабочие документы, график соревнований, заявки, спи­сок участников, протоколы. Система оценки. Содержание программы сорев­нований. Материально-техническое обеспечение соревнований. Методика проведения массовых гимнастических выступлений в помещении и на открытой площадке. Составление сценарного плана массовых гимнасти­ческих выступлений. Методика проведения соревнований по гимнастике. Особенности организации и судейства соревновании. | ОК 1-10  ПК 1.1,1.2,1.4,1.8 |
| 11.2 | Тема 11.2. | | Разработка сценария праздника. Устный опрос по правилам соревнований по гимнастик |
| 12.1 | Раздел 12. Основы оздоровительной тре­нировки в гимнастике.  Тема 12.1 | | Построение оздоровительной тренировки по гимнастике. Методические правила организации, проведения и контроля оздоровительной тренировки. | ОК 1-12  ПК 1.1,1.5,1.8 |
| 12.2 | Тема 12.2. | | Разработка плана оздоровительной тренировки по различным видам гимна­стики по заданию преподавателя и по выбору студента: пилатес, стретчинг, йога, калланетика. |
| 13.1 | Раздел 13.  Атлетическая гимнастика.  Тема 13.1. | | Комплекс упражнений с гантелями. | ОК 1-10  ПК 1.1,1.2,1.4,1.8 |
| 13.2 | Тема 13.2. | | Комплекс упражнений с гирями. |
| 13.3 | Тема 13.3. | | Комплекс упражнений на тренажёрах. |
| 14.1 | Раздел 14.  Стретчинг.  Тема 14.1 | | Упражнения для мышц спины, пресса, ног, рук, шеи. Обучение технике вы­полнения упражнений. | ОК 1-12  ПК 1.1,1.5,1.8 |
| 14.2 | Тема 14.2 | | Упражнения для расслабления. |
| 14.3 | Тема 14.3 | | Подбор упражнений для растяжки различных групп мышц. |
| 14.4 | Тема 14.4 | | Составление конспекта комплекса упражнений стретчинга. |
| 14.5 | Тема 14.5 | | Проведение комплекса упражнений стретчинга. |
| 15.1 | Раздел 15. Калланетика.  Тема 15.1. | | История калланетики. Принципы калланетики. Основные понятия калланетики. Меры предосторожности. | ОК 1-10  ПК 1.1,1.2,1.4,1.8 |
| 15.2 | Тема 15.2 | | Упражнения для мышц спины, пресса, ног, рук, шеи. |
| 15.3 | Тема 15.3. | | Упражнения для расслабления. Растяжка. |
| 15.4 | Тема 15.4. | | Обучение правильной тех­нике выполнения упражнений. Подбор упражнений для различных групп мышц. |
| 15.5 | Тема 15.5. | | Проведение комплекса калланетики. |
| 16.1 | Раздел 16.  Пилатес.  Тема 16.1 | | История пилатеса. Принципы пилатеса. Основные понятия пилатеса. Пилатес и йога, сходства и различия. Меры предосторожности. Упражнения для начинающих. Базовые упражнения. Комплексы упражнений для начального, среднего и продвинутого уровней. Упражнения с фитболом. | ОК 1-10  ПК 1.1,1.2,1.4,1.8 |
| 16.2 | Тема 16.2 | | Упражнения для начинающих. Базовые упражнения. Техника выполнения упражнений. |
| 16.3 | Тема 16.3 | | Комплекс упражнений для начального уровня. Составление и проведение. |
| 16.4 | Тема 16.4 | | Комплекс упражнений для среднего уровня. Составление и проведение. |
| 16.5 | Тема 16.5 | | Комплекс упражнений для продвинутого уровня. Составление и проведение. |
| 16.6 | Тема 16.6 | | Упражнения для правильной осанки. |
| 16.7 | Тема 16.7 | | Упражнения на баланс. |
| 16.8 | Тема 16.8 | | Упражнения для укрепления мышц. |
| 16.9 | Тема 16.9 | | Упражнения для развития силы. |
| 16.10 | Тема 16.10 | | Упражнения с отягощениями. |
| 16.11 | Тема 16.11 | | Упражнения с фитболом. Техника выполнения упражнений. |
|  | ПМ 02.01 Освоение бильярда с методикой обучения | |  |  |
| 1.1 | История развития бильярдного спорта | |  | ОК 1-10  ПК 2.1-2.6 |
| 1.2 | В России. | |  |  |
| 1.3 | Техника безопасности во время тренировочных мероприятий и соревнований. | | Без определения цели трудно выбрать игровое положение. Можно отметить точку на борту или использовать линию, разделяющую деревянный и резиновый борта для направления маховых движений. | ОК 1-10  ПК 2.1-2.6 |
| 1.4 | Выбор точки прицела и линии прицеливания. | | Расположение ног, корпуса, кистевого упора, распределение веса тела между правой и левой ногой. (Для бильярдистов, играющих левой рукой, все рекомендации понимаются в зеркальном отображении). | ОК 1-10  ПК 2.1-2.6 |
| 1.5 | Игровая стойка. | | Расположение ног, корпуса, кистевого упора, распределение веса тела между правой и левой ногой. (Для бильярдистов, играющих левой рукой, все рекомендации понимаются в зеркальном отображении). | ОК 1-10  ПК 2.1-2.6 |
| 1.6 | Игровая стойка. | | Расположение ног, корпуса, кистевого упора, распределение веса тела между правой и левой ногой. (Для бильярдистов, играющих левой рукой, все рекомендации понимаются в зеркальном отображении). | ОК 1-10  ПК 2.1-2.6 |
| 1.7 | Хват кия, кистевой упор. | | Место для хвата кия рукой, состояние кисти, предплечья. Разновидность кистевого упора, положение пальцев руки, расстояние между центром упора и битком, регулировка высоты упора, изменение вида упора в зависимости от положения битка на игровой поверхности стола и вида удара. | ОК 1-10  ПК 2.1-2.6 |
| 1.8 | Прицельно-маховые и ударные движения. | | Разминочные маховые движения. Замах перед ударом, пауза. Разгон, удар, сопровождение кия после удара по битку. Размер сопровождения в зависимости от удара. Плавность прицельно-махового движения. | ОК 1-10  ПК 2.1-2.6 |
| 1.9 | Постановка удара. | | Нахождение точки удара на битке. Выполнение непосредственно удара по битку. Коррекция стойки. | ОК 1-10  ПК 2.1-2.6 |
| 1.10 | Постановка удара. | | Нахождение точки удара на битке. Выполнение непосредственно удара по битку. Коррекция стойки. | ОК 1-10  ПК 2.1-2.6 |
| 1.11 | Постановка удара. | | Нахождение точки удара на битке. Выполнение непосредственно удара по битку. Коррекция стойки. | ОК 1-10  ПК 2.1-2.6 |
| 1.12 | Удары в центр битка. | | Удары без прицеливания с различной силой. Удары вдоль продольной линии. | ОК 1-10  ПК 2.1-2.6 |
| 1.13 | Удары в центр битка. | | Игра одиночных шаров в лузы с различных точек игровой поверхности стола. Игра удалённых одиночных шаров, в том числе с помощью машинки. | ОК 1-10  ПК 2.1-2.6 |
| 1.14 | Удары в центр битка. | | Игра одиночных шаров после разбоя пирамиды. | ОК 1-10  ПК 2.1-2.6 |
| 1.15 | Удары в центр битка. | | Совершенствование упора и ударов по одиночному шару от борта, через шар, от пирамиды. | ОК 1-10  ПК 2.1-2.6 |
| 1.16 | Удары в центр битка. | | Игра одиночных шаров дуплетом в центральные и угловые лузы, отработка размера удара. | ОК 1-10  ПК 2.1-2.6 |
| 1.17 | Определение точки соударения битка с прицельным шаром при игре прицельных шаров и битка. | | Понятие о различии входа шара в центральную и угловую лузы. | ОК 1-10  ПК 2.1-2.6 |
| 1.18 | Определение точки соударения битка с прицельным шаром при игре прицельных шаров и битка. | | Изучение движения шаров при ударах накатом, клапштоссом, оттяжкой. | ОК 1-10  ПК 2.1-2.6 |
| 1.19 | Определение точки соударения битка с прицельным шаром при игре прицельных шаров и битка. | | Игра прицельных шаров тремя основными ударами в различные лузы при простых бильярдных комбинациях. | ОК 1-10  ПК 2.1-2.6 |
| 1.20 | Определение точки соударения битка с прицельным шаром при игре прицельных шаров и битка. | | Игра прицельного шара на резке. | ОК 1-10  ПК 2.1-2.6 |
| 1.21 | Определение точки соударения битка с прицельным шаром при игре прицельных шаров и битка. | | Игра своего шара с ударом в центр битка в различные лузы. | ОК 1-10  ПК 2.1-2.6 |
| 1.22 | Освоение тренировочных игр | | «Финская партия» (упрощённый вариант) «Перекатка». | ОК 1-10  ПК 2.1-2.6 |
| 1.23 | Освоение тренировочных игр | | Освоение основных правил игры «Свободная пирамида». | ОК 1-10  ПК 2.1-2.6 |
| 1.24 | Ознакомление с основами тактики бильярдной игры | | Формирование навыка отыгрыш. | ОК 1-10  ПК 2.1-2.6 |
| 1.25 | Отработка положения кистевого упора | | Отработка положения кистевого упора при игре шаров от борта, через шар, от шаров, пирамиды, в труднодоступных местах игровой поверхности стола (тычком, пистолетом, с машинкой). | ОК 1-10  ПК 2.1-2.6 |
| 1.26 | Отработка техники удара | | Отработка техники удара при игре шаров накатом, на клапштоссе, оттяжкой в различные лузы и с разных положений. | ОК 1-10  ПК 2.1-2.6 |
| 1.27 | Отработка техники удара | | Отработка техники удара при игре шаров накатом, на клапштоссе, оттяжкой в различные лузы и с разных положений. | ОК 1-10  ПК 2.1-2.6 |
| 1.28 | Отработка техники удара | | Отработка техники удара при игре шаров накатом, на клапштоссе, оттяжкой в различные лузы и с разных положений. | ОК 1-10  ПК 2.1-2.6 |
| 1.29 | Отработка техники удара | | Отработка техники удара при игре шаров накатом, на клапштоссе, оттяжкой в различные лузы и с разных положений. | ОК 1-10  ПК 2.1-2.6 |
| 1.30 | Совершенствование техники и тактики игры | | Совершенствование техники и тактики игры «Свободная пирамида», изучение правил соревнований «Комбинированной пирамиды», «Динамичной пирамиды». Знакомство с правилами соревнований «Пул». | ОК 1-10  ПК 2.1-2.6 |
| 1.31 | Совершенствование техники и тактики игры | | «Свободная пирамида», изучение правил соревнований «Комбинированной пирамиды», «Динамичной пирамиды». Знакомство с правилами соревнований «Пул». | ОК 1-10  ПК 2.1-2.6 |
| 1.32 | Совершенствование техники и тактики игры | | «Свободная пирамида», изучение правил соревнований «Комбинированной пирамиды», «Динамичной пирамиды». Знакомство с правилами соревнований «Пул». | ОК 1-10  ПК 2.1-2.6 |
| 1.33 | Совершенствование техники и тактики игры | | «Свободная пирамида», изучение правил соревнований «Комбинированной пирамиды», «Динамичной пирамиды». Знакомство с правилами соревнований «Пул». | ОК 1-10  ПК 2.1-2.6 |
| 1.34 | Совершенствование техники и тактики игры | | «Свободная пирамида», изучение правил соревнований «Комбинированной пирамиды», «Динамичной пирамиды». Знакомство с правилами соревнований «Пул». | ОК 1-10  ПК 2.1-2.6 |
| 1.35 | Участие в соревнованиях внутри учебной группы, правила и регламент соревновании. | | «Свободная пирамида» | ОК 1-10  ПК 2.1-2.6 |
| 1.36 | Участие в соревнованиях внутри учебной группы, правила и регламент соревновании. | | «Свободная пирамида» | ОК 1-10  ПК 2.1-2.6 |

**2.2 Планы теоретических (лекционных) занятий (по семестрам)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № раздела | Название и краткое содержание темы | Количество часов | Форма проведения, технология |
| ПМ 02.01Освоение легкой атлетики с методикой обучения *Семестр (9)*  *Семестр (11)*  **Раздел 1** Легкая атлетика как учебная дисциплина и вид спорта | Тема 1.1  Структура и содержание предмета. Тема | 2 | лекция |
| **Раздел 2** Техника легкоатлетических видов | Тема2.1 Основы техники ходьбы и бега | 2 | лекция |
| Тема2.2 Основы техники прыжков | 2 | лекция |
| Тема2.3 Основы техники метаний | 2 | лекция |
| **Раздел 3** Организация, проведение соревнований по легкой атлетике | Тема 3.1  Организация и проведение соревнований | 2 | лекция |
| **Раздел 7** Планирование и педагогиче­ский контроль учебной и физ­культурно-спортивной работы по легкой атлетике. Докумен­тация | Тема 7.1  Виды планирования. Методическая последовательность планирования. | 2 | лекция |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № раздела | Название и краткое содержание темы | Количество часов | Форма проведения, технология |
| **ПМ 02.01 Освоение баскетбола с методикой тренировки**  *Семестр 4(9)*  *Семестр 1(11)*  **Раздел1** Баскетбол - учебная дисциплина и вид спорта | Тема1.1 Предмет и задачи. Краткие исторические сведения. Основные понятия о баскетболе | 2 | лекция |
| Раздел 4 Организация и проведение соревнований по баскетболу. Основы судейства в баскетболе. Документация | Тема 4.1 Виды и характер соревнований по баскетболу. Деятельность судейской коллегии по баскетболу. Правила соревнований по баскетболу. | 2 | лекция |
| Раздел 5 Планирование и педагогический контроль учебной и физкультурно-оздоровительной работы по баскетболу | Тема 5.1 Виды планирования. Основные документы планирования: учебный план, учебная программа, поурочный план на четверть, расписание занятий, планы-конспекты уроков. | 2 | лекция |
| Раздел 6 Организация, проведение и анализ занятий по баскетболу в школе и спортивной секции. Документация | Тема 6.1 Структура урока (занятия) баскетбола. Задачи и содержание частей урока (занятия). Методы и формы организации проведения урока (занятия) по бас­кетболу с учетом возрастных особенностей занимающихся. | 2 | лекция |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № раздела | Название и краткое содержание темы | Количество часов | Форма проведения, технология |
| ПМ 02.01 Освоение волейбола с методи­кой обучения  *Семестр (9)*  *Семестр5(11)*  Раздел 1 Волейбол - учебная дисциплина и вид спорта | Тема1.1 История развития волейбола. Основные понятия о волейболе. | 2 | лекция |
| Раздел **3** Организация и проведение со­ревнований по волейболу. Основы судейства в волейболе. Документация. | Тема3.1 Виды и характер соревнований по волейболу. Деятельность судейской кол­легии по волейболу. Правила соревнований по волейболу. | 2 | лекция |
| Раздел 5 Планирование и педагогиче­ский контроль в учебной и физкультурно­оздоровительной работы по волейболу | Тема5.1 Виды планирования. Основные документы планирования: учебный план, учебная программа, поурочный план на четверть, расписание занятий, пла­ны-конспекты уроков. Виды педагогического контроля. Методы контроля. | 2 | лекция |
| Раздел 6 Организация, проведение и анализ занятий по волейболу. Документация. | Тема 6.1 Структура урока (занятия) волейбола. Задачи и содержание частей урока (за­нятия). Методы и формы организации проведения урока (занятия) по волей­болу с учетом возрастных особенностей занимающихся. | 3 | лекция |
| Раздел 7 Основы оздоровительной тре­нировки в волейболе | Тема 7.1 Оздоровительное значение занятий волейболом. Разновидности игры: дво­ровый волейбол, пляжный волейбол. | 3 | лекция |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № раздела | Название и краткое содержание темы | Количество часов | Форма проведения, технология |
| **ПМ 02.01 Освоение футбола с методикой обучения**  *Семестр (9)*  *Семестр5(11)*  **Раздел 1** Футбол - учебная дисциплина и вид спорта | Тема1.1 История и основные этапы развития футбола. Терминология. Классифика­ция и анализ техники игровых приёмов в нападении и защите. | 2 | лекция |
| **Раздел 4** Планирование, организация, проведение и анализ занятий по футболу. Документация. | Тема 4.1 Виды планирования. Основные документы планирования: учебный план, учебная программа, поурочный план на четверть, расписание занятий, пла­ны-конспекты уроков (занятий). | 2 | лекция |
| Раздел 5 Разработка плана-конспекта занятия по футболу. Проведение частей занятия по футболу по заданию преподавателя и анализ проведения частей занятия. | Тема5.1 Футбол - самая популярная игра. Доступность игры. Влияние занятий футбо­лом на дыхательную, сердечно-сосудистую, сенсорные системы организма. | 2 | лекция |
| Тема 5.2 Разработка плана оздоровительной тренировки по футболу для различных возрастных групп населения по заданию преподавателя. | 2 | лекция |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № раздела | Название и краткое содержание темы | Количество часов | Форма проведения, технология |
| ПМ 02.01 Освоение настольного тенниса с методикой тренировки  *Семестр (9)*  *Семестр (11)*  **Раздел 1** Освоение настольного тенниса с методикой тренировки | Тема1.1 Предмет и задачи. История и этапы развития настольного тенниса. Основ­ные понятия и терминология настольного тенниса. | 2 | лекция |
| **Раздел 6** Планирование, организация, проведение и анализ занятий по футболу. Документация. | Тема 6.1 Структура занятия по настольному теннису. Задачи и содержание частей урока (занятия). | 2 | лекция |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № раздела | Название и краткое содержание темы | Количество часов | Форма проведения, технология |
| **ПМ 02.01** Освоение плавания с методикой обучения  *Семестр 7-8(9)*  *Семестр 5-6(11)*  **Раздел1** Плавание **-** учебная дисциплина и вид спорта | Тема1.1 Предмет и задачи. История и этапы развития плавания. | 2 | лекция |
| **Раздел 3** Планирование и педагогический контроль учебной и физкультурно-оздоровительной работы по плаванию | Тема 3.1 Виды планирования. Основные документы планирования: учебный план, учебная программа, поурочный план на четверть, расписание занятий, пла­ны-конспекты уроков. | 2 | лекция |
| Раздел 6 Организация, проведение и анализ урока (занятия) по пла­ванию. Документация. | Тема 6.1 Структура урока (занятия) по плаванию. Задачи и содержание частей урока (занятия). | 2 | лекция |
| Раздел 7 Основы оздоровительной тренировки | Тема 7.1 Оздоровительное значение плавания. Задачи оздоровительного плавания. Этапы проведения занятий оздоровительным плаванием | 2 | лекция |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № раздела | Название и краткое содержание темы | Количество часов | Форма проведения, технология |
| **ПМ 02.01** Освоение подвижных игр с ме­тодикой обучения |  |  |  |
| **Раздел 1** Введение в предмет. Подвижные игры в педагогической практике. | Тема 1.1 Краткие исторические сведения о возникновении и развитии игры. Игры в системе физического воспитания личности | 2 | лекция |
| Тема 1.2 Педагогическое значение подвижных игр и их характеристика с учетом воз­растных особенностей детей. | 2 | лекция |
| Тема 1.3 Технологии обучения и организации занятий подвижными играми с различ­ным контингентом занимающихся. | 2 | лекция |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № раздела | Название и краткое содержание темы | Количество часов | Форма проведения, технология |
| ПМ 02.01 Освоение туризма с методикой обучения  *Семестр 8-7 (9)*  *Семестр 5-6 (11)*  **Раздел 1** Введение в предмет | Тема 1.1  Предмет и задачи. Влияние занятий туризмом на здоровье человека | 2 | лекция |
| **Раздел 2** Топографическая подготовка туриста | Тема2.1 Топографическая карта. Рельеф и способы его изображения. Условные топо­графические знаки (УТЗ). | 2 | лекция |
| **Раздел 3** Организация туристского похода | Тема 3.1  Составление плана похода. Определение задачи (цели) похода. Подбор группы участников похода. | 4 | лекция |
| **Раздел 4** Поход выходного дня | Тема 4.1. Пешеходный туризм | 2 | лекция |
| Тема 4.5 Лыжный туризм | 2 | лекция |
| Тема 4.6 Водный туризм  Горный туризм | 2 | лекция |
| **Раздел 5** Гигиена туриста. Первая медицинская помощь | Тема 5.1 Гигиена туриста в походе. Нормы нагрузки туриста | 2 | лекция |
| **Раздел 6** Туристский быт и охрана природы | Тема 6.1 Туристский бивак. Правильный выбор места туристического бивака с учетом особенности природного окружения. | 2 | лекция |
| **Раздел 7** Содержание и формы туристской работы с детьми | Тема 7.1 Постановка туристской работы в школе. | 2 | лекция |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № раздела | Название и краткое содержание темы | Количество часов | Форма проведения, технология |
| **ПМ.02.01.**  **Спортивное ориентирование** |  |  |  |
| Раздел 1 Введение в предмет спортивное ориентирование | Тема 1.1 Инструктаж по технике безопасности. Что такое спортивное ориентирование | 2 | лекция |
|  | Тема 1.3 Гигиена спортивной тренировки. Требования к экипировке. | 2 | лекция |
| Раздел 2 Карта в спортивном ориентировании | Тема 2.1 Как подготавливается и составляется карта для спортивного ориентирования. | 2 | лекция |
| Раздел 3 Движение по дистанции | Тема 3.1 Обязанности участников при движении по дистанции. Разрядные требования. | 2 | лекция |
| **МДК.02.01 Лыжный спорт** .  *Семестр 4(9)*  *Семестр 2(11)*  Раздел 1. Лыжный спорт как учебная дисциплина и вид спорта. | **Тема1.1** Лыжный спорт как учебная дисциплина и вид спорта. Предмет и задачи. История развития лыжного спорта. Способы передвиже­ния на лыжах. Лыжный инвентарь и экипировка лыжника. Терминология и основные понятия техники передвижения на лыжах. Техника безопасности и меры. | 2 | лекция |
| **Раздел 3.** Методика обучения способам передвижения на лыжах.  Ме­тодика развития физических качеств средствами лыжной подготовки. | **Тема 3.1.** Этапы обучения: ознакомление, разучивание, совершенствование. Последовательность обучения классическим ходам, коньковым ходам, спус­ков, подъёмов, торможений, поворотов. | 1 | лекция |
|  | **Тема 3.2.** Схема обучения по задачам. Выбор средств и методов обучения. Методические указания. Характерные ошибки, способы устранения их. | 1 | лекция |
| **Раздел 4.**  Основные документы планирования:планирование, организация, проведение и анализ занятий, соревнований по лыжному спорту. Документация**.** | **Тема 4.1** Основные документы планирования: программа, тематический план, распи­сание, план-конспект урока (занятия). | 1 | лекция |
| **Тема 4.2.**  Тестирование по правилам соревнований по лыжным гонкам | 1 | лекция |
| **Раздел 5.**  Основы оздоровительной тре­нировки средствами лыжной подготовки. | **Тема 5.1.** Влияние ходьбы на лыжах на здоровье человека. Оздоровительный и закали­вающий эффект ходьбы на лыжах. | 2 | лекция |
| **МДК.02.01 Гимнастика**  *Семестр 3(9)*  *Семестр 1(11)*  **Раздел 1.** Место гимнастики в системе физического воспитания. | **Тема1.1**  Общие и частные за­дачи гимнастики. История развития гимнастики. Виды гимнастики и их классификация. | 2 | лекция |
| **Раздел 2.** Гимнастическая терминология**.** | **Тема2. 1.** Гимнастическая терминология как компонент системы спортивной термино­логии.Требования, предъявляемые к гимнастической терминологии. Спосо­бы образования терминов. | 2 | лекция |
| **Раздел 3.**  Основы обучения гимнастиче­ским упражнениям: строевые упражнения. | **Тема 3.1.**  Цели и задачи обучения. Этапы обучения. Технологическая схема обучения гимнастическим упражнениям. Практические действия (приёмы) помощи и страховки. | 1 | Лекция |
| **Раздел 4. Обучение общеразвивающим упражнениям.** | **Тема 4.1.** Характеристика и основные задачи, решаемые с помощью общеразвиваю­щих упражнений. Классификация общеразвивающих упражнений. Констру­ирование общеразвивающих упражнений. | 1 | лекция |
| Раздел 6.  Обучение акробатическим упражнениям. | **Тема6.1**  Акробатические упражнения. Характеристика и основные задачи, решаемые с помощью акробатических упражнений. Классификация акробатических упражнений. | 2 | лекция |
| Раздел 9.  *Семестр 4(9)*  *Семестр 2(11)*  Планирование и педагогиче­ский контроль учебной и физ­культурно-оздоровительной работы по гимнастике. | **Тема 9.1.**  Виды планирования. Основные документы планирования: Учебный план, учебная программа, поурочный план на четверть, расписание занятий, пла­ны-конспекты уроков. | 2 | лекция |
| Раздел 10.  Организация, проведение и анализ урока гимнастики. До­кументация. | **Тема 10.1** Структура урока гимнастики. Задачи и содержание частей урока . Методы и формы организации и проведения урока по гимнастике с учетом возрастных особенностей занимающихся, уровня их физической и технической подго­товленности. | 2 | лекция |
| Раздел 11.  Организация и проведение спортивно-массовых меропри­ятий по гимнастике (праздни­ков). | **Тема 11.1** Массовые гимнастические выступления: структура, правила подготовки, сценарный план, план репетиций, содержание выступлений.Виды и характеристика соревнований. | 2 | лекция |
| Раздел 12. Основы оздоровительной тре­нировки в гимнастике. | **Тема 12.1** Построение оздоровительной тренировки по гимнастике. Методические правила организации, проведения и контроля оздоровительной тренировки. | 2 | лекция |
| Раздел15.  *Семестр 5(9)*  *Семестр 2(11)*  Калланетика. | **Тема 15.1** История калланетики. Принципы калланетики. Основные понятия калланетики. Меры предосторожности. | 2 | лекция |
| Раздел 16.  Пилатес. | **Тема 16.1.**  История пилатеса. Принципы пилатеса. Основные понятия пилатеса. Пилатес и йога, сходства и различия. Меры предосторожности. | 2 | лекция |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № раздела | Название и краткое содержание темы | Количество часов | Форма проведения, технология |
| **ПМ 02.01** Освоение бильярда с ме­тодикой обучения | История развития бильярдного спорта  В России. | 1 | лекция |
| Раздел 1. | Техника безопасности во время тренировочных мероприятий и соревнований. | 1 | лекция |
| Игровая стойка. | 1 | лекция |
| Удары в центр битка. | 1 | лекция |
|  | Определение точки соударения битка с прицельным шаром при игре прицельных шаров и битка. | 1 | лекция |
| Освоение тренировочных игр | 1 | лекция |

**2.3 Планы практических (семинарских) занятий (по семестрам)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № раздела | Название и краткое содержание темы | Количество часов | Форма проведения, технология |
| ПМ 02.01Освоение легкой атлетики с методикой обучения  *Семестр 7-8 (9)*  *Семестр 5-6 (11)* |  |  |  |
| Раздел 2 Техника легкоатлетических видов | Тема 2.4  Техника безопасности и профилактика травматизма | 2 | семинар |
| Тема 2.5  Общеразвивающие и специальные упражнения | 2 | семинар |
| Тема 2.6  Спортивная ходьба | 4 | семинар |
| Тема 2.7  Бег на средние дистанции и по пересеченной местности | 4 | семинар |
| Тема 2.8  Бег на короткие дистанции | 4 | семинар |
| Тема 2.9  Эстафетный бег | 4 | семинар |
| Тема 2.10  Барьерный бег. Бег с преодолением препятствий | 6 | семинар |
| Тема 2.11  Прыжки в высоту с разбега | 6 | семинар |
| Тема 2.12  Прыжок с шестом | 2 | семинар |
| Тема 2.13  Прыжок в длину | 6 | семинар |
| Тема 2.14  Метание малого мяча, гранаты, диска,копья | 8 | семинар |
| Тема 2.15  Толкание ядра | 2 | семинар |
| Тема 2.16  Оценка техники легкоатлетических упражнений | 4 | семинар |
| **Раздел 3** Организация, проведение соревнований по легкой атлетике | Тема 3.2  Тестирование по правилам соревнований по лёгкой атлетике. | 2 | семинар |
| **Раздел 4** Методика обучения легкоатлетических видов | Тема 4.1 Методы, средства и задачи обучения. | 2 |  |
| Тема 4.2  Методика обучения технике спортивной ходьбе. | 2 | семинар |
| Тема 4.3  Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции. | 2 | семинар |
| Тема 4.4  Методика обучения технике бега на короткие дистанции. | 2 | семинар |
| Тема 4.5  Методика обучения технике эстафетного бега. | 2 | семинар |
| Тема 4.6  Методика обучения технике барьерного бега. | 2 | семинар |
| Тема 4.7  Методика обучения технике прыжков в высоту с разбега способами перешагивание и фосбери-флоп | 2 | семинар |
| Тема 4.8 Методика обучения технике прыжков в длину с разбега способами согнув ноги, ножницы, прогнувшись. | 4 | семинар |
| Тема 4.9  Методика обучения технике метания малого мяча (гранаты, копья) с места и разбега. | 4 | семинар |
| Тема 4.10  Методика обучения технике толкания ядра. | 2 | семинар |
| **Раздел 5** Методика развития физических качеств средствами легкой атлетики | Тема 5.1  Средства и методы развития быстроты, силы, выносливости, гибкости, ко­ординационных способностей, применяемые на занятиях легкоатлетов | 2 | семинар |
| Тема 5.2  Составление и проведение комплексов упражнений для развития физических качеств средствами лёгкой атлетики: быстроты | 2 | семинар |
| Тема 5.3  Составление и проведение комплексов упражнений для развития физических качеств средствами лёгкой атлетики: силы | 2 | семинар |
| Тема 5.4  Составление и проведение комплексов упражнений для развития физических качеств средствами лёгкой атлетики: выносливости. | 2 | семинар |
| Тема 5.5  Составление и проведение комплексов упражнений для развития физических качеств средствами лёгкой атлетики: ловкости. | 2 | семинар |
| Тема 5.6  Составление и проведение комплексов упражнений для развития физических качеств средствами лёгкой атлетики: гибкости. | 2 | семинар |
| **Раздел 6** Организация, проведение и анализ занятий (урока) легкой атлетики с различными возрастными группами занимающихся. Документация. | Тема 6.1  Структура урока (занятия) легкой атлетики. Задачи и содержание частей уро­ка (занятия). | 6 |  |
| Тема 6.2  Проведение и анализ частей урока по лёгкой атлетике. | 4 | семинар |
|  | Тема 6.3  Просмотр и анализ урока (занятия ) по лёгкой атлетике. | 4 | семинар |
| **Раздел 7** Планирование и педагогиче­ский контроль учебной и физ­культурно-спортивной работы по легкой атлетике. Докумен­тация | Тема 7.2  Составление конспекта урока (занятия) по лёгкой атлетике по заданию пре­подавателя. | 2 | семинар |
| Раздел 8 Методика оздоровительной тренировки средствами легкой атлетики | Тема 8.1  Характеристика оздоровительной тренировки | 2 |  |
| Тема 8.2 Основы оздоровительной тренировки в легкой атлетике | 2 | семинар |
| Тема 8.3 Составление индивидуальной программы занятий оздоровительным бегом с учётом возраста и функционального состояния. | 2 | семинар |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № раздела | Название и краткое содержание темы | Количество часов | Форма проведения, технология |
| **ПМ 02.01** Освоение баскетбола с методи­кой обучения  *Семестр 4 (9)*  *Семестр 1 (11)*  **Раздел 2** Техника двигательных действий в баскетболе | Тема2.1 Техника двигательных действий в нападении. | 4 | семинар |
| Тема2.2 Техника двигательных действий в защите. | 2 | семинар |
| Тема2.3 Тактика игры в нападении и защите. | 2 | семинар |
| **Раздел 3** Методика обучения технико-тактическим двигательным действий в баскетболе | Тема 3.1 Основы обучения двигательным действиям в баскетболе | 2 | семинар |
| Тема 3.2. Методика обучения технике двигательных действий в нападении. | 2 | семинар |
| Тема 3.3. Методика обучения технике двигательных действий в защите. | 2 | семинар |
| Тема 3.4. Методика обучения тактике игры в защите и нападении. | 2 | семинар |
| Тема 3.5. Составление комплексов упражнений по развитию физических качеств сред­ствами баскетбола: быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости (по заданию преподавателя). | 2 | семинар |
| Раздел 4 Организация и проведение со­ревнований по баскетболу. Ос­новы судейства в баскетболе. Документация.  Раздел 5 Планирование и педагогиче­ский контроль учебной и физ­культурно-оздоровительной работы по баскетболу | Тема4.2 Организация и судейство соревнований по баскетболу. | 2 | семинар |
| Тема 5.2 Разработка плана - конспекта урока баскетбола. | 2 | семинар |
| Раздел 6 Организация, проведение и анализ занятий по баскетболу в школе и спортивной секции. Документация | Тема 6.2 Проведение частей урока баскетбола по заданию преподавателя и их анализ. | 2 | семинар |
| Тема 6.3 Сдача контрольных нормативов. | 2 | семинар |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № раздела | Название и краткое содержание темы | Количество часов | Форма проведения, технология |
| ПМ 02.01 Освоение волейбола с методи­кой обучения  *Семестр 4 (9)*  *Семестр 2 (11)*  Раздел 2 Техника двигательных действий в волейболе | Тема2.1 Техника нападения: Стойки, перемещения, остановки волейболиста. | 2 | семинар |
| Тема2.2 Техника защиты. Блокирование: одиночное и групповое. | 2 | семинар |
| Тема2.3  Тактика нападения. Индивидуальные действия. | 2 | семинар |
| **Раздел 3** Методика обучения технико - тактическим двигательным действий в баскетболе | Тема 3.2. Судейство учебных игр. Тестирование: правила соревнований по волейболу. | 2 | семинар |
| Раздел 4 Методика обучения технике двигательных действий в во­лейболе и развития физических качеств | Тема 4.1 Основы обучения двигательным действиям в волейболе. | 2 | семинар |
| Тема 4.2 Методика обучения технике двигательных действий в нападении по волей­болу. | 2 | семинар |
| Тема 4.3 Методика обучения технике двигательных действий в нападении по волей­болу. | 2 | семинар |
| Тема 4.4 Методика обучения тактике игры в защите и нападении по волейболу. | 2 | семинар |
| Раздел 5 Планирование и педагогиче­ский контроль в учебной и физкультурно­оздоровительной работы по волейболу | Тема 5.2 Составление документов планирования учебной и физкультурно­оздоровительной работы в ОУ. | 2 | семинар |
| Раздел 6 Организация, проведение и анализ занятий по волейболу. Документация. | Тема 6.2 Составление плана-конспекта урока волейбола по заданию преподавателя. | 2 | семинар |
| Раздел 7 Основы оздоровительной тре­нировки в волейболе | Тема 7.2 Сдача контрольных нормативов. | 2 | семинар |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № раздела | Название и краткое содержание темы | Количество часов | Форма проведения, технология |
| **ПМ 02.01 Освоение футбола с методикой обучения**  *Семестр 4 (9)*  *Семестр 2 (11)*  **Раздел 2** Техника двигательных действий в футболе. Основные правила соревнований по футболу | Тема2.1 Техника нападения:Перемещения. Владение мячом: удары по мячу ногой, головой, остановки мяча. | 2 | семинар |
| Тема2.2 Техника защиты. Ведение мяча. Вбрасывание мяча. Отбор мяча. Приёмы игры вратаря | 2 | семинар |
| Тема2.3  Тактика нападения. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом. Групповые действия. | 4 | семинар |
| Тема 2.4 Индивидуальные действия. Опека игрока, владеющего мячом. Групповые и командные действия | 2 | семинар |
| Тема 2.5 Оценка технико-тактических действий. Тестирование по правилам соревнований по футболу. | 2 | семинар |
| **Раздел 3** Методика обучения двигатель­ным действиям и развитию физических качеств в футболе | Тема 3.1. Методика обучения технике двигательных действий футболиста в нападении. | 2 | семинар |
| Тема 3.2 Методика обучения технике двигательных действий футболиста в защите | 2 | семинар |
| Тема 3.3 Методика обучения технико-тактическим действиям в футболе | 2 | семинар |
| Тема 3.4 Совершенствование технико-тактических действий и судейства в двусторон­ней игре в футбол. | 2 | семинар |
| Тема 3.5 Составление комплексов упражнений для развития физических качеств сред­ствами футбола по заданию преподавателя. | 2 | семинар |
| **Раздел 4** Планирование, организация, проведение и анализ занятий по футболу. Документация. | Тема 4.2 Разработка плана-конспекта занятия по футболу. Проведение частей занятия по футболу по заданию преподавателя и анализ проведения частей занятия. | 2 | семинар |
| Раздел 5 Разработка плана-конспекта занятия по футболу. Проведение частей занятия по футболу по заданию преподавателя и анализ проведения частей занятия. | Тема 5.3 Сдача контрольных нормативов. | 2 | семинар |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № раздела | Название и краткое содержание темы | Количество часов | Форма проведения, технология |
| ПМ 02.01 Освоение настольного тенниса с методикой обучения  *Семестр 4 (9)*  *Семестр 2 (11)*  Раздел 2 Техника двигательных действий в настольном теннисе | Тема2.1  Исходные положения(стойки): правосторонняя, нейтральная, левосторон­няя.  Способы хватов ракетки: горизонтальный хват - жёсткий и мягкий. | 2 | семинар |
| Тема2.2 Атакующие удары: накат, контрнакат, топ-спин, контртоп-пин, топ-спин- удар, топс-удар, удар накатом по свече. | 2 | семинар |
| Тема2.3  Подачи мяча: короткие (с нижним вращением мяча и без вращения мяча); длинные с низким подбрасыванием мяча. | 2 | семинар |
| **Раздел 3** Методика обучения технике двигательных действий в | Тема 3.1. Последовательность и этапы обучения. Основные средства, методы и мето­дические приемы, используемые при обучении технико-тактическим дей­ствиям теннисиста. | 2 | семинар |
| Тема3.2 Методика обучения держанию ракетки, стойкам, передвижениям | 2 | семинар |
| Тема3.3 Методика обучения ударам и подачам. | 2 | семинар |
| Тема3.4 Методика обучения тактическим действиям в игре. | 2 | семинар |
| Тема3.5 Оценка технико-тактических действий студентов. Устный опрос по правилам соревнований по настольному теннису. | 2 | семинар |
| Раздел 4 Методика обучения технике двигательных действий в во­лейболе и развития физических качеств | Тема 4.1  Средства и методы развития физических качеств теннисиста: выносливости, ловкости, гибкости, быстроты. | 2 | семинар |
| Раздел 5 Планирование и педагогиче­ский контроль в учебной и физкультурно­оздоровительной работы по настольному теннису. | Тема 5.1 Виды планирования. Основные документы планирования: учебный план, учебная программа, поурочный план на четверть, расписание занятий, пла­ны-конспекты уроков (занятий). | 2 | семинар |
| Тема 5.2 Планирование учебной и физкультурно - оздоровительной работы по настольному теннису в спортивной секции. Ви­ды педагогического контроля. Методы контроля. | 2 | семинар |
| Раздел 6 Организация, проведение и анализ занятий по волейболу. Документация. | Тема 6.2 Составление конспекта части занятия по настольному теннису. Проведение частей занятия по настольному теннису по заданию преподавателя и анализ проведения частей занятия. | 2 | семинар |
| Раздел 7 Основы оздоровительной тре­нировки в настольном теннисе | Тема 7.1 Построение оздоровительной тренировки по настольному теннису. | 2 | семинар |
| Тема 7.2 Разработка плана оздоровительной тренировки по настольному теннису по заданию преподавателя. | 2 | семинар |
| Сдача контрольных нормативов | 2 | семинар |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № раздела | Название и краткое содержание темы | Количество часов | Форма проведения, технология |
| **ПМ 02.01** Освоение плавания с методикой обучения  *Семестр 7-8(9)*  *Семестр 5-6 (11)*  Раздел 2 Техника спортивных способов плавания | Тема2.1 Техника кроля на груди. | 2 | семинар |
| Тема2.2 Техника баттерфляя. | 2 | семинар |
| Тема2.3 Техника кроля на спине. | 2 | семинар |
| Тема2.4 Техника брасса. | 2 | семинар |
| Тема2.5 Техника стартов в плавании. Разновидности стартов: | 2 | семинар |
| Тема2.6 Техника поворота в плавании кролем на груди. | 2 | семинар |
| Тема2.7 Демонстрация техники спортивных способов плавания на оценку. Тестиро­вание по правилам соревнований по плаванию. | 2 | семинар |
| **Раздел 4** Методика обучения спортивным способам плавания | Тема 4.1. Основы обучеия плаванию. | 2 | семинар |
| Тема 4.2 Подготовительные упражнения. | 2 | семинар |
| Тема 4.3 Обучение кролю на груди. | 4 | семинар |
| Тема 4.4 Обучение брассу. | 4 | семинар |
| Тема 4.5 Обучение кролю на спине. | 4 | семинар |
| Тема 4.6 Обучение баттерфляю. | 4 | семинар |
| Тема 4.7 Обучение стартам. | 1 | семинар |
| Тема 4.8 Обучение поворотам. | 1 | семинар |
| Раздел 5 Методика развития физических качеств пловца | Тема 5.1 Средства и методы развития физических качеств пловца: быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости. Составление комплекса упражнений на развитие физических качеств. | 2 | семинар |
| **Раздел 6** Организация, проведение и анализ урока (занятия) по пла­ванию. Документация. | Тема 6.2 Подбор упражнений для каждой части урока. Составление конспекта урока по плаванию. | 2 | семинар |
| Тема 6.3 Семинар: планирование, педагогический контроль, организация занятий по плаванию | 2 | семинар |
| Раздел 7 Основы оздоровительной тре­нировки | Тема 7.2 Разработка плана оздоровительной тренировки по плаванию по заданию преподавателя. | 2 | семинар |
| Тема 7.3 Сдача контрольных нормативов | 2 | семинар |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № раздела | Название и краткое содержание темы | Количество часов | Форма проведения, технология |
| **ПМ 02.01** Освоение подвижных игр с ме­тодикой обучения *Семестр 2 (9)*  *Семестр 1 (11)*  **Раздел 2** Методика проведения подвижных игр с детьми разного возраста | Тема 2.1 Методики проведения подвижных игр с детьми от 1 до 3 лет, с 3 до 6 лет | 4 | семинар |
| Тема2.2 Особенности методики проведения подвижных игр для учащихся младших классов | 4 | семинар |
| Тема2.3 Особенности методики проведения подвижных игр для учащихся 4-6 клас­сов | 4 | семинар |
| Тема 2.4 Особенности методики проведения подвижных игр для учащихся 7-9 клас­сов. | 4 | семинар |
| Тема 2.5 Особенности методики проведения подвижных игр для учащихся 10-11 клас­сов | 4 | семинар |
| Тема 2.6 Особенности организации и проведения подвижных игр на переменах. | 2 | семинар |
| **Раздел 3**. Подвижные игры в тренировочном процессе по  ИВС | Тема 3.1. Особенности организации и проведения соревнований по подвижным играм Организация и проведение подвижных игр в тренировочном цикле для раз­личных видов спорта. | 2 | семинар |
| **Раздел 4** Организация проведения соревнований по подвижным играм | Тема 4.1 Организация и проведение подвижных игр в тренировочном цикле для раз­личных видов спорта. | 2 | семинар |
| **Раздел 5** Оздоровительное значение подвижных игр | Тема 5.1 Подвижные игры на переменах, физкультминутках. | 2 | семинар |
| Тема 5.2 Сдача контрольных нормативов | 2 | семинар |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № раздела | Название и краткое содержание темы | Количество часов | Форма проведения, технология |
| ПМ 02.01 Освоение туризма с методикой обучения  *Семестр 5-6 (9)*  *Семестр 7-8 (11)* |  |  | семинар |
| **Раздел 1** Введение в предмет | Тема 1.2  Семинар по контрольным вопросам темы. | 2 | семинар |
| **Раздел 2** Топографическая подготовка туриста | Тема 2.2 Семинар по контрольным вопросам темы. | 2 | семинар |
| Тема 2.3 Измерение расстояний по карте на местности. Использование топографиче­ской карты в походе | 2 | семинар |
| Тема 2.4 Передвижение на местности с использованием карты, компаса и местных предметов | 2 | семинар |
| Тема 2.5 Работа с компасом: определение сторон горизонта, азимут | 2 | семинар |
| **Раздел 3** Организация туристского похода | Тема 3.2 Работа малых групп | 2 | семинар |
| Тема 3.3 Составление сметы похода. | 2 | семинар |
| Тема 3.4 Расчёт питания на туристический поход (12 чел, 6 дней) | 2 | семинар |
| Раздел 4 Поход выходного дня | Тема 4.2 Техника движения по пересеченной местности, техника движения на подъ­емах, спусках, при траверсе склонов, техника движения по тропам. | 2 | семинар |
| Тема 4.3 Особенности техники движения туриста - лыжника. | 2 | семинар |
| Тема 4.4 Работа малых групп: Подготовка презентаций по темам | 2 | семинар |
| **Раздел 5** Гигиена туриста. Первая медицинская помощь | Тема 5.2 Оказание первой медицинской помощи. Формирование походно­медицинской аптечки | 4 | семинар |
| **Раздел 6** Туристский быт и охрана природы | Темы 6.2 Составление экологического Кодекса юного туриста. Установка и снятие палатки | 4 | семинар |
| **Раздел 7** Содержание и формы туристской работы с детьми | Тема 7.2 Семинар по контрольным вопросам тем | 2 | семинар |
|  | Тема 7.3 Разработка проекта экскурсий со школьниками. | 2 |  |
| **Раздел 8** Туристский поход | Тема 8.1 Поход первой категории сложности. Выполнение цели и задач похода - за­крепление туристских умений и навыков в природном окружении. | 6 | семинар |
| Тема 8.2 Отчёт о туристском поход | 4 | семинар |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № раздела | | Название и краткое содержание темы | Количество часов | | Форма проведения, технология | |
| **ПМ.02.01.**  **Спортивное ориентирование** *Семестр 6 (9)*  *Семестр 2 (11)* | |  |  | | семинар | |
| Раздел 1 Введение в предмет спортивное ориентирование | | Тема 1.2  Тренировочное занятие по спортивному ориентиванию в заданном направлении. | 2 | | семинар | |
| **Раздел 2** Карта в спортивном ориентировании | | Тема 2.2 Изображение дистанции на спортивных картах. Старт, КП, финиш и др. информация. | 2 | | семинар | |
| Тема 2.3 Понятие азимута. Измерение расстояний на карте и на местности. | 2 | | семинар | |
| Тема 2.4 Корректировка спортивной и топографической карты на местности. | 2 | | семинар | |
| Тема 2.5 Ориентирование на местности по топографической карте | 2 | | семинар | |
| **Раздел 3** Движение по дистанции | | Тема 3.2 Движение по маркированной дистанции с определением объектов в местах остановки | 2 | | семинар | |
| Тема 3.3 Движение по маркированной дистанции с определением объектов в местах остановки | 2 | | семинар | |
| Тема 3.4 Обязанности участников при движении по дистанции. Разрядные требования. | 2 | | семинар | |
| Тема 3.5 Движение по заданному маршруту с определением азимутов на заданные ориентиры. | 2 | | семинар | |
| Тема 3.6 Движение по маркированной дистанции с нанесением точечных и линейных ориентиров. | 2 | | семинар | |
| Раздел 4 Проведение соревнований по спортивному ориентированию | | Тема 4.1 Как проводятся соревнования в заданном направлении | 2 | | семинар | |
| Тема 4.2 Соревнования по спортивному ориентированию на дистанции по выбору. | 2 | | семинар | |
| Раздел 5 Кроссовая подготовка | | Тема 5.1 Кроссовая подготовка в условиях леса и сильно пересеченной местности. | 4 | | семинар | |
| **МДК.02.01  Лыжный спорт**  *Семестр 4(9)*  *Семестр 2(11)*  **Раздел 2**  Техника передвижения на лыжах**.** | **Тема2.1.** Техника классических лыжных ходов: Техника передвижения на лыжах - попеременный дв ухшажный, попеременный четырёхшажный; -одновременный бесшажный;   * одновременный одношажный (скоростной вариант); * одновременный двухшажный; | | | 4 | | практическая работа |
| **Тема2.2** Техника коньковых лыжных ходов: Техника передвижения на лыжах -одновременный полуконьковый; -одновременный двухшажный коньковый; -одновременный одношажный коньковый; -попеременный двухшажный коньковый; -коньковый ход без отталкивания руками. | | | 4 | | практическая работа |
| **Тема2.3.** Комбинированные ходы: Техника передвижения на лыжах -переход с одновременного на попеременный классический ход через один -промежуточный скользящий шаг; -переход с одновременного на попеременный классический ход через два -промежуточных скользящих шага; -переход с попеременного двухшажного классического хода на одновремен­ный без шага; -переход с попеременного двухшажного классического хода на одновремен­ный через один скользящий шаг. | | | 2 | | практическая работа |
| **Тема2.4.** Техника подъёмов: Техника передвижения на лыжах  попеременный двухшажный ход, скользящий шаг, сту­пающий шаг, беговой шаг, «полуёлочкой», «лесенкой». Техника спусков: в высокой стойке, в средней стойке, в низкой стойке, стой­ке отдыха. | | | 2 | | практическая работа |
| **Тема2.5.**  Техника торможений: Техника передвижения на лыжах  «плугом», «упором», «боковым соскальзыванием», остановка падением. Техника поворотов:«переступанием», «плугом», «упором», на параллель­ных лыжах. | | | 2 | | практическая работа |
| **Раздел 3.** Методика обучения способам передвижения на лыжах.  Ме­тодика развития физических качеств средствами лыжной подготовки. | **Тема3.1** Обучение технике классических лыжных ходов. | | | 3 | | практическая работа |
| **Тема3.2.** Обучение технике коньковых лыжных ходов. | | | 3 | | практическая работа |
| **Тема3.3.**  Обучение подъёмам, спускам, торможениям, поворотам. | | | 2 | | практическая работа |
| **Тема3.4.**  Со­ставление комплекса упражнений для развития физических качеств по зада­нию преподавателя. | | | 2 | | практическая работа |
| **Раздел 5.**  Основы оздоровительной тре­нировки средствами лыжной подготовки **.** | **Тема3.1**  Расчёт индивидуальной программы ходьбы на лыжах с учётом своего воз­раста и функционального состояния. | | | 2 | | практическая работа |
| **МДК.02.01  Гимнастика**  *Семестр 3(9)*  *Семестр 1(11)*  **Раздел 2.** Гимнастическая терминология**.** | **Тема 2.2.** Запись гимнастических положений по показу, по рассказу, конструирование упражнений. | | | 2 | | практическая работа |
|  | **Тема 2.3.** Составить гимнастический комплекс. Описать его текстовым и графическим способам. | | | 2 | | практическая работа |
| **Раздел 3.**  Основы обучения гимнастиче­ским упражнениям: строевые упражнения. | **Тема 3.2.** Обучение строевым упражнениям**:** строевым приёмам, построениям и пе­рестроениям, поворотам и передвижениям, движению в обход, противохо- дом, перемене направления движения колонны, размыканиям и смыканиям. | | | 3 | | практическая работа |
| **Раздел 4.** Обучение общеразвивающим упражнениям. | **Тема 4.2.** Составление комплексов упражнений по заданию преподавателя на: растя­гивание, расслабление, осанку, координацию, дыхание, с предметами, на тренажёрах, в парах, в движении. Проведение комплексов упражнений. | | | 3 | | практическая работа |
|  | **Тема 4.3.** Овладение комплексами общеразвивающих упражнений раздельным, про­ходным, поточным, игровым способом, вдвоём, в сопротивлении, в сцепле­нии. | | | 6 | | практическая работа |
| Раздел 5. Обучение прикладным упраж­нениям. | **Тема 5.1.**  Прикладные упражнения. Характеристика и основные задачи прикладных упражнений. Классификация прикладных упражнений. Методика проведения прикладных упражнений в учебной группе. | | | 4 | | практическая работа |
| Раздел 6.  Обучение акробатическим упражнениям. | **Тема 6.2.** Обучение технике прыжковых упражнений: группировкам, перекатам, ку­выркам, переворотам, сальто, прыжкам на батуте; балансовых: шпагату, мо­сту, равновесию, стойкам, парным и групповым упражнениям. | | | 6 | | практическая работа |
| Раздел 7.  Обучение упражнениям худо­жественной гимнастики | **Тема 7.1.**  Упражнения художественной гимнастики. Характеристика и основные задачи, решаемые с помощью хореографических упражнений. | | | 4 | | практическая работа |
| Раздел 8. Обучение хореографическим упражнениям. | **Тема 8.1.** Хореографические упражнения. Разновидности ходьбы, прыжков, поворотов, равновесий. Позиции ног, рук. Методика обучения хореографическим упражнениям. | | | 2 | | практическая работа |
| Раздел 10.  Организация, проведение и анализ урока гимнастики.  До­кументация. *Семестр 4(9)*  *Семестр 2(11)* | **Тема 10.2.** Подбор упражнений для каждой части урока. Составление плана-конспекта частей урока гимнастики. | | | 2 | | практическая работа |
|  | **Тема 10.3.** Устный опрос: планирование, педагогический контроль, организация урока гимнастики. | | | 2 | | практическая работа |
| Раздел 11.  Организация и проведение спортивно-массовых меропри­ятий по гимнастике (праздни­ков). | **Тема 11.2.** Разработка сценария праздника. Устный опрос по правилам соревнований по гимнастике. | | | 2 | | практическая работа |
| Раздел 12. Основы оздоровительной тре­нировки в гимнастике. | **Тема 12.2.** Разработка плана оздоровительной тренировки по различным видам гимна­стики по заданию преподавателя и по выбору студента: пилатес, стретчинг, йога, калланетика. | | | 2 | | практическая работа |
| Раздел 13.  Атлетическая гимнастика. | **Тема 13.1** Комплекс упражнений с гантелями. | | | 5 | | практическая работа |
|  | **Тема 13.2** Комплекс упражнений с гирями. | | | 4 | | практическая работа |
|  | **Тема 13.3** Комплекс упражнений на тренажёрах. | | | 5 | | практическая работа |
| Раздел 14.  Стретчинг. | **Тема 14.1**  Упражнения для мышц спины, пресса, ног, рук, шеи. Обучение технике вы­полнения упражнений. | | | 2 | | практическая работа |
| **Тема 14.2**  Упражнения для расслабления. | | | 2 | | практическая работа |
| **Тема 14.3**  Подбор упражнений для растяжки различных групп мышц. | | | 4 | | практическая работа |
| **Тема 14.4**  Составление конспекта комплекса упражнений стретчинга. | | | 2 | | практическая работа |
| **Семестр 5(9)** | **Тема 14.5**  Проведение комплекса упражнений стретчинга. | | | 4 | | практическая работа |
| Раздел 15. Калланетика. | **Тема 15.2** Упражнения для мышц спины, пресса, ног, рук, шеи. | | | 2 | | практическая работа |
| **Тема 15.3**  Упражнения для расслабления. Растяжка. | | | 2 | | практическая работа |
| **Тема 15.4**  Обучение правильной тех­нике выполнения упражнений. Подбор упражнений для различных групп мышц. | | | 2 | | практическая работа |
| **Тема 15.5**  Проведение комплекса калланетики. | | | 4 | | практическая работа |
| Раздел 16.  Пилатес. | **Тема 16.2.**  Упражнения для начинающих. Базовые упражнения. Техника выполнения упражнений. | | | 2 | | практическая работа |
| **Тема 16.3** Комплекс упражнений для начального уровня. Составление и проведение. | | | 2 | | практическая работа |
| **Тема 16.4** Комплекс упражнений для среднего уровня. Составление и проведение. | | | 2 | | практическая работа |
| **Тема 16.5**  Комплекс упражнений для продвинутого уровня. Составление и проведение. | | | 2 | | практическая работа |
| **Тема 16.6** Упражнения для правильной осанки. | | | 2 | | практическая работа |
| **Тема 16.7** Упражнения на баланс. | | | 2 | | практическая работа |
| **Тема 16.8** Упражнения для укрепления мышц. | | | 2 | | практическая работа |
| **Тема 16.9** Упражнения для развития силы. | | | 2 | | практическая работа |
| **Тема 16.10** Упражнения с отягощениями. | | | 2 | | практическая работа |
| **Тема 16.11** Упражнения с фитболом. Техника выполнения упражнений. | | | 2 | | практическая работа |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1.1 | Выбор точки прицела и линии прицеливания. | 1 | практическая работа |
| 1.2 | Игровая стойка. | 1 | практическая работа |
| 1.3 | Хват кия, кистевой упор. | 1 | практическая работа |
| 1.4 | Прицельно-маховые и ударные движения. | 1 | практическая работа |
| 1.5 | Постановка удара. | 3 | практическая работа |
| 1.6 | Удары в центр битка. | 4 | практическая работа |
| 1.7 | Определение точки соударения битка с прицельным шаром при игре прицельных шаров и битка. | 4 | практическая работа |
| 1.8 | Освоение тренировочных игр | 1 | практическая работа |
| 1.9 | Ознакомление с основами тактики бильярдной игры | 1 | практическая работа |
| 1.10 | Отработка положения кистевого упора | 1 | практическая работа |
| 1.11 | Отработка техники удара | 4 | практическая работа |
| 1.12 | Совершенствование техники и тактики игры | 5 | практическая работа |
| 1.13 | Участие в соревнованиях внутри учебной группы, правила и регламент соревновании. | 2 | практическая работа |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ**

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

• лекционные аудитории с презентационным оборудованием (стационарный компьютер или ноутбук, мультимедиа проектор, экран);

• лицензионное программное обеспечение (средство создания и демонстрации электронных презентаций, текстовый редактор); комплект учебно-методической документации;

• кабинет информационных технологий для самостоятельной работы студентов, оснащенный компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду образовательной организации;

• наличие спортивного зала (спортивной базы).

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ**

**4.1 Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения профессионального модуля**

| Показатели | Критерии оценивания | | | Средства оценивания |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровень освоения | | |
| *Низкий* | *Средний* | *Высокий* |
| **Наименование компетенции**  ПК 2.1. Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения | | | | |
| Соответствие документов планиро­вания физкультурно-спортивных мероприятий и занятий норматив­ным документам, требованиям к структуре, содержанию и оформле­нию, реальным условиям проведе­ния.  Качество планирования физкуль­турно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами населения | Документы планиро­вания физкультурно-спортивных мероприятий и занятий не соответствуют требованиям к структуре, содержанию и оформле­нию, реальным условиям проведе­ния.  Планирование физкуль­турно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами населения выполнено без учётом возраста,пола,морфо-функциональных и индивидуально­психологических особенностей за­нимающихся, уровня их физиче­ской и технической подготовленно­сти | Документы планиро­вания физкультурно-спортивных мероприятий и занятий норматив­ным документам соответствуют требованиям.  Недочеты планирования физкуль­турно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами населения | Документы планиро­вания физкультурно-спортивных мероприятий и занятий соответствуют норматив­ным документам, требованиям к структуре, содержанию и оформле­нию, реальным условиям проведе­ния.  Качественно выполнено планирование физкуль­турно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами населения с учётом возраста,пола,морфо-функциональных и индивидуально­психологических особенностей за­нимающихся, уровня их физиче­ской и технической подготовленно­сти | *Текущий контроль в форме:*  *- защиты лабораторных и практических занятий;*  *- контрольных работ по темам МДК.*    *Зачеты по производственной практике и по каждому из разделов профессионального модуля.*    *Комплексный экзамен по профессиональному модулю.* |
| ПК 2.2. Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности. | | | | |
| Вовлеченность населения в физ­культурно-спортивную деятель­  ность.  Использование форм и методов вовлечения населения в занятия физической культурой и спортом. | Не владеет формами и методами вовлечения населения в занятия физической культурой и спортом. | Используются формы и методы вовлечения населения в занятия физической культурой и спортом. | Умеет вовлекать население в физ­культурно-спортивную деятель­  ность.  Используются адекватные формы и методы вовлечения населения в занятия физической культурой и спортом. | *Текущий контроль в форме:*  *- защиты лабораторных и практических занятий;*  *- контрольных работ по темам МДК.*    *Зачеты по производственной практике и по каждому из разделов профессионального модуля.*    *Комплексный экзамен по профессиональному модулю.* |
| ПК 2.3. Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и  занятия | | | | |
| Качество проведения занятий по базовым и новым видам физкуль­турно-спортивной деятельности. Соблюдение требований к органи­зации и проведению физкультурно­спортивных мероприятий и занятий. Обоснование выбора приёмов  страховки и самостраховки, техни­ки безопасности при выполнении двигательных действий. Наличие отзыва от организации о проведении физ­культурно-спортивного мероприя­тия.  Качество отчетной документации по производственной практике. | Грубые нарушения при проведении занятий по базовым и новым видам физкуль­турно-спортивной деятельности. несоблюдение требований к органи­зации и проведению физкультурно-­спортивных мероприятий и занятий необоснованный выбор приёмов  техни­ки безопасности при выполнении двигательных действий изученных видов физкультурно-спортивной деятельности, при проведении физ­культурно-массовых мероприятий. Имеются положительные отзывы от организации о проведении физ­культурно-спортивного мероприя­тия.  Высокое качество отчетной документации по производственной практике. | Хороший уровень проведения занятий по базовым и новым видам физкуль­турно-спортивной деятельности. Соблюдаются основные требования к органи­зации и проведению физкультурно-­спортивных мероприятий и занятий  Не всегда верный выбор приёмов  страховки и самостраховки, техни­ки безопасности при выполнении двигательных действий изученных видов физкультурно-спортивной деятельности, при проведении физ­культурно-массовых мероприятий. Имеются положительные отзывы от организации о проведении физ­культурно-спортивного мероприя­тия.  Высокое качество отчетной документации по производственной практике. | Качественно проведены занятия по базовым и новым видам физкуль­турно-спортивной деятельности. Соблюдаются все требования к органи­зации и проведению физкультурно­спортивных мероприятий и занятий Обоснован выбора приёмов  страховки и самостраховки, техни­ки безопасности при выполнении двигательных действий изученных видов физкультурно-спортивной деятельности, при проведении физ­культурно-массовых мероприятий. Имеются положительные отзывы от организации о проведении физ­культурно-спортивного мероприя­тия.  Высокое качество отчетной документации по производственной практике. | *Текущий контроль в форме:*  *- защиты лабораторных и практических занятий;*  *- контрольных работ по темам МДК.*    *Зачеты по производственной практике и по каждому из разделов профессионального модуля.*    *Комплексный экзамен по профессиональному модулю.* |
| ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий | | | | |
| Адекватность и обоснованность выбора форм педагогического контроля в процессе проведения физ­культурно-спортивных мероприя­тий и занятий в процессе учебной и производственной практики; качество отчетной документации по врачебно-педагогическому контро­лю на производственной практике. | Необоснованный выбор форм педагогического контроля в процессе проведения физ­культурно-спортивных мероприя­тий и занятий в процессе учебной и производственной практики; нарушения при составлении отчетной документации по врачебно-педагогическому контро­лю на производственной практике. | Верный выбор форм педагогического контроля в процессе проведения физ­культурно-спортивных мероприя­тий и занятий в процессе учебной и производственной практики; неполная отчетная документация по врачебно-педагогическому контро­лю на производственной практике. | Адекватный и обоснованный выбор форм педагогического контроля в процессе проведения физ­культурно-спортивных мероприя­тий и занятий в процессе учебной и производственной практики; полная отчетная документация по врачебно-педагогическому контро­лю на производственной практике. | *Текущий контроль в форме:*  *- защиты лабораторных и практических занятий;*  *- контрольных работ по темам МДК.*    *Зачеты по производственной практике и по каждому из разделов профессионального модуля.*    *Комплексный экзамен по профессиональному модулю.* |
| ПК 2.5. Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом. | | | | |
| Обоснование подбора оборудова­ния и инвентаря:   * для занятий базовыми и новыми физкультурно-спортивными видами деятельности; * для физкультурно-спортивных мероприятий.   Соблюдение требований к органи­зации и проведению физкультурно­-спортивных мероприятий и заня­тий. | Подбор оборудова­ния и инвентаря проведен без учета цели и задач, возрастных и индивидуаль­ных особенностей занимающихся  Несоблюдены требования к органи­зации и проведению физкультурно­-спортивных мероприятий и заня­тий | При подборе оборудова­ния и инвентаря с учётом цели и задач, не учтены возрастные и индивидуаль­ные особенности занимающихся:   * для занятий базовыми и новыми физкультурно-спортивными видами деятельности; * для физкультурно-спортивных мероприятий.   Соблюдены не все требования к органи­зации и проведению физкультурно­-спортивных мероприятий и заня­тий | Обоснованный подбор оборудова­ния и инвентаря с учётом цели и задач, возрастных и индивидуаль­ных особенностей занимающихся:   * для занятий базовыми и новыми физкультурно-спортивными видами деятельности; * для физкультурно-спортивных мероприятий.   Соблюдение всех требований к органи­зации и проведению физкультурно­-спортивных мероприятий и заня­тий. | *Текущий контроль в форме:*  *- защиты лабораторных и практических занятий;*  *- контрольных работ по темам МДК.*    *Зачеты по производственной практике и по каждому из разделов профессионального модуля.*    *Комплексный экзамен по профессиональному модулю.* |
| ПК 2.6. Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно-финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом. | | | | |
| Качество документации  ), обеспечивающей ор­ганизацию и проведение физкуль­турно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спор­тивных сооружений и мест занятий физической | Некачественно подготовлена документация  обеспечивающая ор­ганизацию и проведение физкуль­турно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спор­тивных сооружений и мест занятий физической культурой | Недочеты при выполнении одного из видов документации (учебной, учётной, отчётной, сметно­  финансовой), обеспечивающей ор­ганизацию и проведение физкуль­турно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спор­тивных сооружений и мест занятий физической культурой | Качественно подготовлена документация (учебная, учётная, отчётная, сметно­  финансовая), обеспечивающая ор­ганизацию и проведение физкуль­турно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спор­тивных сооружений и мест занятий физической культурой | *Текущий контроль в форме:*  *- защиты лабораторных и практических занятий;*  *- контрольных работ по темам МДК.*    *Зачеты по производственной практике и по каждому из разделов профессионального модуля.*    *Комплексный экзамен по профессиональному модулю.* |

| Показатели | Критерии оценивания | | | Средства оценивания |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровень освоения | | |
| *Низкий* | *Средний* | *Высокий* |
| **Наименование компетенции**  ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес - участие в работе научно-студенческих обществ | | | | |
| - выступление на научно-практических конференциях  - участие во внеурочной деятельности, связанной с будущей профессией - специальностью (конкурсы профессионального мастерства, выставки, и т.п.) | - отсутствие выступлений на научно-практических конференциях  - отказ от участия во внеурочной деятельности, связанной с будущей профессией - специальностью (конкурсы профессионального мастерства, выставки, и т.п.) | - выступление на научно-практических конференциях  - участие во внеурочной деятельности, связанной с будущей профессией - специальностью (конкурсы профессионального мастерства, выставки, и т.п.) | - постоянное выступление на научно-практических конференциях  - активное участие во внеурочной деятельности, связанной с будущей профессией - специальностью (конкурсы профессионального мастерства, выставки, и т.п.) | *Экспертная оценка  результатов деятельности обучающегося в процессе освоения образовательной программы* |
| ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество | | | | |
| - выбор и применение методов и способов решения профессиональных задач - оценка их эффективности и качества выполнения; | - не знание методов и способов решения профессиональных задач – не корректная оценка их эффективности и качества выполнения; | - затруднения при выборе и применении методов и способов решения профессиональных задач  - не совсем точная оценка их эффективности и качества выполнения; | - правильный выбор и применение методов и способов решения профессиональных задач  - верная оценка их эффективности и качества выполнения; | *Экспертная оценка  результатов деятельности обучающегося в процессе освоения образовательной программы* |
| ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность | | | | |
| - анализ профессиональных ситуаций  - решение стандартных и нестандартных профессиональных задач | - не верный анализ профессиональных ситуаций  - не правильный подбор решений стандартных и нестандартных профессиональных задач | - не полный анализ профессиональных ситуаций  - затруднения при решении стандартных и нестандартных профессиональных задач | - полный анализ профессиональных ситуаций  - верное решение стандартных и нестандартных профессиональных задач | *Экспертная оценка  результатов деятельности обучающегося в процессе освоения образовательной программы* |
| ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития | | | | |
| - поиск необходимой информации;  - использование различных источников, включая электронные, при изучении теоретического материала и прохождения различных этапов производственной практики | - неэффективный поиск необходимой информации;  - неиспользование дополнительных источников, при изучении теоретического материала и прохождения различных этапов производственной практики | - затруднения при поиске необходимой информации;  - использование однообразных источников, включая электронные, при изучении теоретического материала и прохождения различных этапов производственной практики | - эффективный поиск необходимой информации;  - постоянное использование различных источников, включая электронные, при изучении теоретического материала и прохождения различных этапов производственной практики | *Экспертная оценка  результатов деятельности обучающегося в процессе освоения образовательной программы* |
| ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности | | | | |
| - использование в учебной и профессиональной деятельности программного обеспечения | - неиспользование в учебной и профессиональной деятельности программного обеспечения | - использование в учебной и профессиональной деятельности программного обеспечения | - использование в учебной и профессиональной деятельности различных видов программного обеспечения, в том числе специального, при оформлении и презентации всех видов работ | *Экспертная оценка  результатов деятельности обучающегося в процессе освоения образовательной программы* |
| ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями - с обучающимися при проведении деловых игр, выполнении коллективных заданий (проектов) | | | | |
| - с преподавателями, в ходе обучения, с коллегами в ходе производственной практики | -отсутствие навыков взаимодействия в коллективе | -умение работать в коллективе , небольшие трудности при общении с обучающимися | - эффективная работа в коллективе, отсутствие проблем в общении с коллегами и руководством с преподавателями, в ходе обучения | *Экспертная оценка  результатов деятельности обучающегося в процессе освоения образовательной программы* |
| ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом. Организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий | | | | |
| - ответственность за результат выполнения задания  - самоанализ и коррекция результатов собственной деятельности при выполнении и реализации поставленных целей и задач | - отсутствие понимания ответственности за результат выполнения задания  - не способность к самоанализу и коррекции результатов собственной деятельности при выполнении и реализации поставленных целей и задач | - ответственность за результат выполнения задания  - недочеты при самоанализе и коррекции результатов собственной деятельности при выполнении и реализации поставленных целей и задач | - принятие на себя ответственности за результат выполнения задания  - способность к самоанализу и коррекции результатов собственной деятельности при выполнении и реализации поставленных целей и задач | *Экспертная оценка  результатов деятельности обучающегося в процессе освоения образовательной программы* |
| ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации | | | | |
| - планирование и выполнение заданий для самостоятельной работы при изучении теоретического материала и прохождении различных этапов производственной практики  - определение этапов и содержания работы по реализации самообразования | - неспособность к планированию и выполнению заданий для самостоятельной работы при изучении теоретического материала и прохождении различных этапов производственной практики  - не знание этапов и содержания работы по реализации самообразования | - умение выполнять задания для самостоятельной работы при изучении теоретического материала и прохождении различных этапов производственной практики  - определение этапов и содержания работы по реализации самообразования | - качественное планирование и выполнение заданий для самостоятельной работы при изучении теоретического материала и прохождении различных этапов производственной практики  - верное определение этапов и содержания работы по реализации самообразования | *Экспертная оценка  результатов деятельности обучающегося в процессе освоения образовательной программы* |
| ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания смены технологий | | | | |
| - адаптация к изменяющимся условиям профессиональной деятельности  - - проявление профессиональной маневренности при прохождении различных этапов производственной практики | - неспособность к адаптации к изменяющимся условиям профессиональной деятельности  - отсутствие профессиональной маневренности при прохождении различных этапов производственной практики | - продолжительная адаптация к изменяющимся условиям профессиональной деятельности  - затруднения при проявлении профессиональной маневренности при прохождении различных этапов производственной практики | - с легкостью адаптируется к изменяющимся условиям профессиональной деятельности  - - проявление профессиональной маневренности при прохождении различных этапов производственной практики | *Экспертная оценка  результатов деятельности обучающегося в процессе освоения образовательной программы* |
| ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма. Обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся | | | | |
| - использование средств и методов оказания первой доврачебной помощи при различных повреждениях опорно-двигательного аппарата в ходе тренировочной и соревновательной деяте6льности спортсменов  - применение форм профилактических мероприятий с учетом специфики травматизма избранного вида спорта | - незнание средств и методов оказания первой доврачебной помощи при различных повреждениях опорно-двигательного аппарата в ходе тренировочной и соревновательной деяте6льности спортсменов  - отсутствие профилактических мероприятий с учетом специфики травматизма избранного вида спорта | - знание средств и методов оказания первой доврачебной помощи при различных повреждениях опорно-двигательного аппарата в ходе тренировочной и соревновательной деяте6льности спортсменов  - применение профилактических мероприятий с учетом специфики травматизма избранного вида спорта | - своевременное использование средств и методов оказания первой доврачебной помощи при различных повреждениях опорно-двигательного аппарата в ходе тренировочной и соревновательной деяте6льности спортсменов  - применение различных форм профилактических мероприятий с учетом специфики травматизма избранного вида спорта | *Экспертная оценка  результатов деятельности обучающегося в процессе освоения образовательной программы* |
| ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением профессиональных норм ее регулирующих | | | | |
| - принятие решений с учетом законов и правовых норм регламентирующих тренировочную и соревновательную деятельность спортсменов | - незнание законов и правовых норм регламентирующих тренировочную и соревновательную деятельность спортсменов | - знание законов и правовых норм регламентирующих тренировочную и соревновательную деятельность спортсменов | - принятие точных решений с учетом законов и правовых норм регламентирующих тренировочную и соревновательную деятельность спортсменов | *Экспертная оценка  результатов деятельности обучающегося в процессе освоения образовательной программы* |
| ОК 12. Владеть профессионально значимыми двигательными действиями избранного вида спорта,базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности | | | | |
| - выполнение двигательных действий в избранном виде спорта  - анализ техники и степень освоения двигательного действия | - незнание техники двигательных действий в избранном виде спорта  - неточный анализ техники двигательного действия | - правильное выполнение двигательных действий в избранном виде  - способность к анализу техники и степени освоения двигательного действия | - правильное выполнение двигательных действий в избранном виде спорта с учетом современных требований к уровню подготовленности спортсмена  - точный анализ техники и степень освоения двигательного действия | *Экспертная оценка  результатов деятельности обучающегося в процессе освоения образовательной программы* |

**3.1 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | № раздела, темы | Содержание и формы работы | Часы | | Форма  контроля | |
|  | 2 | 3 | 5 | | 6 | |
| 1. | ПМ 02.01 Освоение туризма с методикой обучения  **Раздел 1** Введение в предмет | Семестр 7(9)  Семестр 5(11)  Подготовка реферата по теме занятия.  1. История развития туризма. | 2 | | *Анализ и обсуждение тематических докладов, проблемных вопросов, дополнений.*  *Тематическое собеседование.*  *Анализ, оценивание*  *Взаимоопрос и взаимооценивание.* | |
|  | **Раздел 2** Топографическая подготовка туриста | Подготовка электронных презентаций по теме занятия:   1. Топографическая подготовка туриста. 2. Обеспечение безопасности в походе. 3. Особенности и организация лыжных походов. 4. Особенности и организация горных походов. | 8 | | *Тематическое собеседование.*  *.* | |
| 1. | **МДК.02.01 Лыжный спорт.** *Семестр 4(9) Семестр 2(11)*  **Раздел 1.** Лыжный спорт как учебная дисциплина и вид спорта. | История развития лыжного спорта. |  | 3 | | *Тематическое собеседование.* |
| 2 | **Раздел 2.** Техника передвижения на лыжах. | Основы методики обучения способам передвижения на лыжах.  Общеразвивающие и специальные упражнения лыжника.  Расчёт индивидуальной программы ходьбы на лыжах с учётом своего возраста и функционального состояния. |  | 5 | | *Защита самостоятельных работ по тематике.* |
| 3 | **Раздел 3.**  Методика обучения способам передвижения на лыжах. Ме­тодика развития физических качеств средствами лыжнойподготовки. | Методика оздоровительной тренировки средствами лыжной подготовки.  Систематическая проработка конспектов занятий, учебной и специальной литературы (по вопросам к параграфам, гла­вам учебных пособий, составленным преподавателем). |  | 5 | | *Взаимоопрос и взаимооценивание.* |
| 4 | **Раздел 4.** Основные документы планирования: планирование, организация, проведение и анализ занятий, соревнований по лыжному спорту. Документация**.** | 1.Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам.  2.Планирование и учет учебной и физкультурно-оздоровительной работы по лыжному спорту.  3.Организация и методика проведения занятий по лыжной подготовке в общеобразовательной школе.  Проведение анализа части занятия. -Подготовка к тестированию по правилам соревнований по лыжным гонкам |  | 3 | | *Анализ и обсуждение тематических докладов, проблемных вопросов, дополнений.* |
| 5 | **Раздел 5.** Основы оздоровительной тре­нировки средствами лыжной подготовки. | 1.Организация и проведение соревнований в общеобразовательной школе.  2.Физическая и специальная подготовка лыжника-гонщика. |  | 4 | | *Тематическое собеседование.* |
| 1. | **МДК.02.01 Гимнастика.**  **Раздел 1.** Место гимнастики в системе физического воспитания. | Семестр 3(9)  Семестр 1(11)  Подготовка к семинарам по контрольным вопросам  Подготовка к устному опросу по правилам соревнований по гимнастике |  | 3 | | *Взаимоопрос и взаимооценивание.* |
| 2 | **Раздел 2.** Гимнастическая терминология**.** | Требования, предъявляемые к гимнастической терминологии. Спосо­бы образования терминов. Собирательные и конкретные термины.  Составить гимнастический комплекс. Описать его текстовым и графическим способам. |  | 3 | | *Тематическое собеседование.* |
| 3 | **Раздел 3.**  Основы обучения гимнастиче­ским упражнениям: строевые упражнения. | Составление конспекта подготовительной части урока гимнастики и её проведение.  1.Общая характеристика гимнастических упражнений.  2. Инвентарь и оборудование в гимнастике |  | 2 | | *Анализ и обсуждение тематических докладов, проблемных вопросов, дополнений.* |
| 4 | **Раздел 4. Обучение общеразвива-ющим упражнениям.** | Систематическая проработка конспектов занятий, учебной и специальной литературы (по вопросам к параграфам, гла­вам учебных пособий, составленным преподавателем). |  | 2 | | *Тематическое собеседование.* |
| 5 | Раздел 5. Обучение прикладным упраж­нениям. | Подготовка к практическим работам с использованием методических рекомендаций преподавателя, оформление прак­тических работ, конспектов, комплексов упражнений, отчетов. |  | 3 | | *Анализ, оценивание.* |
| 6 | Раздел 6.  Обучение акробатическим упражнениям. | Составление конспекта урока гимнастики по заданию преподавателя.  Проведение анализа части урока гимнастики. |  | 3 | | *Тематическое собеседование.* |
| 7 | Раздел 7.  Обучение упражнениям худо­жественной гимнастики. | Характеристика и основные задачи, решаемые с помощью хореографических упражнений. Классификация упражнений художественной гимнастики.  Правила составления комплексов упражнений. |  | 2 | | *Анализ, оценивание.* |
| 8 | Раздел 8. Обучение хореографическим упражнениям. | Хореографические упражнения. Разновидности ходьбы, прыжков, поворотов, равновесий.  Организация и судейство соревнований по гимнастике. |  | 2 | | *Тематическое собеседование.* |
| 9 | Раздел 9.  Планирование и педагогиче­ский контроль учебной и физ­культурно-оздоровительной работы по гимнастике. | Семестр 4(9)  Семестр 2(11)  Подготовка к практическим работам с использованием методических рекомендаций преподавателя, оформление прак­тических работ, конспектов, комплексов упражнений, отчетов. |  | 2 | | *Анализ и обсуждение тематических докладов, проблемных вопросов, дополнений.* |
| 10 | Раздел 10.  Организация, проведение и анализ урока гимнастики.  До­кументация. | Подготовка к практическим работам с использованием методических рекомендаций преподавателя, оформление прак­тических работ, конспектов, комплексов упражнений, отчетов. |  | 2 | | *Тематическое собеседование.* |
| 11 | Раздел 11.  Организация и проведение спортивно-массовых меропри­ятий по гимнастике (праздни­ков). | Разработка плана оздоровительной тренировки для различных возрастных групп населения по заданию преподавателя. Систематическая проработка конспектов занятий, учебной и специальной литературы (по вопросам к параграфам, гла­вам учебных пособий, составленным преподавателем).  Массовые гимнастические выступления: структура, правила подготовки, сценарный план, план репетиций, содержание выступлений. |  | 2 | | *Защита самостоятельных работ по тематике.* |
| 12 | Раздел 12. Основы оздоровительной тре­нировки в гимнастике. | Составление конспекта подготовительной части урока гимнастики и её проведение  Составление конспекта урока гимнастики по заданию преподавателя. |  | 2 | | *Анализ и обсуждение тематических докладов, проблемных вопросов, дополнений.* |
| 13 | Раздел 13.  Атлетическая гимнастика. | Написание конспекта урока гимнастики по заданию преподавателя.  Проведение части урока по гимнастике по заданию преподавателя в учебной подгруппе.  . |  | 6 | | *Взаимоопрос и взаимооценивание.* |
| 14 | Раздел 14.  Стретчинг. | Самостоятельное проведение урока гимнастики в учебной группе.  Проведение педагогического анализа урока гимнастики |  | 6 | | *Взаимоопрос и взаимооценивание.* |
| 15 | Раздел 15. Калланетика. | Семестр 5(9)  Подготовка к практическим работам с использованием методических рекомендаций преподавателя, оформление прак­тических работ, конспектов, комплексов упражнений, отчетов. Изучение правил составления комплексов упражнений. |  | 10 | | *Тематическое собеседование.* |
| 16 | Раздел 16.  Пилатес. | Подготовка к практическим работам с использованием методических рекомендаций преподавателя, оформление прак­тических работ, конспектов, комплексов упражнений, отчетов. Изучение правил составления комплексов упражнений. |  | 10 | | *Анализ и обсуждение тематических докладов, проблемных вопросов, дополнений.* |

**Методические рекомендации для обучающихся по освоению учебной дисциплины (модуля)\***

Дисциплины «Подвижные игры», «Баскетбол», «Волейбол», «Футбол», «Настольный теннис», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжный спорт», «Плавание», «Туризм», «Спортивное ориентирование», «Бильярд» изучаются на очной форме обучения.

Общая трудоемкость дисциплины 986 часов.

В процессе изучения учебных дисциплин (модулей) следует:

1. Ознакомиться с рабочей учебной программой (модуля). Рабочая учебная программа содержит перечень разделов и тем, которые необходимо изучить, планы лекционных и семинарских занятий, вопросы к текущей и промежуточной аттестации, перечень основной, дополнительной литературы и ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», определиться с темой курсовой работы.

2. Ознакомиться с календарно-тематическим планом самостоятельной работы обучающихся.

3. Посещать теоретические (лекционные) и практические (семинарские) занятия.

4. При подготовке к практическим (семинарским) занятиям, а также при выполнении самостоятельной работы следует использовать методические указания для обучающихся.

При подготовке к практическим (семинарским) занятиям требуется:

* изучить теоретический материал, используя основную и дополнительную литературу, электронные ресурсы;
* ответить на вопросы самоконтроля.

**Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модуля)**

Формой аттестации по профессиональному модулю является экзамен (квалификационный). Итогом экзамена является однозначное решение: «вид профессиональной деятельности освоен/не освоен».

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Элемент модуля** | **Форма контроля и оценивания** | |
| **Промежуточный контроль** | **Итоговый контроль** |
| Подвижные игры  Баскетбол  Волейбол  Футбол  Настольный теннис  Гимнастика  Легкая атлетика  Лыжный спорт  Плавание  Туризм  Спортивное ориентирование  Бильярд | контр. работа  диф. зачет  контр. работа  контр. работа | контр. работа  контр. работа  контр. работа  диф.зачет  контр. работа  экзамен  экзамен  контр. работа  диф. зачет  диф. зачет  контр. работа  контр. работа |
| ПП |  |  |

Освоение легкой атлетики с методикой обучения

Примерный перечень вопросов к экзамену по всему курсу:

1. Принципы и правила составления школьной программы раздела "Легкая атлетика".
2. Планирование и содержание раздела "Легкая атлетика" в школьной программе.
3. Характер и календарь соревнований, положение о соревнованиях по легкой атлетике.
4. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике.
5. Беговая бригада на соревнованиях по легкой атлетике (ее состав и обязанности).
6. Судейская коллегия на соревнованиях по легкой атлетике (ее состав и обязанности).
7. Планирование и учет работы по легкой атлетике в школе.
8. Строительство и оборудование простейших школьной площадки для занятий по легкой атлетике.
9. Организационные и методические принципы работы учителя физической культуры по легкой атлетике.
10. Задачи и содержание работы ДЮСШ по легкой атлетике.
11. Организация внеклассной работы по легкой атлетике в школе.
12. Управление процессом тренировки по легкой атлетике (текущая оценка состояния тренированности).
13. Построение урока по легкой атлетике в школе.
14. Планирование многолетней тренировки по легкой атлетике.
15. Круглогодичная тренировка в легкой атлетике и ее периодизация.
16. Характеристика сторон тренировочного процесса в легкой атлетике.
17. Методы развития силы, быстроты и выносливости в легкой атлетике.
18. основные средства тренировки в легкой атлетике.
19. Принципы спортивной тренировки.
20. Цель и задачи спортивной тренировки.
21. Современный уровень развития легкой атлетики в нашей стране.
22. Основные этапы развития легкой атлетики в России.
23. Классификация легкоатлетических упражнений.
24. Значение легкой атлетики в системе физического воспитания (оздоровительное,

прикладное, спортивное).

1. Методика обучения технике спортивной ходьбы.
2. Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции.
3. Методика обучения технике бега на короткие дистанции.
4. Методика обучения технике эстафетного бега.
5. Методика обучения технике прыжков с места (длина, тройной). Правила соревнований по прыжкам с места.
6. Методика обучения технике барьерного бега (на примере 110 м.с/б или 100 м с/б) и правила соревнований в барьерном беге.
7. Методика обучения технике метания диска с поворота и правила соревнований по метанию диска.
8. Методика обучения технике прыжка в высоту с разбега способом "перешагивание" и правила соревнований по прыжкам в высоту.
9. Методика обучения технике толкания ядра со скачка и правила соревнований в толкании ядра.
10. Методика обучения техники метании копья.
11. Методика обучения техники тройного прыжка с разбега и правила соревнований в тройном прыжке.
12. Методика обучения техники прыжка в высоту с разбега способами "перекидной" и

"фосбери-флоп" и их отличия.

1. Методика обучения техники метания малого мяча с разбега.
2. Методика обучения техники метания гранаты с разбега.
3. Методика обучения техники прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги".
4. Методика обучения техники прыжка в длину способом "ножницы" и правила соревнований по прыжкам в длину.
5. Основные правила при обучении техники легкоатлетических метаний.
6. Последовательность изучения легкоатлетических видов.
7. Методические приемы обучения в легкой атлетике.
8. Применение принципов обучения в легкой атлетике.
9. Составить план обучения технике одного из прыжков (задачи, средства).
10. Составить план обучения технике одного из метаний (задачи, средства).
11. Характеристика конспекта урока по легкой атлетике в средней школе.
12. Специальные упражнения при обучении и тренировке легкоатлетов.
13. Техника и правила соревнований в эстафетном беге (4 х 400 м., смешанные эстафеты).
14. Характеристика фаз в метаниях.
15. Основы техники спортивной ходьбы.
16. Основы техник бега.
17. Основы техники прыжков.
18. Основы техники метаний.
19. Техника бега на короткие дистанции, правила старта и финиша в беге.
20. Техника бега на средние и длинные дистанции, правила соревнований по бегу.
21. Техника барьерного бега (110 м и 100 м с/б) и правила соревнований по барьерному бегу.
22. Техника эстафетного бега (4 х 100 м.) и правила соревнований в эстафетном беге.
23. Техника прыжков в высоту с разбега и правила соревнований по прыжкам в высоту.
24. Техника прыжков в длину с разбега и правила соревнований по прыжкам в длину.
25. Техника метания гранаты и правила соревнований по метанию гранаты.
26. Техника метания малого мяча с разбега и правила соревнований по метанию малого мяча.
27. Техника прыжков в длину и тройным с места и правила соревнований по прыжкам с места.
28. Техника тройного прыжка с разбега и правила соревнований по тройному прыжку.
29. Факторы, влияющие на дальность полета снаряда в метаниях.
30. Характеристика фаз в прыжках.
31. Характеристика фазы отталкивания в ходьбе, беге и прыжках.
32. Сходства и различия между техникой ходьбы и бега.
33. Техника и правила соревнований в спортивной ходьбе.
34. Техника метания диска и правила соревнований по метанию диска.
35. Техника толкания ядра и правила соревнований по толканию ядра.
36. Техника метания копья и правила соревнований по метанию копья.

## Нормативы

## физической подготовленности студентов 3 курса

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды деятельности | Нормативы физической подготовленности | | | | | | |
| Единица измерения | женщины | | | мужчины | | |
| 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Бег 50 м | с | 8,1 | 7,8 | 7,6 | 7,0 | 6,8 | 6,6 |
| Бег 100 м | с | 15,3 | 15,0 | 14,6 | 13,3 | 13,0 | 12,8 |
| Бег 300 м | с | 55,0 | 53,0 | 50,0 | 45,0 | 43,0 | 41,5 |
| Бег 800 м | мин | 3.15,0 | 3.05,0 | 2.55,0 | -- | -- | -- |
| Бег 1500 м | мин | -- | -- | -- | 5.05,0 | 4.50,0 | 4.40,0 |
| Кросс 2000 м | мин | 9.30,0 | 8.30,0 | 8.00,0 | -- | -- | -- |
| Кросс 3000 м | мин | -- | -- | -- | 12.00,0 | 11.00,0 | 10.30,0 |
| Прыжок в высоту с разбега способом «фосбери» | см | 115 | 120 | 125 | 140 | 145 | 150 |
| Прыжок в длину с разбега способом «ножницы» | см | 370 | 390 | 430 | 480 | 500 | 530 |
| Тройной прыжок с разбега | см | 800 | 900 | 1000 | 1000 | 1100 | 1200 |
| Толкание ядра | м | 710 | 750 | 800 | 770 | 820 | 920 |
| Метание гранаты | м | 21 | 26 | 30 | 40 | 45 | 50 |
| Метание диска | м | 20 | 22 | 25 | 25 | 27 | 30 |

**Нормативы и оценка**

**физической подготовленности для студентов 4 курса**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды деятельности | Единицы измерения | Нормативы физической подготовленности | | | | | | |
| женщины | | | мужчины | | | |
| 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Бег 100 м | с | 15,6 | 15,0 | 14,6 | 13,6 | 13,0 | 12,7 |
| Бег 800 м | мин | 3.10,0 | 2.55,0 | 2.40,0 | -- | -- | -- |
| Бег 1500 м | мин | -- | -- | -- | 5.15,0 | 5.00,0 | 4.40,0 |
| Толкание ядра | см | 680 | 720 | 770 | 760 | 820 | 900 |
| Метание гранаты | м | 23 | 25 | 27 | 40 | 43 | 47 |
| Прыжокв длину | см | 370 | 390 | 410 | 470 | 490 | 510 |
| Прыжокв высоту | см | 115 | 120 | 125 | 135 | 140 | 145 |

Освоение баскетбола с методикой обучения

Примерный перечень вопросов к зачету

1. История возникновения баскетбола. Первые правила.
2. Этапы развития баскетбола. Эволюция правил.
3. Достижения советских баскетболистов на мировых и европейских первенствах.
4. Достижения российских баскетболистов последних лет. Изменения в правилах.
5. Сущность, характеристика, основные правила игры в баскетбол.
6. Классификация техники игры в баскетбол.
7. Классификация тактики игры в баскетбол.
8. Правила игры в баскетбол, связь с техникой и тактикой игры.
9. Анализ техники передвижений. Методика обучения.
10. Анализ техники ловли мяча. Методика обучения.
11. Анализ техники передачи мяча двумя руками от груди. Методика обучения.
12. Анализ техники передачи мяча двумя руками сверху. Методика обучения.
13. Анализ техники передачи мяча одной рукой сверху. Методика обучения.
14. Анализ техники бросков двумя руками сверху. Методика обучения.
15. Анализ техники передачи мяча одной рукой от плеча. Методика обучения.
16. Анализ техники бросков в движении. Методика обучения.
17. Анализ техники ведения мяча. Методика обучения.
18. Анализ техники финта на передачу. Методика обучения.
19. Анализ техники финта на обход. Методика обучения.
20. Анализ техники финта на бросок. Методика обучения.
21. Анализ индивидуальных тактических действий в защите. Методика обучения.
22. Анализ индивидуальных тактических действий в нападении. Методика обучения.
23. Анализ групповых тактических действий в нападении. Методика обучения.
24. Анализ групповых тактических действий в защите. Методика обучения.
25. Система нападения “быстрый прорыв”. Анализ, методика обучения.
26. Позиционное нападение. Анализ, методика обучения.
27. Личная система защиты. Анализ, методика обучения.
28. Зонная система защиты. Анализ, методика обучения.
29. Размеры и разметка площадки, оборудования, мяч для игры в баскетбол.
30. Начало и конец игры. Начальный бросок. Спорный мяч и спорный бросок.
31. Выход мяча из игры. Вбрасывание мяча. Минутный перерыв. Замена игроков.
32. Назначение персональных и технических ошибок. Наказание.
33. Правило 3-х, 5-ти, 8-ти и 24-ти секунд.
34. Командные фолы. Правило 4-х фолов.
35. Жестикуляция в баскетболе.
36. Основы методики судейства соревнований по баскетболу.
37. Особенности методики преподавания баскетбола в школе.
38. Стритбол. Правила игры.
39. Составить календарь и таблицу игр по круговой системе на 5,7,8,9,10,11 команд.
40. Составить сетку розыгрыша по системе с выбыванием на 5,7,8,9,10,11 команд.

**Баскетбол (девушки)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Норматив** | **10** | **9** | **8** | **7** | **6** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| 1 | Штрафной бросок из 10 попыток (раз) | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 |
| 2 | Ведение мяча с изменением скорости, направления мяча 4 по 18м (сек.) | 11.8 | 12.1 | 12.5 | 12.9 | 13.3 | 13.8 | 14.3 | 14.8 | 15.3 | 16.1 |
| 3 | Передачи мяча в парах с 5м 20 передач | 21.3 | 21.7 | 22.1 | 22.6 | 23.1 | 23.7 | 24.3 | 24.9 | 25.6 | 26.3 |
| 4 | Бросок мяча с боку из 6 попыток (раз) | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 |
| 5 | Быстрый прорыв с последующим броском за 1 мин (поперек площадки.) (раз) | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| 6 | Длинный бросок ( 3-очков) из 6 попыток (раз) | 4 | - | - | 3 | - | 2 | - | 1 | - | - |

1. **Баскетбол (юноши**)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Норматив** | **10** | **9** | **8** | **7** | **6** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| 1 | Штрафной бросок из 10 попыток (раз) | 7 | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 2 | Ведение мяча с изменением скорости, направления мяча 4 по 18м (сек.) | 10.8 | 11.1 | 11.5 | 11.9 | 12.3 | 12.8 | 13.3 | 13.8 | 14.3 | 14.8 |
| 3 | Передачи мяча в парах с 5м 20 передач (сек.) | 17.3 | 17.5 | 17.8 | 18.2 | 18.7 | 19.2 | 19.7 | 20.2 | 20.7 | 21.2 |
| 4 | Бросок мяча с боку из 6 попыток (раз) | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 |
| 5 | Быстрый прорыв с последующим броском за 1 мин (вдоль площадки.) (раз) | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | - | 1 | - |
| 6 | Длинный бросок (3-очков) из 6 попыток (раз) | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | - |

Освоение волейбола с методикой обучения

Темы для реферативной работы

1. История и тенденция развития волейбола.
2. Травматизм при игре в волейбол.
3. Гигиена, закаливание, режим и питание волейболистов.
4. Взаимосвязь и взаимозависимость техники и тактики.
5. Основные технические приемы при игре в волейбол.
6. Спортивная тренировка. Что это?
7. Планирование спортивной тренировки у волейболистов.
8. Виды подготовки волейболистов (анализ).
9. Специальная физическая подготовка для различных групп, занимающихся волейболом.
10. Ведущие качества волейболистов: быстрота, ловкость, сила, специальная выносливость.
11. Воспитание нравственных и волевых качеств личности волейболиста.
12. Психологическая подготовка в процессе тренировки волейболиста.
13. Восстановительные мероприятия при занятиях волейболом.
14. Внимание, как фактор, влияющий на деятельность волейболиста.
15. Основы техники в волейболе.
16. Основы тактики в волейболе.
17. Средства и методы развития выносливости у юных волейболистов.
18. Организация и проведение соревнований по волейболу.
19. Основы судейства по волейболу.
20. Правила игры.

**Конспект урока по волейболу**

План-конспект урока по волейболу составляется на основе учебного плана и программы по волейболу. В нем отражаются задачи урока (образова-тельные, воспитательные, оздоровительные), средства (упражнения), приме-няемые для реализации этих задач в каждой части урока, методические реко-мендации – помогающие более эффективно использовать основные средства.

Для составления плана необходимо, помимо задач, определить:

а) контингент занимающихся;

б) время проведения урока;

в) место проведения, его оснащенность;

г) необходимый инвентарь.

Определяя контингент занимающихся, мы должны выяснить: их возраст, пол (юноши, девушка или смешанная группа), уровень здоровья и физической подготовленности (новички , спорт группа, основная или специальная медицинская группа), количество занимающихся.

Изучая место проведения (спортзал или площадка на улице), прежде всего, учитывают его размеры и имеющиеся основные (сетка, мячи и др.) и вспомогательные снаряды (маты, скамейки, шведская лестница и т.д.) После этого определяют, какой инвентарь необходимо дополнительно приготовить с учетом задач урока.

Продолжительность и содержание частей планируемого занятия может меняться в зависимости от времени проведения занятия. Наиболее благоприятный период для развития физических качеств и формирования умений и навыков с 11 до 16 часов, поскольку в это время наблюдается повышенная мышечная активность. Занятия, проводимые с 9 часов утра, потребуют более продолжительной и планомерной разминки, так как организм еще не готов к выполнению значительной физической нагрузки. Занятия, проводимые после 16 часов также должны учитывать утомление занимающихся от умственной работы в течение учебного дня.

Зачётные нормативы по технике выполнения основных элементов игры

**Передача 2-мя руками сверху:**

- Выполнение передачи мяча двумя руками сверху над головой (оценивается техника и количество передач).

10 передач – 5 баллов

9 передач – 4 балла

8 передач – 3 балла

7 передач – 2 балла

6 передач и менее – 1 балл

- Выполнение передачи мяча двумя руками сверху в парах (оценивается техника и количество передач).

10 передач – 5 баллов

9 передач – 4 балла

8 передач – 3 балла

7 передач – 2 балла

6 передач и менее – 1 балл

Итоговый балл за верхнюю передачу вычисляется суммой баллов, деленных на 2.

**Передача двумя руками снизу:**

- Выполнение передачи мяча двумя руками снизу над головой (оценивается техника и количество передач).

10 передач – 5 баллов

9 передач – 4 балла

8 передач – 3 балла

7 передач – 2 балла

6 передач и менее – 1 балл

-Выполнение передачи мяча двумя руками снизу в парах (оценивается техника и количество передач).

10 передач – 5 баллов

9 передач – 4 балла

8 передач – 3 балла

7 передач – 2 балла

6 передач и менее – 1 балл

Итоговый балл за нижнюю передачу вычисляется суммой баллов, деленных на 2.

**Подача:**

Выполнение подач (оценивается техника и количество попаданий по

зонам).

9-10 подач – 5 баллов

7-8 подач – 4 балла

5-6 подач – 3 балла

4-5 подач – 2 балла

3 подачи и менее – 1 балл

**Блокирование:**

- Выполнение блокировки в зонах №3,2,4 (оценивается техника, и бы-строта по времени).

**Нападающий удар:**

* 1. Выполнение нападающего удара с зоны №4,3,2 (оценивается техника

количество попаданий по зонам).

9-10 н/у – 5 баллов

7-8 н/у – 4 балла

5-6 н/у – 3 балла

4-5 н/у – 2 балла

н/у и менее – 1 балл

**Тактика:**

1. Показать схематически тактические действие игроков в нападении «Углом вперед».

2. Показать схематически тактические действия игроков в защите «Углом назад».

**Освоение футбола с методикой обучения**

ФОНД КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ

1. Подводящие упражнения, как средство обучения технике футбола.
2. Последовательность обучения техническим приемам футбола.
3. Подводящие упражнения как средство обучения тактике футбола.
4. Последовательность обучения тактическим приемам футболу.
5. Организация занятий футболом в школе.
6. Формы внеклассной работы и внешкольной работы по футболу.
7. Методика судейства соревнований по футболу.
8. Средства и методические особенности обучения технике ударов по мячу ногой с учетом дидактических принципов и этапов обучения.
9. Средства и методические особенности обучения технике ведения мяча с уче-том дидактических принципов и этапов обучения.
10. Средства и методические особенности обучения технике остановок катящего-ся мяча с учетом дидактических принципов и этапов обучения.
11. Средства и методические особенности обучения технике ударов остановок опускающегося мяча с учетом дидактических принципов и этапов обучения.
12. Средства и методические особенности обучения технике ударов остановок ле-тящего мяча с учетом дидактических принципов и этапов обучения.
13. Средства и методические особенности обучения технике обводки и отбора мя-ча с учетом дидактических принципов и этапов обучения.

14. Проведение массовых соревнований по футболу.

15. Оборудование и инвентарь для проведения занятий и соревнований по футбо-лу.

1. Методы измерения и оценки соревновательной деятельности футболистов.

**ВОПРОСЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

**Футбол как вид спорта и средство физического воспитания**

1. История возникновения футбола.
2. Охарактеризуйте этапы развития футбола.
3. Как развивалась игра в России?
4. Расскажите о современном состоянии футбола в России.
5. Структура управления футболом в России.
6. Характеристика игровой деятельности футболистов.
7. Характеристика соревновательной деятельности футболистов.
8. Физиологические особенности деятельности футболистов.
9. Психологические особенности деятельности футболистов.

**Классификация и анализ техники футбола**

1. Что представляет собой техника футбола?
2. Какие показатели являются критериями технического мастерства?
3. Что понимается под техническим приемом?
4. Что включает в себя техника передвижений?
5. В чем состоит техника полевого игрока и техника вратаря?
6. Дайте характеристику средств и методов обучения техническим приемам.
7. Как выполняется выбрасывание мяча с аута.
8. Классификация отбора мяча.
9. Классификация техники вратаря

10. Классификация ведения мяча.

11. Классификация финтов в футболе.

**Классификация и анализ тактики футбола.**

1. Что понимается под тактикой футбола?
2. Какова классификация тактики?
3. Дайте краткую характеристику основных функций игроков различных линий.
4. Из каких действий состоит индивидуальная тактика в защите и нападе-нии?
5. Что понимается под групповой тактикой в защите и нападении?
6. В чем суть быстрого и постепенного направления?
7. Какие способы организации командных действий в защите вы знаете?
8. Опишите основные принципы игры в защите.
9. Что представляет собой эволюция тактики игры?

10. Расскажите о современных тактических системах.

**Техническая и тактическая подготовка футболистов**

1. Что понимается под технической подготовкой?
2. Назовите средства и методы технической подготовки.
3. Дайте характеристику принципам обучения техническим приемам.
4. Проанализируйте процесс обучения одному из технических приемов.
5. Какова взаимосвязь технической подготовки с другими видами подготов-ки футболистов?
6. Что понимается под тактической подготовкой?
7. Расскажите о средствах и методах тактической подготовки.
8. Дайте характеристику обучению и опишите процесс совершенствования тактических действий на различных этапах подготовки футболистов.
9. Какова взаимосвязь тактической подготовки с другими видами подготов-ки футболистов?

**Правила соревнований по футболу**

1. Назовите размеры игровой площадки и ворот.
2. Продолжительность игры и тайма.
3. Состав команды, замена игроков, форма игроков.
4. Что такое аут и угловой удар?
5. Игра вратаря (что разрешается и не разрешается)
6. Нарушение и наказания, предупреждение, удаление, дисквалификация.
7. Правила выполнения штрафных ударов (свободный, штрафной, 11-ти метровый удары).
8. Работа судейской коллегии.

**Организационные основы, измерение и оценка тренировочной и соревновательной деятельности в футболе.**

1. Планирование учебной работы на уроках по физической культуре.
2. Планирование работы спортивной секции в школе.
3. Организация занятий футболом и методы обучения на уроках по физиче-ской культуре.
4. Постановка задач и выбор упражнений при проведении урока по футбо-лу.
5. Проведение соревнований по футболу в школе и ВУЗе.
6. Структура соревновательной деятельности.
7. Факторы, определяющие эффективность соревновательной деятельности.
8. Управление соревновательной деятельностью.
9. Структура тренировочной деятельности.

10. Принципы соревновательной деятельности.

11. Установка на игру и ведение игры.

**Планирование спортивной тренировки и комплексный контроль в футболе.**

1. Охарактеризуйте основные средства и методы подготовки футболистов.
2. Какие виды планирования в футболе вы знаете?
3. Научно и методическое обеспечение подготовки футболиста.
4. Материально-техническое обеспечение подготовки футболиста.
5. В чем заключается контроль соревновательной деятельности?
6. В чем заключается контроль тренировочной деятельности?
7. Содержание и организация этапного контроля.
8. Содержание и организация текущего контроля.
9. Содержание и организация оперативного контроля.

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

(вопросы к зачету)

1. Выступление сборных команд СССР и России в международных соревнованиях
2. Групповые тактические действия в обороне (диагональная страховка и переключение).
3. Игра без мяча в нападении (требования к открыванию).
4. Индивидуальные тактические действия в нападении (ведение, обводка, удар по воротам).
5. Индивидуальные тактические действия в обороне (закрывание, перехват, отбор мяча).
6. История возникновения и развития футбола.
7. Классификация способов перемещения в футболе.
8. Командные тактические действия в нападении
9. Командные тактические действия в обороне.
10. Комбинация «передача мяча вразрез».

10. Комбинация «скрещивание».

11. Комбинация «стенка»

12. Методика обучение технике ведения мяча.

13. Методика обучение технике остановки летящего навстречу мяча.

14. Методика обучение технике остановки мяча подошвой.

15. Методика обучение технике удара внутренней стороной стопы.

16. Методика обучение технике удара по мячу серединой лба.

17. Методика обучение технике удара серединой подъема.

18. Особенности техники бега футболиста.

19. Техника ведения мяча.

20. Техника остановки летящего навстречу мяча.

21. Техника остановки мяча подошвой.

22. Техника остановки шагом.

23. Техника прыжка толчком одной ноги.

24. Техника удара внутренней стороной стопы.

25. Техника удара внутренней частью подъема.

26. Техника удара по мячу серединой лба.

27. Техника удара серединой подъема.

28. Требования к передаче мяча

29. Упражнения для развития специальной ловкости футболиста

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| юноши | девушки |
| Быстрота | Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,8 с) | Бег на 15 м с высокого старта (не более 3 с) |
| Бег на 15 м с хода (не более 2,4 с) | Бег на 15 м с хода (не более 2,6 с) |
| Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,9 с) | Бег на 30 м с высокого старта (не более 5,1 с) |
| Бег на 30 м с хода (не более 4,6 с) | Бег на 30 м с хода (не более 4,8 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 1 м 90 см) | Прыжок в длину с места (не менее 1 м 70 см) |
| Тройной прыжок (не менее 6 м 20 см) | Тройной прыжок (не менее 5 м 80 см) |
| Прыжок в высоту без взмаха рук (не менее 12 см) | Прыжок в высоту без взмаха рук (не менее 10 см) |
| Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 20 см) | Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 16 см) |
| Сила | Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 6 м) | Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 4 м) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |

Освоение настольного тенниса с методикой тренировки

ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЕТУ

1. Характеристика настольного тенниса как средства физического воспитания.

2История возникновения и развития настольного тенниса.

1. Актуальные проблемы развития настольного тенниса.
2. Размеры площадки, стола, вес и размеры мяча. Ракетка для соревнований.

Высота и длина сетки.

5Отличительные особенности соревнований по круговому способу и олимпийской системе с розыгрышем всех мест.

1. Методика проведения соревнований по круговому способу и составления графика проведения очередности встреч на 8 игроков.
2. Методика проведения соревнований по олимпийской системе и составления графика проведения очередности встреч на 16 игроков.
3. Розыгрыш очка. Костюм участника.
4. Правила парной игры. Системы проведения командных соревнований.
5. Правило активизации игры (13 ударов). Одиночная встреча.
6. Правило подачи. Перерывы в игре и остановки.
7. Судейская терминология в настольном теннисе.
8. Права и обязанности участников соревнований.
9. Состав судейской коллегии, права и обязанности судий соревнований.
10. Методика организации соревнований по настольному теннису.
11. Методика проведения соревнований по настольному теннису.
12. Типичные ошибки ведущего судьи по настольному теннису при проведении личной и парной встречи.
13. Основные термины настольного тенниса.

19 Основные санитарно-гигиенические требования к местам занятий настольным теннисом.

1. Общая характеристика техники игры в настольный теннис. Особенности вращения полета и отскока мяча.
2. Классификация технических приемов в настольном теннисе.
3. Основные стили игры в настольном теннисе.
4. Тактика одиночной игры в настольный теннис. Основные схемы и стратегии.
5. Тактика парной игры в настольный теннис. Основные схемы и стратегии.
6. Методика обучение технике игры в настольный теннис.
7. Требования к спортивному инвентарю и уход за ним.
8. Правила техники безопасности при проведении занятий настольным теннисом.
9. Особенности организации занятий настольным теннисом с различными группами населения.
10. Особенности проведения занятий по настольному теннису с различным контингентом занимающихся по месту жительства.

30. Настольный теннис как воспитательное средство физической культуры.

**Настольный теннис (девушки)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Норматив** | **10** | **9** | **8** | **7** | **6** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| 1 | Поочередное подбивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки (сек) | 40 | 38 | 36 | 34 | 30 | 26 | 22 | 18 | 14 | 10 |
| 2 | Передача мяча через сетку (сек) | 40 | 38 | 36 | 34 | 30 | 26 | 22 | 18 | 14 | 10 |
| 3 | Подачи мяча ладонной и тыльной стороной ракетки(6 попыток 3 справа, 3 слева) | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 1 |

**Настольный теннис (юноши)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Норматив** | **10** | **9** | **8** | **7** | **6** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| 1 | Поочередное подбивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки с подкручиванием | 40 | 38 | 36 | 34 | 30 | 26 | 22 | 18 | 14 | 10 |
| 2 | Передача мяча через сетку за 30 сек. (раз) | 40 | 38 | 36 | 34 | 30 | 26 | 22 | 18 | 14 | 10 |
| 3 | Подачи мяча ладонной и тыльной стороной ракетки(6 попыток 2 в прав,2 в лев. угол,2 по центру) | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 1 |

Освоение плавания с методикой обучения

**Примерные зачетные требования и контрольные нормативы практической подготовленности:**

**1)** Проплывание технически правильно на оценку способом «кроль на груди» в полной координации. «Проплывание технически правильно на оценку способом «кроль на спине» в полной координации.

**2)** Проплывание технически правильно на оценку способом «брасс» в полной координации.

**3)** Проплывание технически правильно на оценку способом «баттерфляй» в полной координации.

**4)** Выполнение закрытого и открытого поворота в кроле на груди, на спине, спортивного поворота способом брасс, баттерфляй

**5)** Выполнение старта с тумбочки и из воды.

**6)**Выполнение контрольного норматива 100 м вольным стилем для мужчин – 1 м. 30 сек., для женщин – 1 м. 45 сек.

**7)** Проплывание технически правильно спортивными способами дистанции 400 м к/п.

(без учета времени).

**8)**Транспортировка пострадавшего одним из способов 50 м.

**9)** Ныряние в длину с проплыванием: 15 м – мужчины, 12 м. женщины.

**10)**Ныряние и доставание предмета с глубины 4 м. Проведение зачетного урока на оценку.

**11)**Зачетный конспект урока по плаванию на избранную тему.

ВОПРОСЫ К ЭКЗАМЕНУ:

1. Место и значение плавают в отечественной системе физического воспитания,

1. Возникновение плавания. Плавание в различные исторические периоды развития общества.
2. Эволюция способов плавания.

4. Плавание как учебный предмет.

5. Соревновательные дистанции в современном плавании.

6. Основные средства обучения плаванию

7. Особенности спортивных поворотов при плавании брассом и дельфином.

8. Специфика выполнения поворотов при плавании кролем на груди и кролем на спине.

1. Фазовая структура техники. Взаимосвязь и взаимообусловленность элементов техники в цикле движений каждого способа плавания.
2. Техника спортивных способов плавания.
3. Техника ныряния на глубину и в длину.
4. Анализ техники плавания кролем на груди.
5. Анализ техники плавания брассом.
6. Анализ техники плавания кролем на спине.
7. Анализ техники плавания дельфином.
8. Анализ техники поворотов и пути ее совершенствования.
9. Анализ техники стартовых прыжков.
10. Фазовая структура техники стартовых прыжков с тумбочки и из воды.
11. Фазовая структура техники поворотов.
12. Классификация плавания.

21. Организация и проведение занятий по плаванию в детском оздоровительном лагере.

22. Методика обучения спортивным способам плавания.

23. Методическое обеспечение учебного процесса по плаванию.

24. Методика обучения технике стартовых прыжков.

1. Типы уроков.

26. Содержание урока по плаванию.

27. Урок плавания в общеобразовательной школе.

1. Методы ведения урока по плаванию. Распределение физической и эмоциональной нагрузки на уроке, дозировка упражнений.
2. Организация и проведение соревнований по плаванию.
3. Подвижные игры на занятиях по плаванию.
4. Общеразвивающие и специальные упражнения пловца,
5. Понятия «Архимедова сила», «угол атаки тела», «форма тела», «угол атаки требующей плоскости».

33. Статическое плавание. Закон Архимеда. Действие сил на тело. Плавучесть тела,

34. Динамическое плавание. Внутренние и внешние силы, действующие на тело

1. Подъемная сила при динамическом плавании. Факторы, обеспечивающие возникновение подъемной силы.
2. Сопротивление при динамическом плавании; виды сопротивления.
3. Свойства воды: вязкость, плотность, текучесть, давление.
4. Спасение тонущих. Оказание первой медицинской помощи пострадавшим
5. Правила соревнований, судейство (обязанности судей).

**Темы рефератов, презентаций.**

1. Урок плавания в общеобразовательной школе,
2. Игра как средство обучения плаванию.
3. Повороты в спортивном плавании.
4. Старты в спортивном плавании.
5. Кроль на груди.
6. Кроль на спине.
7. Брасс.
8. Баттерфляй.

9.Организация и проведение соревнований по плаванию в школе.

10.Влияние занятий плавания на организм занимающихся.

1. Особенности проведения уроков плавания в младших классах.

**Темы контрольных работ:**

* + 1. Основы техники плавания дельфином (траектория движения рук под водой, типичные ошибки при выполнении подготовительной фазы движения руками и т.д.).

1. Основы техники плавания кролем на груди (варианты согласования движений рук и ног, фазы цикла движений каждой руки, типичные ошибки при выполнении подготовительной фазы движения руками, фазовая структура стартового прыжка, дыхание).
   1. Основы техники плавания кролем на спине (траектория движения рук под

водой, старт, вдох при плавании на спине).

1. Основы техники плавания брассом (траектория движения рук под водой, фазы цикла движения каждой руки, типичные ошибки при выполнении гребка руками, особенности старта и поворота).
   1. Общие основы обучения плаванию (основные методы обучения плаванию, основные средства обучения, группы тестирующих упражнений при обучении, основные упражнения для обучения старту с тумбочки, упражнения, используемые для совершенствования техники плавания, основные упражнения для обучения поворотам, последовательность обучения элементам техники любого способа плавания).
   2. Организация и проведение соревнований по плаванию.
   3. Основы техники безопасности на занятиях по плаванию. Спасение на воде.
   4. Организация детского отдыха на воде в загородных лагерях.
   5. Занятия по плаванию в дошкольных учреждениях.

10.Урок по плаванию в общеобразовательной школе: особенности планирования и проведения занятий.

11 .Основы преподавания плавания (факторы, определяющие успешность обучения плаванию; комплектование учебных групп для обучения плаванию; основные знания и умения, необходимые преподавателю плавания; основные команды, термины, жесты, необходимые преподавателю плавания).

12. Оборудование плавательных бассейнов

1. Спортивная тренировка по плаванию.

|  |
| --- |
|  |
| **Дисциплина** | **МСМК** | **МС** | **КМС** | **I разряд** | **II разряд** | **III разряд** | **I юн.** | **II юн.** | **III юн.** |
| Бассейн 25 метров (мужчины) | | | | | | | | | |
| **Вольный стиль 50 м** | 22,03 | 23,00 | 24,00 | 25,50 | 28,00 | 31,00 | 36,00 | 46,00 | 56,00 |
| **Вольный стиль 100 м** | 48,50 | 51,50 | 54,50 | 58,00 | 1.05,50 | 1.14,00 | 1.24,50 | б/вр |  |
| **Вольный стиль 200 м** | 1.46,47 | 1.52,50 | 1.59,50 | 2.08,50 | 2.24,50 | 2.43,50 | 3.07,00 |  |  |
| **Вольный стиль 400 м** | 3.47,30 | 4.01,00 | 4.14,00 | 4.34,00 | 5.08,00 | 5.50,00 |  |  |  |
| **Вольный стиль 800 м** | 8.00,01 | 8.22,00 | 8.58,00 | 9.42,00 | 11.19,00 | 12.33,00 |  |  |  |
| **Вольный стиль 1500 м** | 15.09,17 | 16.04,00 | 17.13,00 | 18.38,00 | 21.07,00 | 24.08,00 |  |  |  |
| **На спине 50 м** | 24,91 | 27,00 | 28,50 | 30,50 | 33,50 | 37,50 | 42,50 | 52,50 | 1.02,50 |
| **На спине 100 м** | 53,58 | 58,00 | 1.01,50 | 1.06,00 | 1.14,00 | 1.24,00 | 1.35,00 | б/вр |  |
| **На спине 200 м** | 1.56,54 | 2.06,50 | 2.14,00 | 2.23,00 | 2.40,00 | 3.01,00 | 3.27,00 |  |  |
| **Брасс 50 м** | 27,72 | 29,50 | 31,00 | 33,00 | 36,50 | 40,50 | 46,00 | 56,00 | 1.06,00 |
| **Брасс 100 м** | 1.00,61 | 1.05,00 | 1.08,50 | 1.13,50 | 1.22,50 | 1.33,50 | 1.45,50 | б/вр |  |
| **Брасс 200 м** | 2.11,19 | 2.21,00 | 2.29,50 | 2.40,50 | 3.00,50 | 3.24,50 | 3.54,00 |  |  |
| **Баттерфляй 50 м** | 23,95 | 25,00 | 26,50 | 28,00 | 31,00 | 34,50 | 39,00 | 49,00 | 59,00 |
| **Баттерфляй 100 м** | 52,75 | 56,00 | 59,50 | 1.03,50 | 1.11,50 | 1.21,00 | 1.31,50 | б/вр |  |
| **Баттерфляй 200 м** | 1.57,25 | 2.05,00 | 2.12,00 | 2.21,00 | 2.38,00 | 2.59,00 | 3.24,00 |  |  |
| **Комплексное плавание 100 м** | 55,34 | 59,00 | 1.02,00 | 1.06,00 | 1.14,00 | 1.24,00 | 1.35,00 | б/вр |  |
| **Комплексное плавание 200 м** | 1.59,58 | 2.08,00 | 2.16,00 | 2.26,00 | 2.43,00 | 3.06,00 | 3.32,00 | б/вр |  |
| **Комплексное плавание 400 м** | 4.15,37 | 4.33,00 | 4.49,50 | 5.10,00 | 5.49,00 | 6.35,00 | 7.31,00 |  |  |
| Бассейн 25 метров (женщины) | | | | | | | | | |  |
| **Вольный стиль 50 м** | 25,21 | 26,50 | 28,00 | 29,50 | 32,50 | 36,00 | 40,50 | 50,50 | 1.00,50 |  |
| **Вольный стиль 100 м** | 54,91 | 58,00 | 1.01,00 | 1.05,00 | 1.13,00 | 1.23,00 | 1.34,50 | б/вр |  |  |
| **Вольный стиль 200 м** | 1.58,20 | 2.06,50 | 2.14,00 | 2.23,00 | 2.41,00 | 3.02,00 | 3.28,00 |  |  |  |
| **Вольный стиль 400 м** | 4.09,19 | 4.25,00 | 4.41,00 | 5.01,00 | 5.38,00 | 6.23,00 |  |  |  |  |
| **Вольный стиль 800 м** | 8.33,76 | 9.05,50 | 9.44,00 | 10.32,00 | 11.56,00 | 13.38,00 |  |  |  |  |
| **Вольный стиль 1500 м** | 16.32,98 | 17.34,00 | 18.49,00 | 20.21,00 | 23.03,00 | 26.20,00 |  |  |  |  |
| **На спине 50 м** | 28,38 | 31,00 | 32,50 | 34,50 | 38,50 | 42,50 | 48,00 | 58,00 | 1.08,00 |  |
| **На спине 100 м** | 1.00,62 | 1.05,50 | 1.09,50 | 1.14,50 | 1.23,50 | 1.34,50 | 1.46,50 | б/вр |  |  |
| **На спине 200 м** | 2.10,82 | 2.20,00 | 2.28,00 | 2.39,00 | 2.59,00 | 3.23,00 | 3.53,00 |  |  |  |
| **Брасс 50 м** | 31,72 | 34,00 | 35,50 | 37,50 | 41,50 | 46,50 | 52,50 | 1.02,50 | 1.12,50 |  |
| **Брасс 100 м** | 1.08,80 | 1.13,00 | 1.17,50 | 1.23,00 | 1.33,00 | 1.45,00 | 2.07,50 | б/вр |  |  |
| **Брасс 200 м** | 2.27,92 | 2.36,50 | 2.46,00 | 2.58,00 | 3.20,00 | 3.46,00 | 4.19,00 |  |  |  |
| **Баттерфляй 50 м** | 27,14 | 28,50 | 30,00 | 32,00 | 35,00 | 39,00 | 44,50 | 54,50 | 1.04,50 |  |
| **Баттерфляй 100 м** | 59,75 | 1.02,50 | 1.06,50 | 1.11,00 | 1.20,50 | 1.31,50 | 1.43,50 | б/вр |  |  |
| **Баттерфляй 200 м** | 2.10,17 | 2.18,50 | 2.27,00 | 2.37,50 | 2.57,00 | 3.20,00 | 3.48,00 |  |  |  |
| **Комплексное плавание 100 м** | 1.02,84 | 1.07,00 | 1.10,00 | 1.15,00 | 1.24,00 | 1.35,00 | 1.47,00 | б/вр |  |  |
| **Комплексное плавание 200 м** | 2.14,17 | 2.23,00 | 2.32,00 | 2.43,00 | 3.03,00 | 3.27,00 | 3.56,00 | б/вр |  |  |
| **Комплексное плавание 400 м** | 4.43,91 | 5.03,00 | 5.21,50 | 5.45,00 | 6.27,00 | 7.18,00 | 8.20,00 |  |  |  |

Освоение подвижных игр с методикой обучения

**Контрольные вопросы**

1. Структура курса «Подвижные игры».
2. Оздоровительное значение подвижных игр.
3. Гигиеническое значение подвижных игр.
4. Образовательное значение подвижных игр.
5. Воспитательное значение подвижных игр.
6. Формирование нравственно-волевых качеств в подвижной игре.
7. Классификация подвижных игр.
8. Отличие подвижных игр от спортивных.
9. Формы организации подвижных игр.
10. Подготовка и проведение подвижных игр (выбор игры, подго-товка места для игры, инвентаря, разметка площадки).
11. Организация играющих. Размещение играющих, место руково-дителя при объяснении и проведении игры.
12. Объяснение игры. Требование к рассказу игры.
13. Роль считалок, певалок, скороговорок, текста в воспитании лич-ности ребенка.
14. Способы выбора водящего.
15. Способы деления на команды.

Способы выбора капитанов.

1. Руководство процессом игры. Развитие и поддержание инициативы.
2. Приемы регулирования нагрузки во время игры.
3. Судейство подвижных игр. Способы выбора судей.
4. Подведение итогов игры. Определение результатов. Разбор игры.
5. Подвижные игр для подготовительной части урока.
6. Подвижные игры для заключительной части урока.
7. Основные требования к подбору подвижных игр для различных возрастных групп.
8. Методика проведения подвижных игр на занятиях с детьми до-школьного возраста.
9. Методика проведения подвижных игр на уроках в 1-4 классах.
10. Методика проведения подвижных игр на уроках в 5-9 классах.
11. Методика проведения подвижных игр на уроках в 10-11 классах. 8
12. Методика проведения подвижных игр во внеурочных формах занятий (на переменах, прогулках, на праздниках.
13. Подвижные игры в режиме продленного дня школы.
14. Подвижные игры на занятиях спортом.
15. Подвижные игры на воде.
16. Подвижные игры на занятиях легкой атлетикой.
17. Подвижные игры на занятиях гимнастикой.
18. Подвижные игры на коньках и на лыжах.
19. Методика подготовки и проведения спортивно-массовых меро-приятий (физкультурные праздники, физкультурные досуги, дни здоро-вья).
20. Программа и положение проведения спортивных праздников.

Освоение туризма с методикой обучения

**Контрольные вопросы**

1. Как влияет занятие туризмом на организм человека?
2. В чем заключается прикладное значение туризма?
3. Каково место туризма в системе воспитания школьников?
4. Расскажите о возникновении и развития туризма в России.
5. Каковы особенности самостоятельного и планового туризма?
6. Дайте характеристику степенных и категорийных походов.
7. Каковы цели и задачи походов?
8. Что отражает рельеф?
9. Нарисуйте условные топографические знаки, обозначающие рельеф, растительность, искусственные сооружения, гидрографию.
10. Расскажите о топографической карте. Какие существуют масштабы карты?
11. Составьте план подготовки туристического похода.
12. Как распределяются обязанности среди участников похода?
13. Составьте перечень личного снаряжения для похода (июль, средняя полоса России).
14. Составьте перечень группового снаряжения для похода (июль, средняя полоса России, 12 человек).
15. Рассчитайте питание на туристский поход (12 человек, 6 дней).
16. Как составить отчет о походе?
17. В чем состоят особенности пешеходного туризма?
18. Какие виды работ относятся к бивачным работам?
19. Какие типичные заболевания и нарушения здоровья могут возникнуть в походе? Как их предотвратить?
20. Какие вы знаете признаки хорошей и плохой погоды?
21. Какова тактика движения в походе?
22. В чем заключаются особенности лыжного туризма?
23. Из чего состоит снаряжение туриста-лыжника?
24. На какой основе горные походы делятся на категории?
25. В чем заключаются особенности горных походов?
26. Из чего состоит снаряжение туриста-горняка?
27. Какие вы знаете туристские узлы? Каково назначение каждого узла?
28. Какое значение имеют соревнования по туризму?
29. Из каких разделов состоит положение о соревнованиях?
30. Как составить план подготовки соревнований по туризму?
31. Каким требованиям должно отвечать место проведения соревнований?
32. В чем заключается организация проведения соревнований?
33. Какие этапы можно включать в программу массовых соревнований по туризму в школе? Как организовать судейство данных соревнований?
34. Составьте программу летних соревнований по туризму на первенство района, города.
35. Составьте положение об областных зимних (летних) соревнованиях школьников по туризму.
36. От чего зависит организация туристской работы в школе?

Практические занятия

1. Укладка рюкзака.
2. Постановка палатки.
3. Преодоление полосы препятствий (кочки, маятник, параллельные веревки, разжигание костра).
4. Ориентирование на местности.
5. Вязка узлов.
6. .Организация бивака.
7. Составление маршрута.
8. Движение по маршруту.
9. Организация питания в туристском походе.
10. Организация ночлега в туристском походе.

**Спортивное ориентирование**

ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЕТУ

1. Анализ выступлений спортсменов-ориентировщиков в соревнованиях.

2. Виды ландшафта и особенности их происхождения.

3. Виды спортивного ориентирования.

4. Горизонталь и ее виды.

5. Группы условных знаков, привести наиболее распространенные знаки.

6. Изображение рельефа на спортивных картах.

7. История развития спортивного ориентирования.

8. Карта в спортивном ориентировании.

9. Классификация ориентиров на местности и изображение их на карте.

10. Комплексы форм рельефа и причины их происхождения.

11. Компоненты ландшафта.

12. Легенды контрольных пунктов.

13. Лыжное ориентирование.

14. Магнитный меридиан.

15. Местность и дистанция соревнований.

16. Оборудование дистанции.

17. Общие требования к спортивной карте.

18. Определение высоты сечения.

19. Определение горизонтали.

20. Определение профиля склона.

21. Определение спортивного ориентирования.

22. Определение дистанции соревнований.

23. Определение ориентирования на маркированной трассе.

24. Определение ориентирования по выбору.

25. Определение соревнования в заданном направлении.

26. Организация соревнований.

27. Основные характеристики местности.

28. Перечислить характерные точки рельефа.

29. Подготовка спортивных карт.

30. Положение о соревнованиях.

31. Принципиальные различия в видах спортивного ориентирования.

32. Принципы планирования дистанции.

33. Пространственные элементы рельефа.

34. Процесс подготовки спортивных карт.

35. Процесс старения карты.

36. Рельеф и его формы.

37. Содержание документации соревнований.

38. Состав судейской бригады старта и их обязанности.

39. Состав главной судейской коллегии и их обязанности.

40. Структурные линии рельефа.

41. Судейская бригада финиша, ее состав и обязанности судей.

42. Стратегия спортивного ориентирования.

43. Тактическая подготовка в спортивном ориентировании.

44. Техника и тактика в спортивном ориентировании.

45. Техническая информация о дистанциях.

46. Элементы технической подготовки в спортивном ориентировании.

47. Приемы технической подготовки в спортивном ориентировании.

48. Типы ошибок в соревнованиях по спортивному ориентированию.

49. Требования к изображению рельефа горизонталями.

50. Условные знаки: искусственные сооружения.

51. Условные знаки: скалы и камни.

52. Условные знаки: растительность.

53. Условные знаки: гидрография и болота.

54. Состав секретариата соревнований, их обязанности.

55. Азимут. Движение по азимуту и направлению.

56. Отчет о проведении соревнований.

ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ

1. Перечень личного снаряжения, требования к нему.   
2. Порядок организации работы по развертыванию и свертывание лагеря.   
3. Подготовка к походу, путешествию.   
4. Режим и особенности питания в многодневном походе.   
5. Обязанности членов группы по туристским должностям.   
6. Характеристика естественных препятствий на маршруте.   
7. Техника и тактика движения по тундре.   
8. Способы организации переправ.   
9. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.   
10. Классификация соревнований. Виды туристских соревнований.   
11. Методические рекомендации по обучению учащихся основам туризма   
12. Способы изображения рельефа на картах.   
13. Азимут. Определение азимута на предмет. Движение по азимуту.   
14. Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде.   
15. Неблагоприятные природные факторы и их воздействие на организм человека.   
16. Природно-средовые факторы. Их воздействие на человека при автономном существовании в природной среде.   
17. Краткая физико-географическая характеристика зоны тайги и условия автономного существования человека в ней.   
18. Порядок действий при попадании в экстремальную ситуацию автономного существования.   
19. Определение сторон горизонта по Солнцу, Луне, другим небесным светилам, по часам.   
20. Организация выхода к населенному пункту.   
21. Способы добычи огня. Сохранение и переноска огня.   
22. Добыча пищи охотой и рыбалкой.   
23. Сигнальное зеркало, его изготовление и правила пользования.

**Гимнастика**

ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЕТУ

1. Техника и методика обучения группировки.

2. Техника и методика обучения перекатов.

3. Техника и методика обучения кувырку вперед.

4. Техника и методика обучения кувырку назад.

5. Техника и методика обучения стойки на лопатках.

6. Техника и методика обучения гимнастическому «мосту» из положения лежа на спине.

7. Техника и методика обучения кувырку назад в сед полушпагат.

8. Техника и методика обучения длинному кувырку вперед.

9. Техника и методика обучения стойки на голове и руках.

10. Техника и методика обучения стойки на руках.

11. Техника и методика обучения перевороту в сторону («колесо»).

12. Техника и методика обучения кувырку назад через стойку на руках.

13. Техника и методика обучения размахивания в упоре на параллельных брусьях.

14. Техника и методика обучения соскоку махом назад с параллельных брусьев.

15. Техника и методика обучения соскоку углом с параллельных брусьев.

16. Техника и методика обучения соскоку махом вперед с перекладины.

17. Техника и методика обучения подъему разгибом.

18. Техника и методика обучения прыжку ноги врозь через козла в ширину.

19. Техника и методика обучения прыжку согнув ноги через козла в ширину.

20. Техника и методика обучения прыжку ноги врозь через коня в длину.

21. Техника и методика обучения прыжку согнув ноги через коня в длину.

22. Техника и методика обучения прыжку углом через коня в ширину.

23. Техника и методика обучения стойки на голове силой согнувшись.

**Лыжный спорт**

ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЕТУ

1. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.

2. Техника попеременного двухшажного хода (5 основных фаз цикла).

3. Методика обучения попеременному двухшажному ходу.

4. Методика обучения четырехшажному ходу.

5. Техника одновременного бесшажного хода.

6. Методика обучения одновременному бесшажному ходу.

7. Техника одновременного одношажного хода.

8. Типичные ошибки при освоении техники одновременных ходов.

9. Методика обучения одношажному ходу.

10. Техника одновременного двухшажного хода.

11. Методика обучения одновременному двушажному ходу.

12. Техника конькового хода.

13. Способы переходов с хода на ход.

14. Способы преодоления подъемов на лыжах (скользящим шагом, беговым шагом, ступающим шагом).

15. Способы преодоления подъемов на лыжах («полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой»).

16. Стойки спусков.

17. Способы торможений.

18. Повороты в движении (переступанием, упором, плугом).

19. Способы торможений (из упора, на параллельных лыжах и поворот «ножницы»).

20. Техника полуконькового хода.

21. Методика обучения коньковому ходу.

22. Формы работы по лыжной подготовке со школьниками.

23. Формы организации занятий по лыжной подготовке.

24. Требования к уроку по лыжной подготовке.

25. Вводные уроки.

26. Учебные уроки. Тренировочные уроки.

27. Смешанные уроки. Контрольные уроки.

28. Структура урока по лыжной подготовке (вводно-подготовительная часть урока).

29. Структура урока (основная часть урока).

30. Структура урока (заключительная часть урока).

31. Внеурочные формы занятий.

32. Организация уроков по лыжной подготовке.

33. Лыжная подготовка в школьной программе.

34. Начальное обучение передвижению на лыжах.

35. Содержание и методика проведения уроков в начальной школе.

36. Содержание и методика проведения уроков в 5 – 9 классах.

37. Содержание и методика проведения уроков в 10 – 11 классах.

38. Теоретические сведения на уроках лыжной подготовки.

39. Развитие физических качеств на уроках лыжной подготовки.

40. Основные документы планирования и их составление.

41. Основные виды учета.

42. Игры на лыжах.

43. Домашние задания.

44. Учет успеваемости. Предварительный учет.

45. Учет успеваемости. Текущий учет.

46. Учет успеваемости. Итоговый учет

47. Требования к выставлению оценок за технику способов передвижения.