



1920

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Филиал федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего образования
«Кубанский государственный университет» в г.Славянске-на-Кубани

АННОТАЦИЯ

Рабочая программа учебной дисциплины

**МДК.02.01 Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности
с методикой оздоровительной тренировки**

специальность 49.02.01 Физическая культура

2016

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ МДК.02.01 БАЗОВЫЕ И НОВЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С МЕТОДИКОЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины МДК.02.01 Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Дисциплина входит в профессиональный цикл ПМ.02 Организация физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп населения. Для освоения дисциплины студенты используют знания, умения и навыки, сформированные на дисциплинах «Анатомия» (ПК 1.4, 1.5). Компетенции, формируемые по предшествующим дисциплинам и необходимые при изучении дисциплины «Физиология с основами биохимии»:

ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

ПК 1.5. Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.

| № п. п. | Индекс компетенции | Содержание компетенции (или её части) | В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны | | |
|---------|--------------------|--|--|---|--|
| | | | знать | уметь | практический опыт (владеть) |
| 1. | ПК 1.4 | Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях | основные положения и терминологию анатомии человека; строение и функции систем органов здорового человека, основные закономерности роста и развития организма человека; возрастную морфологию, анатомо-физиологические особенности детей, подростков и молодежи; анатомо-морфологические механизмы адаптации к физическим нагрузкам; динамическую и функциональную анатомию систем обеспечения и регуляции движения; способы коррекции функциональных нарушений у детей и подростков | определять топографическое расположение и строение органов и частей тела; определять возрастные особенности строения организма человека; применять знания по анатомии в профессиональной деятельности; определять антропометрические показатели, оценивать их с учетом возраста и пола обучающихся, отслеживать динамику изменений; отслеживать динамику изменений конституциональных особенностей организма в процессе занятий | навыками определения топографического расположения и строения органов и частей тела; методиками определения возрастных особенностей строения организма человека; методами антропометрических показателей, оценивать их с учетом возраста и пола обучающихся, отслеживать динамику изменений; |

| № п. п. | Индекс компетенции | Содержание компетенции (или её части) | В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны | | |
|---------|--------------------|---|---|---|--|
| | | | знать | уметь | практический опыт (владеть) |
| | | | | физической культурой и спортом; | навыками отслеживания динамики изменений конституциональных особенностей организма в процессе занятий физической культурой и спортом; |
| 2 | ПК 1.5 | Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью | основные положения и терминологию анатомии человека; строение и функции систем органов здорового человека: опорно-двигательной, кровеносной, пищеварительной, основные закономерности роста и развития организма человека; возрастную морфологию, анатомо-физиологические особенности детей, подростков и молодежи; анатомо-морфологические механизмы адаптации к физическим нагрузкам; динамическую и функциональную анатомию систем обеспечения и регуляции движения; способы коррекции функциональных нарушений у детей и подростков | определять топографическое расположение и строение органов и частей тела; определять возрастные особенности строения организма человека; применять знания по анатомии в профессиональной деятельности; определять антропометрические показатели, оценивать их с учетом возраста и пола обучающихся, отслеживать динамику изменений; отслеживать динамику изменений конституциональных особенностей организма в процессе занятий физической культурой и спортом; | навыками определения топографического расположения и строения органов и частей тела; методиками определения возрастных особенностей строения организма человека; методами антропометрических показателей, оценивать их с учетом возраста и пола обучающихся, отслеживать динамику изменений; навыками отслеживания динамики изменений конституциональных особенностей организма в процессе занятий физической культурой и спортом; |

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

В результате освоения профессионального модуля обучающийся должен **иметь практический опыт:**

- анализа планов и процесса проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых занятий с различными возрастными группами, разработки предложений по их совершенствованию;
- определение цели и задач, планирования, проведения, анализа и оценки физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения;
- наблюдения, анализа и самоанализа физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами населения, обсуждения отдельных занятий в диалоге с сокурсниками, руководителем педагогической практики, преподавателями, тренерами, разработки предложений по их совершенствованию и коррекции;
- ведения документации, обеспечивающей организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и эффективную работу мест занятий физической культурой и спортом и спортивных сооружений;

уметь:

- использовать различные методы и формы организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий, строить их с учётом возраста, пола, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и технической подготовленности;
- комплектовать состав группы, секции, клубного или другого объединения занимающихся;
- планировать, проводить и анализировать физкультурно-спортивные занятия и мероприятия на базе изученных видов физкультурно-спортивной деятельности (не менее 12 видов);
- подбирать оборудование и инвентарь для занятий с учётом их целей и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся;
- организовывать, проводить соревнования различного уровня и осуществлять судейство;
- применять приемы страховки и само страховки при выполнении двигательных действий изученных видов физкультурно-спортивной деятельности;
- осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий;
- на основе медицинских заключений и под руководством врача разрабатывать комплексы и проводить индивидуальные и групповые занятия лечебной физической культурой;
- использовать основные приёмы массажа и самомассажа;

знать:

- требования к планированию и проведению физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами занимающихся;
- сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы и методы физкультурно-спортивных мероприятий и занятий;

- основы оздоровительной тренировки в изученных видах физкультурно-спортивной деятельности;
- историю, этапы развития и терминологию базовых и новых видов спорта и физкультурно-спортивной деятельности;
- технику профессионально значимых двигательных действий изученных видов физкультурно-спортивной деятельности;
- методику проведения занятий на базе изученных видов физкультурно-спортивной деятельности;
- методику проведения занятий на базе изученных видов физкультурно-спортивной деятельности;
- технику безопасности, способы и приёмы предупреждения травматизма при занятиях базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности;
- основы судейства по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;
- виды физкультурно-спортивных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности их эксплуатации;
- технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю;
- основы педагогического контроля и организацию врачебного контроля при проведении физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с занимающимися различных возрастных групп;
- виды документации, обеспечивающей организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом, требования к её ведению и оформлению;
- значение лечебной физической культуры в лечении заболеваний и травм, механизмы лечебного воздействия физических упражнений;
- средства, формы и методы занятий лечебной физической культурой, классификацию физических упражнений в лечебной физической культуре;
- дозирование и критерии величины физической нагрузки в лечебной физической культуре;
- показания и противопоказания при назначении массажа и лечебной физической культуры;
- основы методики лечебной физической культуры при травмах, заболеваниях органов дыхания, внутренних органов, сердечно-сосудистой системы, нервной системы, при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата;
- методические особенности проведения занятий по лечебной физической культуре и массажу;
- понятие о массаже, физиологические механизмы влияния массажа на организм;
- основные виды и приёмы массажа.

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 1058 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 710 часов;
- самостоятельная работа обучающегося 348 часа.

1.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (Перечень формируемых компетенций)

Учащийся должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

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

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

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

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

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

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

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

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

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

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

ПК 2. 1. Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.

ПК 2. 2. Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 2. 3. Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.

ПК 2. 4. Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ПК 2. 5. Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

ПК 2.6. Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно-финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

| № п.п. | Индекс компетенции | Содержание компетенции (или её части) | В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны | | |
|--------|--------------------|--|--|---|---|
| | | | знать | уметь | иметь практический опыт |
| 1. | ОК-1 | Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес | сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы и методы физкультурно-спортивных мероприятий и занятий | использовать различные методы и формы организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий, строить их с учётом возраста, пола, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и технической подготовленности | определение цели и задач, планирования, проведения, анализа и оценки физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения; |
| 2. | ОК-2 | Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. | историю, этапы развития и терминологию базовых и новых видов спорта и физкультурно-спортивной деятельности | на основе медицинских заключений и под руководством врача разрабатывать комплексы и проводить индивидуальные и групповые занятия лечебной физической культурой | анализа планов и процесса проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых занятий с различными возрастными группами, разработки предложений по их совершенствованию; |
| 3. | ОК-3 | Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях. | технику безопасности и требования физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию инвентарю | осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий | определение цели и задач, планирования, проведения, анализа и оценки физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения |
| 4. | ОК-4 | Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития. | сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы и методы физкультурно-спортивных мероприятий и занятий | использовать различные методы и формы организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий, строить их с учётом возраста, пола, морфофункциональных и | анализа планов и процесса проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых занятий с различными возрастными группами, разработки предложений |

| | | | | | |
|----|------|--|--|---|---|
| | | | | индивидуально-психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и технической подготовленности | по их совершенствованию; |
| 5. | ОК-5 | Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности. | технику безопасности и требования физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию инвентарю; основы педагогического контроля и организации врачебного контроля при проведении физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с занимающимися различных возрастных групп | использовать различные методы и формы организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий, строить их с учётом возраста, пола, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и технической подготовленности; планировать, проводить и анализировать физкультурно-спортивные занятия и мероприятия на базе изученных видов физкультурно-спортивной деятельности (не менее 12 видов); | анализа планов и процесса проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых занятий с различными возрастными группами, разработки предложений по их совершенствованию; |
| 6. | ОК-6 | Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами. | основы судейства по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности; | комплектовать состав группы, секции, клубного или другого объединения занимающихся; планировать, проводить и анализировать физкультурно-спортивные занятия и мероприятия на базе изученных видов физкультурно-спортивной деятельности (не менее 12 видов); организовывать, проводить соревнования различного уровня и осуществлять судейство; спортивной деятельности | наблюдения, анализа и самоанализа физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами населения, обсуждения отдельных занятий в диалоге с сокурсниками, руководителем педагогической практики, преподавателями, тренерами, разработки предложений по их совершенствованию и коррекции |
| 7. | ОК-7 | Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя | технику профессионально значимых двигательных действий изученных видов физкультурно-спортивной деятельности; | использовать различные методы и формы организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий, строить их с учётом возраста, пола, | наблюдения, анализа и самоанализа физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами населения, обсуждения |

| | | | | | |
|----|------|---|---|--|---|
| | | ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий. | методику проведения занятий на базе изученных видов физкультурно-спортивной деятельности; методику проведения занятий на базе изученных видов физкультурно-спортивной деятельности; | морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и технической подготовленности; комплектовать состав группы, секции, клубного или другого объединения занимающихся; - планировать, проводить и анализировать физкультурно-спортивные занятия и мероприятия на базе изученных видов физкультурно-спортивной деятельности (не менее 12 видов); | отдельных занятий в диалоге с сокурсниками, руководителем педагогической практики, преподавателями, тренерами, разработки предложений по их совершенствованию и коррекции |
| 8. | ОК-8 | Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации. | основы оздоровительной тренировки в изученных видах физкультурно-спортивной деятельности; методические особенности проведения занятий по лечебной физической культуре и массажу | планировать, проводить и анализировать физкультурно-спортивные занятия и мероприятия на базе изученных видов физкультурно-спортивной деятельности (не менее 12 видов); на основе медицинских заключений и под руководством врача разрабатывать комплексы и проводить индивидуальные и групповые занятия лечебной физической культурой; | наблюдения, анализа и самоанализа физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами населения, обсуждения отдельных занятий в диалоге с сокурсниками, руководителем педагогической практики, преподавателями, тренерами, разработки предложений по их совершенствованию и коррекции |
| 9. | ОК-9 | Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления её целей, содержания, смены технологий | основы оздоровительной тренировки в изученных видах физкультурно-спортивной деятельности; методические особенности проведения занятий по лечебной физической культуре и массажу | использовать различные методы и формы организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий, строить их с учётом возраста, пола, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и технической подготовленности; | определение цели и задач, планирования, проведения, анализа и оценки физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения |

| | | | | | |
|-----|--------|--|--|---|---|
| | | | | <p>- планировать, проводить и анализировать физкультурно-спортивные занятия и мероприятия на базе изученных видов физкультурно-спортивной деятельности (не менее 12 видов);</p> <p>- подбирать оборудование и инвентарь для занятий с учётом их целей и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся;</p> | |
| 10. | ОК-10 | Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся. | <p>технику безопасности, способы и приёмы предупреждения травматизма при занятиях базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности; виды физкультурно-спортивных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности их эксплуатации; технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю;</p> | <p>на основе медицинских заключений и под руководством врача разрабатывать комплексы и проводить индивидуальные и групповые занятия лечебной физической культурой;</p> | <p>ведения документации, обеспечивающей организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и эффективную работу мест занятий физической культурой и спортом и спортивных сооружений</p> |
| 11. | ПК-2.1 | Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения. | <p>Требования к планированию и проведению физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами занимающихся;</p> | <p>использовать различные методы и формы организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий, строить их с учётом возраста, пола, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и технической</p> | <p>определение цели и задач, планирования, проведения, анализа и оценки физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения</p> |

| | | | | | |
|-----|--------|---|---|--|---|
| | | | | подготовленности | |
| 12. | ПК-2.2 | Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности. | основы судейства по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности; | организовывать, проводить соревнования различного уровня и осуществлять судейство; | наблюдения, анализа и самоанализа физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами населения, обсуждения отдельных занятий в диалоге с сокурсниками, руководителем педагогической практики, преподавателями, тренерами, разработки предложений по их совершенствованию и коррекции |
| 13. | ПК-2.3 | Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия. | основы оздоровительной тренировки в изученных видах физкультурно-спортивной деятельности; историю, этапы развития и терминологию базовых и новых видов спорта и физкультурно-спортивной деятельности; | комплектовать состав группы, секции, клубного или другого объединения занимающихся; организовывать, проводить соревнования различного уровня и осуществлять судейство; | анализа планов и процесса проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых занятий с различными возрастными группами, разработки предложений по их совершенствованию |
| 14. | ПК-2.4 | Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий. | основы педагогического контроля и организацию врачебного контроля при проведении физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с занимающимися различных возрастных групп; | осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий; | анализа планов и процесса проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых занятий с различными возрастными группами, разработки предложений по их совершенствованию |
| 15. | ПК-2.5 | Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом. | виды физкультурно-спортивных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности их эксплуатации; технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю; | подбирать оборудование и инвентарь для занятий с учётом их целей и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся | ведения документации, обеспечивающей организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и эффективную работу мест занятий физической культурой и спортом и спортивных сооружений |

| | | | | | |
|-----|--------|---|---|---|--|
| 16. | 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. | виды документации, обеспечивающей организацию проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом, требования к ведению и оформлению; | использовать различные методы и формы организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий, строить их с учётом возраста, пола, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и технической подготовленности | ведения документации, обеспечивающей организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и эффективную работу мест занятий физической культурой и спортом и спортивных сооружений |
|-----|--------|---|---|---|--|

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Всего часов | Семестры | | | | |
|--|-------------|--------------------|------------|----------------------------|------------|------------|
| | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Аудиторные занятия (всего) | 776 | 96 | 140 | 216 | 148 | 176 |
| В том числе: | | | | | | |
| занятия лекционного типа | 292 | 32 | 50 | 80 | 64 | 66 |
| практические занятия | 484 | 64 | 90 | 136 | 84 | 110 |
| Самостоятельная работа (всего) | 204 | 8 | 44 | 78 | 40 | 34 |
| в том числе: | | | | | | |
| <i>Курсовая работа</i> | 0 | 0 | | 32 | 0 | 0 |
| <i>Реферат</i> | | 2 | 10 | | 15 | 10 |
| <i>Самостоятельная внеаудиторная работа в виде домашних практических заданий, индивидуальных заданий, самостоятельного подбора и изучения дополнительного теоретического материала и др.</i> | | 6 | 34 | 46 | 25 | 24 |
| Вид промежуточной аттестации | | Контрольная работа | Диф.зачёт | Курсовая работа экзамен | зачёт | экзамен |

| | | | | | | |
|--------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Общая трудоемкость | 980 | 104 | 184 | 294 | 188 | 210 |
|--------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|

2.2. Структура дисциплины:

| Наименование разделов МДК | Всего часов | | | Самостоятельная работа |
|--|-------------|--------------|--------|------------------------|
| | | Практические | лекции | |
| Раздел 1. Освоение гимнастики с методикой обучения | 104 | 64 | 32 | 8 |
| Раздел 2. Освоение подвижных игр с методикой обучения | 46 | 24 | 10 | 12 |
| Раздел 3. Освоение лёгкой атлетики с методикой обучения | 94 | 50 | 24 | 20 |
| Раздел 4. Освоение туризма с методикой обучения | 44 | 16 | 16 | 12 |
| Раздел 5. Освоение волейбола с методикой обучения | 78 | 34 | 26 | 18 |
| Раздел 6. Освоение футбола с методикой обучения | 72 | 34 | 18 | 20 |
| Раздел 7. Освоение баскетбола с методикой обучения | 72 | 34 | 18 | 20 |
| Раздел 8. Освоение гандбола с методикой обучения | 72 | 34 | 18 | 20 |
| Раздел 9. Освоение аэробики с методикой обучения | 94 | 42 | 32 | 20 |
| Раздел 10. Освоение бадминтона с методикой обучения | 94 | 42 | 32 | 20 |
| Раздел 11. Освоение настольного тенниса с методикой обучения | 105 | 56 | 32 | 17 |
| Раздел 12. Освоение лыжного спорта с методикой обучения | 105 | 54 | 34 | 17 |
| | 980 | 292 | 484 | 204 |

**2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины МДК.02.01
Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности
с методикой оздоровительной тренировки**

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся. | | Объем часов | Уровень освоения |
|--|---|--|-------------|------------------|
| 1 | 2 | | 3 | |
| 3 семестр | | | | |
| Раздел 1. Освоение гимнастики с методикой обучения | | | 104 | |
| Тема 1.1. Гимнастика в системе физического воспитания | Содержание учебного материала | | 7 | |
| | Лекции | | | |
| | 1 | Место гимнастики в системе физического воспитания. Общие и частные задачи гимнастики. История развития гимнастики. Виды гимнастики и их классификация. | 4 | 1,2 |
| | 2 | Гимнастические залы, оборудование и инвентарь. Использование музыкального сопровождения на занятиях гимнастики. Меры безопасности и профилактика травматизма на занятиях гимнастики. | 2 | 1,2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся 1. Подготовка реферата по теме | | 1 | |
| Тема 1.2. Гимнастическая терминология | Содержание учебного материала | | 15 | |
| | Лекции | | | |
| | 1 | Гимнастическая терминология как компонент системы спортивной терминологии. Требования предъявляемые к гимнастической терминологии. Способы образования терминов. Собираательные и конкретные термины. | 4 | 1,2 |
| | 2 | Правила, формы и принятые сокращения при описании гимнастических упражнений. Применение терминологии во время занятий. Виды гимнастики: ритмическая, спортивная, художественная, акробатика, калланетика, стрейчинг, аэробика, шейпинг. | 2 | 1,2 |
| | Практические (лабораторные) занятия | | | |
| | 1 | Запись гимнастических положений по показу, по рассказу, конструирование упражнений. | 4 | 2 |
| | 2 | Составить гимнастический комплекс. Описать его текстовым и графическим способом. | 4 | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся 1. Подготовка и составление комплекса упражнений | | 1 | |
| Тема 1.3. Основа обучения гимнастическим упражнениям: строевые упражнения | Содержание учебного материала | | 13 | |
| | Лекции | | | |
| | 1 | Цели и задачи обучения. Этапы обучения. Технологическая схема обучения гимнастическим упражнениям. Практические действия (приёмы) помощи и страховки. Основные понятия: строй, фланг, фронт, шеренга, интервал, колонна, дистанция, команды, распоряжения. | 2 | 1,2 |
| | 2 | 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. | 2 | 1,2 |
| | Практические (лабораторные) занятия | | | |
| | 1 | Обучение строевым упражнениям: строевым приёмам, построениям и перестроениям, поворотам и передвижениям. | 4 | 2 |

| | | | | |
|---|--|---|-----------|-----|
| | 2 | Строевые упражнения: движение в обход, противоходом, перемене направления движения колонны, размыкания и смыкания. | 4 | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся 1. Составление краткого конспекта по теме. | | 1 | |
| Тема 1.4. Обучение общеразвивающим упражнениям | Содержание учебного материала | | 13 | |
| | Лекции | | | |
| | 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. | 2 | 1,2 |
| | 2 | Обучение и способы проведения общеразвивающих упражнений, методы организации, методические приёмы, варианты размещения групп, исправление ошибок. Способы регулирования нагрузки при выполнении общеразвивающих упражнений (количество повторений, темп выполнения). Амплитуда движения, характер движений, продолжительность интервалов отдыха между упражнениями. | 2 | 1,2 |
| | Практические (лабораторные) занятия | | | |
| | 1 | Составление комплексов упражнений по заданию преподавателя на: растягивание, расслабление, осанку, координацию, с предметами. Проведение комплексов упражнений. | 4 | 1,2 |
| | 2 | Овладение комплексами общеразвивающих упражнений отдельным, проходным, поточным, игровым способами. | 4 | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся 1. Составление комплексов упражнений в парах, в движении. | | 1 | |
| Тема 1.5. Обучение прикладным упражнениям | Содержание учебного материала | | 11 | |
| | Лекции | | | |
| | 1 | Характеристика и основные задачи прикладных упражнений. Классификация прикладных упражнений. Методика проведения прикладных упражнений в учебной группе. | 2 | 1,2 |
| | Практические (лабораторные) занятия | | | |
| | 1 | Ходьба (походный шаг, с опорой руками на колени, пригнувшись). Лазание, разновидности лазания по способам выполнения. 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). | 8 | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся 1. Подготовка реферата по теме | | 1 | |
| Тема 1.6. Обучение акробатическим упражнениям | Содержание учебного материала | | 17 | |
| | Лекции | | | |
| | 1 | Характеристика и основные задачи решаемые с помощью акробатических упражнений. Классификация акробатических упражнений. Техника прыжковых и балансовых упражнений. | 4 | 1,2 |
| | 2 | Обучения и способы проведения акробатических упражнений. Акробатические соединения. Парная акробатика. | 2 | 1,2 |
| Практические (лабораторные) занятия | | | | |

| | | | | |
|---|--|---|-----------|-----|
| | 1 | Обучение техники прыжковых упражнений: группировкам, перекатам, кувыркам, переворотам, сальто. | 6 | 2 |
| | 2 | Обучение техники балансовых упражнений: шпагату, мосту, равновесию, стойкам, парным и групповым упражнениям. | 4 | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся 1. Составление краткого конспекта по теме. | | 1 | |
| Тема 1.7. Основы оздоровительной тренировки | Содержание учебного материала | | 9 | |
| | Лекции | | | |
| | 1 | Построение оздоровительной тренировки по гимнастике. Методические правила организации, проведение и контроль оздоровительной тренировки. | 2 | 1,2 |
| | Практические (лабораторные) занятия | | | |
| | 1 | Разработка плана оздоровительной тренировки по гимнастике. | 6 | 1,2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся 1. Подготовка реферата по теме | | 1 | |
| Тема 1.8. Обучение гимнастическим упражнениям на гимнастических снарядах | Содержание учебного материала | | 19 | |
| | Лекции | | | |
| | 1 | Методика преподавания спортивной гимнастики. Гимнастические снаряды. Организация страховки. | 2 | 1,2 |
| | Практические (лабораторные) занятия | | | |
| | 1. Опорный прыжок через козла, коня. Перекладина. | | 4 | 2 |
| | 2. Бревно. Разновысокие брусья. | | 4 | 2 |
| | 3. Конь-махи. Брусья. | | 4 | 2 |
| | 4. Кольца. Вольные упражнения. | | 4 | 2 |
| | Самостоятельная работа 1. Подготовка реферата по теме. 2. Составление комплекса упражнений на снарядах | | 1 | |
| | Промежуточный контроль 3 семестра- диф. зачет | | | |
| | 4 семестр | | | |
| Раздел 2. Освоение подвижных игр с методикой обучения | | | 46 | |
| Тема 2.1. Введение в предмет. Подвижные игры в педагогической практике | Содержание учебного материала | | 9 | |
| | Лекции | | | |
| | 1 | Краткие исторические сведения о возникновении и развитии игры. Игры в системе физического воспитания личности | 2 | 1,2 |
| | 2 | Педагогическое значение подвижных игр и их характеристика с учётом возрастных особенностей детей. | 2 | 1,2 |
| | 3 | Подвижные игры в режиме учебного дня и во внеклассной работе | 2 | 1,2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся 1. Подготовка реферата по теме: 1. Подвижные игры на занятиях спортом 2. Значение подвижных игр в физическом воспитании детей. | | 3 | |
| Тема 2.2. Методика проведения подвижных игр с детьми разного возраста | Содержание учебного материала | | 19 | |
| | Лекции | | | |
| | 1 | Технологии обучения и организации занятий подвижными играми с различным контингентом занимающихся. | 4 | 1,2 |
| | Практические (лабораторные) занятия | | | |
| | 1 | Методики проведения подвижных игр с детьми от 1 до 3 лет, с 3 до 6 лет. Особенности организма ребёнка от 1 до 3 лет, с 3 до 6 лет. Примерные подвижные игры для детей 1-3 года, 3-6 лет | 2 | 1,2 |

| | | | | |
|---|--|---|----------|-----|
| | 2 | Особенности методики проведения подвижных игр для учащихся младших классов. Содержание программного материала по подвижным играм для учащихся 1-4 классов. Примерные подвижные игры для учащихся 1-4 классов. | 2 | 1,2 |
| | 3 | Особенности методики проведения подвижных игр для учащихся младших классов. Содержание программного материала по подвижным играм для учащихся 4-6 классов. Примерные подвижные игры для учащихся 4-6 классов. | 2 | 1,2 |
| | 4 | Особенности методики проведения подвижных игр для учащихся младших классов. Содержание программного материала по подвижным играм для учащихся 7-9 классов. Примерные подвижные игры для учащихся 7-9 классов. | 2 | 1,2 |
| | 5 | Особенности методики проведения подвижных игр для учащихся младших классов. Содержание программного материала по подвижным играм для учащихся 10-11 классов. Примерные подвижные игры для учащихся 10-11 классов. | 2 | 1,2 |
| | 6 | Особенности организации и проведения подвижных игр на переменах. | 2 | 1,2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся Подготовка и составление карточек для проведения подвижных игр для дошкольников, школьников 1□2 классов | | 3 | |
| Тема 2.3. Подвижные игры в тренировочном процессе по ИВС | Содержание учебного материала | | 7 | |
| | Практические (лабораторные) занятия | | | |
| | 1 | Организация и проведение подвижных игр в тренировочном цикле для различных видов спорта. Подбор игр в зависимости от особенностей видов спорта, педагогических задач, контингента и условий проведения. Игры для воспитания различных физических качеств. Игры, способствующие овладению техникой и тактикой изучаемых видов спорта (баскетбол, волейбол, футбол, лёгкая атлетика, лыжный спорт). | 2 | 2,3 |
| | 2 | Строевые упражнения: движение в обход, противходом, перемене направления движения колонны, размыкания и смыкания. | 2 | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся 1. Составление краткого конспекта урока ФК по теме: Развитие физических качеств посредством подвижных игр | | 3 | |
| Тема 2.4. Организация и проведение соревнований по подвижным играм | Содержание учебного материала | | 6 | |
| | Практические (лабораторные) занятия | | | |
| | 1. Особенности организации и проведения соревнований по подвижным играм. Составление положения о проведении соревнований | | 2 | 2 |
| | 2 Проведение игр по карточкам для учащихся 1-11 классов | | 2 | 2,3 |
| | Самостоятельная работа 1. Подготовка реферата по теме: Спортивные праздники и мероприятия в школе. Спортивные и подвижные игры | | 2 | |
| Тема 2.5. Оздоровительное | Содержание учебного материала | | 5 | |
| | Практические (лабораторные) занятия | | | |
| | 1 | Подвижные игры на переменах, физкультминутки. | 2 | 2,3 |
| | 2 | Подвижные игры в детских оздоровительных лагерях. | 2 | 2,3 |

| | | | | |
|--|--|--|-----------|-----|
| значение подвижных игр | Самостоятельная работа обучающихся 1. Составление краткого конспекта урока ФК по теме: Использование подвижных игр для развития координационных способностей в 1 классе | | 1 | |
| Раздел 3. Освоение лёгкой атлетики с методикой обучения | | | 94 | |
| Тема 3.1. Лёгкая атлетика как учебная дисциплина и вид спорта | Содержание учебного материала | | 7 | |
| | Лекции | | | |
| | 1 | Структура и содержание предмета. Предмет и задачи дисциплины. Место и значение лёгкой атлетики в системе физической культуры. Классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений. Основные понятия и терминология. Лёгкая атлетика как вид спорта. Лёгкая атлетика как средство повышения физической подготовленности. История возникновения и основные этапы развития лёгкой атлетики. | 4 | 1,2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся 1. Составление реферата по теме. История возникновения и основные этапы развития лёгкой атлетики в России. | | 3 | |
| Тема 3.2. Техника легкоатлетических видов | Содержание учебного материала | | 29 | |
| | Лекции | | | |
| | 1 | Основы техники ходьбы и бега. Основы техники спортивной ходьбы и бега. Ходьба и бег как естественные способы передвижения человека. Сходство и различие между ходьбой и бегом. Фазы спортивной ходьбы и бега, цикличность движений. Периоды и фазы движений в цикле. Отталкивание — основная фаза в ходьбе и беге. Анализ техники бега на различные дистанции. Факторы влияющие на результат в беге. | 2 | 1,2 |
| | 2 | Основы техники прыжков. Прыжок как естественный способ преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий. Виды легкоатлетических прыжков. Фазы прыжка. Факторы, влияющие на высоту и дальность полёта. Траектория общего центра тяжести тела прыгуна в полёте. Характеристика различных способов прыжков в высоту и длину. | 2 | 1,2 |
| | 3 | Основы техники метаний. Метание как способ перемещения снаряда в пространстве. Виды легкоатлетических метаний. Особенности техники метаний (броском, толчком, с поворотом). Фазы метаний. Факторы, влияющие на дальность полёта снаряда. Влияние формы, размеров и вращательного движения снаряда на дальность полёта. | 2 | 1,2 |
| Практические (лабораторные) занятия | | | | |
| 1 | Техника безопасности и профилактика травматизма. Меры безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Профилактика и предупреждение травматизма в ходе занятий лёгкой атлетикой. Требования к местам занятий. Требования к занимающимся. | 2 | 1,2 | |
| 2 | Общеразвивающие и специальные упражнения. Значение общеразвивающих и специальных упражнений для занятий лёгкой атлетикой. Место общеразвивающих и специальных упражнений в уроке лёгкой атлетики. Подбор упражнений и составление комплекса общеразвивающих и специальных упражнений для разных видов лёгкой атлетики. | 2 | 1,2 | |

| | | | | |
|---|---|--|-----------|-----|
| | 3. | Спортивная ходьба. Особенности техники. Зависимость скорости передвижения от длины и частоты шагов. Движение таза вокруг вертикальной оси. Фаза передней опоры. Передвижение на выпрямленной опорной ноге. Положение туловища. Работа рук. Ходьба по равнинной и пересечённой местности. Демонстрация техники на оценку. Правила соревнований по спортивной ходьбе. | 2 | 1,2 |
| | 4. | Бег на средние дистанции и по пересечённой местности. Зависимость скорости бега от длины и частоты шагов. Фазы отталкивания, полёта, опоры. Положение туловища. Работа рук. Высокий старт и стартовый разгон. Бег по повороту. Финиширование. Особенности техники бега по пересечённой местности. Демонстрация техники на оценку. Правила соревнований по бегу на средние дистанции и кроссовому бегу. | 2 | 1,2 |
| | 5. | Бег на короткие дистанции. Зависимость скорости бега от длины и частоты шагов. Разновидность низкого старта и их характеристики. Стартовый разгон и его особенности. Бег по дистанции и динамика скорости. Положение туловища. Демонстрация техники на оценку. Правила соревнований бега на короткие дистанции. | 2 | 1,2 |
| | 6. | Эстафетный бег. Виды эстафетного бега. Способы передачи эстафетной палочки. Особенности техники старта на этапах эстафетного бега. Демонстрация техники на оценку. Правила соревнований. | 2 | 1,2 |
| | 7. | Барьерный бег. Бег с преодолением препятствий. Дистанции барьерного бега. Особенности техники преодоления барьера. Демонстрация техники на оценку. Правила соревнований. | 2 | 1,2 |
| | 8. | Прыжок в высоту с разбега способами: «перешагивание», «фосбери-флоп». Длина разбега. Особенности последних шагов разбега. Переход планки и приземление. Демонстрация техники на оценку. Правила соревнований. | 2 | 1,2 |
| | 9. | Прыжок в длину с разбега способами: «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы». Движения в фазе полёта в зависимости от способа прыжков. Демонстрация техники на оценку. Правила соревнований по прыжкам в длину. | 2 | 1,2 |
| | 10. | Метание малого мяча. Характеристика фаз: разбега, обгона снаряда, финального усилия и сохранений равновесия. Демонстрация техники. Правила соревнований. | 2 | 1,2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся Подготовка реферата по теме: 1. Эволюция техники прыжка в высоту Эволюция техники прыжков в длину с разбега | | 3 | |
| Тема 3.3. Организация и проведение соревнований по лёгкой атлетике | Содержание учебного материала | | 9 | |
| | Лекции | | | |
| | 1 | Организация и проведение соревнований. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Распределение видов в программе соревнований. Организация и работа судейских бригад по бегу, прыжкам и метаниям. | 4 | 2 |
| | Практические (лабораторные) занятия | | 2 | |
| | 1 | Составление положения соревнований, протоколов соревнований по видам легкой атлетики | 2 | 2 |
| Самостоятельная работа обучающихся 1. Составление краткого конспекта по теме: 1.Обучение техники низкого старта 2. Совершенствование техники низкого старта | | 3 | | |
| Тема 3.4. Методика | Содержание учебного материала | | 23 | |
| | Лекции | | | |

| | | | | |
|---|---|--|----|-----|
| обучения технике легкоатл етически х видов | 1 | Методы, средства и задачи обучения. Типовая схема обучения и последовательность изучения техники легкоатлетических видов спорта. Анализ, ошибки и оценка выполнения техники движений. | 4 | 1,2 |
| | Практические (лабораторные) занятия | | | |
| | 1 | Методика обучения технике спортивной ходьбы | 2 | 1,2 |
| | 2 | Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции | 2 | 1,2 |
| | 3 | Методика обучения технике бега на короткие дистанции | 2 | 1,2 |
| | 4 | Методика обучения технике эстафетного бега | 2 | 1,2 |
| | 5 | Методика обучения технике барьерного бега | 2 | 1,2 |
| | 6 | Методика обучения технике прыжков в высоту с разбега способами перешагивание и фосбери-флоп | 2 | 1,2 |
| | 7 | Методика обучения технике прыжков в длину с разбега способами согнув ноги, ножницы, прогнувшись | 2 | 1,2 |
| | 8 | Методика обучения технике метания малого мяча с места и разбега | 2 | 1,2 |
| Самостоятельная работа обучающихся 1. Составление краткого конспекта по теме: 1.Обучение техники отталкивания в прыжках в длину с разбега 2. Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбега | | 3 | | |
| Тема 3.5. Методик а развития физическ их качеств средства ми лёгкой атлетики | Содержание учебного материала | | 7 | |
| | Лекции | | | |
| | 1 | Средства и методы развития быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей применяемые на занятиях легкоатлетов. Дозирование нагрузок. Контрольные тесты-упражнения. Оценка уровня двигательной подготовленности занимающихся | 2 | 2 |
| | Практические (лабораторные) занятия | | | |
| | 1 | Составление и проведение комплексов упражнений для развития физических качеств средствами лёгкой атлетики. | 2 | 2,3 |
| Самостоятельная работа обучающихся 1. Составление краткого конспекта по теме: 1.Обучение техники отталкивания в прыжках в высоту с разбега 2. Совершенствование техники отталкивания в прыжках в высоту с разбега | | 3 | | |
| Тема 3.6. Организ ация, проведен ие урока | Содержание учебного материала | | 7 | |
| | Лекции | | 2 | |
| | 1 | Структура урока (занятия) лёгкой атлетики. Задачи и содержание частей урока. Методика проведения занятий с учётом возраста, пола. Плотность урока. Анализ урока. Виды документации | 2 | 2 |
| | Практические (лабораторные) занятия 1. Проведение и анализ частей урока по лёгкой атлетике | | 2 | 2,3 |
| Самостоятельная работа обучающихся 1. Составление краткого конспекта по теме: 1.Обучение техники метания малого мяча с разбега 2. Обучение метания малого мяча в цель | | 3 | | |
| Тема 3.7. Методик а оздорови тельной трениров ки | Содержание учебного материала | | 12 | |
| | Лекции | | | |
| | 1 | Характеристика оздоровительной ходьбы и бега. Основные принципы организации и методики занятий оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом. Способы регулирования нагрузки. Физиологические показатели роста тренированности занимающихся оздоровительной ходьбой и бегом. Методические правила организации, проведения и контроля оздоровительной тренировки. | 2 | 1,2 |
| | Практические (лабораторные) занятия | | | |
| 1 | Основы оздоровительной тренировки в лёгкой атлетике | 4 | 2 | |
| 2 | Составление индивидуальной программы занятий оздоровительным бегом с учётом возраста и функционального состояния. | 4 | 2 | |

| | | | |
|--|--|-----------|-----|
| | Самостоятельная работа обучающихся 1. Подготовка реферата по теме: Система оздоровительного бега по Куперу | 2 | |
| Раздел 4. Основы туризма с методикой обучения | | 44 | |
| Тема 4.1. Введение в предмет | Содержание учебного материала | 8 | |
| | Лекции | | |
| 1 | Предмет и задачи. Влияние занятий туризмом на здоровье человека. Значение туризма для формирования жизненно важных умений и навыков. Классификация походов по средствам передвижения и месту проведения. | 4 | 1,2 |
| | Практические (лабораторные) занятия | | |
| 1 | Разбор классификации походов в зависимости от цели. | 1 | 1,2 |
| 2 | Степенные и категорийные походы. | 1 | 1,2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся Подготовка реферата по теме: История развития краеведения в России | 2 | |
| Тема 4.2. Топографическая подготовка туриста | Содержание учебного материала | 8 | |
| | Лекции | | |
| 1 | Топографическая карта. Рельеф и способы его изображения. Измерение расстояний по карте местности. Ориентирование на местности. | 2 | 1,2 |
| | Практические (лабораторные) занятия | | |
| 1. | Использование топографической карты в походе. Компас и работа с ним. Работа с компасом: определение сторон горизонта, азимут. | 2 | 1,2 |
| 2. | Передвижение по местности с использованием карты, компаса и местных | 2 | 1,2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся Подготовка реферата по теме :Спортивное ориентирование в СССР и России | 2 | |
| Тема 4.3. Организация туристического похода | Содержание учебного материала | 10 | |
| | Лекции | | |
| 1 | Составление плана похода. Определение задачи похода. Подбор группы участников похода. Составление календарного плана похода. Подбор личного снаряжения. Подведение итогов похода. | 4 | 2 |
| | Практические (лабораторные) занятия | 4 | |
| 1. | Работа малых групп: Страховка командная и самостраховка. | 2 | 2 |
| 2. | Способы переноски пострадавшего. | 2 | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся 1.Работа с компасом: определение сторон горизонта, азимут. 2.Составление сметы похода. | 2 | |
| Тема 4.4 Поход выходного дня | Содержание учебного материала | 8 | |
| | Лекции | | |
| 1 | Пешеходный туризм. Инструктаж по правилам безопасности в туристическом походе. Уход и ремонт снаряжения. | 2 | 2,3 |
| 2. | Водный туризм. Особенности водных походов. Инструктаж по правилам безопасности. Горный туризм. Особенности путешествия в горах; снаряжение туриста-горняка. | 2 | 2,3 |
| | Практические (лабораторные) занятия | | |

| | | | | |
|--|---|--|-----------|-----|
| | 1 | Техника движения по пересечённой местности. Техника движения на подъёмах, спусках, при траверсе склонов. Организация движения. | 2 | 2,3 |
| | Самостоятельная работа обучающихся 1. Топографическая подготовка туриста. 2. Особенности и организация горных походов. | | 2 | |
| Тема 4.5. Содержание и формы туристической работы с детьми. | Содержание учебного материала | | 6 | |
| | Лекции | | | |
| | 1 | Постановка туристической работы в школе. Правила поведения на природе в туристическом походе. | 2 | 2 |
| | Практические (лабораторные) занятия | | | |
| | 1 | Разработка проекта экскурсий со школьниками. | 2 | 2,3 |
| | Самостоятельная работа обучающихся 1. Разработка маршрута, план-графика путешествия 2. Рассчитать питание для предстоящего учебного зачетного похода | | 2 | |
| Тема 4.6. Туристический поход | Содержание учебного материала | | 4 | |
| | Практические (лабораторные) занятия | | | |
| | 1 | Поход первой категории сложности. Выполнение цели и задачи похода-закрепление туристических умений и навыков в природном окружении. Корректировка графика и маршрута с учётом реальной обстановки. | 1 | 2,3 |
| | 2 | Отчёт о туристическом походе. Рубежный контроль. | 1 | 2,3 |
| | Самостоятельная работа обучающихся 1. Конспектирование топографических знаков 2. Чтение карты | | 2 | |
| Промежуточный контроль 4 семестра- дифференцированный зачёт | | | | |
| 5 семестр | | | | |
| Раздел 5. Освоение волейбола с методикой обучения | | | 78 | |
| Тема 5.1. Спортивные игры | Содержание учебного материала | | 19 | |
| | Лекции | | | |
| | 1 | Характеристика спортивных игр и их специфические признаки | 4 | 1,2 |
| | 2 | Спортивные игры как средство физического и спортивного воспитания. Структура тренировочного занятия. | 6 | 1,2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся 1. Подготовка доклада по теме «Факторы определяющие эффективность соревновательной деятельности» 2. Подготовка доклада по теме: «Управление соревновательной деятельностью игроков и команды» | | 9 | |
| Тема 5.2. Волейбол с методикой обучения | Содержание учебного материала | | 59 | |
| | Лекции | | 16 | |
| | 1 | Общие основы волейбола. Содержание технической игровой деятельности в волейболе | 2 | 1,2 |
| | 2 | Содержание тактической игровой деятельности в волейболе Организация и проведение соревнований по волейболу. | 2 | 1,2 |
| | 3 | Планирование и педагогический контроль в учебной и физкультурно-оздоровительной работы по волейболу. Управление тренировочным процессом. | 4 | 1,2 |
| 4 | Методика обучения технике в волейболе. Физическая подготовка волейболиста | 4 | 1,2 | |

| | | | | |
|--|---|---|-----------|-----|
| | 5 | Основы оздоровительной тренировки в волейболе | 4 | 1,2 |
| | Практические (лабораторные) занятия | | 34 | |
| | 1 | Техника нападения защиты | 4 | 1,2 |
| | 2 | Тактика нападения и защиты | 4 | 1,2 |
| | 3 | Основы обучения двигательным действиям в волейболе | 4 | 1,2 |
| | 4 | Методика обучения двигательным действиям в нападении и защите | 4 | 1,2 |
| | 5 | Развитие физических качеств средствами волейбола | 4 | 1,2 |
| | 6 | Контроль за уровнем технической подготовленности. | 4 | 1,2 |
| | 7 | Составление документов планирования учебной и физкультурно-оздоровительной работы в ОУ. | 4 | 1,2 |
| | 8 | Тренировочные занятия по волейболу. Методика построения оздоровительной тренировки в ОУ | 6 | 1,2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся 1. Составление конспекта подготовительной части урока волейбола и её проведение 2 Составление конспекта урока волейбола по заданию преподавателя. 3 Разработка плана оздоровительной тренировки по волейболу для различных возрастных групп населения по заданию преподавателя. 4 Подготовка к практическим работам с использованием методических рекомендаций преподавателя, оформление практических работ, конспектов, комплексов упражнений, отчетов. 5 Изучение правил построения учебно-тренировочного занятия и составления комплексов упражнений. | | 9 | |
| Раздел 6. Освоение футбола с методикой обучения | | | 72 | |
| Тема 6.1. Футбол с методикой обучения | Содержание учебного материала | | | |
| | Лекции | | 18 | |
| | 1 | История и основные этапы развития футбола. Терминология. Классификация и анализ техники игровых приёмов в нападении и защите | 4 | 1,2 |
| | 2 | Влияние занятий футболом на дыхательную, сердечно-сосудистую, сенсорные системы организма. Дозирование и педагогический контроль нагрузки на занятиях футболом. | 2 | 1,2 |
| | 3 | Организация и проведение соревнований по футболу. Физическая подготовка футболиста. | 6 | 1,2 |
| 4 | Построение оздоровительной тренировки по футболу. Методические правила организации, проведения и контроля оздоровительной тренировки. Методика обучения технике в футболе. | 6 | 1,2 | |
| | Практические (лабораторные) занятия | | 34 | |
| | 1 | Техника нападения и защиты | 4 | 1,2 |
| | 2 | Тактика нападения и защиты | 4 | 1,2 |
| | 3 | Методика обучения технике двигательных действий футболиста в нападении и защите | 6 | 1,2 |
| | 4 | Методика обучения тактическим действиям в футболе | 6 | 1,2 |
| | 5 | Составление документов планирования учебной и физкультурно-оздоровительной работы в ОУ. | 4 | 1,2 |
| | 6 | Контроль за уровнем технической подготовленности. Физическая подготовка футболиста | 4 | 1,2 |
| | 7 | Тренировочные занятия по футболу. Методика проведения оздоровительной тренировки в футболе | 6 | 1,2 |

| | | | | |
|---|---|--|-----------|-----|
| | <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>1. Составление конспекта подготовительной части урока футбола и её проведение</p> <p>2 Составление комплексов упражнений для развития физических качеств средствами футбола по заданию преподавателя</p> <p>3 Разработка плана оздоровительной тренировки по футболу для различных возрастных групп населения по заданию преподавателя.</p> <p>4 Подготовка к практическим работам с использованием методических рекомендаций преподавателя, оформление практических работ, конспектов, комплексов упражнений, отчетов.</p> <p>5 Изучение правил построения учебно-тренировочного занятия и составления комплексов упражнений</p> | 20 | | |
| Раздел 7. | | 72 | | |
| Освоение баскетбола с методикой обучения | | | | |
| Тема 7.1. Баскетбол с методикой обучения | Содержание учебного материала | | | |
| | Лекции | 18 | | |
| | 1 | Краткие исторические сведения о баскетболе. Основные понятия. Классификация техники и тактики игры. | 2 | 1,2 |
| | 2 | Основы обучения двигательным действиям в баскетболе. | 4 | 1,2 |
| | 3 | Методика проведения занятий с учетом возраста, пола, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и технической подготовленности. | 6 | 1,2 |
| | 4 | Построение оздоровительной тренировки по баскетболу. Методические правила организации, проведения и контроля оздоровительной тренировки. | 6 | 1,2 |
| | Практические (лабораторные) занятия | | 34 | |
| | 1 | Техника нападения и защиты | 4 | 1,2 |
| | 2 | Тактика нападения и защиты | 4 | 1,2 |
| | 3 | Методика обучения технике двигательных действий баскетболиста | 4 | 1,2 |
| | 4 | Методика обучения технико-тактическим групповым защитным действиям в баскетболе | 4 | 1,2 |
| | 5 | Методика обучения групповым технико-тактическим действиям нападающих в баскетболе | 6 | 1,2 |
| | 6 | Контроль за уровнем технической подготовленности. Тренировочные занятия по баскетболу | 6 | 1,2 |
| | 7 | Физическая подготовка баскетболиста. Методика проведения оздоровительной тренировки в баскетболе | 6 | 1,2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | | |
| | <p>1. Составление конспекта подготовительной части урока баскетбола и её проведение</p> <p>2 Составление конспекта урока баскетбола по заданию преподавателя.</p> <p>3 Разработка плана оздоровительной тренировки по баскетболу для различных возрастных групп населения по заданию преподавателя.</p> <p>4 Подготовка к практическим работам с использованием методических рекомендаций преподавателя, оформление практических работ, конспектов, комплексов упражнений, отчетов.</p> <p>5 Изучение правил построения учебно-тренировочного занятия и составления комплексов упражнений</p> | | 20 | |
| | Раздел 8. | | 72 | |
| Освоение гандбола с методикой обучения | | | | |
| Тема 8.1 Гандб | Содержание учебного материала | | | |
| | Лекции | 18 | | |

| | | | | |
|---|--|--|-----------|-----|
| ол с методикой обучения | 1 | Краткие исторические сведения о гандболе. Основные понятия. Классификация техники и тактики игры. | 2 | 1,2 |
| | 2 | Основы обучения двигательным действиям в гандболе. | 6 | 1,2 |
| | 3 | Виды документации, обеспечивающей организацию и проведение урока (занятий) по гандболу. | 6 | 1,2 |
| | 4 | Построение оздоровительной тренировки по гандболу. Методические правила организации, проведения и контроля оздоровительной тренировки. | 4 | 1,2 |
| | Практические (лабораторные) занятия | | 34 | |
| | 1 | Техника нападения и защиты | 4 | 1,2 |
| | 2 | Тактика нападения и защиты | 4 | 1,2 |
| | 3 | Обучение технике двигательных действий гандболиста | 4 | 1,2 |
| | 4 | Обучение технико-тактическим действиям вратаря | 4 | 1,2 |
| | 5 | Индивидуальные и командные действия игроков в защите и нападении | 8 | 1,2 |
| | 6 | Контроль за уровнем технической подготовленности. Основы методики тренировки по гандболу | 4 | 2 |
| | 7 | Методика построения и проведения оздоровительной тренировки средствами гандбола | 6 | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся 1.Последовательность изучения игры вратаря 2.Составить комплекс упражнений для обучения передачи мяча. 3 Составление конспекта урока по гандболу по заданию преподавателя. 4 Разработка плана оздоровительной тренировки по гандболу для различных возрастных групп населения по заданию преподавателя. 5 Изучение правил соревнований по гандболу. | | 20 | |
| | Промежуточный контроль 5 семестра - Курсовая работа. Экзамен. | | | |
| 6 семестр | | | | |
| Раздел 9. Освоение аэробики с методикой обучения | | | 94 | |
| Тема 9.1 Структура и содержание дисциплины | Содержание учебного материала | | 32 | |
| | Лекции | | | |
| | 1 | Ритмическая гимнастика. Оздоровительная аэробика. Анатомо-физиологические особенности. Классификация видов. | 4 | 1,2 |
| | 2 | Структура комплекса. Требования к составлению комплексов. Выбор музыкального сопровождения. Контроль и самоконтроль. | 4 | 1,2 |
| | 3 | Структура занятия (подготовительная, основная, заключительная части занятия). | 4 | 1,2 |
| | 4 | Методика проведения занятия с группами различного уровня подготовленности. Анализ урока. | 4 | 1,2 |
| | 5 | Построение оздоровительной тренировки по аэробике. Методические правила организации, проведения и контроля оздоровительной тренировки. | 4 | 1,2 |
| 6 | 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 | 4 | 1,2 | |

| | | | | |
|--|--|--|-----------|-----|
| | 7 | История калланетики. Принципы калланетики. Основные понятия калланетики. Пилатес и йога, сходства и различия. Упражнения для начинающих. Базовые упражнения. Комплексы упражнений для начального, среднего и продвинутого уровней. | 4 | 1,2 |
| | 8 | История развития атлетической гимнастики. Основные понятия. Меры предосторожности. Упражнения для начинающих. Базовые упражнения. Комплексы упражнений для начального, среднего и продвинутого уровней. | 4 | 1,2 |
| Тема 9.2. Освоение упражнений аэробики | Содержание учебного материала | | 32 | |
| | Практические (лабораторные) занятия | | | |
| | 1 | Базовые упражнения. | 4 | 2 |
| | 2 | Упражнения для развития силы. | 4 | 2 |
| | 3 | Упражнения для развития координационных способностей. | 4 | 2 |
| | 4 | Упражнения для развития выносливости. | 4 | 2 |
| | 5 | Упражнения для развития гибкости | 4 | 2 |
| | 6 | Хореографические упражнения. | 4 | 2 |
| | 7 | Упражнения для мышц спины, пресса, ног, рук, шеи. | 4 | 2 |
| | 8 | Проведение комплекса аэробики | 4 | 2,3 |
| Тема 9.3 Структура занятия аэробики | Содержание учебного материала | | 30 | |
| | Практические (лабораторные) занятия | | 10 | |
| | 1. | Структура занятия (подготовительная, основная, заключительная части занятия). | 2 | 2 |
| | 2. | Подготовительная часть: разминочная серия. | 2 | 2 |
| | 3. | Основная часть занятия: прыжково - беговая серия, партерная серия, серия с предметами, серия в положении «стоя». | 2 | 2 |
| | 4. | Заключительная часть занятия: серия в парах, танцевальная серия, серия дыхательных упражнений, серия игровых упражнений | 4 | 2 |
| | Самостоятельная работа | | | |
| | 1. | Составление комплексов по аэробике. | 20 | |
| | 2. | Составление индивидуальной программы занятий с учётом возраста и функционального состояния. | | |
| | 3.. | Проработка конспектов занятий | | |
| Раздел 10. Освоение бадминтона с методикой обучения | | | 94 | |
| Тема 10.1. Бадминтон с методикой обучения | Содержание учебного материала | | | |
| | Лекции | | 32 | |
| | 1 | Общие сведения. История возникновения игры в бадминтон. | 4 | 1,2 |
| | 2 | Основные правила игры в бадминтон. | 4 | 1,2 |
| | 3 | Техника и тактика игры в бадминтон | 4 | 1,2 |
| | 4 | Техника выполнения и методика обучения стоек и передвижений в бадминтоне | 4 | 1,2 |
| | 5 | Техника выполнения и методика обучения короткого и близкого удара, подставки, короткой передачи, перевода. | 4 | 1,2 |
| | 6 | Техника выполнения и методика обучения высоко-далекой, плоской подачи, откидки высокого, плоского удара, нападающего удара «смеш» | 4 | 1,2 |
| | 7 | Техника выполнения и методика обучения коротко-быстрого и блокирующего ударов. | 4 | 1,2 |

| | | | | |
|---|--|--|------------|-----|
| | 8 | Построение оздоровительной тренировки по аэробике. Методические правила организации, проведения и контроля оздоровительной тренировки | 4 | 1,2 |
| | Практические (лабораторные) занятия | | 42 | |
| | 1 | Изучение стойки и передвижения бадминтониста | 4 | 1,2 |
| | 2 | Изучение техники выполнения короткого и близкого удара | 4 | 1,2 |
| | 3 | Изучение техники подкидки, короткой подачи, перевода | 4 | 1,2 |
| | 4 | Изучение техники выполнения высоко-дальней и плоской подачи. | 4 | 1,2 |
| | 5 | Изучение техники накидки, высокого и плоского ударов. | 4 | 1,2 |
| | 6 | Изучение техники нападающего удара «смеш» | 4 | 1,2 |
| | 7 | Изучение техники короткого-быстрого и блокирующего ударов. | 4 | 1,2 |
| | 8 | Изучение техники ударов над головой закрытой стороной ракетки. | 4 | 1,2 |
| | 9 | Совершенствование изученных технических приёмов. | 6 | 2 |
| | 10 | Изучение техники парной игры | 4 | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся 1.Последовательность изучения игры. 2.Составить комплекс упражнений для обучения различным техническим прёмам. 3 Составление конспекта урока по бадминтону по заданию преподавателя. 4 Разработка плана оздоровительной тренировки по бадминтону для различных возрастных групп населения по заданию преподавателя. 5 Изучение правил соревнований по бадминтону. 6. Написание рефератов по темам. | | 20 | |
| | Промежуточный контроль 6 семестра- зачёт. | | | |
| | 7 семестр | | | |
| Раздел 11. Освоение настольного тенниса с методикой обучения | | | 105 | |
| Тема 11.1. Настольный теннис с методикой обучения | Содержание учебного материала | | | |
| | Лекции | | 32 | |
| | 1 | Общие основы теории настольного тенниса. Терминология настольного тенниса | 8 | 1,2 |
| | 2 | Содержание технической игровой деятельности. Содержание тактической игровой деятельности. | 14 | 1,2 |
| | 3 | Организация и проведение соревнований по н. теннису. Оздоровительная тренировка в настольном теннисе | 10 | 1,2 |
| | Практические (лабораторные) занятия | | 56 | |
| | 1 | Обучение технике перемещений и владения мячом. | 12 | 1,2 |
| | 2 | Удар сверху и сбоку с места в опорном положении | 12 | 1,2 |
| | 3 | Взаимосвязь приемов техники игры в нападении и приемов техники игры в защите. Особенности проведения занятий с различным контингентом занимающихся | 32 | 1,2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся 1.Подготовка доклада по теме «Основные системы проведения личных соревнований» 2. Подготовка доклада по теме: «Современные стили игры в настольный теннис. Их отличительные особенности и тактические варианты.» 3 Организация, проведение и анализ занятий по настольному теннису. 4 Физическая и специальная подготовка теннисиста. | | 17 | |
| Раздел 12. Освоение лыжного спорта с методикой обучения | | | | |
| Тема 12.1. Лыжный спорт с методикой | Содержание учебного материала | | | |
| | Лекции | | 34 | |
| | 1 | Основы системы спортивной подготовки в лыжном спорте | 6 | 2 |
| | 2 | Основы техники передвижения на лыжах (основные понятия) | 6 | 2 |
| 3 | Методика обучения передвижению на лыжах | 12 | 2 | |

| | | | | |
|---------------|--|--|-----------|---|
| й обучения | 4 | Особенности построения и проведения оздоровительной тренировки | 10 | 2 |
| | Практические (лабораторные) занятия | | 54 | |
| | 1 | Обучение попеременному двухшажному ходу | 14 | 2 |
| | 2 | Обучение одновременным ходам | 10 | 2 |
| | 3 | Способы подъемов и спусков | 10 | 2 |
| | 4 | Основы построения оздоровительной тренировки | 20 | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся 1. Работа с литературными источниками конспектирование анализа техники и методики преподавания лыжного спорта в объеме пройденной программы. 2. Спортивно - техническая подготовка: Владение техникой скользящего шага и скользящего упора (с махами и без махов руками). Владение техникой одновременного отталкивания руками. | | 17 | |

Уровень освоения: 1 - легкий, 2 - относительно легкий, 3 — сложный.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Основная литература

1. Актуальные проблемы физической культуры и спорта. Сборник научно-методических трудов профессорско-преподавательского коллектива, аспирантов, соискателей и студентов / . - М. : Прометей, 2013. - 230 с. - ISBN 978-5-7042-2420-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=240539>

2. Асташина, М. П. Физкультурно-оздоровительная работа с разными возрастными группами населения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / М. П. Асташина ; М-во спорта РФ, Сиб. Гос. ун-т физ. культуры и спорта. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2014. – 189 с. : ил. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=336043>.

3. Григорьева, И.В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки : учебное пособие / И.В.Григорьева, Е.Г.Волкова, Ю.С.Водолазов. - Воронеж : Воронежская государственная лесотехническая академия, 2012. - 87 с. - ISBN 978-5-7994-0518-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=142220>

4. Губа, В.П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход) [ВО, СПО] / В.П.Губа. - М. : Советский спорт, 2012. - 384 с. - ISBN 978-5-9718-0577-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210423>

5. Кузьменко, Г.А. Физическая культура и оптимизация процесса спортивной подготовки: организационная культура личности юного спортсмена: Программа элективного курса для основного общего образования / Г.А.Кузьменко,

К.М.Эссеббар. - М. : Прометей, 2013. - 140 с. - ISBN 978-5-7042-2328-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=240144>

6. Макаров, Ю.М. Концептуальные особенности совершенствования системы спортивной подготовки в игровых видах : монография / Ю.М.Макаров. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 150 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-3923-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=363696>

7. Макеева, В.С. Теория и методика физической культуры : учебно-методическое пособие / В.С. Макеева ; Межрегиональная Академия безопасности и выживания. - Орел : МАБИВ, 2014. - 132 с. : табл. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=42864410>.

8. Манжелей, И.В. Инновации в физическом воспитании : учебное пособие / И.В. Манжелей. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 144 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-5264-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426945>

9. Мельничук, А. А. Физкультурно-спортивная деятельность студентов в вузе: теоретические и практические основы [Электронный ресурс] / А. А. Мельничук, В. В. Пономарев ; М-во образования и науки РФ, ФГБОУ ВПО «Сиб. гос. технолог. ун-т». – Красноярск : СибГТУ, 2013. – 173 с. : табл., схем. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=428873>.

10. Никитушкин, В.Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта : учебник / В.Г.Никитушкин. - М. : Советский спорт, 2013. - 280 с. - ISBN 978-5-9718-0616-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210448>

11. Николаев, В. С. Двигательная активность и здоровье человека: (теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки) [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В. С. Николаев, А. А. Щанкин. – М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 80 с. : ил. – ISBN 978-5-4475-4860-5. – URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362769>.

12. Новиков, А.А. Основы спортивного мастерства / А.А.Новиков. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : Советский спорт, 2012. - 256 с. -(Атланты спортивной науки). - ISBN 978-5-9718-0589-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210472>

13. Организационные аспекты управления физкультурно-спортивным движением : учебное пособие / А.И.Шамардин, В.Д.Фискалов, А.Ю.Зубарев,

В.П.Черкашин ; под ред. В.Д. Фискалов. - М. : Советский спорт, 2013. - 464 с. - ISBN 978-5-9718-0628-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210373; <http://e.lanbook.com/book/10838>.

14. Поваляева, Г.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика: для подготовки к практическим занятиям : учебно-методическое пособие / Г.В.Поваляева, О.Г.Сыромятникова ; Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2012. - 144 с. : ил., табл. ; То же [Электронный ресурс]. - URL://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274888

15. Спортивная медицина: Справочник для врачей и тренеров / Всероссийская федерация легкой атлетики, Московский региональный Центр развития легкой атлетики ИААФ ; Перевод с английского языка А. Гнетова, Л. Потанич и др. - М. : Человек, 2013. - 328 с. : схем., табл., ил. - ISBN 978-5-906131-10-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=298272

16. Степаненкова, Э. Я. Сборник подвижных игр [Электронный ресурс] : для работы с детьми 2–7 лет / Э. Я. Степаненкова. – М. : Мозаика-Синтез, 2013. – 144 с. – ISBN 978-5-86775-855-4. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=213002&sr=1.

17. Сухолозова, М.А. Основы теории и методики преподавания гимнастики : учебное пособие / М.А.Сухолозова, Е.Бутакова. - Волгоград : Издательство ВГСПУ "Перемена", 2012. - 147 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9935-0269-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429357

18. Томпсон, П. Введение в теорию тренировки: Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике / П.Томпсон ; Международная Ассоциация легкоатлетических федераций, Всероссийская федерация легкой атлетики, Московский региональный центр развития ИААФ. - М. : Человек, 2013. - 191 с. : ил. - ISBN 978-5-904885-18-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=298255

19. Трофимов, А.М. Теория двигательной активности и спортивной тренировки : учебное пособие / А.М.Трофимов. - Елец : Елецкий государственный университет им И.А. Бунина, 2012. - 108 с. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272334

20. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2014. — 25 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/69806>

21. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2014. — 23 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/69816>

22. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2014. — 34 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/69811>

23. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2014. — 26 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/69812>

24. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2014. — 24 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/69813>

25. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта футбол. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2014. — 23 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/69810>

26. Фокина, И.В. Гимнастические упражнения в системе реабилитации лиц с ограниченными возможностями : электронное учебно-методическое пособие / И.В.Фокина. - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2014. - 110 с. : схем., табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8353-1719-6 ; То же [Электронный ресурс]. - URL:[://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=437465](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=437465)

27. Фомин, Е.В. Волейбол: начальное обучение : учебное пособие / Е.В.Фомин, Л.В.Булыкина. - М. : Спорт, 2015. - 88 с. : ил. - (Спорт в школе). - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9906578-2-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL:[://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430415](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430415)

28. Футбол: программа для футбольных академий, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва / под общ. ред. В.П. Губы. - М. : Спорт : Человек, 2016. - 208 с. : табл., схем. - Библиогр.: с. 178-180. - ISBN 978-5-906131-61-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430418>

29. Черкасова, И.В. Нетрадиционные виды гимнастики : учебно-методическое пособие / И.В.Черкасова. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 134 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4899-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL:[://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426426](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426426)

30. Чеснова, Е.Л. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование : учебно-методическое пособие / Е.Л.Чеснова. - М. : Директ-

Медиа, 2013. - 226 с. - ISBN 978-5-4458-3079-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: [URL://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210946](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210946)

31. Чеснова, Е.Л. Практикум по физической культуре : учебно-методическое пособие [ВО, СПО] / Е.Л.Чеснова, В.В.Варинов. - М. : Директ-Медиа, 2013. - 68 с. - ISBN 978-5-4458-3075-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: [URL://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210956](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210956)

32. Чеснова, Е.Л. Физическая культура : учебное пособие [ВО, СПО] / Е.Л.Чеснова. - М. : Директ-Медиа, 2013. - 160 с. - ISBN 978-5-4458-3076-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: [URL://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945)

33. Чуприна, Е.В. Здоровый образ жизни как один из аспектов безопасности жизнедеятельности : учебное пособие / Е.В. Чуприна, М.Н. Закирова. - Самара : Самарский государственный архитектурно-строительный университет, 2013. - 216 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 987-5-9585-0556-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: [URL://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=256099](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=256099).

34. Шебеко, В. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста [Электронный ресурс] : учебное пособие [ВО, СПО, ДОО] / В. Н. Шебеко. – 2-е изд. – Минск : Выш. школа, 2013. – 288 с. – ISBN 978-985-06-2345-4. – URL: [URL://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=235729](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=235729).

5.2. Дополнительная литература

1. Аветисян, А.К. Олимпийский пьедестал России. Зимние виды спорта. 1908–2010 гг.: справочник. [Электронный ресурс] : Справочники — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2014. — 168 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/51772>

2. Баскетбол для учителя физической культуры : учебное пособие / Т.Р.Валиахметов, О.В.Шабалина, А.В.Данилов, Е.В.Данилов. - Уфа : БГПУ, 2014. - 189 с. : ил., схем. - Библиогр. в кн.. - ISBN 978-5-87978-876-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: [URL://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=438618](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=438618)

3. Бреслав, И.С. Дыхание и мышечная активность человека в спорте: Руководство для изучающих физиологию человека. [Электронный ресурс] : Учебные пособия — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2013. — 336 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/51774>

4. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В.Верхошанский. - 3-е изд. - М. : Советский спорт, 2013. - 214 с. - (Атланты спортивной науки). - ISBN 978-5-9718-0609-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: [URL://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210523](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210523)

5. Волейбол: теория и практика : учебник / под общ. ред. В.В. Рыцарева ; худож. Е. Ильин. - М. : Спорт, 2016. - 456 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9906734-7-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430479>

6. Волейбол. Баскетбол. Гандбол: Организация и проведение соревнований по спортивным играм : учебное пособие / В.Ф.Мишенькина, Ю.Н.Эртман, Е.Ю.Ковыршина, В.Ф.Кириченко ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2014. - 136 с. : ил., схем., табл. - Библиогр.: с. 128-130. ; То же [Электронный ресурс]. - URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429370>

7. Голубева, Л. Г. Гимнастика и массаж для самых маленьких [Электронный ресурс] : пособие для родителей и воспитателей / Л. Г. Голубева. – М. : Мозаика-Синтез, 2012. – 80 с. – ISBN 978-5-86775-993-3. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=213157>.

8. Голякова, Н.Н. Оздоровительная аэробика : учебно-методическое пособие / Н.Н.Голякова. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 145 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4900-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426428>

9. Губа, В.П. Теория и методика футбола : учебник / В.П.Губа, А.В.Лексаков. - М. : Спорт, 2015. - 568 с. : ил., табл., граф. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9906578-9-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430456>

10. Демидкина, И.А. Организация проведения учебно-тренировочных занятий по физической подготовке баскетболистов : учебное пособие / И.А. Демидкина. - Самара : Самарский государственный архитектурно-строительный университет, 2014. - 158 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9585-0573-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=256101>

11. Дудник, С. Теория и методика избранного вида спорта : курсовая работа / С.Дудник ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования, Г.У. НАЦИОНАЛЬНЫЙ, Кафедра биомеханики, к.ф. Элективный. - СПб. : , 2014. - 53 с. ; То же [Электронный ресурс]. - URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362954>

12. Дюков, В. Биоэнергетика в фитнесе и спорте высших достижений / В.Дюков. - М. : Спорт, 2016. - 86 с. : ил. - Библиогр.: с. 81. - ISBN 978-5-9907240-0-6 ; То же [Электронный ресурс]. - URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430412>

13. Иевлева, А.А. Справочник неотложной помощи / А.А.Иевлева, В.А.Плисов, Е.Ю.Храмова. - М. : Рипол Классик, 2012. - 640 с. - (Новейшие медицинские справочники). - ISBN 978-5-386-05098-6 ; То же [Электронный ресурс]. - URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=239841>

14. Ланда, Б. Х. Мониторинг в управлении здоровьесбережением учащихся образовательных учреждений: обучающие методика и технология [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Б. Х. Ланда ; Ин-т экономики, управления и права. – Казань : Познание, 2014. – 66 с. : табл., схем. – (Готов к труду и обороне). – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364174>.

15. Легкая атлетика : энциклопедия : в 2-х т. / Всероссийская федерация легкой атлетики ; авт. сост. В.Б. Зеличенко, В.Н. Спичков, В.Л. Штейнбах и др. - М. : Человек, 2012. - Т. 1. А - Н. - 707 с. : ил. - ISBN 978-5-904885-80-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=298244>

16. Легкая атлетика : энциклопедия : в 2-х т. / Всероссийская федерация легкой атлетики ; авт. сост. В.Б. Зеличенко, В.Н. Спичков, В.Л. Штейнбах и др. - М. : Человек, 2013. - Т. 2. О - Я. - 832 с. : ил. - ISBN 978-5-904885-81-6 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=298245>

17. Основы обучения технике игры в волейбол : учебное пособие / А.А. Гераськин, Б.П. Сокур, И.А. Рогов, Т.А. Колупаева ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2014. - 280 с. : схем., табл., ил. - Библиогр.: с. 274-276. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=336072>

18. Петров, П.К. Методика преподавания гимнастики в школе : учебник / П.К.Петров. - 2-е изд. исправ. и доп. - М. : Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2014. - 448 с. - ISBN 978-5-691-02011-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=234936>

19. Питание легкоатлета: Рекомендации по питанию для сохранения здоровья и достижения высоких результатов в легкой атлетике / Всероссийская федерация легкой атлетики, Московский региональный Центр развития легкой атлетики ИААФ. - М. : Человек, 2012. - 64 с. - (Библиотека легкоатлета). - ISBN 978-5-904885-48-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=298254>

20. Годик, М.А. Комплексный контроль в спортивных играх : [научно-методическое издание] / М.А.Годик, А.П.Скородумова. - М. : Советский спорт, 2010. - 336 с. - ISBN 978-5-9718-0470-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210375>; <http://e.lanbook.com/book/4088>.

21. Горская, И.Ю. Координационная подготовка спортсменов : монография / И.Ю.Горская, И.В.Аверьянов, А.М.Кондаков ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2015. - 220 с. : граф., схем., табл. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429341> [на примере футбола, хоккея, борьбы самбо, BMX]

5.3. Периодические издания

1. Адаптивная физическая культура. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1371600>.
2. Лечебная физкультура и спортивная медицина. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1440777>.
3. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1585469>.
4. Теория и практика физической культуры. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1513374>.
5. Физиология человека. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1504633>.

5.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1. ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» : сайт. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red.
2. ЭБС Издательства «Лань» : сайт. - URL: <http://e.lanbook.com>.
3. ЭБС «Юрайт» : [раздел «ВАША ПОДПИСКА: Филиал КубГУ (г. Славянск-на-Кубани)»] : сайт. - URL: <https://www.biblio-online.ru/catalog/E121B99F-E5ED-430E-A737-37D3A9E6DBFB>.
4. ЭБС «BOOK.ru» : [перечень книг ЭБС «BOOK.ru», доступных для КубГУ и филиалов] : сайт. – URL: <http://sgpi.ru/?n=5624>.
5. Научная электронная библиотека «eLibrary.ru» : сайт. – URL: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>.
6. Базы данных компании «Ист Вью» [раздел: Периодические издания (на русском языке)] : сайт. – URL: <http://dlib.eastview.com>.
7. Электронная библиотека «Grebennikon» [раздел: Журналы (на русском языке)] : сайт. – URL: <http://grebennikon.ru/journal.php>.
8. Федеральная информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» : сайт. – URL: <http://windowedu.ru>.
9. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР) : сайт. - URL: <http://fcior.edu.ru> .
10. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов : сайт. – URL: <http://school-collection.edu.ru>.
11. Официальный интернет-портал правовой информации. Государственная система правовой информации : сайт. – URL: <http://publication.pravo.gov.ru/>.
12. Энциклопедии : Энциклопедии. Словари. Справочники // ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» : сайт. – URL: <http://enc.biblioclub.ru/>.

Составитель: доцент А.В. Полянский; ст. преподаватель И.В. Пологова; ст. преподаватель И.И. Зозуля; ст. преподаватель С.Б.Полянская