



1920

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Филиал федерального государственного бюджетного образовательного  
учреждения высшего образования  
«Кубанский государственный университет»  
в г. Славянске-на-Кубани

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по работе с филиалами  
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный  
университет»

  
А.А. Евдокимов

1» июня 2020 г.

## **Рабочая программа учебной дисциплины**

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

специальность 49.02.01 Физическая культура

Краснодар 2020

Рабочая программа практики учебной дисциплины МДК.02.01 Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС СПО) по специальности среднего профессионального образования 49.02.01 Физическая культура, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.08.2014 года №976, зарегистрирован в Министерстве юстиции 25 августа 2014 г. №33826

Дисциплина	МДК.02.01 Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки
Форма обучения	очная
Учебный год	2020-2021
Курс	2,3,4
Семестр	3,4,5,6,7
лекции	292
практические занятия	484
самостоятельные занятия	204 ч
форма промежуточной аттестации	3-4 семестр - диф. зачет 5 семестр — курсовая работа, экзамен 6 семестр — экзамен, 7 семестр - экзамен

Составитель: преподаватель \_\_\_\_\_ Р.Н. Мягкий

подпись

преподаватель \_\_\_\_\_ А.И. Мягкая

подпись

преподаватель \_\_\_\_\_ Е.В. Петрина

подпись

преподаватель \_\_\_\_\_ А.П. Корчевская

подпись

Утверждена на заседании предметно-цикловой комиссии дисциплины физическая культура и специальных дисциплин специальности Физическая культура, протокол № 10 от 4 июня 2020 г.

Председатель предметной (цикловой) комиссии

дисциплины физическая культура и

специальных дисциплин специальности

Физическая культура

Рецензент (-ы):

Кандидат педагогических наук, доцент

кафедры профессиональной

педагогики, психологии и физической

культуры филиала ФГБОУ ВПО

«Кубанский государственный

университет» в г. Славянске-на-Кубани

\_\_\_\_\_ А.В. Полянский

подпись

Директор МБУ ДО ДЮСШ №1

им. С. Т. Шевченко г. Славянска-на

Кубани Муниципального

образования Славянский район

\_\_\_\_\_ Р.М. Прищепа

подпись, печать

ЛИСТ  
согласования рабочей программы по учебной дисциплине

Специальность среднего профессионального образования:  
49.02.01 Физическая культура

СОГЛАСОВАНО:

Нач. УМО филиала

\_\_\_\_\_ А.С. Демченко  
«5» июня 2020 г.

Заведующая библиотекой филиала

\_\_\_\_\_ М.В. Фуфалько  
«5» июня 2020 г.

Начальник информационно-вычислительного  
центра филиала (программно-информационное  
обеспечение образовательной программы)

\_\_\_\_\_ В.А. Ткаченко  
«5» июня 2020 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена	5
1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:	6
1.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (Перечень формируемых компетенций)	8
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	15
2.2. Структура дисциплины:	16
2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины	17
2.4. Содержание разделов дисциплины	31
2.4.1. Занятия лекционного типа	31
2.4.2. Занятия семинарского типа	35
2.4.3. Практические занятия (Лабораторные занятия)	35
2.4.4. Содержание самостоятельной работы (Примерная тематика рефератов)	40
2.4.5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	43
3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ	49
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	58
4.1. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине	58
4.2. Перечень необходимого программного обеспечения	58
5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	59
5.1. Основная литература	59
5.2. Дополнительная литература	63
5.3. Периодические издания	65
5.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины	65
6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ	66
7. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ	71
7.1. Паспорт фонда оценочных средств	71
7.2. Критерии оценки знаний	72
7.3. Оценочные средств для проведения для текущей аттестации	73
7.4. Оценочные средств для проведения промежуточной аттестации	74
7.4.1. Примерные вопросы для проведения промежуточной аттестации	76
8. ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	83

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 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 физической культурой и спортом;	навыками определения топографического расположения и строения органов и частей тела; методиками определения возрастных особенностей строения организма человека; методами определения антропометрических показателей, оценивать их с учетом возраста и пола обучающихся, отслеживать динамику изменений; навыками отслеживания динамики

№ п. п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	практический опыт (владеть)
					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 определения 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 самостраховки 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 980 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 292 часов;
- самостоятельная работа обучающегося 204 часа.

### **1.3. 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 компет енции	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,	сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы и методы	использовать различные методы и формы организации	определение цели и задач, планирования, проведения, анализа и

		проявлять к ней устойчивый интерес	физкультурно-спортивных мероприятий и занятий	физкультурно-спортивных мероприятий и занятий, строить их с учётом возраста, пола, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и технической подготовленности	оценки физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения;
2.	ОК-2	Организовывать собственную деятельность, определять методы профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	историю, этапы развития и терминологию базовых и новых видов спорта и физической спортивной деятельности	на основе медицинских заключений и под руководством врача разрабатывать комплексы спортивно-массовых 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 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 индивидуально-психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и технической подготовленности	анализа планов и процесса проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых занятий с различными возрастными группами, разработки предложений 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 организационно-врачебного контроля при проведении физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с занимающимися	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;	анализа планов и процесса проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых занятий с различными возрастными группами, разработки предложений по их совершенствованию;

			различных возрастных групп	планировать, проводить и анализировать физкультурно-спортивные занятия и мероприятия на базе изученных видов физкультурно-спортивной деятельности (не менее 12 видов);	
6.	ОК-6	Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.	основы судейства по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;	покомплектовать 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 ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.	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;	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 подготовки; 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);	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
8.	ОК-8	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития,	основы оздоровительной тренировки в изученных видах физкультурно-спортивной	планировать, проводить и анализировать физкультурно-спортивные занятия и	наблюдения, анализа и самоанализа физкультурно-спортивных

		заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	деятельности; методические особенности проведения занятий по лечебной физической культуре и массажу	мероприятия на изученных видах 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;	база 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;  - 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;	определение цели и задач, планирования, проведения, анализа и оценки физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения
10.	ОК-10	Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.	технику безопасности, на способы и приёмы предупреждения травматизма при занятиях базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности; виды физкультурно-спортивных сооружений,	на основе медицинских заключений и под руководством врача разрабатывать комплексы и проводить индивидуальные и групповые занятия лечебной физической культурой;	ведение документации, обеспечивающей организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и эффективную работу мест занятий физической культурой и спортом и спортивных сооружений

			оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности их эксплуатации; технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию инвентарю;		
11.	ПК-2.1	Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.	Требования к планированию и проведению физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами занимающихся;	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
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; мероприятия;	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	основы педагогического контроля и организацию	осуществлять педагогический контроль	анализа планов и процесса проведения

		процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.	врачебного контроля при проведении физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с занимающимися различных возрастных групп;	в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий;	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 и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом, требования к её 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
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	776	96	140	216	148	176
В том числе:						
занятия лекционного типа	282	32	50	80	64	66
практические занятия	484	64	90	136	84	110
Консультации	10	2	2	2	2	2
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	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
<b>Общая трудоемкость</b>	980	104	184	284	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	
<b>3 семестр</b>			
<b>Раздел 1. Освоение гимнастики с методикой обучения</b>		<b>104</b>	
<b>Тема 1.1. Гимнастика в системе физического воспитания</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>7</b>	
	<b>Лекции</b>		
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
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Подготовка реферата по теме	1	
<b>Тема 1.2. Гимнастическая терминология</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>15</b>	
	<b>Лекции</b>		
1	Гимнастическая терминология как компонент системы спортивной терминологии. Требования предъявляемые к гимнастической терминологии. Способы образования терминов. Собирательные 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
	<b>Практические (лабораторные) занятия</b>		
1	Запись гимнастических положений по показу, по рассказу, конструирование упражнений.	4	2
2	Составить гимнастический комплекс. Описать его текстовым и графическим способом.	4	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Подготовка и составление комплекса упражнений	1	
<b>Тема 1.3. Основа обучения гимнастическим упражнениям: строевые упражнения</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>13</b>	
	<b>Лекции</b>		
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
	<b>Практические (лабораторные) занятия</b>		
1	Обучение строевым упражнениям: строевым приёмам, построениям и перестроениям, поворотам и передвижениям.	4	2
2	Строевые упражнения: движение в обход, противходом, перемене направления движения колонны, размыкания и смыкания.	4	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Составление краткого конспекта по теме.	1	
<b>Тема 1.4. Обучение</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>13</b>	

<b>общеразвивающие упражнения</b>	<b>Лекции</b>			
	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
	<b>Практические (лабораторные) занятия</b>			
	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
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Составление комплексов упражнений в парах, в движении.		1	
<b>Тема 1.5. Обучение прикладным упражнениям</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>11</b>	
	<b>Лекции</b>			
	1	Характеристика и основные задачи прикладных упражнений. Классификация прикладных упражнений. Методика проведения прикладных упражнений в учебной группе.	2	1,2
	<b>Практические (лабораторные) занятия</b>			
	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
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Подготовка реферата по теме		1		
<b>Тема 1.6. Обучение акробатическим упражнениям</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>17</b>	
	<b>Лекции</b>			
	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
	<b>Практические (лабораторные) занятия</b>			
	1	Обучение техники прыжковых упражнений: группировкам, перекатам, кувырмам, переворотам, сальто.	6	2
	2	Обучение техники балансовых упражнений: шпагату, мосту, равновесию, стойкам, парным и групповым упражнениям.	4	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Составление краткого конспекта по теме.		1	
<b>Тема 1.7. Основы оздоровительной тренировки</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>9</b>	
	<b>Лекции</b>			
	1	Построение оздоровительной тренировки по гимнастике. Методические правила организации, проведение и контроль оздоровительной тренировки.	2	1,2
<b>Практические (лабораторные) занятия</b>				
1	Разработка плана оздоровительной тренировки по гимнастике.	6	1,2	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		1		

	1. Подготовка реферата по теме			
<b>Тема 1.8. Обучения гимнастическим упражнениям на гимнастических снарядах</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>19</b>	
	<b>Лекции</b>			
	1	Методика преподавания спортивной гимнастики. Гимнастические снаряды. Организация страховки.	2	1,2
	<b>Практические (лабораторные) занятия</b>			
		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
	<b>Самостоятельная работа</b>		1	
	1. Подготовка реферата по теме.			
	2. Составление комплекса упражнений на снарядах			
	<b>Промежуточный контроль 3 семестра- диф. зачет</b>			
	<b>4 семестр</b>			
<b>Раздел 2. Освоение подвижных игр с методикой обучения</b>			<b>46</b>	
<b>Тема 2.1. Введение в предмет. Подвижные игры в педагогической практике</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>9</b>	
	<b>Лекции</b>			
	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
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
	1. Подготовка реферата по теме: 1. Подвижные игры на занятиях спортом		3	
	2. Значение подвижных игр в физическом воспитании детей.			
<b>Тема 2.2. Методика проведения подвижных игр с детьми разного возраста</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>19</b>	
	<b>Лекции</b>			
	1	Технологии обучения и организации занятий подвижными играми с различным контингентом занимающихся.	4	1,2
	<b>Практические (лабораторные) занятия</b>			
	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
		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
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
	Подготовка и составление карточек для проведения подвижных игр для		3	

<b>Тема 2.3. Подвижные игры в тренировочном процессе по ИВС</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>7</b>	
	<b>Практические (лабораторные) занятия</b>			
	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
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Составление краткого конспекта урока ФК по теме: Развитие физических качеств посредством подвижных игр		3	
<b>Тема 2.4. Организация и проведение соревнований по подвижным играм</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>6</b>	
	<b>Практические (лабораторные) занятия</b>			
	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
	<b>Самостоятельная работа</b> 1. Подготовка реферата по теме: Спортивные праздники и мероприятия в школе. Спортивные и подвижные игры		2	
<b>Тема 2.5. Оздоровительное значение подвижных игр</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>5</b>	
	<b>Практические (лабораторные) занятия</b>			
	1	Подвижные игры на переменах, физкультминутки.	2	2,3
	2	Подвижные игры в детских оздоровительных лагерях.	2	2,3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Составление краткого конспекта урока ФК по теме: Использование подвижных игр для развития координационных способностей в 1 классе		1	
<b>Раздел 3. Освоение лёгкой атлетики с методикой обучения</b>			<b>94</b>	
<b>Тема 3.1. Лёгкая атлетика как учебная дисциплина и вид спорта</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>7</b>	
	<b>Лекции</b>			
	1	<b>Структура и содержание предмета.</b> 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
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Составление реферата по теме. История возникновения и основные этапы развития лёгкой атлетики в России.		3	
<b>Тема 3.2. Техника легкоатлетических видов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>29</b>	
	<b>Лекции</b>			
	1	<b>Основы техники ходьбы и бега.</b> 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	<b>Основы техники прыжков.</b>		

	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	<b>Основы техники метаний.</b> 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
<b>Практические (лабораторные) занятия</b>			
1	<b>Техника безопасности и профилактика травматизма.</b> 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	<b>Общеразвивающие и специальные упражнения.</b> 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.	<b>Спортивная ходьба.</b> 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.	<b>Бег на средние дистанции и по пересечённой местности.</b> 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.	<b>Бег на короткие дистанции.</b> 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.	<b>Эстафетный бег.</b> Виды эстафетного бега. Способы передачи эстафетной палочки. Особенности техники старта на этапах эстафетного бега. Демонстрация техники на оценку. Правила соревнований.	2	1,2
7.	<b>Барьерный бег. Бег с преодолением препятствий.</b> Дистанции барьерного бега. Особенности техники преодоления барьера. Демонстрация техники на оценку. Правила соревнований.	2	1,2
8.	<b>Прыжок в высоту с разбега способами:</b> «перешагивание», «фосбери-флоп». Длина разбега. Особенности последних шагов разбега. Переход планки и приземление. Демонстрация техники на оценку. Правила соревнований.	2	1,2
9.	<b>Прыжок в длину с разбега способами:</b> «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.	<b>Метание малого мяча.</b> Характеристика фаз: разбега, обгона снаряда, финального усилия и сохранения равновесия. Демонстрация техники. Правила соревнований.	2	1,2
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Подготовка реферата по теме: 1. Эволюция техники прыжка в высоту Эволюция техники прыжков в длину с разбега		3	
<b>Тема 3.3. Содержание учебного материала</b>		<b>9</b>	

Организация и проведение соревнований по лёгкой атлетике	<b>Лекции</b>				
	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	
	<b>Практические (лабораторные) занятия</b>		2		
	1	Составление положения соревнований, протоколов соревнований по видам легкой атлетики	2	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Составление краткого конспекта по теме: 1.Обучение техники низкого старта 2. Совершенствование техники низкого старта		3		
<b>Тема 3.4. Методика обучения технике легкоатлетических видов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>23</b>		
	<b>Лекции</b>				
	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	
	<b>Практические (лабораторные) занятия</b>				
	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	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 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		
<b>Тема 3.5. Методика развития физических качеств средствами</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>7</b>		
	<b>Лекции</b>				
	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	
	<b>Практические (лабораторные) занятия</b>				
	1	Составление и проведение комплексов упражнений для развития физических качеств средствами лёгкой атлетики.	2	2,3	
<b>лёгкой атлетики</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 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		
<b>Тема 3.6. Организация, проведение урока</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>7</b>		
	<b>Лекции</b>		<b>2</b>		
	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	
	<b>Практические (лабораторные) занятия</b> 1. Проведение и анализ частей урока по лёгкой атлетике		2	2,3	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Составление краткого конспекта по теме: 1.Обучение техники метания малого мяча с разбега 2. Обучение метания малого мяча в цель		3		
<b>Тема 3.7. Методика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>12</b>		
	<b>Лекции</b>				

оздоровительной тренировки	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
	<b>Практические (лабораторные) занятия</b>			
	1	Основы оздоровительной тренировки в лёгкой атлетике	4	2
	2	Составление индивидуальной программы занятий оздоровительным бегом с учётом возраста и функционального состояния.	4	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Подготовка реферата по теме: Система оздоровительного бега по Куперу		2	
<b>Раздел 4. Основы туризма с методикой обучения</b>			<b>44</b>	
Тема 4.1. Введение в предмет	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>8</b>	
	<b>Лекции</b>			
	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
	<b>Практические (лабораторные) занятия</b>			
	1	Разбор классификации походов в зависимости от цели.	1	1,2
	2	Степенные и категорийные походы.	1	1,2
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Подготовка реферата по теме: История развития краеведения в России		2		
Тема 4.2. Топографическая подготовка туриста	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>8</b>	
	<b>Лекции</b>			
	1	Топографическая карта. Рельеф и способы его изображения. Измерение расстояний по карте местности. Ориентирование на местности.	2	1,2
	<b>Практические (лабораторные) занятия</b>			
	1.	Использование топографической карты в походе. Компас и работа с ним. предметов. Работа с компасом: определение сторон горизонта, азимут.	2	1,2
	2.	Передвижение по местности с использованием карты, компаса и местных	2	1,2
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Подготовка реферата по теме :Спортивное ориентирование в СССР и России		2		
Тема 4.3. Организация туристического похода	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>10</b>	
	<b>Лекции</b>			
туристического похода	1	Составление плана похода. Определение задачи похода. Подбор группы участников похода. Составление календарного плана похода. Подбор личного снаряжения. Подведение итогов похода.	4	2
	<b>Практические (лабораторные) занятия</b>		4	
	1.	Работа малых групп: Страховка командная и самостраховка.	2	2
	2.	Способы переноски пострадавшего.	2	2
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Работа с компасом: определение сторон горизонта, азимут. 2. Составление сметы похода.		2		
Тема 4.4 Поход выходного дня	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>8</b>	
	<b>Лекции</b>			
	1	<b>Пешеходный туризм.</b> Инструктаж по правилам безопасности в туристическом походе. Уход и ремонт снаряжения.	2	2,3
2.	<b>Водный туризм.</b> Особенности водных походов. Инструктаж по правилам безопасности. <b>Горный туризм.</b> Особенности путешествия в горах; снаряжение туриста-	2	2,3	

	горняка.		
	<b>Практические (лабораторные) занятия</b>		
1	Техника движения по пересечённой местности. Техника движения на подъёмах, спусках, при траверсе склонов. Организация движения.	2	2,3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Топографическая подготовка туриста. 2. Особенности и организация горных походов.	2	
<b>Тема 4.5. Содержание и формы туристической работы с детьми.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	
	<b>Лекции</b>		
1	Постановка туристической работы в школе. Правила поведения на природе в туристическом походе.	2	2
	<b>Практические (лабораторные) занятия</b>		
1	Разработка проекта экскурсий со школьниками.	2	2,3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Разработка маршрута, план-графика путешествия 2. Рассчитать питание для предстоящего учебного зачетного похода	2	
<b>Тема 4.6. Туристический поход</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	<b>Практические (лабораторные) занятия</b>		
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
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Конспектирование топографических знаков 2. Чтение карты	2	
	<b>Промежуточный контроль 4 семестра- дифференцированный зачёт</b>		
	<b>5 семестр</b>		
<b>Раздел 5. Освоение волейбола с методикой обучения</b>		<b>78</b>	
<b>Тема 5.1. Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>19</b>	
	<b>Лекции</b>		
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
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Подготовка доклада по теме «Факторы определяющие эффективность соревновательной деятельности» 2. Подготовка доклада по теме: «Управление соревновательной деятельностью игроков и команды»	9	
<b>Тема 5.2. Волейбол с методикой обучения</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>59</b>	
	<b>Лекции</b>	<b>16</b>	
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
	<b>Практические (лабораторные) занятия</b>	<b>34</b>	



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
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
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.		9	
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.			
<b>Раздел 6. Освоение футбола с методикой обучения</b>		<b>72</b>	
<b>Тема 6.1. Футбол с методикой обучения</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Лекции</b>	<b>18</b>	
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
<b>Практические (лабораторные) занятия</b>		<b>34</b>	
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
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
1. Составление конспекта подготовительной части урока футбола и её проведение			
2. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств средствами футбола по заданию преподавателя			
3. Разработка плана оздоровительной тренировки по футболу для различных возрастных групп населения по заданию преподавателя.		20	
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			
<b>Раздел 7. Освоение баскетбола с методикой обучения</b>		<b>72</b>		
<b>Тема 7.1. Баскетбол с методикой обучения</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>Лекции</b>		<b>18</b>	
	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
	<b>Практические (лабораторные) занятия</b>		<b>34</b>	
	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	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Составление конспекта подготовительной части урока баскетбола и её проведение 2. Составление конспекта урока баскетбола по заданию преподавателя. 3. Разработка плана оздоровительной тренировки по баскетболу 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	20		
<b>Раздел 8. Освоение гандбола с методикой обучения</b>		<b>72</b>		
<b>Тема 8.1 Гандбол с методикой обучения</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>Лекции</b>		<b>18</b>	
	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
	<b>Практические (лабораторные) занятия</b>		<b>34</b>	
	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
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
	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	
<b>Промежуточный контроль 5 семестра - Курсовая работа. Экзамен.</b>			
<b>6 семестр</b>			
<b>Раздел 9. Освоение аэробики с методикой обучения</b>		<b>94</b>	
<b>Тема 9.1 Структура и содержание дисциплины</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>32</b>	
	<b>Лекции</b>		
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
<b>Тема 9.2. Освоение упражнений аэробики</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>32</b>	
	<b>Практические (лабораторные) занятия</b>		
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
<b>Тема 9.3 Структура занятия аэробики</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>30</b>	
	<b>Практические (лабораторные) занятия</b>		<b>10</b>	
	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	
	1.	<b>Самостоятельная работа</b> Составление комплексов по аэробике. Составление индивидуальной программы занятий с учётом возраста и функционального состояния. Проработка конспектов занятий	20	
	2.			
	3..			
<b>Раздел 10. Освоение бадминтона с методикой обучения</b>			<b>94</b>	
<b>Тема 10.1. Бадминтон с методикой обучения</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>Лекции</b>		<b>32</b>	
	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
	<b>Практические (лабораторные) занятия</b>		<b>42</b>	
	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
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1.Последовательность изучения игры. 2.Составить комплекс упражнений для обучения различным техническим приёмам. 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	
<b>Промежуточный контроль 6 семестра- зачёт.</b>				
<b>7 семестр</b>				
<b>Раздел 11. Освоение настольного тенниса с методикой обучения</b>			<b>105</b>	
<b>Тема</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			

<b>11.1.</b> <b>Настольный теннис с методикой обучения</b>	<b>Лекции</b>		<b>32</b>	
	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
	<b>Практические (лабораторные) занятия</b>		<b>56</b>	
	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
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 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	
	<b>Раздел 12.</b>			
	<b>Освоение лыжного спорта с методикой обучения</b>			
<b>12.1.</b> <b>Лыжный спорт с методикой обучения</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>Лекции</b>		<b>34</b>	
	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
	4	Особенности построения и проведения оздоровительной тренировки	10	2
	<b>Практические (лабораторные) занятия</b>		<b>54</b>	
	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
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> <b>1. Работа с литературными источниками</b> конспектирование анализа техники и методики преподавания лыжного спорта в объёме пройденной программы. <b>2. Спортивно - техническая подготовка:</b> 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.

## 2.4. Содержание разделов дисциплины

### 2.4.1. Занятия лекционного типа

№ разд ела	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
<i>3 семестр</i>			
1	Гимнастика в системе физического воспитания	Место гимнастики в системе физического воспитания. 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.	Р, У
2	Гимнастическая терминология	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: ритмическая, спортивная, художественная, акробатика, калланетика, стрейчинг, аэробика, шейпинг.	Р, У
3	Основа обучения гимнастическим упражнениям: строевые упражнения	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. 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.	Т
4	Обучение общеразвивающим упражнениям	Характеристика и основные задачи, решаемые с помощью общеразвивающих упражнений. Классификация общеразвивающих упражнений. Конструирование общеразвивающих упражнений. Методические рекомендации по составлению разминочных комплексов на уроках гимнастики. 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.	КР, Р
5	Обучение прикладным упражнениям	Характеристика и основные задачи решаемые с помощью акробатических упражнений. Классификация акробатических упражнений. Техника прыжковых и балансовых упражнений.	У
6	Обучение акробатическим упражнениям	Характеристика и основные задачи решаемые с помощью акробатических упражнений. Классификация акробатических упражнений. Техника прыжковых и балансовых упражнений. Обучения и способы проведения акробатических упражнений. Акробатические соединения. Парная акробатика.	У, Т
7	Основы оздоровительной тренировки	Построение оздоровительной тренировки по гимнастике. Методические правила организации, проведение и контроль оздоровительной тренировки.	У
8	Обучение гимнастическим упражнениям на гимнастических снарядах	Методика преподавания спортивной гимнастики. Гимнастические снаряды. Организация страховки.	Т, Р
№ разд ела	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4

<i>Асеместр</i>				
1.	Введение предмет. Подвижные игры в педагогической практике	в	Краткие исторические сведения о возникновении и развитии игры. Игры в системе физического воспитания личности. Педагогическое значение подвижных игр и их характеристика с учётом возрастных особенностей детей. Технологии обучения и организации занятий подвижными играми с различным контингентом занимающихся.	КР, Р
2.	Лёгкая атлетика как учебная дисциплина и вид спорта		<b>Структура и содержание предмета.</b> 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.	У, Р,
3.	Техника легкоатлетических видов		<b>Основы техники ходьбы и бега.</b> 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. <b>Основы техники прыжков.</b> 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. <b>Основы техники метаний.</b> 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.	КР, Р, У
4.	Организация и проведение соревнований по лёгкой атлетике	и по	Организация и проведение соревнований. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Распределение видов в программе соревнований. Организация и работа судейских бригад по бегу, прыжкам и метаниям.	У, Р
5.	Методика обучения технике легкоатлетических видов		Методы, средства и задачи обучения. Типовая схема обучения и последовательность изучения техники легкоатлетических видов спорта. Анализ, ошибки и оценка выполнения техники движений.	Р, У
6.	Методика развития физических качеств средствами лёгкой атлетики		Средства и методы развития быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей применяемые на занятиях легкоатлетов. Дозирование нагрузок. Контрольные тесты-упражнения. Оценка уровня двигательной подготовленности занимающихся	КР, У
7.	Организация, проведение урока		Структура урока (занятия) лёгкой атлетики. Задачи и содержание частей урока. Методика проведения занятий с учётом возраста, пола. Плотность урока. Анализ урока. Виды документации	КР, У
8.	Методика оздоровительной тренировки		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	КР, У
№ разд ела	Наименование раздела		Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2		3	4
			тренировки.	
9.	Введение предмет «Туризм»	в	Предмет и задачи. Влияние занятий туризмом на здоровье человека. Значение туризма для формирования жизненно важных умений и навыков. Классификация походов по средствам передвижения и	КР, У

		месту проведения.	
10.	Топографическая подготовка туриста	Топографическая карта. Рельеф и способы его изображения. Измерение расстояний по карте местности. Ориентирование на местности.	КР, Р,
11.	Организация туристического похода	Составление плана похода. Определение задачи похода. Подбор группы участников похода. Составление календарного плана похода. Подбор личного снаряжения. Подведение итогов похода.	КР, У
12.	Поход выходного дня	<b>Пешеходный туризм.</b> Инструктаж по правилам безопасности в туристическом походе. Уход и ремонт снаряжения. <b>Водный туризм.</b> Особенности водных походов. Инструктаж по правилам безопасности. <b>Горный туризм.</b> Особенности путешествия в горах; снаряжение туриста-горняка.	Р,У
13.	Содержание формы туристической работы с детьми.	Постановка туристической работы в школе. Правила поведения на природе в туристическом походе.	Р,У
<i>5 семестр</i>			

1.	Спортивные игры	Характеристика спортивных игр и их специфические признаки. Спортивные игры как средство физического и спортивного воспитания. Структура тренировочного занятия.	Р, У
2.	Волейбол с методикой обучения	Общие основы волейбола. Содержание технической игровой деятельности в волейболе. Содержание тактической игровой деятельности в волейболе Организация и проведение соревнований по волейболу. Планирование и педагогический контроль в учебной и физкультурно-оздоровительной работы по волейболу. Управление тренировочным процессом. Методика обучения технике в волейболе. Физическая подготовка волейболиста. Организация, проведение и анализ занятий по волейболу. Основы оздоровительной тренировки в волейболе	Р, У
3.	Футбол с методикой обучения	История и основные этапы развития футбола. Терминология. Классификация и анализ техники игровых приёмов в нападении и защите. Влияние занятий футболом на дыхательную, сердечно-сосудистую, сенсорные системы организма. Дозирование и педагогический контроль нагрузки на занятиях футболом. Профилактика и предупреждение травматизма в ходе занятий футболом. Методика обучения технике в футболе. Физическая подготовка футболиста. Организация и проведение соревнований по футболу. Построение оздоровительной тренировки по футболу. Методические правила организации, проведения и контроля оздоровительной тренировки.	Р,У
4.	Баскетбол с методикой обучения	Краткие исторические сведения о баскетболе. Основные понятия. Классификация техники и тактики игры. Основы обучения двигательным действиям в баскетболе. Виды и характер соревнований по баскетболу. Деятельность судейской коллегии по баскетболу. Правила соревнований по баскетболу.	КР, Р
1.	Спортивные игры	Характеристика спортивных игр и их специфические признаки. Спортивные игры как средство физического и спортивного воспитания. Структура тренировочного занятия.	Р, У
2.	Волейбол с методикой обучения	Общие основы волейбола. Содержание технической игровой деятельности в волейболе. Содержание тактической игровой деятельности в волейболе Организация и проведение соревнований по волейболу. Планирование и педагогический контроль в учебной и физкультурно-оздоровительной работы по волейболу. Управление тренировочным процессом. Методика обучения технике в волейболе. Физическая подготовка волейболиста. Организация, проведение и анализ занятий по волейболу. Основы оздоровительной тренировки в волейболе	Р, У
5.	Гандбол с	Краткие исторические сведения о гандболе. Основные понятия.	Р,У



	методикой обучения	Классификация техники и тактики игры. Основы обучения двигательным действиям в гандболе. Виды и характер соревнований по гандболу. Деятельность судейской коллегии. Правила соревнований. Методика проведения занятий с учетом возраста, пола, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и технической подготовленности. Виды документации, обеспечивающей организацию и проведение урока (занятий) по гандболу. Построение оздоровительной тренировки по гандболу. Методические правила организации, проведения и контроля оздоровительной тренировки.	
6 семестр			
1.	Структура и содержание дисциплины «Аэробика»	История развития аэробики. Оздоровительное значение. Анатомо-физиологические особенности. Классификация видов. Структура комплекса. Требования к составлению комплексов. Выбор музыкального сопровождения. Контроль и самоконтроль. Структура занятия (подготовительная, основная, заключительная части занятия). Методика проведения занятия с группами различного уровня подготовленности. Анализ урока.	Р, У
2.	Бадминтон с методикой обучения	Общие сведения. История возникновения игры в бадминтон. Основные правила игры в бадминтон. Техника и тактика игры в бадминтон	Р, У
3.	Оздоровительные виды аэробики	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	Р, У
4.	Оздоровительные виды аэробики	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.	Р, У
5.	Оздоровительные виды аэробики	История развития атлетической гимнастики. Основные понятия. Меры предосторожности. Упражнения для начинающих. Базовые упражнения. Комплексы упражнений для начального, среднего и продвинутого уровней.	Р, У
7 семестр			
5	Настольный теннис с методикой обучения	Общие основы теории настольного тенниса. Терминология настольного тенниса. Содержание технической игровой деятельности. Содержание тактической игровой деятельности. Организация и проведение соревнований по настольному теннису. Оздоровительная тренировка в настольном теннисе	У
6.	Лыжный спорт с методикой	Основы системы спортивной подготовки в лыжном спорте. Основы техники передвижения на лыжах (основные понятия). Методика	У, Т
1.	Структура и содержание дисциплины «Аэробика»	История развития аэробики. Оздоровительное значение. Анатомо-физиологические особенности. Классификация видов. Структура комплекса. Требования к составлению комплексов. Выбор музыкального сопровождения. Контроль и самоконтроль. Структура занятия (подготовительная, основная, заключительная части занятия). Методика проведения занятия с группами различного уровня подготовленности. Анализ урока.	Р, У
	обучения	обучения передвижению на лыжах. Особенности построения и проведения оздоровительной тренировки	
Примечание: Т – тестирование, Р – написание реферата, У – устный опрос, КР – контрольная работа			

## 2.4.2. Занятия семинарского типа

– не предусмотрены

## 2.4.3. Практические занятия

№	Наименование раздела	Наименование практических (лабораторных) работ	Форма текущего контроля
<b>3 семестр</b>			
1	2	3	4
1.	Гимнастическая терминология	Запись гимнастических положений по показу, по рассказу, конструирование упражнений. Составить гимнастический комплекс. Описать его текстовым и графическим способом.	ПР,У
2.	Основа обучения гимнастическим упражнениям: строевые упражнения	Обучение строевым упражнениям: строевым приёмам, построениям и перестроениям, поворотам и передвижениям. Строевые упражнения: движение в обход, противоходом, перемене направления движения колонны, размыкания и смыкания.	ПР,У
3.	Обучение общеразвивающим упражнениям	Составление комплексов упражнений по заданию преподавателя на: растягивание, расслабление, осанку, координацию, с предметами. Проведение комплексов упражнений. Овладение комплексами общеразвивающих упражнений раздельным, проходным, поточным, игровым способами.	ПР,Т,контрольные нормативы
4.	Обучение прикладным упражнениям	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).	ПР,У
5.	Обучение акробатическим упражнениям	Обучение техники прыжковых упражнений: группировкам, перекатам, кувырмам, переворотам, сальто. Обучение техники балансовых упражнений: шпагату, мосту, равновесию, стойкам, парным и групповым упражнениям.	ПР,У, зачётная комбинация ПР,зачётная комбинация
6.	Основы оздоровительной тренировки	Разработка плана оздоровительной тренировки по гимнастики.	ПР, ЛР, Т
7.	Обучения гимнастическим упражнениям на гимнастических снарядах	1. Опорный прыжок через козла, коня. Перекладина. 2. Бревно. Разновысокие брусья. 3. Конь-махи. Брусья. 4. Кольца. Вольные упражнения.	ПР, зачётная комбинация
<b>4 семестр</b>			
1.	Методика проведения подвижных игр с детьми разного возраста	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 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. 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	ПР, ЛР, У

		классов.	
		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.	
		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.	
		Особенности организации и проведения подвижных игр на переменах	ПР, ЛР, У
2.	Подвижные игры в тренировочном процессе по ИВС	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). Строевые упражнения: движение в обход, противоходом, перемене направления движения колонны, размыкания и смыкания.	ПР, ЛР, Т
3.	Организация и проведение соревнований по подвижным играм	Особенности организации и проведения соревнований по подвижным играм. Составление положения о проведении соревнований.	ПР, ЛР
4.	Оздоровительное значение подвижных игр	Подвижные игры на переменах, физкультурмутки. Подвижные игры в детских оздоровительных лагерях.	ПР, ЛР, У
5.	Техника легкоатлетических видов	<b>Техника безопасности и профилактика травматизма.</b> Меры безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Профилактика и предупреждение травматизма в ходе занятий лёгкой атлетикой. Требования к местам занятий. Требования к занимающимся.	ПР, ЛР, У
		<b>Общеразвивающие и специальные упражнения.</b> 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. <b>Спортивная ходьба.</b> 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. <b>Бег на средние дистанции и по пересечённой местности.</b> 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. <b>Бег на короткие дистанции.</b> 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.

**Эстафетный бег.**

Виды эстафетного бега. Способы передачи эстафетной палочки. Особенности техники старта на этапах эстафетного бега. Демонстрация техники на оценку. Правила соревнований.

**Барьерный бег. Бег с преодолением препятствий.**

Дистанции барьерного бега. Особенности техники преодоления барьера. Демонстрация техники на оценку. Правила соревнований.

**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.

**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.

**Метание малого мяча.**

Характеристика фаз: разбега, обгона снаряда, финального усилия и сохранений равновесия. Демонстрация техники. Правила соревнований.

6.	Организация и проведение соревнований по лёгкой атлетике	Тестирование по правилам соревнований	ПР
7.	Методика обучения технике	Методика обучения технике эстафетного бега	ПР, ЛР, Т
	легкоатлетических видов	Методика обучения технике барьерного бега	
		Методика обучения технике прыжков в высоту с разбега способами перешагивание и фосбери-флоп	
		Методика обучения технике прыжков в длину с разбега способами согнув ноги, ножницы, прогнувшись	
		Методика обучения технике метания малого мяча с места и разбега	
		Методика обучения технике спортивной ходьбы	
		Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции	
		Методика обучения технике бега на короткие дистанции	
8.	Методика развития физических качеств средствами лёгкой атлетике	Составление и проведение комплексов упражнений для развития физических качеств средствами лёгкой атлетике.	ПР, ЛР
9.	Организация, проведение урока	Проведение и анализ частей урока по лёгкой атлетике	ПР, ЛР, У
		Просмотр и анализ урока по лёгкой атлетике	
10.	Методика оздоровительной тренировки	Основы оздоровительной тренировки в лёгкой атлетике	У
		Составление индивидуальной программы занятий оздоровительным бегом с учётом возраста и функционального состояния.	ПР, У
11.	Введение в предмет туризм	Разбор классификации походов в зависимости от цели.	ПР, ЛР, У
		Степенные и категорийные походы.	
12.	Топографическая подготовка туриста	Работа с компасом: определение сторон горизонта, азимут.	ПР, ЛР, Т
		Использование топографической карты в походе. Компас и работа с ним.	
		Передвижение по местности с использованием карты, компаса и местных предметов.	

13.	Организация туристического похода	Страховка командная и самостраховка. Способы переноски пострадавшего. Составление сметы похода.	ПР, ЛР
14.	Поход выходного дня	Техника движения по пересечённой местности. Техника движения на подъёмах, спусках, при траверсе склонов. Организация движения. Особенности техники движения туриста-лыжника. Освоение лыжных ходов. Техника торможения.	ПР
15.	Содержание и формы туристической работы с детьми.	Разработка проекта экскурсий со школьниками.	ПР, ЛР, У
16.	Туристический поход	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.	ПР
		Отчёт о туристическом походе. Рубежный контроль.	

### 5 семестр

<b>5 семестр</b>			
1.	Волейбол с методикой обучения	Техника нападения защиты Тактика нападения и защиты Основы обучения двигательным действиям в волейболе	ПР, У
		Методика обучения двигательным действиям в нападении и защите Развитие физических качеств средствами волейбола Контроль за уровнем технической подготовленности. Составление документов планирования учебной и физкультурно-оздоровительной работы в ОУ. Тренировочные занятия по волейболу. Методика построения оздоровительной тренировки в ОУ	
2.	Футбол с методикой обучения	Техника нападения и защиты Тактика нападения и защиты Методика обучения технике двигательных действий футболиста в нападении и защите Методика обучения тактическим действиям в футболе	ПР, У
		Составление документов планирования учебной и физкультурно-оздоровительной работы в ОУ. Контроль за уровнем технической подготовленности. Физическая подготовка футболиста Тренировочные занятия по футболу. Методика проведения оздоровительной тренировки в футболе	
3.	Баскетбол с методикой обучения	Техника нападения и защиты Тактика нападения и защиты Методика обучения технике двигательных действий баскетболиста Методика обучения технико-тактическим групповым защитным действиям в баскетболе Методика обучения групповым технико-тактическим действиям нападающих в баскетболе Контроль за уровнем технической подготовленности. Тренировочные занятия по баскетболу Физическая подготовка баскетболиста. Методика	ПР, У

4.	Гандбол с методикой обучения	проведения оздоровительной тренировки в баскетболе	ПР, ЛР, У
		Техника нападения и защиты	
		Тактика нападения и защиты	
		Обучение технике двигательных действий гандболиста	
		Обучение технико-тактическим действиям вратаря	
		Индивидуальные и командные действия игроков в защите и нападении	
		Контроль за уровнем технической подготовленности. Основы методики тренировки по гандболу	
Методика построения и проведения оздоровительной тренировки средствами гандбола			

<b>6 семестр</b>			
1.	Освоение упражнений аэробики	Базовые упражнения.	ПР, ЛР, У
		Упражнения для развития силы.	
		Упражнения для развития координационных способностей.	
		Упражнения для развития выносливости.	
		Упражнения для развития гибкости	
		Хореографические упражнения	
2.	Структура занятия аэробики	Структура занятия (подготовительная, основная, заключительная части занятия)	ПР, ЛР, Т
		Подготовительная часть: разминочная серия	
		Основная часть занятия: прыжково-беговая серия, партерная серия, серия с предметами, серия в положении «стоя».	
		Заключительная часть занятия: серия в парах, танцевальная серия, серия дыхательных упражнений, серия игровых упражнений	
3.	Бадминтон с методикой обучения	Изучение стойки и передвижения бадминтониста	ПР, ЛР, У
		Изучение техники выполнения короткого и близкого удара	
		Изучение техники подкидки, короткой подачи, перевода	
		Изучение техники выполнения высоко-дальней и плоской подачи.	
		Изучение техники подкидки, высокого и плоского ударов.	
		Изучение техники нападающего удара «смеш»	
		Изучение техники короткого-быстрого и блокирующего ударов.	
		Изучение техники ударов над головой закрытой стороной ракетки.	
		Совершенствование изученных технических приёмов.	
Изучение техники парной игры			

<b>7 семестр</b>			
1.	Настольный теннис с методикой обучения	Обучение технике перемещений и владения мячом.	ПР, ЛР, У
		Удар сверху и сбоку с места в опорном положении	
		Взаимосвязь приемов техники игры в нападении и приемов техники игры в защите.	
		Особенности проведения занятий с различным контингентом занимающихся	
2.		Обучение попеременному двухшажному ходу	

Лыжный спорт с методикой обучения	Обучение одновременным ходам	ПР, ЛР
	Способы подъемов и спусков	
	Основы построения оздоровительной тренировки	

## **2.4.4. Содержание самостоятельной работы (Примерная тематика рефератов)**

### **3 семестр**

1. Общая характеристика физических качеств, развивающихся средствами гимнастики.
2. Методика развития силы средствами гимнастики. Комплекс упражнений.
3. Методика развития быстроты средствами гимнастики. Комплекс упражнений.
4. Методика развития гибкости средствами гимнастики. Комплекс упражнений.
5. Методика развития ловкости средствами гимнастики. Комплекс упражнений.
6. Методика развития координации средствами гимнастики. Комплекс упражнений.
7. Методика совершенствования гимнастических упражнений (общие основы).
8. Методика проведения урока гимнастики в школе для средней возрастной группы.
9. Методика проведения урока по гимнастике в школе для старшей возрастной группы.
10. Методика обучения гимнастическим элементам и комбинациям в вольных упражнениях.
11. Методика обучения гимнастическим элементам и комбинациям на перекладине.
12. Методика обучения гимнастическим элементам и комбинациям на коне (махи).
13. Методика обучения гимнастическим элементам и комбинациям на кольцах.
14. Методика обучения гимнастическим элементам в опорных прыжках.
15. Методика обучения гимнастическим элементам и комбинациям на параллельных брусьях.

### **4 семестр**

1. Влияние занятий туризма на здоровье человека.
2. Значение туризма для формирования жизненно важных умений и навыков.
3. Место туризма в системе воспитания школьников.
4. Возникновение туризма.
5. Развитие туризма в России.
6. Современная ситуация в сфере туризма.
7. Классификация походов по средствам передвижения.
8. Классификация походов в зависимости от их цели.
9. Характеристика степных походов.
10. Характеристика категоричных походов.
11. Нормативы на юношеские разряды по туризму.
12. Рельеф и способы его изображения.
13. Условные топографические знаки.
14. Топографическая карта.
15. Компас и работа с ним.
16. Азимут.
17. Ориентирование на местности.
18. Измерения расстояния по карте и на местности.
19. Техника и тактика движения в походах.

### **5 семестр**



1. Особенности совершенствования тактических навыков у волейболистов 15–16 лет.
2. Характеристика тренировочной и соревновательной деятельности футболистов 13–14 лет
3. Особенности тренировочного процесса футболистов 13–14 лет в соревновательном периоде.
4. Развитие выносливости в тренировочном процессе футболистов 10–12 лет
5. Построение тренировочного процесса в подготовительном периоде легкоатлетов 11–12 лет.
6. Развитие координационных способностей девочек 8–9 лет средствами гимнастики.
7. Техническая подготовка футболистов 13–14 лет.
8. Психологическая подготовка девушек занимающихся легкой атлетикой.
9. Особенности физической подготовки спортсменов в атлетической гимнастике
10. Педагогический контроль в процессе тренировочной деятельности волейболистов 17–18 лет.
11. Совершенствование технических навыков волейболистов 12–13 лет.
12. Развитие силовой выносливости у юношей 16–17 лет занимающихся баскетболом.

### **6 семестр**

1. Задачи и значение бадминтона для физического воспитания.
2. Структура управления бадминтоном в России.
3. Предпосылки возникновения бадминтона.
4. Рождение спортивного бадминтона.
5. Этапы развития бадминтона.
6. Бадминтон в СССР.
7. Требования к месту занятий, костюму занимающегося, инвентарю.
8. Методы предупреждения травм.
9. Инвентарь, площадка для игры.
10. Судейская коллегия. Состав и обязанности.
11. Правила игры: подача, счет, ошибки.
12. Судейство: порядок проведения встречи, терминология, жестикация.
13. Способы проведения турниров по бадминтону: жеребьевка, расписание игр по турам, определение победителя.
14. Организационный комитет соревнований: состав, распределение обязанностей.
15. Положение о соревнованиях.

### **7 семестр**

- 1 История развития лыжного спорта.
- 2 Основы методики обучения способам передвижения на лыжах.
- 3 Общ-развивающие и специальные упражнения лыжника
- 4 Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам.
- 5 Планирование и учет учебной и физкультурно-оздоровительной работы по лыжному спорту.
- 6 Организация и методика проведения занятий по лыжной подготовке в общеобразовательной школе.
- 7 Организация и проведение соревнований в общеобразовательной школе.

- 8 Физическая и специальная подготовка лыжника-гонщика.
- 9 Методика оздоровительной тренировки средствами лыжной подготовки.
- 10 История развития настольного тенниса.
- 11 Правила соревнований по настольному теннису.
- 12 Организация и судейство соревнований по настольному теннису.
- 13 Методика обучения технико-тактическим действиям в настольном теннисе.
- 14 Педагогический контроль и самоконтроль.
- 15 Организация, проведение и анализ занятий по настольному теннису.
- 16 Физическая и специальная подготовка теннисиста.
- 17 Основы построения оздоровительной тренировки в настольном теннисе.

#### 2.4.5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Самостоятельная работа студентов является важнейшей формой учебно-познавательного процесса.

Основная цель самостоятельной работы студента при изучении дисциплины – закрепить теоретические знания, полученные в ход лекционных занятий, а также сформировать практические навыки подготовки в области базовых и новых физкультурно-спортивных видов деятельности с методикой оздоровительной тренировки.

Самостоятельная работа студента в процессе освоения дисциплины включает:

- изучение основной и дополнительной литературы по курсу;
- самостоятельное изучение некоторых вопросов (конспектирование);
- работу с электронными учебными ресурсами;
- изучение материалов периодической печати, интернет ресурсов;
- подготовку к тестированию;
- подготовку к практическим (лабораторным) занятиям,
- самостоятельное выполнение домашних заданий,
- подготовку реферата (доклада, эссе) по одной из проблем курса.

**На самостоятельную работу студентов отводится 204 часа учебного времени.**

№	Наименование раздела, темы, вида СРС	Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины по выполнению самостоятельной работы
1	2	3
1	<p><b>Гимнастика.</b> Подготовка реферата по теме «Место гимнастики в системе физического воспитания». Подготовка и составление комплекса упражнений по теме «Гимнастическая терминология». Составление краткого конспекта по теме «Строевые упражнения». Составление комплексов упражнений на: растягивание, расслабление, осанку, координацию, с предметами по теме «Обучение</p>	<p>Алаева, Л.С. Гимнастика: общеразвивающие упражнения: [16+] / Л.С. Алаева, К.Г. Клецов, Т.И. Зябрева; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики гимнастики и режиссуры. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. – 72 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=483271">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=483271</a> – Библиогр. в кн. – Текст : электронный.</p> <p>Фохтин, В.Г. Атлетическая гимнастика без снарядов / В.Г. Фохтин. – Москва : Директ-Медиа, 2016. – 170 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=436074">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=436074</a> – ISBN 978-5-4475-7566-3. – Текст : электронный.</p>

	<p>общеразвивающим упражнениям». Подготовка реферата по теме «Обучение прикладным упражнениям». Составление краткого конспекта по теме «Обучение акробатическим упражнениям». Подготовка реферата по теме «Основы оздоровительной тренировки». Подготовка реферата по теме «Обучение гимнастическим упражнениям на снарядах» Составление комплекса упражнений на снарядах.</p>	
2	<p><b>Спортивные игры.</b> Подготовка доклада по теме «Факторы определяющие эффективность соревновательной деятельности Подготовка доклада по теме: «Управление соревновательной деятельностью игроков и команды»</p>	<p>Николаев, В.С. Двигательная активность и здоровье человека (теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки): учебное пособие: [16+] / В.С. Николаев, А.А. Щанкин. – 2-е изд., стер. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2019. – 81 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=577707">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=577707</a> – Библиогр.: с 70-71. – ISBN 978-5-4499-0148-4. – DOI 10.23681/577707. – Текст: электронный.</p> <p>Физическая культура: учебник: [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др.; Сибирский федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск: Сибирский федеральный университет (СФУ), 2017. – 612 с.: ил. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=497151">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=497151</a> – Библиогр.: с. 608-609. – ISBN 978-5-7638-3640-0. – Текст: электронный.</p>
3	<p><b>Подвижные игры:</b> Составление краткого конспекта урока ФК по теме: Использование подвижных игр для развития координационных способностей в 1 классе. Подготовка реферата по теме: Спортивные праздники и мероприятия в школе. Спортивные и подвижные игры. Составление краткого конспекта урока ФК по теме: Развитие физических качеств посредством подвижных игр. Подготовка и составление карточек для проведения подвижных игр для дошкольников, школьников 1-2 классов. Подготовка реферата по теме: Подвижные игры на занятиях спортом.</p>	<p>Подвижные игры: учебное пособие: [16+] / О.С. Шалаев, В.Ф. Мишенькина, Ю.Н. Эртман, Е.Ю. Ковыршина; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. – 159 с.: табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=573661">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=573661</a> – Библиогр.: с. 86. – ISBN 978-5-91930-122-6. – Текст : электронный.</p> <p>Скороходова, Н.Н. Подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения с элементами игры в волейбол: учебно-методическое пособие: [16+] / Н.Н. Скороходова, Т.Я. Магун; Липецкий государственный педагогический университет имени П. П. Семенова-Тян-Шанского. – 2-е изд., перераб. и доп. – Липецк : Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2018. – 51 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=577153">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=577153</a> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-88526-977-3. – Текст: электронный</p>
4	<p><b>Легкая атлетика:</b> Подготовка реферата по теме: Система оздоровительного бега по Куперу. Составление краткого конспекта по теме: 1.Обучение техники метания малого мяча с разбега. Обучение метания малого мяча в цель. Составление краткого конспекта по теме: 1.Обучение техники отталкивания в прыжках в высоту с разбега 2. Совершенствование техники отталкивания в прыжках в высоту</p>	<p>Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки: [12+] / Г.П. Виноградов, И.Г. Виноградов. – Москва: Спорт, 2017. – 408 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=454539">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=454539</a> – Библиогр.: с. 397-400. – ISBN 978-5-906839-30-5. – Текст: электронный.</p> <p>Витун, Е.В. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов: учебное пособие / Е.В. Витун, В.Г. Витун; Оренбургский государственный университет. – Оренбург: Оренбургский государственный</p>

	<p>с разбега. 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. Подготовка реферата по теме: Эволюция техники прыжка в высоту. Эволюция техники прыжков в длину с разбега Составление реферата по теме. История возникновения и основные этапы развития лёгкой атлетики в России.</p>	<p>университет, 2017. – 111 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=481819">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=481819</a> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7410-1674-9. – Текст: электронный</p> <p>Сидорова, Е.Н. Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики: учебное пособие / Е.Н. Сидорова, О.О. Николаева; Сибирский федеральный университет. – Красноярск: Сибирский федеральный университет (СФУ), 2016. – 148 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=497533">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=497533</a> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7638-3400-0. – Текст: электронный.</p>
5	<p><b>Туризм:</b> Конспектирование топографических знаков. Чтение карты. Разработка маршрута, план-графика путешествия. Рассчитать питание для предстоящего учебного зачетного похода. Работа с компасом: определение сторон горизонта, азимут. Составление сметы похода. Подготовка реферата по теме :Спортивное ориентирование в СССР и России. Подготовка реферата по теме: История развития краеведения в России</p>	<p>Дисько, Е.Н. Основы теории и методики спортивной тренировки: учебное пособие: [12+] / Е.Н. Дисько, Е.М. Якуш. – Минск: РИПО, 2018. – 252 с. : ил., схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=497462">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=497462</a> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-985-503-802-4. – Текст: электронный.</p> <p>Курч, Н.М. Физические средства восстановления : учебное пособие : [16+] / Н.М. Курч, И.Г. Таламова, Т.Н. Федорова ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. – 133 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=573599">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=573599</a> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-91930-124-0. – Текст : электронный</p> <p>Бреслав, И.С. Дыхание и мышечная активность человека в спорте: Руководство для изучающих физиологию человека. [Электронный ресурс] : Учебные пособия — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2016. — 336 с. — Режим доступа: <a href="http://e.lanbook.com/book/51774">http://e.lanbook.com/book/51774</a></p>
6	<p><b>Волейбол.</b> 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.</p>	<p>Спортивные игры: волейбол, баскетбол, бадминтон: [16+] / В. Г. Турманидзе, Л.М. Иванова, Г.С. Ковтун и др.; Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. – Омск: Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2018. – 216 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=563142">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=563142</a> – ISBN 978-5-7779-2258-8. – Текст : электронный.</p> <p>Скорородова, Н.Н. Подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения с элементами игры в волейбол: учебно-методическое пособие: [16+] / Н.Н. Скорородова, Т.Я. Магун; Липецкий государственный педагогический университет имени П. П. Семенова-Тян-Шанского. – 2-е изд., перераб. и доп. – Липецк : Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2018. – 51 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=577153">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=577153</a> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-88526-977-3. – Текст: электронный.</p> <p>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:<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=430479">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=430479</a></p> <p>Гусева, М.А. Физическая культура: волейбол : [16+] / М.А. Гусева, К.А. Герасимов, В.М. Климов ; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск :</p>

		Новосибирский государственный технический университет, 2019. – 80 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=576645">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=576645</a> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7782-3932-6. – Текст : электронный
7	<p><b>Футбол:</b>  1. Составление конспекта подготовительной части урока оздоровительной тренировки по футболу для различных возрастных групп населения по заданию преподавателя.  2. Подготовка к практическим работам с использованием методических рекомендаций преподавателя, оформление практических работ, конспектов, комплексов упражнений, отчетов.  3. Изучение правил построения учебно-тренировочного занятия и составления комплексов упражнений.</p>	<p>Футбол: история, правила, техника и тактика игры в футбол: [16+] / сост. В.В. Чеботарев, А.В. Чеботарев; Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского». – Липецк: Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2017. – 122 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=576643">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=576643</a> – Библиогр. в кн. – Текст: электронный.</p> <p>Дисько, Е.Н. Основы теории и методики спортивной тренировки: учебное пособие: [12+] / Е.Н. Дисько, Е.М. Якуш. – Минск: РИПО, 2018. – 252 с. : ил., схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=497462">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=497462</a> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-985-503-802-4. – Текст: электронный.</p>
8	<p><b>Баскетбол:</b>  1. Составление конспекта подготовительной части урока баскетбола и её проведение  2. Составление конспекта урока баскетбола по заданию преподавателя.  3. Разработка плана оздоровительной тренировки по баскетболу для различных возрастных групп населения по заданию преподавателя.  4. Изучение правил построения учебно-тренировочного занятия и составления комплексов упражнений</p>	<p>Физическая культура : учебник : [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; Сибирский федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск : Сибирский федеральный университет (СФУ), 2017. – 612 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=497151">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=497151</a> – Библиогр.: с. 608-609. – ISBN 978-5-7638-3640-0. – Текст: электронный.</p> <p>Спортивные игры: волейбол, баскетбол, бадминтон: [16+] / В. Г. Турманидзе, Л.М. Иванова, Г.С. Ковтун и др.; Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. – Омск : Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2018. – 216 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=563142">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=563142</a> – ISBN 978-5-7779-2258-8. – Текст : электронный.</p> <p>Ковыршина, Е.Ю. Разновидности спортивных игр: учебное пособие: [16+] / Е.Ю. Ковыршина, Ю.Н. Эртман, В.Ф. Кириченко; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики спортивных игр. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. – 108 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=483444">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=483444</a> – Библиогр. в кн. – Текст: электронный.</p> <p>Герасимов, К.А. Физическая культура: баскетбол : [16+] / К.А. Герасимов, В.М. Климов, М.А. Гусева ; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2017. – 51 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=576215">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=576215</a>– Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7782-3332-4. – Текст : электронный.</p>
9	<b>Гандбол:</b>	Макаров, Ю.М. Генезис игровой спортивной

	<p>1. Последовательность изучения игры вратаря</p> <p>2. Составить комплекс упражнений для обучения передачи мяча.</p> <p>3. Составление конспекта урока по гандболу по заданию преподавателя.</p> <p>4. Разработка плана оздоровительной тренировки по гандболу для различных возрастных групп населения по заданию преподавателя.</p> <p>5. Изучение правил соревнований по гандболу.</p>	<p>деятельности / Ю.М. Макаров ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Кафедра теории и методики спортивных игр. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2017. – 208 с. : ил., схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=464124">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=464124</a> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4475-9148-9. – DOI 10.23681/464124. – Текст : электронный.</p> <p>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, 2016. - 136 с. : ил., схем., табл. - Библиогр.: с.128-130. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=429370">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=429370</a></p>
10	<p><b>Аэробика:</b></p> <p>1. Составление комплексов по аэробике.</p> <p>2. Составление индивидуальной программы занятий с учётом возраста и функционального состояния.</p> <p>3. Проработка конспектов занятий</p>	<p>Дюков, В. Биоэнергетика в фитнесе и спорте высших достижений : [12+] / В. Дюков. – Москва : Спорт, 2016. – 86 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=430412">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=430412</a> – Библиогр.: с. 81. – ISBN 978-5-9907240-0-6. – Текст : электронный.</p> <p>Николаев, В.С. Двигательная активность и здоровье человека (теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки): учебное пособие: [16+] / В.С. Николаев, А.А. Щанкин. – 2-е изд., стер. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2019. – 81 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=577707">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=577707</a> – Библиогр.: с 70-71. – ISBN 978-5-4499-0148-4. – DOI 10.23681/577707. – Текст: электронный.</p> <p>Павлютина, Л.Ю. Стретчинг на занятиях по физической культуре для студентов вуза: учебное пособие : [16+] / Л.Ю. Павлютина, Н.Н. Ляликова, О.В. Мараховская ; Минобрнауки России, Омский государственный технический университет. – Омск : Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2017. – 128 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=493428">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=493428</a> – Библиогр.: с. 115-117. – ISBN 978-5-8149-2527-5. – Текст: электронный.</p>
11	<p><b>Бадминтон:</b></p> <p>1. Последовательность изучения игры.</p> <p>2. Составить комплекс упражнений для обучения различным техническим прёмам.</p> <p>3 Составление конспекта урока по бадминтону по заданию преподавателя.</p> <p>4 Разработка плана оздоровительной тренировки по бадминтону для различных возрастных групп населения по заданию преподавателя.</p> <p>5 Изучение правил соревнований по бадминтону.</p> <p>6. Написание рефератов по темам.</p>	<p>Ковыршина, Е.Ю. Разновидности спортивных игр: учебное пособие: [16+] / Е.Ю. Ковыршина, Ю.Н. Эртман, В.Ф. Кириченко; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики спортивных игр. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. – 108 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=483444">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=483444</a> – Библиогр. в кн. – Текст: электронный.</p> <p>Макаров, Ю.М. Генезис игровой спортивной деятельности / Ю.М. Макаров ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Кафедра теории и методики спортивных игр. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2017. – 208 с. : ил., схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=464124">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=464124</a> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4475-9148-9. – DOI 10.23681/464124. – Текст : электронный.</p>

		Спортивные игры: волейбол, баскетбол, бадминтон: [16+] / В. Г. Турманидзе, Л.М. Иванова, Г.С. Ковтун и др.; Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. – Омск : Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2018. – 216 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=563142">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=563142</a> – ISBN 978-5-7779-2258-8. – Текст : электронный.
12	<p><b>Настольный теннис:</b></p> <p>1. Подготовка доклада по теме «Основные системы проведения личных соревнований»</p> <p>2. Подготовка доклада по теме: «Современные стили игры в настольный теннис. Их отличительные особенности и тактические варианты.»</p> <p>3 Организация, проведение и примере футбола, анализ занятий по настольному теннису.</p> <p>4 Физическая и специальная подготовка теннисиста.</p>	<p>Затолокина, Г.В. Физическая культура: теннис : [16+] / Г.В. Затолокина, Н.Н. Чеснокова ; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2018. – 56 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=576792">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=576792</a> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7782-3583-0. – Текст : электронный.</p> <p>Серова, Л.К. Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе : учебное пособие : [12+] / Л.К. Серова. – Москва : Спорт, 2016. – 96 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=454262">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=454262</a> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906839-27-5.</p> <p>настольный теннис.</p> <p>Физическая культура и спорт в вузе : учебное пособие : [16+] / А.В. Завьялов, М.Н. Абраменко, И.В. Щербаков, И.Г. Евсева. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 106 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=572425">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=572425</a> – ISBN 978-5-4499-0718-9.</p>
1 3	<p><b>Лыжный спорт:</b></p> <p>1. Конспектирование анализа техники и методики преподавания лыжного спорта в объёме пройденной программы.</p> <p>2. Спортивно - техническая спортсмена: подготовка.</p> <p>3. Владение техникой скользящего шага и скользящего упора махами и без махов руками</p> <p>4. Владение техникой одновременного отталкивания руками.</p>	<p>Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2016. — 26 с. — Режим доступа: <a href="http://e.lanbook.com/book/69812">http://e.lanbook.com/book/69812</a></p> <p>Обучение классическим лыжным ходам : учебно-методическое пособие : [12+] / авт.-сост. Н.Н. Мелентьева, Н.В. Румянцева. – Москва : Спорт, 2016. – 217 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=460918">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=460918</a> – ISBN 978-5-9907240-1-3. – Текст : электронный.</p>

Кроме перечисленных источников студент может воспользоваться поисковыми системами сети Интернет по теме самостоятельной работы.

Для освоения данной дисциплины и выполнения предусмотренных учебной программой курса заданий по самостоятельной работе студент может использовать следующее учебно-методическое обеспечение:

- методические рекомендации преподавателя к лекционному материалу;
- методические рекомендации преподавателя к практическим (лабораторным) занятиям;
- методические рекомендации преподавателя к выполнению самостоятельных домашних заданий.

Началом организации любой самостоятельной работы должно быть привитие навыков и умений грамотной работы с учебной и научной литературой. Этот процесс, в первую очередь, связан с нахождением необходимой для успешного овладения учебным материалом литературой. Студент должен уметь пользоваться фондами библиотек и справочно-библиографическими изданиями.

Студенты для полноценного освоения учебного курса должны составлять конспекты как при прослушивании его теоретической (лекционной) части, так и при подготовке к практическим (лабораторным) занятиям. Желательно, чтобы конспекты лекций записывались в логической последовательности изучения курса и содержались в одной тетради.

### 3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Для реализации компетентностного подхода предусматривается использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения аудиторных и внеаудиторных занятий с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

В процессе преподавания применяются образовательные технологии развития критического мышления. Обязательны компьютерные лабораторные практикумы по разделам дисциплины.

В учебном процессе наряду с традиционными образовательными технологиями используются компьютерное тестирование, тематические презентации, интерактивные технологии.

#### 3.1. Образовательные технологии при проведении лекций

(Обучение: лично – деятельностное обучение, проективное обучение, игровое обучение, концентрированное обучение, дифференцированное обучение, развивающее обучение, активное обучение, контекстное обучение, проблемное обучение, здоровье-сберегающее обучение и др.)

№	Тема	Виды применяемых образовательных технологий	Кол. час
1.	Место гимнастики в системе физического воспитания. Общие и частные задачи гимнастики. История развития гимнастики. Виды гимнастики и их классификация.	Аудиовизуальная технология, проблемное изложение	4
2	Гимнастические залы, оборудование и инвентарь. Использование музыкального сопровождения на занятиях гимнастики. Меры безопасности и профилактика травматизма на занятиях гимнастики.	Аудиовизуальная технология, проблемное изложение	2
3	Гимнастическая терминология как компонент системы спортивной терминологии. Требования предъявляемые к гимнастической терминологии. Способы образования терминов. Собираемые и конкретные термины.	Аудиовизуальная технология, проблемное изложение	4
4	Правила, формы и принятые сокращения при описании гимнастических упражнений. Применение терминологии во время занятий. Виды гимнастики: ритмическая, спортивная, художественная, акробатика, калланетика, стрейчинг, аэробика, шейпинг.	Аудиовизуальная технология, проблемное изложение	2
5	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.	Аудиовизуальная технология, проблемное изложение	2
6	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.	Аудиовизуальная технология, проблемное изложение, лекция - дискуссия*	2
	Характеристика и основные задачи, решаемые с помощью		



7	общеразвивающих упражнений. Классификация общеразвивающих упражнений. Конструирование общеразвивающих упражнений. Методические рекомендации по составлению разминочных комплексов на уроках гимнастики.	Аудиовизуальная технология, проблемное изложение	2
8	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.	Аудиовизуальная технология, проблемное изложение	2
9	Характеристика и основные задачи прикладных упражнений. Классификация прикладных упражнений. Методика проведения прикладных упражнений в учебной группе.	Аудиовизуальная технология, проблемное изложение	2
10	Характеристика и основные задачи решаемые с помощью акробатических упражнений. Классификация акробатических упражнений. Техника прыжковых и балансовых упражнений.	Аудиовизуальная технология, проблемное изложение	4
11	Обучения и способы проведения акробатических упражнений. Акробатические соединения. Парная акробатика.	Аудиовизуальная технология, проблемное изложение	2
12	Построение оздоровительной тренировки по гимнастике. Методические правила организации, проведение и контроль оздоровительной тренировки.	Аудиовизуальная технология, лекция-дискуссия*	2*
13	Методика преподавания спортивной гимнастики. Гимнастические снаряды. Организация страховки.	Аудиовизуальная технология, проблемное изложение	2
14	Краткие исторические сведения о возникновении и развитии игры. Игры в системе физического воспитания личности	Аудиовизуальная технология, проблемное изложение	2
15	Педагогическое значение подвижных игр и их характеристика с учётом возрастных особенностей детей.	Аудиовизуальная технология, проблемное изложение	2
16	Подвижные игры в режиме учебного дня и во внеклассной работе	Аудиовизуальная технология, проблемное изложение, лекция - дискуссия*	2
17	Технологии обучения и организации занятий подвижными играми с различным контингентом занимающихся.	Аудиовизуальная технология, проблемное изложение	4
18	Подвижные игры на переменах, физкультурмутки.	Аудиовизуальная технология, проблемное изложение	4
19	Подвижные игры в детских оздоровительных лагерях.	Аудиовизуальная технология, проблемное изложение	2
20	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.	Аудиовизуальная технология, проблемное изложение	2
21	<b>Основы техники ходьбы и бега.</b> 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	Аудиовизуальная технология, проблемное изложение	2

	различные дистанции. Факторы влияющие на результат в беге.		
22	<b>Основы техники прыжков.</b> 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.	Аудиовизуальная технология, проблемное изложение	4
23	<b>Основы техники метаний.</b> 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.	Аудиовизуальная технология, проблемное изложение	4
24	Организация и проведение соревнований. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Распределение видов в программе соревнований. Организация и работа судейских бригад по бегу, прыжкам и метаниям.	Аудиовизуальная технология, проблемное изложение	2
25	Методы, средства и задачи обучения. Типовая схема обучения и последовательность изучения технике легкоатлетических видов спорта. Анализ, ошибки и оценка выполнения техники движений.	Аудиовизуальная технология, проблемное изложение	2
	Средства и методы развития быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей применяемые на занятиях легкоатлетов. Дозирование нагрузок. Контрольные тесты-упражнения. Оценка уровня двигательной подготовленности занимающихся	Аудиовизуальная технология, проблемное изложение	2
26	Структура урока (занятия) лёгкой атлетики. Задачи и содержание частей урока. Методика проведения занятий с учётом возраста, пола. Плотность урока. Анализ урока. Виды документации	Аудиовизуальная технология, проблемное изложение, лекция - дискуссия*	4
27	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.	Аудиовизуальная технология, проблемное изложение, лекция - дискуссия*	2
28	Влияние занятий туризмом на здоровье человека. Значение туризма для формирования жизненно важных умений и навыков. Классификация походов по средствам передвижения и месту проведения.	Аудиовизуальная технология, проблемное изложение	4
29	Топографическая карта. Рельеф и способы его изображения. Измерение расстояний по карте местности. Ориентирование на местности.	Аудиовизуальная технология, проблемное изложение, лекция - дискуссия*	2
30	Составление плана похода. Определение задачи похода. Подбор группы участников похода. Составление календарного плана похода. Подбор личного снаряжения. Подведение итогов похода.	Аудиовизуальная технология, проблемное изложение, лекция - дискуссия*	2
31	<b>Пешеходный туризм.</b> Инструктаж по правилам безопасности в туристическом походе. Уход и ремонт снаряжения.	Аудиовизуальная технология, проблемное изложение, лекция - дискуссия*	2
32	<b>Водный туризм.</b> Особенности водных походов. Инструктаж по правилам безопасности. <b>Горный туризм.</b> Особенности путешествия в горах; снаряжение туриста-горняка.	Аудиовизуальная технология, проблемное изложение	4
	Постановка туристической работы в школе. Правила	Аудиовизуальная технология,	6

33	поведения на природе в туристическом походе.	проблемное изложение	
34	Характеристика спортивных игр и их специфические признаки	Аудиовизуальная технология, проблемное изложение	2
35	Спортивные игры как средство физического и спортивного воспитания. Структура тренировочного занятия.	Аудиовизуальная технология, проблемное изложение	2
36	Общие основы волейбола. Содержание технической игровой деятельности в волейболе	Аудиовизуальная технология, проблемное изложение	4
37	Содержание тактической игровой деятельности в волейболе Организация и проведение соревнований по волейболу.	Аудиовизуальная технология, проблемное изложение	4
38	Планирование и педагогический контроль в учебной и физкультурно-оздоровительной работы по волейболу. Управление тренировочным процессом.	Аудиовизуальная технология, лекция - дискуссия	4
39	Методика обучения технике в волейболе. Физическая подготовка волейболиста	Аудиовизуальная технология, проблемное изложение	4
40	Основы оздоровительной тренировки в волейболе	Аудиовизуальная технология, проблемное изложение, лекция - дискуссия*	2
41	История и основные этапы развития футбола. Терминология. Классификация и анализ техники игровых приёмов в нападении и защите	Аудиовизуальная технология, проблемное изложение	6
42	Влияние занятий футболом на дыхательную, сердечно-сосудистую, сенсорные системы организма. Дозирование и педагогический контроль нагрузки на занятиях футболом.	Аудиовизуальная технология,, проблемное изложение с привлечением специалиста*	6*
43	Организация и проведение соревнований по футболу. Физическая подготовка футболиста.	Аудиовизуальная технология, проблемное изложение	2
44	Построение оздоровительной тренировки по футболу. Методические правила организации, проведения и контроля оздоровительной тренировки. Методика обучения технике в футболе.	Аудиовизуальная технология, проблемное изложение	4
45	Краткие исторические сведения о баскетболе. Основные понятия. Классификация техники и тактики игры.	Аудиовизуальная технология, проблемное изложение	6
46	Основы обучения двигательным действиям в баскетболе.	Аудиовизуальная технология, проблемное изложение	6
47	Методика проведения занятий с учетом возраста, пола, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и технической подготовленности	Аудиовизуальная технология, проблемное изложение	2
48	Построение оздоровительной тренировки по баскетболу. Методические правила организации, проведения и контроля оздоровительной тренировки.	Аудиовизуальная технология, проблемное изложение, лекция - дискуссия*	6
49	Краткие исторические сведения о гандболе. Основные понятия. Классификация техники и тактики игры.	Аудиовизуальная технология, проблемное изложение	6

50	Основы обучения двигательным действиям в гандболе.	Аудиовизуальная технология, проблемное изложение	4
51	Виды документации, обеспечивающей организацию и проведение урока (занятий) по гандболу	Аудиовизуальная технология, проблемное изложение	4
52	Построение оздоровительной тренировки по гандболу. Методические правила организации, проведения и контроля оздоровительной тренировки.	Аудиовизуальная технология, проблемное изложение	4
53	История развития аэробики. Оздоровительное значение. Анатомо-физиологические особенности. Классификация видов.	Аудиовизуальная технология, проблемное изложение	4
54	Структура комплекса. Требования к составлению комплексов. Выбор музыкального сопровождения. Контроль и самоконтроль.	Аудиовизуальная технология, проблемное изложение, лекция - дискуссия*	4
55	Структура занятия (подготовительная, основная, заключительная части занятия)	Аудиовизуальная технология, проблемное изложение	4
56	Методика проведения занятия с группами различного уровня подготовленности. Анализ урока.	Аудиовизуальная технология, проблемное изложение, лекция - дискуссия*	4
57	Построение оздоровительной тренировки по аэробике. Методические правила организации, проведения и контроля оздоровительной тренировки.	Аудиовизуальная технология, проблемное изложение	4
58	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	Аудиовизуальная технология, проблемное изложение, лекция - дискуссия*	4
59	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.	Аудиовизуальная технология, проблемное изложение, лекция - дискуссия*	4
60	История развития атлетической гимнастики. Основные понятия. Меры предосторожности. Упражнения для начинающих. Базовые упражнения. Комплексы упражнений для начального, среднего и продвинутого уровней.	Аудиовизуальная технология, проблемное изложение, лекция - дискуссия*	4
61	Общие сведения. История возникновения игры в бадминтон.	Аудиовизуальная технология, проблемное изложение	4
61	Основные правила игры в бадминтон.	Аудиовизуальная технология, проблемное изложение	4
63	Техника и тактика игры в бадминтон	Аудиовизуальная технология, проблемное изложение	4
64	Техника выполнения и методика обучения стоек и передвижений в бадминтоне	Аудиовизуальная технология, проблемное изложение	4
65	Техника выполнения и методика обучения короткого и близкого удара, подставки, короткой передачи, перевода.	Аудиовизуальная технология, проблемное изложение	4

66	Техника выполнения и методика обучения высоко-далекой, плоской подачи, откидки высокого, удара, нападающего удара «смеш»	Аудиовизуальная технология, проблемное изложение	4
67	Техника выполнения и методика обучения коротко-быстрого и блокирующего ударов.	Аудиовизуальная технология, проблемное изложение	8
68	Построение оздоровительной тренировки по аэробике. Методические правила организации, проведения и контроля оздоровительной тренировки	Аудиовизуальная технология, проблемное изложение, лекция - дискуссия*	14
69	Общие основы теории настольного тенниса. Терминология настольного тенниса	Аудиовизуальная технология, проблемное изложение	10
70	Содержание технической игровой деятельности. Содержание тактической игровой деятельности	Аудиовизуальная технология, проблемное изложение	6
71	Организация и проведение соревнований по н. теннису. Оздоровительная тренировка в настольном теннисе	Аудиовизуальная технология, проблемное изложение	6
72	Основы системы спортивной подготовки в лыжном спорте	Аудиовизуальная технология, проблемное изложение	12
73	Основы техники передвижения на лыжах (основные понятия)	Аудиовизуальная технология, проблемное изложение	10

### 3.2.Образовательные технологии при проведении практических занятий

#### 3 семестр

№	Тема занятия	Виды применяемых образовательных технологий	Кол. час
1	ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1-2 по теме 2	Дискуссия по теоретическим вопросам. Решение задач индивидуально	8
2	ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 3-4 по теме 3	Решение задач индивидуально с групповым обсуждением. Сдача контрольного норматива.	8
3	ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 5-6 по теме 4	Составление комплексов упражнений по заданию преподавателя. Проведение комплексов упражнений.	8
4	ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 7 по теме 5	Сдача зачётной комбинации.	8
5	ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 8-9 теме 6	Решение задач с групповым обсуждением. Сдача зачётных комбинаций на гимнастических снарядах.	10
6	ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 10 по теме 7	Разработка плана оздоровительной тренировки по гимнастики.	6
7	ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ № 11,12,13,14 по теме 8	Сдача зачётных комбинаций на гимнастических снарядах.	16

## 4 семестр

8	ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ № 1,2,3,4,5,6 по теме 2.2	Составление конспекта занятия по заданию преподавателя. Проведение занятия	12
9	ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ № 7. 8 по теме 2.3	Проведение игр по карточкам для учащихся 1-11 классов	4
10	ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ № 9, 10 по теме 2.4	Проведение игр по карточкам для учащихся 1-11 классов	4
11	ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ № 11.12 по теме 2.5	Составление положения о проведении соревнований	4
12	ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ № 13–22 по теме 3.2	Составление комплекса упражнений для обучения техники видов. Сдача контрольных нормативов	20
13	ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ № 23 по теме 3.3	Составление и проведение комплексов упражнений для развития физических качеств средствами лёгкой атлетики	2
14	ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ № 24–31 по теме 3.4	Решение задач индивидуально с групповым обсуждением. Проведение подготовительной, основной и заключительной частей занятия. Сдача контрольного норматива	16

15	ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ № 32 по теме 3.5	Контрольные тесты-упражнения. Оценка уровня двигательной подготовленности занимающихся	2
16	ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ № 33 по теме 3.6	Решение задач индивидуально с групповым обсуждением. Проведение подготовительной, основной и заключительной частей занятия. Сдача контрольного норматива	2
17	ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ № 34. 35 по теме 3.7	Составление конспекта занятия по заданию преподавателя. Проведение занятия	8
18	ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ № 36-37 по теме 4.1	Решение задач индивидуально с групповым обсуждением. Проведение подготовительной, основной и заключительной частей занятия. Сдача контрольного норматива	2
19	ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ № 38-39 по теме 4.2	Составление конспекта занятия по заданию преподавателя. Проведение занятия	4
20	ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ № 40, 41 по теме 4.3	Контрольные тесты-упражнения. Оценка уровня двигательной подготовленности занимающихся	4
21	ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ № 42 по теме 4.4	Решение задач индивидуально с групповым обсуждением. Проведение подготовительной, основной и заключительной частей занятия. Сдача контрольного норматива	2
22	ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ № 43 по теме 4.5	Решение задач индивидуально с групповым обсуждением. Сдача контрольного норматива	2
23	ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ № 44. 45 по теме 4.6	Разработка проекта экскурсий со школьниками. Разработка маршрута, план-графика туристического похода	2

#### 5 семестр

№	Тема занятия	Виды применяемых образовательных технологий	Кол. час
1	ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ № 1-8 по теме 5.2	Составление комплекса упражнений для обучения техники видов. Сдача контрольных нормативов. Решение задач индивидуально с групповым обсуждением. Проведение подготовительной, основной и заключительной частей занятия. Сдача контрольного норматива. Контрольные тесты-упражнения. Оценка уровня двигательной подготовленности занимающихся	34
2	ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ № 9-15 по теме 6.1	Составление комплекса упражнений для обучения техники видов. Сдача контрольных нормативов. Решение задач индивидуально с групповым обсуждением. Проведение подготовительной, основной и заключительной частей занятия. Сдача контрольного норматива. Контрольные тесты-упражнения. Оценка уровня двигательной подготовленности занимающихся	34
3	ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ № 16-22 по теме 7.1	Составление комплекса упражнений для обучения техники видов. Сдача контрольных нормативов. Решение задач индивидуально с групповым обсуждением. Проведение подготовительной, основной и заключительной частей занятия. Сдача контрольного норматива.	34

		Контрольные тесты-упражнения. Оценка уровня двигательной подготовленности занимающихся	
4	ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ № 23-29 по теме 8.1	Составление комплекса упражнений для обучения техники видов. Сдача контрольных нормативов. Решение задач индивидуально с групповым обсуждением. Проведение подготовительной, основной и заключительной частей занятия. Сдача контрольного норматива. Контрольные тесты-упражнения. Оценка уровня двигательной подготовленности занимающихся	34

#### 6 семестр

№	Тема занятия	Виды применяемых образовательных технологий	Кол. час
1	ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1-8 по теме 9.2	Сдача контрольных упражнений на гибкость, выносливость, силу. Проведение комплекса упражнений по аэробике.	32
2	ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 9-12 по теме 9.3	Решение задач индивидуально с групповым обсуждением. Проведение подготовительной, основной и заключительной частей занятия. Сдача контрольного танцевального комплекса.	10
3	ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 13-16 по теме 10.1	Составление комплекса упражнений для обучения различным техническим приёмам. Сдача контрольных нормативов.	42

#### 7 семестр

№	Тема занятия	Виды применяемых образовательных технологий	Кол. час
1	ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ № 1-3 по теме 11.1	Составление положения о проведении соревнований	56
2	ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ № 4-7 по теме 12.1	Составление комплекса упражнений для обучения техники видов. Сдача контрольных нормативов	54

## 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине "Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки"

Реализация учебной дисциплины осуществляется в кабинете методического обеспечения организации физкультурно-спортивной деятельности.

Содержание учебного кабинета:

мультимедиапроектор, компьютер, экран, учебная мебель, доска учебная, наглядные пособия, учебно-методические материалы, выход в Интернет.

Универсальный спортивный зал/спортивный зал:



Баскетбольная и волейбольная площадки; гимнастический зал; шведские стенки; брусья параллельные; теннисные столы; кольца гимнастические; перекладина гимнастическая; гимнастическое бревно; канат; «козел» гимнастический; «конь» гимнастический; мячи, маты, обложка гимнастическая, стойки для прыжков в высоту, гимнастический мост, барьеры легкоатлетические, табло электронное дистанционное, ноутбук. Внешние спортивные площадки с разметкой и оборудованием для игры: гандбол, стритбол, волейбол, минифутбол, теннисный корт, площадка для экстремальных видов спорта. Тренажерный зал: Тренажерные комплексы.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий: футбольное поле, трибуны, баскетбольная площадка, беговые дорожки, легкоатлетические секторы для прыжков в длину, высоту, толкания ядра, метания копья, турники, элементы полосы препятствий.

Зал ритмики и фитнеса: шведская стенка, ковровое покрытие, мячи, маты, гантели, ноутбук, магнитофон

### **Электронные ресурсы:**

#### **4.2. Перечень необходимого программного обеспечения**

1. 7-zip; (лицензия на англ. <http://www.7-zip.org/license.txt>)
2. Adobe Acrobat Reader; (лицензия - <https://get.adobe.com/reader/?loc=ru&promoid=KLXME>)
3. Adobe Flash Player; (лицензия - <https://get.adobe.com/reader/?loc=ru&promoid=KLXME>)
4. Apache OpenOffice; (лицензия - <http://www.openoffice.org/license.html>)
5. Google Chrome; (лицензия - [https://www.google.ru/chrome/browser/privacy/eula\\_text.html](https://www.google.ru/chrome/browser/privacy/eula_text.html))
7. LibreOffice (в свободном доступе);
8. MozillaFirefox. (лицензия - <https://www.mozilla.org/en-US/MPL/2.0/>)

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

### **5.1. Основная литература**

1. Николаев, В.С. Двигательная активность и здоровье человека (теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки): учебное пособие: [16+] / В.С. Николаев, А.А. Щанкин. – 2-е изд., стер. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2019. – 81 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577707> – Библиогр.: с 70-71. – ISBN 978-5-4499-0148-4. – DOI 10.23681/577707. – Текст: электронный.

2. Физическая культура в XXI веке: концептуальные основы, инновационные методики и модели образовательных практик / под ред. А.Э. Страдзе, И.М. Быховской; Департамент образования и науки города Москвы, Московский городской педагогический университет и др. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2019. – 288 с.: табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL:

<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=560694> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4499-0034-0. – DOI 10.23681/560694. – Текст: электронный.

3. Физическая культура: учебник: [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др.; Сибирский федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск: Сибирский федеральный университет (СФУ), 2017. – 612 с.: ил. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151> – Библиогр.: с. 608-609. – ISBN 978-5-7638-3640-0. – Текст: электронный.

4. Кизько, А.П. Физическая культура: теоретический курс : [16+] / А.П. Кизько, Л.Г. Забелина, Е.А. Кизько ; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2016. – 128 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576350> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7782-2984-6. – Текст : электронный.

5. Шеенко, Е.И. Физическая культура человека (основные понятия и ценности) : учебное пособие : [12+] / Е.И. Шеенко, Б.Г. Толистинов, И.А. Халев ; Алтайский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. – Москва; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 81 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=597370> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4499-1472-9. – Текст : электронный.

6. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол . — Москва : Советский спорт, 2016. — 25 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/69806> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

7. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол . — Москва : Советский спорт, 2016. — 23 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/69816> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

8. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика . — Москва : Советский спорт, 2016. — 34 с. — Текст: электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/69811> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

9. Коровин, С.С. Физическая культура. Ценности. Личность: учебное пособие для обучающихся системы среднего профессионального образования и обучающихся — бакалавров высшего образования: [12+] / С.С. Коровин. – Москва; Берлин:

Директ-Медиа, 2020. – 199 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=570992> – Библиогр.: с. 193-195. – ISBN 978-5-4499-0428-7. – DOI 10.23681/570992. – Текст: электронный. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис. [Электронный ресурс] — Электрон.дан. — М.: Советский спорт, 2016. — 24с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/69813>

10. Болманенкова, Т.А. Основы физического воспитания: учебное пособие : [12+] / Т.А. Болманенкова. – Москва; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 236 с.: табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=571983> – Библиогр.: с. 218-221. – ISBN 978-5-4499-0197-2. – DOI 10.23681/571983. – Текст: электронный.

11. Витун, Е.В. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов: учебное пособие / Е.В. Витун, В.Г. Витун; Оренбургский государственный университет. – Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2017. – 111 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481819> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7410-1674-9. – Текст: электронный.

12. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие: [16+] / М.С. Эммерт, О.О. Фадина, И.Н. Шевелева, О.А. Мельникова; Минобрнауки России, Омский государственный технический университет. – Омск: Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2017. – 112 с.: табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493420> – Библиогр.: с. 98. – ISBN 978-5-8149-2547-3. – Текст: электронный.

13. Футбол: программа для футбольных академий, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва : [12+] / под общ. ред. В.П. Губы. – Москва : Спорт : Человек, 2016. – 208 с.: табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430418> (дата обращения: 09.09.2020). – Библиогр.: с. 178-180. – ISBN 978-5-906131-61-4. – Текст: электронный.

14. Курч, Н.М. Физические средства восстановления : учебное пособие : [16+] / Н.М. Курч, И.Г. Таламова, Т.Н. Федорова ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. – 133 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573599> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-91930-124-0. – Текст : электронный.

15. Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки: [12+] / Г.П. Виноградов, И.Г. Виноградов. – Москва: Спорт, 2017. – 408 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL:

<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454539> – Библиогр.: с. 397-400. – ISBN 978-5-906839-30-5. – Текст: электронный.

16. Обучение классическим лыжным ходам : учебно-методическое пособие : [12+] / авт.-сост. Н.Н. Мелентьева, Н.В. Румянцева. – Москва : Спорт, 2016. – 217 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=460918>– ISBN 978-5-9907240-1-3. – Текст : электронный.

## 5.2. Дополнительная литература

1. Затолокина, Г.В. Физическая культура: теннис : [16+] / Г.В. Затолокина, Н.Н. Чеснокова ; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2018. – 56 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576792> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7782-3583-0. – Текст : электронный.

2. Спортивные игры: волейбол, баскетбол, бадминтон: [16+] / В. Г. Турманидзе, Л.М. Иванова, Г.С. Ковтун и др.; Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. – Омск : Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2018. – 216 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=563142> – ISBN 978-5-7779-2258-8. – Текст : электронный.

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, 2016. — 336 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/51774>

4. Сидорова, Е.Н. Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики: учебное пособие / Е.Н. Сидорова, О.О. Николаева; Сибирский федеральный университет. – Красноярск: Сибирский федеральный университет (СФУ), 2016. – 148 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497533> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7638-3400-0. – Текст: электронный.

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. Скороходова, Н.Н. Подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения с элементами игры в волейбол: учебно-методическое пособие: [16+] / Н.Н. Скороходова, Т.Я. Магун; Липецкий государственный педагогический университет имени П. П. Семенова-Тян-Шанского. – 2-е изд., перераб. и доп. – Липецк : Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2018. – 51 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL:

<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577153> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-88526-977-3. – Текст: электронный.

7. Футбол: история, правила, техника и тактика игры в футбол: [16+] / сост. В.В. Чеботарев, А.В. Чеботарев; Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского». – Липецк: Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2017. – 122 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576643> – Библиогр. в кн. – Текст: электронный.

8. Голякова, Н.Н. Оздоровительная аэробика : учебно-методическое пособие : [16+] / Н.Н. Голякова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2016. – 145 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426428> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4475-4900-8. – DOI 10.23681/426428. – Текст : электронный.

9. Алаева, Л.С. Основы оздоровительной аэробики : учебное пособие: [16+] / Л.С. Алаева; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики гимнастики и режиссуры. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. – 88 с.: табл., граф., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573562> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-91930-121-9. – Текст: электронный.

10. Дисько, Е.Н. Основы теории и методики спортивной тренировки: учебное пособие: [12+] / Е.Н. Дисько, Е.М. Якуш. – Минск: РИПО, 2018. – 252 с. : ил., схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497462> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-985-503-802-4. – Текст: электронный.

11. Физическая культура : учебник : [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; Сибирский федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск : Сибирский федеральный университет (СФУ), 2017. – 612 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151> – Библиогр.: с. 608-609. – ISBN 978-5-7638-3640-0. – Текст: электронный.

12. Дюков, В. Биоэнергетика в фитнесе и спорте высших достижений : [12+] / В. Дюков. – Москва : Спорт, 2016. – 86 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430412> – Библиогр.: с. 81. – ISBN 978-5-9907240-0-6. – Текст : электронный.

13. Подвижные игры: учебное пособие: [16+] / О.С. Шалаев, В.Ф. Мишенькина, Ю.Н. Эртман, Е.Ю. Ковыршина; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный

университет физической культуры и спорта, 2019. – 159 с.: табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573661> – Библиогр.: с. 86. – ISBN 978-5-91930-122-6. – Текст : электронный.

15. Макаров, Ю.М. Генезис игровой спортивной деятельности / Ю.М. Макаров ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Кафедра теории и методики спортивных игр. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2017. – 208 с. : ил., схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=464124> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4475-9148-9. – DOI 10.23681/464124. – Текст : электронный.

16. Ковыршина, Е.Ю. Разновидности спортивных игр: учебное пособие: [16+] / Е.Ю. Ковыршина, Ю.Н. Эртман, В.Ф. Кириченко; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики спортивных игр. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. – 108 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483444> – Библиогр. в кн. – Текст: электронный.

17. Гусева, М.А. Физическая культура: волейбол : [16+] / М.А. Гусева, К.А. Герасимов, В.М. Климов ; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2019. – 80 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576645> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7782-3932-6. – Текст : электронный.

18. Фохтин, В.Г. Атлетическая гимнастика без снарядов / В.Г. Фохтин. – Москва : Директ-Медиа, 2016. – 170 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=436074> – ISBN 978-5-4475-7566-3. – Текст : электронный.

19. Павлютина, Л.Ю. Стретчинг на занятиях по физической культуре для студентов вуза: учебное пособие : [16+] / Л.Ю. Павлютина, Н.Н. Ляликова, О.В. Мараховская ; Минобрнауки России, Омский государственный технический университет. – Омск : Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2017. – 128 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493428> – Библиогр.: с. 115-117. – ISBN 978-5-8149-2527-5. – Текст: электронный.

20. Серова, Л.К. Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе : учебное пособие : [12+] / Л.К. Серова. – Москва : Спорт, 2016. – 96 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454262> (дата обращения: 31.08.2020). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906839-27-5.

21. Алаева, Л.С. Гимнастика: общеразвивающие упражнения: [16+] / Л.С. Алаева, К.Г. Клецов, Т.И. Зябрева; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики гимнастики и режиссуры. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. – 72 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483271> – Библиогр. в кн. – Текст : электронный.

22. Физическая культура и спорт в вузе : учебное пособие : [16+] / А.В. Завьялов, М.Н. Абраменко, И.В. Щербаков, И.Г. Евсеева. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 106 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425>– ISBN 978-5-4499-0718-9.

23. Герасимов, К.А. Физическая культура: баскетбол : [16+] / К.А. Герасимов, В.М. Климов, М.А. Гусева ; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2017. – 51 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576215>– Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7782-3332-4. – Текст : электронный.

### 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:

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. Энциклопедиум : Энциклопедии. Словари. Справочники // ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» : сайт. – URL: <http://enc.biblioclub.ru/>.

## **6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Дисциплина «**БАЗОВЫЕ И НОВЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С МЕТОДИКОЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ**» нацелена на формирование профессиональных компетенций. 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.

Обучение студентов осуществляется по традиционной технологии (лекции, практики) с включением инновационных элементов.

С точки зрения используемых методов лекции подразделяются следующим образом: информационно-объяснительная лекция, повествовательная, лекция-беседа, проблемная лекция и т.д.

Устное изложение учебного материала на лекции должно конспектироваться. Слушать лекцию нужно уметь – поддерживать своё внимание, понять и запомнить услышанное, уловить паузы. В процессе изложения преподавателем лекции студент должен выяснить все непонятные вопросы. Записывать содержание лекции нужно обязательно – записи помогают поддерживать внимание, способствуют пониманию и запоминанию услышанного, приводят знание в систему, служат опорой для перехода к более глубокому самостоятельному изучению предмета.

Методические рекомендации по конспектированию лекций:

– запись должна быть системной, представлять собой сокращённый вариант лекции преподавателя. Необходимо слушать, обдумывать и записывать одновременно;

– запись ведётся очень быстро, чётко, по возможности короткими выражениями;

– не прекращая слушать преподавателя, нужно записывать то, что необходимо усвоить. Нельзя записывать сразу же высказанную мысль преподавателя, следует её понять и после этого кратко записать своими словами или словами преподавателя. Важно, чтобы в ней не был потерян основной смысл сказанного;

–имена, даты, названия, выводы, определения записываются точно;

–следует обратить внимание на оформление записи лекции. Для каждого предмета заводится общая тетрадь. Отличным от остального цвета следует выделять отдельные мысли и заголовки, сокращать отдельные слова и предложения, использовать условные знаки, буквы латинского и греческого алфавитов, а также некоторые приёмы стенографического сокращения слов.

Практические занятия по дисциплине «Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки» проводятся в основном по схеме:

- составление комплекса упражнений по разделу ;

- запись упражнений для развития физических качеств; -

сдача контрольных тестов и нормативов.

Цель практического занятия - научить студентов применять теоретические знания при решении практических задач на основе реальных данных.

На практических занятиях преобладают следующие методы:

-вербальные (преобладающим методом должно быть объяснение);

-практические (письменные задания, групповые задания, сдача контрольных нормативов).

Важным для студента является умение рационально подбирать необходимую учебную литературу. Основными литературными источниками являются:

- библиотечные фонды филиала КубГУ;
- электронная библиотечная система «Университетская библиотека он-лайн»;
- электронная библиотечная система Издательства «Лань».

Поиск книг в библиотеке необходимо начинать с изучения предметного каталога и создания списка книг, пособий, методических материалов по теме изучения.

Просмотр книги начинается с титульного листа, следующего после обложки. На нём обычно помещаются все основные данные, характеризующие книгу: название, автор, выходные данные, данные о переиздании и т.д. На обороте титульного листа даётся аннотация, в которой указывается тематика вопросов, освещённых в книге, определяется круг читателей, на который она рассчитана. Большое значение имеет предисловие книги, которое знакомит читателя с личностью автора, историей создания книги, раскрывает содержание.

Прочив предисловие и получив общее представление о книге, следует обратиться к оглавлению. Оглавление книги знакомит обучаемого с содержанием и логической структурой книги, позволяет выбрать нужный материал для изучения. Год издания книги позволяет судить о новизне материала. В книге могут быть примечания, которые содержат различные дополнительные сведения. Они печатаются вне основного текста и разъясняют отдельные вопросы. Предметные и алфавитные указатели значительно облегчают повторение изложенного в книге материала. В конце книги может располагаться вспомогательный материал. К нему обычно относятся инструкции, приложения, схемы, ситуационные задачи, вопросы для самоконтроля и т.д.

Для лучшего представления и запоминания материала целесообразно вести записи и конспекты различного содержания, а именно:

- пометки, замечания, выделение главного;
- план, тезисы, выписки, цитаты;
- конспект, рабочая запись, реферат, доклад, лекция.

Читать учебник необходимо вдумчиво, внимательно, не пропуская текста, стараясь понять каждую фразу, одновременно разбирая примеры, схемы, таблицы, рисунки, приведённые в учебнике.

Одним из важнейших средств, способствующих закреплению знаний, является краткая запись прочитанного материала – составление конспекта. Конспект – это краткое связное изложение содержания темы, учебника или его части, без подробностей и второстепенных деталей. По своей структуре и последовательности конспект должен соответствовать плану учебника. Поэтому важно сначала составить план, а потом писать конспект в виде ответа на вопросы плана. Если учебник разделён на небольшие озаглавленные части, то заголовки можно рассматривать как пункты плана, а из текста каждой части следует записать те мысли, которые раскрывают смысл заголовка.

Требования к конспекту:

- краткость, сжатость, целесообразность каждого записываемого слова;
- содержательность записи- записываемые мысли следует формулировать кратко, но без ущерба для смысла. Объём конспекта, как правило, меньше изучаемого текста в 7-15 раз;
- конспект может быть как простым, так и сложным по структуре – это зависит от содержания книги и цели её изучения.

### Методические рекомендации по конспектированию:

- прежде чем начать составлять конспект, нужно ознакомиться с книгой, прочитать её сначала до конца, понять прочитанное;
- на обложке тетради записываются название конспектируемой книги и имя автора, составляется план конспектируемого текста;
- записи лучше делать при прочтении не одного-двух абзацев, а целого параграфа или главы;
- конспектирование ведётся не с целью иметь определённые записи, а для более полного овладения содержанием изучаемого текста, поэтому в записях отмечается и выделяется всё то новое, интересное и нужное, что особенно привлекло внимание;
- после того, как сделана запись содержания параграфа, главы, следует перечитать её, затем снова обращаться к тексту и проверить себя, правильно ли изложено содержание.

#### Техника конспектирования:

- конспектируя книгу большого объёма, запись следует вести в общей тетради;
- на каждой странице слева оставляют поля шириной 25-30 мм для записи коротких подзаголовков, кратких замечаний, вопросов;
- каждая страница тетради нумеруется;
- для повышения читаемости записи оставляют интервалы между строками, абзацами, новую мысль начинают с «красной» строки;
- при конспектировании широко используют различные сокращения и условные знаки, но не в ущерб смыслу записанного. Рекомендуется применять общеупотребительные сокращения, например: м.б. – может быть; гос. – государственный; д.б. – должно быть и т.д.
- не следует сокращать имена и названия, кроме очень часто повторяющихся;
- в конспекте не должно быть механического переписывания текста без продумывания его содержания и смыслового анализа.

Для написания реферата необходимо выбрать тему, согласовать ее с преподавателем, подобрать несколько источников по теме, выполнить анализ источников по решению проблемы, обосновать свою точку зрения на решение проблемы.

## Контрольные нормативы по разделам

3 семестр

Комбинация	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Акробатика: Зачетные элементы. Кувырок вперед, кувырок назад согнувшись, кувырок назад через стойку на руках; кувырок назад согнувшись, кувырок назад из стойки ноги врозь; два-три кувырка вперед в группировке; кувырок вперед в стойку ноги врозь; кувырок назад. Равновесие. Упражнения на гибкость.	10.0	9.0	7.5	6.0	5.0
Перекладина: Зачетная комбинация. Подъем переворотом в упор – перемах правой в упор ноги врозь – оборот вперед в упоре ноги врозь – перехват правой в хват снизу – поворот направо с перемахом левой в упор – отмах назад – махом вперед оборот назад в упор – соскок дугой (или с отмаха упор присев соскок вперед прогнувшись).	10.0	9.0	7.5	6.0	5.0
Конь–махи: Зачетная комбинация. Перемах правой – перемах правой назад – перемах левой – перемах левой назад – круг правой – перемах правой в упор	10.0	9.0	7.5	6.0	5.0

ноги врозь вне – перемах правой назад – перемах левой в упор ноги врозь вне – поворот налево кругом с переходом в упор на тело коня – перемах правой – перемахом левой соскок с поворотом направо.					
Кольца: Зачетная комбинация. Из виса глубоким хватом подъём силой в упор, угол в упоре (держать 2 сек.), из упора углом силой опускание вперед или назад в вис согнувшись.	10.0	9.0	7.5	6.0	5.0
Брусья: Зачетная комбинация. Из упора на руках подъём махом вперед; из стойки на плечах кувырок вперед в упор на руках – подъём махом назад в упор – махом вперед сед ноги врозь; из седа ноги врозь силой стойка на плечах; махом назад стойка на плечах; подъём разгибом из упора на руках; соскок ноги врозь с концов жердей соскок махом вперед с поротом кругом; из седа ноги врозь перемах внутрь соскок махом назад.	10.0	9.0	7.5	6.0	5.0
Опорный прыжок: (козёл или конь в длину высотой 120см.) ноги врозь, согнув ноги.	10.0	9.0	7.5	6.0	5.0
Бревно: Зачётная комбинация. Вскок в упор; перемахом правой вне с поворотом налево в сед ноги врозь; сед углом; сгибая левую, встать, мах правой назад, руки в стороны; ходьба на носках до конца бревна; поворот кругом в приседе; два прыжка со сменой ног в приседе; два переменных шага; поворот кругом махом назад; шаг и равновесие на правой левая назад; выпрямиться; вальсовый шаг; соскок прогнувшись в сторону толчком одной махом другой.	10.0	9.0	7.5	6.0	5.0

#### 4 семестр

Вид практических занятий	Нормативы практических занятий					
	Женщины			Мужчины		
	3	4	5	3	4	5
Спортивная ходьба – муж.-3 км жен.-2 км	Т	Т	Т	Т	Т	Т
Прыжок в высоту способом "перешагивание" (см)	110	115	120	125	130	135
Метание гранаты (м)	16	18	23	35	38	42
Прыжок в длину с разбега (м)	350	370	390	450	470	490
способом «согнув ноги» Эстафетный бег 4х100 м	Т	Т	Т	Т	Т	Т
Метание копья	10	15	20	15	20	25
	Т	Т	Т	Т	Т	Т
Барьерный бег: 60м с/б	Т	Т	Т	Т	Т	Т
Бег на 100м	16,5	16,0	15,5	14,5	14,0	13,5
Толкание ядра (м)	6.50	7.00	7.50	6.00	7.00	8.00

*Т – выполнение техники вида*

#### 5 семестр

Тесты	Оценка в балах				
	5	4	3	2	1
Передача волейбольного мяча над собой	15	13	10	8	5
Передача волейбольного мяча перед собой	15	13	10	8	5
Подача мяча снизу по зонам	10	8	5	4	3
Подача мяча сверху	10	8	6	4	3
Штрафной бросок мяча в корзину	10	8	6	4	3
Комбинированное упражнение с ведением мяча и броском в кольцо	40 сек	45 сек	50 сек	55 сек	1 мин
Техника нападения в футболе (комбинированное упражнение)	2 мин	2.10	2.20	2.30	2.40
Тактика защиты в футболе (комбинированное упражнение)	2 мин	2.10	2.20	2.30	2.40

#### 6 семестр

Тесты	Оценка в балах				
	5	4	3	2	1
Удары над головой закрытой стороной ракетки.	15	13	10	8	5
Выполнение короткого-быстрого и блокирующего ударов.	10	8	6	5	4
Выполнение нападающего удара «смеш»	10	8	6	5	4
Выполнение накидки, высокого и плоского ударов.	15	13	10	8	5
Выполнение подкидки, короткой подачи, перевода	15	13	10	8	5
Выполнения высоко-дальней и плоской подачи.	10	8	6	5	4

#### 7 семестр

Тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
Техника владения мячом. Тренировочная игра	5 побед	4 победы	3 победы	2 победы	1 победа
Удары мяча сверху в опорном положении	15	13	10	8	6
Удары мяча сбоку в опорном положении	15	13	10	8	6
Попеременный двухшажный ход	1 мин	1.15	1.30	1.40	1.50
Одновременный ход	1 мин	1.15	1.30	1.40	1.50

Комбинированное упражнение	3 мин	3.20	3.40	3.50	4.10
----------------------------	-------	------	------	------	------

## 7. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ

### УСПЕВАЕМОСТИ 7.1. Паспорт фонда оценочных средств

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1.	Раздел 1. Освоение гимнастики с методикой обучения	ОК 1-10 ПК 2.1-2.6	Реферат, практическая (лабораторная) работа, сдача контрольных нормативов
2.	Раздел 2. Освоение подвижных игр с методикой обучения	ОК 1-10 ПК 2.1-2.6	Реферат, практическая (лабораторная) работа, сдача контрольных нормативов
3.	Раздел 3. Освоение лёгкой атлетики с методикой обучения	ОК 1-10 ПК 2.1-2.6	Реферат, практическая (лабораторная) работа, сдача контрольных нормативов
4.	Раздел 4. Освоение туризма с методикой обучения	ОК 1-10 ПК 2.1-2.6	Реферат, практическая (лабораторная) работа, сдача контрольных нормативов
5.	Раздел 5. Освоение волейбола с методикой обучения	ОК 1-10 ПК 2.1-2.6	Реферат, практическая (лабораторная) работа, сдача контрольных нормативов
6.	Раздел 6. Освоение футбола с методикой обучения	ОК 1-10 ПК 2.1-2.6	Реферат, практическая (лабораторная) работа, сдача контрольных нормативов
7.	Раздел 7. Освоение баскетбола с методикой обучения	ОК 1-10 ПК 2.1-2.6	Реферат, практическая (лабораторная) работа, сдача контрольных нормативов
8.	Раздел 8. Освоение гандбола с методикой обучения	ОК 1-10 ПК 2.1-2.6	Реферат, практическая (лабораторная) работа, сдача контрольных нормативов
9.	Раздел 9. Освоение аэробики с методикой обучения	ОК 1-10 ПК 2.1-2.6	Реферат, практическая (лабораторная) работа, сдача контрольных нормативов
10.	Раздел 10. Освоение бадминтона с методикой обучения	ОК 1-10 ПК 2.1-2.6	Реферат, практическая (лабораторная) работа, сдача контрольных нормативов
11.	Раздел 11. Освоение настольного тенниса с методикой обучения	ОК 1-10 ПК 2.1-2.6	Реферат, практическая (лабораторная) работа, сдача контрольных нормативов
12.	Раздел 12. Освоение лыжного спорта с методикой обучения	ОК 1-10 ПК 2.1-2.6	Реферат, практическая (лабораторная) работа, сдача контрольных нормативов

### 7.2. Критерии оценки знаний

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, лабораторных работ,

тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных самостоятельных заданий.

**Реферат.** Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Реферат оценивается по количеству обработанных источников, глубине анализа проблемы, качестве обоснования авторской позиции, глубине раскрытия темы.

### **Контрольные нормативы.**

#### **Критерии оценки знаний студентов в целом по дисциплине:**

**«зачтено»** - выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, умеет применять полученные знания на практике, сдал контрольные нормативы по разделу.

**«незачтено»** - выставляется студенту, который не знает большей части основного содержания учебной программы дисциплины, допускает грубые ошибки в формулировках основных понятий дисциплины и не умеет использовать полученные знания при решении типовых практических задач, не сдал контрольные нормативы по разделу.

**«отлично»** - выставляется студенту, показавшему всеобщие, систематизированные, глубокие знания учебной программы дисциплины и умение уверенно применять их на практике при решении конкретных задач, свободное и правильное обоснование принятых решений;

**«хорошо»** - выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, умеет применять полученные знания на практике, но допускает в ответе или в решении задач некоторые неточности;

**«удовлетворительно»** - выставляется студенту, показавшему фрагментарный, разрозненный характер знаний, недостаточно правильные формулировки базовых понятий, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, но при этом он владеет основными разделами учебной программы, необходимыми для дальнейшего обучения и может применять полученные знания по образцу в стандартной ситуации;

**«неудовлетворительно»** - выставляется студенту, который не знает большей части основного содержания учебной программы дисциплины, допускает грубые ошибки в формулировках основных понятий дисциплины и не умеет использовать полученные знания при решении типовых практических задач.

### **7.3. Оценочные средства для проведения текущей аттестации**

Текущий контроль может проводиться в форме:

- фронтальный опрос
- индивидуальный устный опрос
- письменный контроль
- тестирование по теоретическому материалу
- практическая (лабораторная) работа
- защита реферата, эссе
- защита выполненного задания,
- разработка проблемы курса (доклад)
- сдача контрольных нормативов.

Форма аттестации	Знания	Умения	Владения (навыки)	Личные качества студента	Примеры оценочных средств
Устный (письменный) опрос по темам	Контроль знаний по определенным проблемам	Оценка умения различать конкретные понятия	Оценка навыков работы с литературными источниками	Оценка способности оперативно и качественно отвечать на поставленные вопросы	Контрольные вопросы по темам прилагаются
Рефераты	Контроль знаний по определенным проблемам	Оценка умения различать конкретные понятия	Оценка навыков работы с литературными источниками	Оценка способности к самостоятельной работе и анализу литературных источников	Темы рефератов прилагаются
Практические (лабораторные) работы	О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основ здорового образа жизни;	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, для достижения жизненных и профессиональных целей.	Показать владение техникой и выполнить контрольные нормативы по разделам программы	организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество; определять цели и задачи, планировать учебные занятия; проводить учебные занятия по физической культуре	Темы контрольных нормативов прилагаются

#### 7.4. Оценочные средств для проведения промежуточной аттестации

##### Промежуточная аттестация

Форма аттестации	Знания	Умения	Владение (навыки)	Личные качества студента	Примеры оценочных средств
3 семестр Контрольная работа	историю, этапы развития и терминологию базовых и новых видов спорта и физкультурно-спортивной деятельности	на основе медицинских заключений и под руководством врача разрабатывать	анализа планов и процесса проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых занятий с различными	Оценка способности грамотно и четко излагать материал	Темы вопросов и контрольных нормативов прилагаются



		комплексы и проводить индивидуальные и групповые занятия по гимнастике	возрастными группами, разработки предложений по их совершенствованию;		
4 семестр-дифференцированный зачёт	историю, этапы развития и терминологию базовых и новых видов спорта и физкультурно-спортивной деятельности	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, для достижения жизненных и профессиональных целей.	анализа планов и процесса проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых занятий с различными возрастными группами, разработки предложений по их совершенствованию;	Оценка способности грамотно и четко излагать материал	Темы вопросов и контрольных нормативов прилагаются
5 семестр-курсовая работа. Экзамен	историю, этапы развития и терминологию базовых и новых видов спорта и физкультурно-спортивной деятельности	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, для достижения жизненных и профессиональных целей.	анализа планов и процесса проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых занятий с различными возрастными группами, разработки предложений по их совершенствованию;	Оценка способности грамотно и четко излагать материал	Темы вопросов и контрольных нормативов прилагаются
6 семестр-зачёт	О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основ здорового образа жизни; Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, для достижения жизненных и профессиональных целей.	анализа планов и процесса проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых занятий с различными возрастными группами, разработки предложений по их совершенствованию;	Оценка способности грамотно и четко излагать материал	Темы вопросов и контрольных нормативов прилагаются
7 семестр Экзамен	историю, этапы развития и терминологию	использовать физкультурно-	анализа планов и процесса проведения	Оценка способности грамотно и	Темы вопросов и контрольных нормативов

	базовых и новых видов спорта и физкультурно-спортивной деятельности	оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, для достижения жизненных и профессиональных целей.	физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых занятий с различными возрастными группами, разработки предложений по их совершенствованию;	четко излагать материал	прилагаются
--	---	--	--	-------------------------	-------------

### 7.4.1. Примерные вопросы для проведения промежуточной аттестации 3 семестр - контрольная работа

1. Назовите основные эпохи развития гимнастики.
2. Опишите технику перехода с движения на месте к передвижению.
3. Охарактеризуйте национальные системы гимнастики, сформировавшиеся в Европе во второй половине 19 века.
4. Назовите основные строевые приёмы.
5. Педагогическое мастерство педагога-тренера в области гимнастики.
6. Назовите границы и точки зала.
7. Урок гимнастики. Охарактеризовать части урока, их содержание и задачи.
8. Какому виду перестроения соответствует команда: «Налево в колонну по три – МАРШ!»! Приведите три примера таких перестроений.
9. Дать характеристику основных средств гимнастики.
10. Дайте определение «вису» и приведите 5 примеров смешанных висов.
11. Строевые упражнения – определение, основные понятия.
12. Дайте определение «упору» и приведите 5 примеров упоров.
13. Дайте определение основным понятиям строевых упражнений: шеренга, колонна, дистанция, интервал, фронт.
14. Перечислите элементы из которых состоит комбинация на параллельных брусьях. Опишите технику исполнения 2-х элементов.
15. Перечислите основные команды при построениях и перестроениях.
16. Характеристика упражнений на коне.
17. Перечислите основные команды при передвижениях.
18. Дайте определение «кругу» на коне и приведите 2 примера кругов.
19. Дайте определение фигурам: «зигзаг», «змейка», «противоход», «спираль», назовите основные команды этих передвижений.
20. Перечислите основные фазы опорных прыжков.
21. Дайте определение размыканию и смыканию.
22. Чем отличаются опорные прыжки от других разновидностей прыжков?
23. Какая команда подается для одностороннего размыкания группы.
24. Дайте определение «обороту» и приведите 2 примера.
25. Группа стоит в колонне по четыре. Сколько шагов должна сделать каждая колонна, если требуется выполнить размыкание вправо на 3 шага. Назовите основные команды и указания.

27. Дайте определение «подъему» и приведите 5 примеров.

#### **4 семестр- дифференцированный зачёт**

1. Влияние занятий туризма на здоровье человека.
2. Значение туризма для формирования жизненно важных умений и навыков.
3. Место туризма в системе воспитания школьников.
4. Возникновение туризма.
5. Развитие туризма в России.
6. Современная ситуация в сфере туризма.
7. Классификация походов по средствам передвижения.
8. Классификация походов в зависимости от их цели.
9. Характеристика степных походов.
10. Характеристика категоричных походов.
11. Нормативы на юношеские разряды по туризму.
12. Рельеф и способы его изображения.
13. Условные топографические знаки.
14. Топографическая карта.
15. Компас и работа с ним.
16. Азимут.
17. Ориентирование на местности.
18. Измерения расстояния по карте и на местности.
19. Техника и тактика движения в походах.
20. Обучение технике спринтерского бега, технике прыжков с места.
21. Развитие быстроты, прыгучести, координации.
22. Обучение технике отталкивания в прыжках в длину, обучение технике бега по прямой, по виражу.
23. Техника низкого старта; техника отталкивания с короткого разбега в прыжках в длину.
24. Обучение технике стартового разбега, обучение технике приземления в прыжках в длину с разбега.
25. Обучение технике бега на короткие дистанции, технике прыжка в длину с разбега «согнув ноги».

#### **5 семестр-экзамен**

##### ***Волейбол.***

1. История возникновения и развития волейбола
2. Характеристика волейбола как средства физического воспитания.
3. Влияние занятий волейболом на организм занимающихся.
4. Правила техники безопасности при проведении занятий по волейболу.
5. Оборудование залов, инвентарь для игры в волейбол.
6. Особенности проведения занятий по волейболу с различным контингентом занимающихся.
7. Классификация приемов техники игры в волейбол.
8. Техника игры в нападении. Характеристика приемов перемещения, подачи мяча, передачи мяча, нападающего удара.

9. Методика обучения приемам техники в волейболе. Прием мяча, блокирование мяча. Общая структура изучения приемов.
10. Техника игры в защите. Характеристика приемов игры в защите.
11. Классификация тактических действий игры в волейбол. Методика обучения тактическим действиям в волейболе. Общая структура изучения действия.
12. Методика обучения тактическим действиям в волейболе. Общая структура изучения действия.
13. Характеристика индивидуальных тактических действий в нападении.
14. Характеристика командных тактических действий в нападении.
15. Характеристика индивидуальных тактических действий в защите.
16. Характеристика групповых тактических действий в защите. 17. Характеристика командных тактических действий в защите.
18. Основные правила соревнований в волейболе.
19. Организация и проведение соревнований по волейболу.
20. Положение о соревновании и его составление.
21. Работа секретариата и методика судейства соревнований в поле.

### ***Гандбол.***

1. История возникновения и развития гандбола
2. Характеристика гандбола как средства физического воспитания.
3. Влияние занятий гандболом на организм занимающихся.
4. Правила техники безопасности при проведении занятий по гандболу.
5. Оборудование залов, инвентарь для игры в гандбол.
6. Особенности проведения занятий по гандболу с различным контингентом занимающихся.
7. Классификация приемов техники игры в гандбол.
8. Техника игры в нападении. Характеристика приемов перемещения, ловли, ведения, передачи, броска.
9. Методика обучения приемам техники в гандболе. Общая структура изучения приема.
10. Техника игры в защите. Характеристика приемов перемещения, выбивания мяча, блокирования мяча и игрока.
11. Техника игры вратаря. Характеристика приемов перемещения и задержания мяча: руками, ногами, туловищем.
12. Классификация тактических действий игры в гандбол. Методика обучения тактическим действиям в гандболе. Общая структура изучения действия.
13. Методика обучения тактическим действиям в гандболе. Общая структура изучения действия.
14. Характеристика индивидуальных тактических действий в нападении: уход открытый и скрытый, применение ловли, передачи, ведения мяча, бросков в ворота.
15. Характеристика групповых тактических действий в нападении: параллельных, скрестных, заслонов.
16. Характеристика командных тактических действий в нападении: стремительное и позиционное.

17. Характеристика индивидуальных тактических действий в защите: применение выбивания, блокирования, опека игрока без мяча и с мячом, перехват, финты.
18. Характеристика групповых тактических действий в защите: подстраховка, переключение, проскальзывание, разбор.
19. Характеристика командных тактических действий в защите: личная, зонная и смешанная системы защиты.
20. Характеристика тактических действий вратаря в защите и нападении.
21. Основные правила соревнований в гандболе.
22. Организация и проведение соревнований по гандболу.
23. Положение о соревновании и его составление.
24. Работа секретариата и методика судейства соревнований в поле.

### ***Баскетбол.***

1. История возникновения и развития баскетбола
2. Характеристика баскетбола как средства физического воспитания.
3. Правила техники безопасности при проведении занятий по баскетболу.
  4. Оборудование залов, инвентарь для игры в баскетбол.
5. Особенности проведения занятий по баскетболу с различным контингентом занимающихся.
  6. Классификация приемов техники игры в баскетбол.
7. Техника игры в нападении. Характеристика приемов перемещения, ловли, ведения, передачи, броска.
8. Методика обучения приемам техники в баскетболе. Общая структура изучения приема.
9. Техника игры в защите. Характеристика приемов перемещения, выбивания мяча, блокирования мяча и игрока.
10. Классификация тактических действий игры в баскетбол. Методика обучения тактическим действиям в баскетболе. Общая структура изучения действия.
11. Методика обучения тактическим действиям в баскетболе. Общая структура изучения действия.
12. Характеристика индивидуальных тактических действий в нападении: уход открытый и скрытый, применение ловли, передачи, ведения мяча, бросков в кольцо.
13. Характеристика командных тактических действий в нападении: стремительное и позиционное.
14. Характеристика индивидуальных тактических действий в защите: применение выбивания, блокирования, опека игрока без мяча и с мячом, перехват, финты.
15. Характеристика групповых тактических действий в защите: подстраховка, переключение, проскальзывание, разбор.
16. Характеристика командных тактических действий в защите: личная, зонная и смешанная системы защиты.
17. Основные правила соревнований в баскетболе.
18. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
19. Положение о соревновании и его составление.

## 20. Работа секретариата и методика судейства соревнований в поле.

### **Футбол.**

1. История возникновения и развития футбола
2. Характеристика футбола как средства физического воспитания.
3. Влияние занятий футболом на организм занимающихся.
4. Правила техники безопасности при проведении занятий по футболу.
5. Оборудование залов, инвентарь для игры в футбол.
6. Особенности проведения занятий по футболу с различным контингентом занимающихся.
7. Классификация приемов техники игры в футбол.
8. Техника игры в нападении. Характеристика приемов перемещения, приема, ведения, передачи, удара.
9. Методика обучения приемам техники в футболе. Общая структура изучения приема.
10. Техника игры в защите. Характеристика приемов перемещения, выбивания мяча, блокирования мяча и игрока.
11. Техника игры вратаря. Характеристика приемов перемещения и задержания мяча: руками, ногами, туловищем.
12. Классификация тактических действий игры в футбол. Методика обучения тактическим действиям в футболе. Общая структура изучения действия.
13. Методика обучения тактическим действиям в футболе. Общая структура изучения действия.
14. Характеристика индивидуальных тактических действий в нападении: уход открытый и скрытый, выбор места на поле, передачи, ведения мяча, удары по воротам.
15. Характеристика индивидуальных тактических действий в защите: применение выбивания, блокирования, опека игрока без мяча и с мячом, перехват, финты.
16. Характеристика групповых тактических действий в защите: подстраховка, переключение, разбор.
17. Характеристика командных тактических действий в защите: личная, зонная и смешанная системы защиты.
18. Характеристика тактических действий вратаря в защите и нападении.
19. Организация и проведение соревнований по футболу.
20. Положение о соревновании и его составление.
21. Работа секретариата и методика судейства соревнований в поле.
22. Учебно-тренировочный процесс. Задачи и содержание учебно-тренировочного процесса.
23. Принципы обучения и тренировки.
24. Методы обучения. Методы тренировки.
25. Содержание спортивной тренировки: интеллектуальная подготовка.
26. Психологическая и морально-волевая подготовка.
27. Техничко-тактическая подготовка.
28. Физическая подготовка.
29. Организационно-методическая подготовка.
30. Управление процессом спортивной тренировки.
31. Планирование тренировочного процесса: перспективное планирование,
32. Годовое планирование (периодизация круглогодичной тренировки), оперативное планирование.
33. Педагогический контроль и учет.

34. Виды соревнований.
35. Организация соревнований.
36. Системы розыгрыша: круговая система, система с выбыванием, смешанная система.

### **6 семестр- зачёт.**

1. Задачи и значение бадминтона для физического воспитания.
2. Структура управления бадминтоном в России.
3. Предпосылки возникновения бадминтона.
4. Рождение спортивного бадминтона.
5. Этапы развития бадминтона.
6. Бадминтон в СССР.
7. Требования к месту занятий, костюму занимающегося, инвентарю.
8. Методы предупреждения травм.
9. Инвентарь, площадка для игры.
10. Судейская коллегия. Состав и обязанности.
11. Правила игры: подача, счет, ошибки.
12. Судейство: порядок проведения встречи, терминология, жестикуляция.
13. Способы проведения турниров по бадминтону: жеребьевка, рассеивание сильнейших, составление расписания игр по турам, определение победителя.
14. Организационный комитет соревнований: состав, распределение обязанностей.
15. Положение о соревнованиях.
16. Характеристика игры. Задачи игры и требования к физической и технической подготовленности игрока в бадминтоне.
17. Динамика сил, действующих на волан.
18. Механические свойства ракетки и их использование при различных ударах.
19. Биомеханические закономерности движения частей тела при ударах в бадминтоне.
20. Классификация ударов в бадминтоне.
21. Хватка ракетки.
22. Подачи: разновидности, требования к ним, техника выполнения.

23. Удары сверху.
24. Удары снизу.
25. Удары сбоку.
26. Удары по волану перед собой.
27. Атакующие и защитные удары.
28. Игровые стойки бадминтониста.
29. Передвижения бадминтониста. Основные условия, способы, техника передвижений.
30. Дидактические принципы при обучении бадминтону.

## **7 семестр-экзамен настольный теннис**

1. История возникновения и развития настольного тенниса
2. Характеристика настольного тенниса как средства физического воспитания.
3. Влияние занятий настольным теннисом на организм занимающихся.
4. Правила техники безопасности при проведении занятий по настольному теннису.
5. Оборудование залов, инвентарь для игры.
6. Классификация приемов техники игры в настольном теннисе.
7. Техника игры в нападении. Характеристика приемов перемещения, подачи мяча, нападающего удара в настольном теннисе.
8. Методика обучения приемам техники в настольном теннисе. Общая структура изучения приемов.
9. Техника игры в защите. Характеристика приемов игры в защите.
10. Классификация тактических действий игры в настольный теннис. 11. Методика обучения тактическим действиям в настольном теннисе. Общая структура изучения действия.
12. Характеристика индивидуальных тактических действий в нападении.
13. Основные правила соревнований в настольном теннисе.
14. Организация и проведение соревнований по настольному теннису.
15. Положение о соревновании и его составление.
16. Работа секретариата и методика судейства соревнований.
17. Характеристика тактики игры в паре.
18. Обучение тактическим приемам настольного тенниса.
19. Одиночные, парные и смешанные встречи.
20. Основные технические элементы в защите и нападении.
21. Характеристика соревновательной деятельности теннисиста.

## **Лыжный спорт**

- 1 Техника выполнения подъема «Лесенкой»?
- 2 Опишите и изобразите схематически граничное положение тела лыжника в начале фазы свободного скольжения на двух лыжах одновременного одношажного хода (скоростной вариант).
- 3 Правила выполнения основной стойки лыжника, нарисуйте её.
- 4 Название фаз одновременного бесшажного хода.



- 5 Техника выполнения торможения «плугом».
- 6 Виды стоек применяемые при прохождении спусков.
- 7 Техника выполнения одновременного бесшажного хода.
- 8 Техника выполнения одновременного двухшажного хода.
- 9 Техника выполнения подъема «полуелочкой».
- 10 Техника работы рук и ног во время второго шага в попеременном четырехшажном ходе.
11. Подберите подводящие упражнения для обучения одновременному бесшажному ходу.
12. Способы перехода у лыжников с одновременных ходов на попеременные ходы.
13. Техника торможения упором.
14. Техника выполнения поворота переступанием.
15. Техника выполнения команды «Равняйся», «Смирно» на лыжах и с ними в руках.
16. Чем отличается подъем ступающим шагом от подъема беговым шагом.
17. Методы тренировки применяемые в лыжном спорте.

## **8. ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Материалы лекционных занятий**

#### **3 семестр**

Раздел 1. Освоение гимнастики с методикой обучения.

Лекция №1. Тема: Виды гимнастики, гимнастическая терминология.

#### Виды гимнастики.

Гимнастика – система специально подобранных физических упражнений и методических приёмов, направленных на всестороннее физическое развитие, развитие двигательных способностей и оздоровления занимающихся.

#### Основные задачи гимнастики:

- Гармоническое развитие форм и функций организма человека, развитие физических способностей, укрепления здоровья, обеспечение творческого долголетия.
- Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков и вооружение специальными знаниями.
- Воспитание моральных, волевых и эстетических качеств.
- Формирование организаторских и профессионально-прикладных умений и навыков для педагогической деятельности.
- Подготовка высококвалифицированных спортсменов по спортивной, художественной гимнастике и акробатике.

#### Классификация видов гимнастики:

1. Образовательно-развивающая гимнастика, подразделяется на базовую (включающую: основную, женскую и атлетическую гимнастику) и прикладную (включающую: профессионально-прикладную, военно-прикладную, спортивно-прикладную).
2. Оздоровительная гимнастика подразделяется на гигиеническую (включающая: гигиеническую, производственную и ритмическую) и лечебную гимнастику (включающую: корригирующую, реабилитационно-восстановительную и функциональную гимнастику).
3. Спортивная гимнастика, которая подразделяется на массовую (спортивную, художественную спортивную акробатику) и специализированную (спортивную, художественную спортивную акробатику).

### Базовая гимнастика

Базовая гимнастика—относительно самостоятельный вид гимнастики, применимой в физическом развитии людей разных возрастов для общего физического развития и укрепления здоровья. Применяется с детьми дошкольного и школьного возраста, учащимися учебных заведений и студентами ВУЗов.

На занятиях применяются: строевые упражнения, прикладные упражнения, прыжки, упражнения на гимнастических снарядах, простейшие элементы художественной гимнастики и акробатики.

Воздействуют упражнениями на функции организма человека, повышают работоспособность, формируют правильную осанку.

Воспитательное (образовательное) значение: способствует четкий порядок и строгая дисциплина на занятиях, музыкальное сопровождение выполняемых упражнений.

Женская гимнастика – разновидность основной гимнастики, в содержании которой учитывается особенность женского организма, прежде всего функции материнства. Упражнения направлены на укрепление мышц живота, малого таза и тазового дна. Задачи: развитие пластики, эстетической выразительности движений, чувства ритма и темпа, воспитания двигательных качеств, как координации и гибкости, выносливости, приобретение прикладных навыков. Совершенствуется осанка, фигура становится стройнее, улучшается походка. Занятия 2-3 раза в неделю.

Атлетическая гимнастика – это система физических упражнений направленная на воспитание силы, формирование внешних форм мужского и женского тела и всесторонняя физическая подготовленность.

### Прикладная гимнастика

Профессионально-прикладная гимнастика – составная часть профессионально-прикладной физической подготовки, направлена на общее физическое развитие

занимающихся, совершенствование их двигательных способностей, от которых зависит овладение профессией, а в последующем – высокопроизводительный труд.

Военно-прикладная гимнастика применяется при боевой подготовке военнослужащих всех родов войск. Воспитывает физические и моральные качества защитника Родины. Упражнения военно-прикладной гимнастики входят в содержание военно-спортивного комплекса.

Спортивно-прикладная гимнастика является частью общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП) в различных видах спорта. Избирательно воздействует на функции организма, позволяет ускорить рост спортивных результатов.

#### Гигиеническая гимнастика

Гигиеническая гимнастика является доступным средством оздоровления и физического воспитания людей, источником силы, бодрости и жизнерадостности. Занимаются ей в группах и индивидуально. Занятия утром или днём (через 1,5-2 ч. после приема пищи) или вечером (за 1-2ч. перед сном) Рекомендуются комплексы обще развивающих упражнений (ОРУ) передаваемые по радио или телевидению. Утренняя гигиеническая гимнастика – важный вид гигиенической гимнастики.

Производственная гимнастика – это использование физических упражнений в режиме рабочего дня с целью повышения профессиональной работоспособности, снятия утомления, профилактики профессиональных заболеваний. Основные формы занятий: вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультминутка, микропауза.

Ритмическая гимнастика – это разновидность гимнастики оздоровительной направленности, основным средством которой является ОРУ, бег, прыжки и танцевальные элементы, исполняемые под эмоционально-ритмическую музыку преимущественно поточным методом.

#### Лечебная гимнастика

Корректирующая гимнастика – обще развивающие упражнения на устранение физических недостатков в осанке и строении фигуры человека.

Реабилитационно-восстановительная гимнастика применяется лечебная физическая культура (ЛФК) в посттравматическом периоде для восстановления функций органов или систем организма человека.

Функциональная гимнастика применяется для восстановления, поддержания и укрепления функций отдельных систем, органов и организма в целом.

#### Массовая гимнастика.

Спортивная гимнастика – самостоятельно сформировавшийся вид спорта. Содержит упражнения мужского и женского видов многоборья. Мужское многоборье: вольные упражнения, конь-махи, кольца, опорный прыжок, брусья, перекладина.

Женское многоборье: Опорный прыжок, бревно, разновысокие брусья, вольные упражнения.

Художественная гимнастика вид спорта характеризуется большим количеством разнообразных упражнений, выполняемых с различными предметами и без предметов. Виды многоборья: упражнения с обручем, с мячом, со скакалками, с лентой, с булавами. Групповые упражнения - самостоятельный вид художественной гимнастики.

Спортивная акробатика это вид богат разнообразием упражнений динамического и статического характера: акробатические прыжки, парные упражнения, упражнения в «тройках» (женщины) и «четвёрках» (мужчины), а также упражнения в смешанных парах.

#### Средства гимнастики:

- гимнастические упражнения, музыкальное сопровождение, речевые воздействия педагога;
- силы природы (солнце, воздух и вода);
- гигиенические средства.

Занятия гимнастикой способствуют созданию базы для ОФП людей, они доступны всем независимо от возраста, пола и подготовленности. Позволяет достичь равномерного развития мускулатуры, способствует формированию красивой осанки) и фигуры). Гимнастика является средством ФВ т.к. имеет многообразие упражнений, избирательный характер на определенные группы мышц, возможность точной дозировки физической нагрузки. Она применяется: в дошкольных и учебных учреждениях, в лечебно-профилактической работе и на производстве, в армии и спорте. Ни один вид спорта не может обойтись без упражнений гимнастики: они используются для решения задач в подготовке легкоатлетов и лыжников, борцов и баскетболистов, представителей других видов спорта.

#### Классификация гимнастических упражнений:

1. Строевые упражнения
2. Общеразвивающие упражнения.
3. Вольные упражнения.
4. Прикладные упражнения.
5. Прыжки.
6. Упражнения на спортивных снарядах
7. Акробатические упражнения.
8. Упражнения художественной гимнастики.

## Характеристика гимнастических упражнений.

1. Строевые упражнения – совместные действия в строю. Включают все действия на месте, передвижения, построения и перестроения, размыкания и смыкания.
2. Общеразвивающие упражнения – выполняют различными частями тела без предметов и с предметами, а также на спортивных снарядах.
3. Вольные упражнения представляют собой сочетание различных движений руками, ногами, туловищем, головой, шагов, прыжков, поворотов, упражнений художественной гимнастики и др. Они выполняются в виде поточных, слитных комбинаций различной длительности и интенсивности. Основная цель – развитие и совершенствование координационных способностей, воспитание чувства ритма и красоты движений, овладение основными характеристиками движений (направление, амплитуда, скорость, напряжение), а также способностью выполнять движения одновременно и последовательно, симметрично и несимметрично.
4. Прикладные упражнения – ходьба, бег, метания, лазание, перелезание, преодоление препятствий, поднимание и переноска грузов, равновесия.
5. Прыжки – используются для развития прыгучести, а также силы ног и рук, быстроты и точности движений, ловкости, смелости, и решительности. В гимнастике применяются неопорные (простые) и опорные прыжки. Неопорные прыжки – это прыжки в глубину, длину, высоту, со скакалкой и др. Опорные прыжки – это через «козла», «коня», «плинт» с дополнительной опорой руками.
6. Упражнения на гимнастических снарядах – характерные средства спортивной гимнастики. Требуют всесторонней физической подготовки, высокого уровня развития специальных двигательных способностей, волевых качеств и тренированности вестибулярного аппарата.
7. Упражнения художественной гимнастики подобно вольным упражнениям представляют собой слитные комбинации, состоящие из различных по сложности действий и перемещений од музыку, имеют танцевальный характер, целостность и динамичность. Воспитывают умение придавать движениям эмоциональную окраску, разнообразные оттенки силы, скорости, а также танцевальность, свободу и изящество, эстетические чувства и музыкальную культуру.

Помимо физических упражнений как основного средства обучения и воспитания гимнастическим двигательным навыкам и способностям, используются естественные силы природы и гигиенические мероприятия в режиме деятельности занимающихся.

## Методические особенности гимнастики.

Успехи в освоении гимнастических упражнений обусловлены уровнем развития двигательных способностей. Даже самые простые гимнастические движения представляют собой довольно сложные задачи, и чем труднее упражнение, тем сложнее оно в координационном отношении. Поэтому система освоения

гимнастических упражнений должна предусматривать совершенствование двигательных способностей, т.е. развитие двигательных качеств и технической подготовки.

1. Метод совершенствования пространственной точности исходит из специальной тренированности вестибулярного аппарата и зрительного контроля (аппарата):

- временное ограничение зрительного контроля при выполнении относительно простых движений на снарядах способствует повышению точности движений и отчётливости мышечно-суставных ощущений. В таких условиях движений двигательный анализатор замещает функции зрительного анализатора;
- развитие периферического зрения;
- выполнение упражнения 3-6 раз с закрытыми глазами и выполнение с открытыми;
- выполнение различных упражнений по структурным признакам движений в одинаковых условиях опоры, дают положительный перенос навыков;
- точность информации по технике движений.

2. Метод совершенствования временной точности движений. Метод воспитания оценки времени состоит из 3-х этапов:

- первоначальный этап – воспитывать чувство времени 5,10 - секундных отрезков по секундомеру.
- специальный этап – воспитание чувства времени для определения микроинтервалов, а также для определения длительности простых движений, выполняемых руками, ногами, туловищем.
- адекватный период (этап) – воспитывается умение оценивать отрезки времени, соответствующие по длительности фазе основных действий (элементов).

3. Метод совершенствования координационных способностей.

- Координация движений обуславливается способностью запоминать движения. Срочная информация о количественных характеристиках выполняемых движений заключается в абстрактных выражениях: «дальше», «ближе», «выше», «ниже», «сильнее», «слабее» и т.д. Они будут эффективнее, если их определять в единицах измерения (килограммы, метры, сантиметры и т.д.).

4. Методика совершенствования общих двигательных способностей.

- для совершенствования двигательных способностей необходимо подбирать задания, которые по своим пространственным, временным и силовым характеристикам соответствуют фазе основных действий;
- обучать гимнастов точно дифференцировать параметры не только основных, но и подготовительных и завершающих действий в каждом гимнастическом упражнении;

- добиваться абсолютной точности и стабильности параметров (пространственных и временных) двигательных действий, если проявляемые ошибки стабилизируются (сохраняются) в определенном диапазоне, то можно переходить к следующим заданиям.

#### 5. Методы развития координации делятся на две группы:

- разучивание и выполнение новых упражнений в обычных условиях;
- выполнение ранее освоенных упражнений в новых усложненных условиях.

В обычных условиях:

- вначале разучиваются одновременные, однонаправленные движения, затем разнонаправленные одновременные и после этого разнонаправленные разновременные движения;
- упражнения усложняются также за счёт вовлечения в движения рук и ног. Первоначально осваиваются упражнения с движениями рук, затем рук и ног и, наконец, рук, ног и туловища.

В усложнённых условиях:

- выполнение упражнений с различной скоростью. После овладения упражнением в обычном темпе гимнастам можно предлагать тоже, но на первые два счёта одно движение, а на вторые два счёта на каждый счёт по одному движению;
- выполнение тех же упражнений из различных исходных положений;
- выполнение упражнений в движении;
- выполнение движений на повышенной опоре (скамейке, бревне);
- выполнение упражнений на гимнастической стенке;
- выполнение хорошо освоенных упражнений в комбинированной эстафете;
- выполнение комбинированной эстафеты на время.

#### 6. Методы развития физических качеств:

- использование комплексов для развития статической и динамической силы, состоящих из упражнений с отягощениями и силовые упражнения на снарядах;
- в комплексы по развитию силы включать упражнения по режиму работы с разучиваемыми на снарядах;

- в комплексы включать упражнения, развивающие статическую и динамическую силу отдельных групп мышц: плечевого пояса, спины, живота и др., а также упражнения скоростно-силового характера;

- развитие силовой выносливости обеспечивается нагрузками повышенной энергозатраты за счет отягощений при выполнении основных упражнений (2-5 % от их веса);

- гибкость развивать в детском и юношеском возрасте в суставах рук, ног и позвоночника. Развивать как «пассивную» гибкость, так и «активную». Упражнения на гибкость сочетать с упражнениями на развитие силы. Гибкость развивать в пределах нужных для правильного владения техникой.

### 1. Методы технической подготовки.

– обучать таким элементам, которые пригодятся в будущем т.е. «профилирующим» и обеспечат быстрый прогресс в дальнейшем. Следовательно, необходимо подбирать профилирующие элементы каждой структурной группы на каждом снаряде;

– на начальных этапах технической подготовки гимнастов необходимо обучать основным механизмам двигательных действий. Освоение этих механизмов строить на основе программированного обучения, т.е. выполнения целой серии (алгоритма) двигательных заданий (доз).

Методы обучения упражнениям:

1. Целостный метод состоит в том, что разучиваемое упражнение гимнаст выполняет «с листа» т.е. делает сразу.
2. Метод расчленения состоит в том, что гимнаст расчленяет элемент на составные части и затем их осваивает.
3. Метод решения двигательных задач (вариант метода расчленения) характеризуется тем, что к разучиваемому элементу подбирается серия упражнений, в каждом из которых есть компонент, аналогичный одной из деталей изучаемого элемента.
4. Метод подводящих упражнений. Требования:
  - должен быть сходен по структуре с основным движением;
  - следует располагать по возрастающей трудности (в рабочем плане);
  - выполнять на различных снарядах и условиях;
  - усвоив удовлетворительно, переходить к следующему упражнению.

### Гимнастическая терминология

Терминология – раздел лексики, который охватывает термины различных отраслей производства, науки, искусства, общественной жизни др.



Терминология физической культуры – это система специальных требований (терминов), применяемых для краткого обозначения упражнений, общих понятий, названий снарядов, а также системы правил образования и формы записи упражнений. Термин – краткое (по возможности однословное) условное обозначение какого-либо двигательного действия (упражнения), понятия или снаряда.

Требования к терминологии: доступность, точность, краткость.

В качестве терминов используются корни отдельных слов, например: вис, упор, мах, и т.д. Статическое положение определяется в зависимости от условий опоры, например: упор на руках, упор на локте, упор на предплечьях, упор на коленях, стойка на голове, стойка на лопатках, стойка на руках. Учитывается положение тела (взаимное расположение его звеньев), например: вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись, вис прогнувшись ноги врозь, вис сзади, горизонтальный вис.

Термины маховых упражнений образуются с учетом структурного признака, т.е. особенностей движений. Например: подъём махом вперед из упора на предплечьях; подъём разгибом (перекладина, брусья кольца), подъём двумя, подъём одной.

Термины прыжков и соскоков определяются в зависимости от формы движения в фазе полета.

Например: Опорные прыжки: согнув ноги, согнувшись, согнув ноги назад, ноги врозь, лётом, переворотом, переворотом с поворотом кругом и т.д.

#### Термины общеразвивающих упражнений (ОРУ)

Исходные положения ног стойки или иные положения, из которых выполняются упражнения.

Стойки: основная стойка (ОС), ноги врозь, ноги врозь узкая, ноги врозь, по шире, правой вперед, сомкнутая, скрестно правой, вольная, на правом колене, на носках. Переход из стоек на коленях, из положения «сидя», «лёжа», и др. в стойку на ногах обозначается термином – «встать».

Седы - положения сидя на полу или снаряде, различают: сед, сед ноги врозь, сед согнувшись, сед захватом, сед на бедре, сед на пятках (с наклоном).

Присед – положение занимающегося на согнутых ногах: присед на правой, полуприсед, полуприсед круглый, полуприсед наклонный, полуприсед с наклоном («старт пловца»).

Выпад – движение (или положение) с выставлением и сгибанием ноги: вправо, влево, вперед, назад, наклонный выпад, выпад с наклоном, глубокий выпад, разноимённый выпад (в этом случае указывается нога и направление движения). Например: выпад левой вправо.

Упоры – положения, в которых плечи выше точек опоры. Упор присев, упорна правом (левом) колене, упор стоя, упор лёжа (на предплечьях), упор лёжа сзади, упор лёжа на бедрах, упор на правом (левом) колене боком, упор присев на правой, левая в сторону.

Движения руками и ногами могут выполнять одновременно, поочередно, последовательно.

Различают: одноимённые, разноименные, параллельные, симметричные и несимметричные движения; в боковой плоскости – вперед, книзу, кверху, вперед, назад; в горизонтальной плоскости – внутрь, наружу, вперёд, назад.

Круг – круговое движение руками, ногами, туловищем, головой, а также ногами (ногой) над снарядом или его частью.

Наклон – термин, обозначающий сгибание тела: наклон вперед, наклон назад, наклон вперед прогнувшись, наклон вперёд книзу, наклон вперёд в стойке ноги врозь, наклон с захватом, полунаклон.

Равновесие – горизонтальное положение занимающегося в стойке на одной ноге, в висе, в упоре. Различают равновесия: на правой (на левой), с наклоном, заднее, фронтальное, с захватом, шпагатом, кольцом, на локте, крестообразное.

Основные исходные положения рук: руки на пояс, руки к плечам, руки за голову, руки на поясницу, руки перед собой, руки скрестно и др.

Основные положения рук по отношению к туловищу: руки вниз, руки в стороны, руки вперед, руки вверх, руки назад.

Основные положения рук по отношению к туловищу в двух и трёх плоскостях: руки вниз – в стороны, руки вниз – вперёд, руки вниз – назад, руки вперёд – в стороны, руки вперёд – вверх, руки вверх – в стороны, руки вверх – вперёд – в стороны, руки вниз – вперёд – в стороны, руки назад – вниз – в стороны.

Положения ног (в боковой плоскости): на носок вперёд, вперед – книзу, вперед, вперед – кверху, назад на носок, назад – книзу,назад.

Направление движений в лицевой плоскости: книзу. Кверху, внутрь, наружу.

#### Упражнения с предметами.

Основные положения с гимнастической палкой: палку вниз, палку на грудь, палку вверх, палку вперёд, палку за голову, палку на голову.

Несимметричные положения с палкой: палку к плечу, с палкой вольно, палку к плечу вправо или на голову, палку за голову вправо и др. Способы удержания палки указывают дополнительно.

Основные термины для упражнений со скакалкой: подскок – небольшое подпрыгивание на месте или с продвижением; двойной подскок – два пружинящих подскока; первый основной, второй дополнительный (меньше по амплитуде); подскок скрестно – выполняется из стойки скрестно; подскок петлёй, подскок с

правой на левую, подскок меняя ногу, подскок с двойным вращением, подскок с поворотом, подскок в полуприседе. подскок в приседе, подскоки с передачей скакалки и др.

### Терминология упражнений на гимнастических снарядах

Мужские гимнастические снаряды:

1. Перекладина (низкая, средняя, высокая).
2. Брусья (параллельные).
3. Конь с ручками
4. Конь без ручек
5. Козёл (используется для выполнения опорных прыжков).
6. Кольца.
7. Ковёр (настил 12 X 12 м.) для вольных упражнений.

Женские гимнастические снаряды:

1. Брусья (разновысокие).
2. Бревно.
3. Конь (козёл).
4. Ковёр (настил 12 X 12 м.) для вольных упражнений.

### Термины упражнений на гимнастических снарядах

Хват – способ держания за снаряд. Применяются хваты: сверху, снизу, обратный, скрестный, широкий, узкий, сомкнутый, глубокий.

Вис – положение на снаряде, в котором плечи находятся ниже точек хвата. Висы бывают: **простые** -вис, вис на согнутых руках, вис согнувшись, вис прогнувшись, вис ноги врозь, вис углом, вис сзади, горизонтальный вис; **смешанные** – вис присев, вис присев к спиной к стенке, вис присев на левой, правую в сторону, вис стоя согнувшись, вис лежа, вис на правой вне, вис стоя, вис лёжа.

Упор – положение на снаряде, в котором плечи выше точек опоры. Различают упоры: **простые** –упор,упор на предплечьях, упор на руках, упор на руках согнувшись, упор сзади, упор на право вне, упор углом, упор ноги врозь вне; **смешанные** –упор присев на правой, левую назад, упор лёжа боком на правой, упор лёжа на левой, правая хватом сверху за 5-ю рейку.

Сед - положение сидя на снаряде.

Подъём – переход из виса в упор или из более низкого упора в более высокий. Различают: подъём силой, махом одной, толчком другой, подъём переворотом, подъём правой, подъём разгибом и др.

Спад – переход из упора в вис. Медленный спад называется «опусканием».

Оборот – круговое движение тела вокруг оси снаряда. Различают: оборот на правой, оборот вперёд и назад, большой оборот в висе.

Поворот – движение тела вокруг вертикальной оси. Различают повороты: махом вперёд, в стойке, вокруг опорной руки.

Крест – крестообразное положение гимнаста на кольцах (упор руки в стороны). Различают: крест углом, боковой, крест в стойке на руках, крест в равновесии.

Стойка – вертикальное равновесие на руках или одной руке. Стойки различают: стойка на плечах, на руках, на голове, на одной руке.

Кач – однократное маятниковое движение гимнаста.

Мах – свободное вращение тела гимнаста относительно оси вращения.

Размахивание – мах выполняемый несколько раз.

Выкрут – оборот тела вокруг горизонтальной оси с вращением в плечевых суставах при фиксированном хвате.

Маховые движения ногами обозначаются терминами: **перемах**: прямой скрестный перемах (прямое скрещение), обратный скрестный перемах (обратное скрещение), круг двумя ногами, круг двумя ногами поперёк и т.д.

Соскок – прыгивание со снаряда из виса или упора.

Прыжок – преодоление расстояния (высоты, длины) или препятствия свободным полётом после отталкивания. Различают прыжки: прогнувшись, согнувшись, группируясь, углом, боком, согнув ноги, ноги врозь, согнув ноги назад, переворотом, с поворотами.

#### Термины акробатических упражнений.

Перекат – вращательное движение тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову или ноги.

Группировка – согнутое (округлённое) положение тела (колени к плечам, локти прижаты, хват руками за голень под коленным суставом).

Кувырок – вращательное движение тела с последовательной опорой и переворачиванием через голову. Различают кувырок: вперёд, назад, длинный, с прыжка, согнувшись, через плечо, через стойку на руках и со стойки.

Переворот – вращательное движение тела с полным переворачиванием (с опорой руками, головой) с одной или двумя фазами полёта. Различают перевороты: вперед, назад, с головы, на одну (на две ноги).

Фляк – переворот назад.

Подъём разгибом – переворот вперед с опорой на голову, руки, лопатки.

Сальто – свободное переворачивание тела в воздухе.

Различают сальто: в группировке, согнувшись, прогнувшись, вперед, назад, боком, с поворотом на 180, 270, 360, 540, 720° и т. д. Одинарное, двойное, тройное, комбинированное.

Мост – дугообразное, максимально прогнутое положение тела спиной к опоре.

Шпагат – сед с предельно разведёнными ногами. Различают шпагаты: левой вперед, правой вперед, ноги врозь (прямой).

Стойка – вертикальное положение тела ногами вверх.

Терминология гимнастических упражнений на спортивных снарядах.

Размахивание в висе на перекладине.

Мах вперед. Мах назад.

Полумахи – размахивание с меньшей амплитудой для связывания махов с каким-либо другим движением: полумах вперед из вися (обычно применяется для перемаха двумя или подъёма разгибом); полумах вперед из упора (обычно применяется для перемаха двумя); полумах вперед из упора сзади (обычно применяется для перемаха двумя и последующего подъёма разгибом); полумах назад (для подъёма назад).

- размахивание в висе на кольцах.

- размахивание в упоре на брусках.

- размахивание в упоре на руках.

- Спады – маховые перемещения в вис. Различают: обычный спад, поздний спад, ранний спад(бруска).

- Спады на перекладине: Различают три вида спадов на перекладине: спад для маха дугой(или маха дугой с поворотом); спад для последующего подъёма разгибом; спад для последующего перемаха ногами.

Спады на кольцах: спад в вис согнувшись (из упора после маха вперед); спад махом вперед из упора в вис; спад махом назад из упора в вис махом назад.

1. Подъём махом назад (кольца).

2. Подъём махом назад из упора на предплечьях.
3. Подъём махом назад на перекладине.
4. Подъём махом вперёд (кольца, брусья).
5. Подъём махом вперёд из упора на предплечьях (брусья);
6. Подъём махом вперёд из упора на руках (брусья);
7. Подъём разгибом. Различают: на махе вперёд; на махе назад; с места; из виса углом; из виса прогнувшись; из упора на руках (перекладина, брусья, кольца).

Подъём двумя на перекладине.

Подъём дугой (брусья).

Обороты. Различают: **простые обороты**: вперёд, назад, в упоре верхом, вперёд, назад в упоре сзади; вперёд, назад в упоре вне; оборот назад в стойку из упора стоя ноги врозь. **Большие обороты**: вперёд, назад, хватом сверху, хватом снизу, хватом скрестно, в обратном хвате, разным хватом, в висе сзади хватом сверху или сзади, на одной руке ( с поворотами).

8. Стойка на руках на брусьях, перекладине, на кольцах.

#### Упражнения на коне – махи (конь с ручками)

Махи – маятникообразные движения ногами и туловищем.

Различают: махи в упоре верхом (правой) левая вперёд, перемахи (вперёд, назад, одной, двумя ногами) через тело коня с отпусканьем и постановкой руки; Круг одной ногой вправо (влево); Круг правой под левой;

Скрещение – скрестный перемах двумя ногами из упора верхом правой (левой) вперёд; Различают скрещения: прямые, обратные, в стойку, со стойки, с поворотами вовнутрь, наружу, с прыжком.

Круги двумя ногами – круговые вращения тела над снарядом с сомкнутыми или разведёнными ногами. Различают круги: ноги вместе. ноги врозь. на ручках, на теле, на теле и ручке, на теле поперёк, продольно, с переходом с ручек на тело, с тела на ручки, на одной ручке, между ручек, с переходом прыжком с ручек на тело и наоборот, с поворотом, с поворотом и переходом, с перемахом ноги врозь в стойку и т. д.

В современной гимнастике большое место в мужской и женской гимнастике используются на перекладине, брусьях (разновысоких), на брусьях (параллельных) подлёты (движения махом с отпусканьем снаряда и последующим хватом за него) и перелёты (маховые перелёты через снаряд с отпусканьем и последующим хватом за него).

## ЛИСТ

### изменений рабочей учебной программы по дисциплине МДК.02.01 Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки

Дополнения и изменения, вносимые в рабочую программу дисциплины

Основания внесения дополнений и изменений	Раздел РПД, в который вносятся изменения	Содержание вносимых дополнений, изменений
Предложение работодателя		
Предложение составителя программы	Перечень рекомендуемой литературы (пункт 5)	Обновление перечня литературы
Другие основания		

Составитель: преподаватель \_\_\_\_\_ Р.Н. Мягкий  
подпись

преподаватель \_\_\_\_\_ А.И. Мягкая  
подпись

преподаватель \_\_\_\_\_ Е.В. Петрина  
подпись

преподаватель \_\_\_\_\_ А.П. Корчевская  
подпись

Утверждена на заседании предметно-цикловой комиссии дисциплины физическая культура и специальных дисциплин специальности Физическая культура, протокол №9 от 28 мая 2018 г.

Председатель предметной (цикловой) комиссии дисциплины физическая культура и специальных дисциплин специальности Физическая культура

\_\_\_\_\_ Е.В. Петрина  
«5» июня 2020 г.

Нач. УМО филиала

\_\_\_\_\_ А.С. Демченко  
«5» июня 2020 г.

Заведующая библиотекой филиала

\_\_\_\_\_ М.В. Фуфалько  
«5» июня 2020 г.

Начальник информационно-вычислительного центра филиала (программно-информационное обеспечение образовательной программы)

\_\_\_\_\_ В.А. Ткаченко  
«5» июня 2020 г.