Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Райкес Татьяна Николаевна
Должность: Директор
Дата подписания: 16.10.2023 12:34:07
Уникальный программный ключ:
c914df807d771447164c08ee17f8e2f93dde816b

Министерство просвещения Российской Федерации
Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал) федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»

Рабочая программа учебной дисциплины

МДК. 02.01. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания

Программа подготовки специалистов среднего звена
по специальности 49.02.01 Физическая культура

Нижний
Тагил 2022

Программа актуализирована и утверждена на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности и физической культуры «5» мая 2022 г., протокол № 8.

Зав. кафедрой Т.Н. Дейкова

Программа рассмотрена и утверждена на заседании ученого совета факультета спорта и безопасности жизнедеятельности «1» сентября 2022 г., протокол № 8.

Декан ФСБЖ А.В. Неймышев

Составитель:
старший преподаватель кафедры БЖФК М.В. Созинов

Содержание

1. Паспорт программы учебной дисциплины.....4
2. Результат освоения учебной дисциплины.....6
3.1.Структура и содержание учебной дисциплины «Гимнастика с методикой оздоровительной тренировки».....8
4.1. Условия реализации учебной дисциплины «Гимнастика с методикой преподавания»17
5.1. Контроль и оценка результатов учебной деятельности «Гимнастика с методикой оздоровительной тренировки».....18
3.3.Структура и содержание учебной дисциплины «Лёгкая атлетика с методикой оздоровительной тренировки».....27
4.3. Условия реализации учебной дисциплины «Лёгкая атлетика с методикой оздоровительной тренировки».....32
5.3. Контроль и оценка результатов учебной деятельности «Лёгкая атлетика с методикой оздоровительной тренировки».....32
3.4.Структура и содержание учебной дисциплины «Лыжные спорт с методикой оздоровительной тренировки».....33
4.4. Условия реализации учебной дисциплины «Лыжные спорт с методикой оздоровительной тренировки».....37
5.4. Контроль и оценка результатов учебной деятельности «Лыжные спорт с методикой оздоровительной тренировки».....38
3.5.Структура и содержание учебной дисциплины «Спортивные игры с методикой оздоровительной тренировки».....39
4.5. Условия реализации учебной дисциплины «Спортивные игры с методикой оздоровительной тренировки».....44
5.5. Контроль и оценка результатов учебной деятельности «Спортивные игры с методикой оздоровительной тренировки».....45
3.6.Структура и содержание учебной дисциплины «Подвижные игры с методикой оздоровительной тренировки».....48
4.6. Условия реализации учебной дисциплины «Подвижные игры с методикой оздоровительной тренировки».....52
5.6. Контроль и оценка результатов учебной деятельности «Подвижные игры с методикой оздоровительной тренировки».....52
3.8.Структура и содержание учебной дисциплины «Скалолазание с методикой оздоровительной тренировки».....63
4.8. Условия реализации учебной дисциплины. «Скалолазание с методикой оздоровительной тренировки».....64
5.8. Контроль и оценка результатов учебной деятельности «Скалолазание с методикой оздоровительной тренировки».....65

1.ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания»

Программа учебной дисциплины МДК. 02.01. «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой оздоровительной тренировки» составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования 49.02.01 Физическая культура, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации
№ 1355 от 27 октября 2014 г.

1.1 Область применения программы

Программа учебной дисциплины «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой оздоровительной тренировки» предназначена для ведения занятий со студентами очной формы обучения, осваивающими программу подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01 Физическая культура.

1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ

Учебная дисциплин**а** МДК 02. 01 «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой оздоровительной тренировки» входит в профессиональный модуль, в «Организация физкультурно-спортивной деятельностью различных возрастных групп населения» профессионального цикла программы подготовки специалиста среднего звена по специальности Учебным планом по специальности 49.02.01 Физическая культура предусмотрено изучение дисциплины «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой оздоровительной тренировки» на 2 курсе (3 и 4 семестры), на 3 курсе (5 и 6 семестры).

Дисциплина «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой оздоровительной тренировкой» представляет базовый этап в общей системе поэтапной подготовки студентов и по цели, содержанию и методам обучения тесно связана с другими учебными дисциплинами профессиональной подготовки «Гигиенические основы физического воспитания», «Физиология с основами биохимии», «Анатомия».

Самостоятельное обучение является интегрированной составляющей образовательного процесса и непосредственно связано с развитием самостоятельности учащегося, повышением его познавательной и творческой активности, образовательной автономии и увеличением личной ответственности за результативность обучения.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины

Дисциплина «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой оздоровительной тренировки» ориентирована на изучение базовых понятий анатомии человека, осмысление и интерпретацию влияния физической культуры и спорта на формирование тела человека. Знания по этой дисциплине во многом помогут правильно организовать занятия по физической культуре при работе с разными возрастно-половыми группами и отслеживать динамику изменений конституциональных особенностей организма связанных с влиянием физических нагрузок.

Целью изучения содержания дисциплины является *освоение* технологии профессиональной деятельности педагога физической культуры на основе специфики базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности.

Задачи данного курса:

- сформировать комплекс знаний и умений у учащихся в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности;
- развить у обучающихся комплекс двигательных навыков и физических качеств, необходимых в профессиональной деятельности специалиста по физической культуре и спорту;
- сформировать навыки организации и судейства соревнований по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;
- воспитать ценностное отношение к здоровью и активному образу жизни.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен *уметь*:

- планировать, проводить и анализировать занятия по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности (гимнастике, лёгкой атлетике, спортивным играм, плаванию, подвижным играм, лыжному спорту, туризму) и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;
- выполнять профессионально значимые двигательные действия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;
- использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений;
- обучать двигательным действиям изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря;
- использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации.

В результате освоения содержания учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

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

В результате освоения содержания учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- планировать, проводить и анализировать занятия по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности (гимнастике, лёгкой атлетике, спортивным играм, плаванию, подвижным играм, лыжному спорту, туризму) и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;
- выполнять профессионально значимые двигательные действия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;
- использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений;
- обучать двигательным действиям изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря;
- использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации.

1.4. Количество часов на освоение учебной дисциплины «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания»
максимальной учебной нагрузки –496часа, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки - 341 часов;
самостоятельной работы - 155 часа.

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Применение данной программы направлено на формирование элементов основных видов профессиональной деятельности в части освоения соответствующих общих (ОК) и профессиональных компетенций (ПК):

Код	Наименование результата обучения
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 образовательного процесса

ОК 8.	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
ОК 9.	Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.
ОК 10.	Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.
ОК 11.	Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.
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.

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Объем, ч**
Максимальная учебная нагрузка (всего)	*496*
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	*341*
в том числе:	
Лекции	*135*
Практические занятия	*206*
Самостоятельная работа обучающегося	*155*
Форма отчетности	*зачет в 4, 5, семестры экзамен в 6 семестре*

ОП.08.1 «Гимнастика с методикой оздоровительной тренировки»

3.1.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Объем, ч**
Максимальная учебная нагрузка (всего)	*130*
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	*90*
в том числе:	
лекционные занятия	*30*
практические занятия	*60*
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	40
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа	*40*
Форма отчетности	*зачет в 4 семестре*

3.1.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины МДК. 02. 01. «Гимнастика с методикой оздоровительной тренировки »

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень усвоения
1	2	3	
Раздел 1.	**Научно-теоретические основы гимнастики**		
Тема 1.1 Гимнастика, как часть системы физического воспитания	**Содержание учебного материала** Гимнастика, как часть системы физического воспитания и базовый вид физкультурно-спортивной деятельности. Комплексное решение задач физического воспитания: образовательных, оздоровительных и воспитательных на занятиях гимнастикой. Характеристика гимнастики как одного из основных средств, методов и форм занятий, направленных на решение задач укрепления здоровья, гармоничного развития функций организма человека, развития двигательных способностей, формирования двигательных умений и навыков, психических качеств. Методические особенности гимнастики. История гимнастики. Научно-исследовательская и научно-методическая работа по гимнастике.	*4*	*1*
Тема 1.2 Виды гимнастики	**Содержание учебного материала** Гимнастика как система видов и разновидностей по функциональной направленности: оздоровительной (образовательно-развивающей), прикладной и спортивной. Оздоровительные виды гимнастики: основная (базовая), гигиеническая, атлетическая, ритмическая, аэробика, степ-аэробика, восточные виды, авторские системы. Виды прикладной гимнастики: профессионально-прикладная, производственная, спортивно-прикладная, военно-прикладная, лечебная, авторские системы В. Дикуля, К. Бутейко, А. Стрельниковой и др. Спортивные виды гимнастики: мужская и женская спортивная гимнастика, художественная гимнастика, акробатика, акробатический рок-н-ролл, прыжки на батуте, групповая гимнастика. Проблемы и перспективы развития гимнастики как самостоятельной системы физического воспитания.	*6*	*2*
Тема 1.3 Гимнастическая терминология	**Содержание учебного материала** Гимнастическая терминология как компонент системы спортивной терминологии; ее значение и краткая история развития. Обзор развития гимнастической терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии. Способы образования терминов и правила их	*4*	*2*

	применения. Правила сокращенного описания упражнений. Формы записи упражнений: обобщенная, конкретная, сокращенная, графическая. Терминология записи общеразвивающих упражнений: для наименования положений и движений руками (основные, промежуточные направления, согнутыми руками, круговые и дугообразные движения); ногами (основные согнутыми ногами, стойки на прямых и согнутых ногах, переходы их стоек и вращений в исходное положение); головой и туловищем (наклоны, повороты, круговые движения, упоры, седы, равновесия). Правила записи общеразвивающих упражнений. Терминология и правила записи акробатических упражнений. Терминология и правила записи вольных упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Особенности применения терминологии во время занятий гимнастикой с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.		
	Самостоятельная работа обучающихся Строевые упражнения – определение понятия; Строевые упражнения, современная классификация; Дать определение основным понятиям строевых упражнений: шеренга, колонна, дистанция, интервал, фронт. Перечислить основные команды при построениях и перестроениях. Перечислить основные команды при передвижениях. Описать технику перехода с движения на месте к передвижению. Дать определение смыканию и размыканию. Какая команда подается для одностороннего размыкания группы.	*10*	*2*
	Практические занятия: Обучение правилам записи ОРУ; вольных упражнений; упражнений на гимнастических снарядах; акробатических упражнений	*10*	*3*
Раздел 2	**Основы техники гимнастических упражнений**		

Тема 2.1 Техника гимнастических упражнений	**Содержание учебного материала:** Техника гимнастических упражнений и общие закономерности, лежащие в ее основе. Проявление всех форм движения материи в произвольных движениях человека. Специфические особенности работы двигательного аппарата, анализаторных систем, систем энергообеспечения, психических и личностных свойств гимнаста при овладении гимнастическими упражнениями. Особенности проявления законов механики, анатомии, физиологии, психологии в овладении гимнастическими упражнениями. Биомеханика и причины ее возникновения. *Статические упражнения.* Устойчивое, неустойчивое равновесие. Плечо и момент силы тяжести. *Динамические упражнения.* Инерция и момент инерции. Вращательные движения в условиях опорного и безопорного положения тела. *Отталкивание, приземление.* Силовые и маховые движения. Динамическое равновесие. Последовательность анализа техники гимнастических упражнений. Анализ техники наиболее сложных упражнений программы, особенности проявления законов биомеханики, анатомии, физиологии, психологии при овладении ими; обоснование методики обучения. *Строевые упражнения.* Основные понятия, управление строем, правила подачи команд, форма рапорта, строевые приемы, расчет строя, повороты на месте и в движении. Перестроения, ходьба, передвижения, фигурная маршировка. Размыкания, бег, быстро чередуемые прыжки. Упражнения на внимание, игры и эстафеты. *Общеразвивающие упражнения (ОРУ).* Без предметов и с предметами, индивидуальные, парные, вдвоем и в сопротивлении, групповые, на гимнастической стенке и у стенки, на гимнастической скамейке и со скамейкой, с гантелями, с набивными мячами, с гимнастическими палками, с резиновыми мячами, скакалкой и обручем, с элементами ритмической гимнастики с элементами хореографии и художественной гимнастики. Методика проведения ОРУ. Составление студентами комплексов ОРУ. Учебная практика в проведении ОРУ. *Прикладные упражнения.* Переползание, переноска партнера и груза. Лазание по гимнастической стенке, скамейке, лестнице и канату. Способы остановок на канате — завязывание. Равновесие, метание,	*6*	*2*

	простые прыжки. *Акробатические упражнения.* Техника выполнения, методика обучения, страховка и помощь. Группировки, перекаты, кувырки, перевороты, равновесие, стойки, мосты, перемахи, поддержки, седы, шпагаты, элементы спортивной акробатики. Соединения из акробатических элементов. *Опорные прыжки.* Техника выполнения, методика обучения, страховка и помощь. Прямые и боковые через коня с ручками, козла и коня, установленные продольно и поперек. Изучение экзаменационного упражнения. *Вольные упражнении.* Вольные упражнения на 16-32 счетов (учебная комбинация) с включением различных движений руками, ногами, туловищем, головой и простейших акробатических элементов. Учебная комбинация на 16-32 счетов с включением движений, различных по ритму, характеру и направленности, акробатических элементов, прыжков, танцевальных движений. Составление студентами вольных упражнений на 32 счета из ранее пройденных элементов с предметами и без. Методика изучения вольных упражнении. Изучение экзаменационных вольных упражнений. Упражнения на снарядах: *Упражнения на коне - махи.* Перемахи и круги в смешанных упорах. Взмахи ногами, перемахи, круги, скрещения, соскоки. Составление студентами комбинации из ранее пройденных элементов. Учебная комбинация из пройденных элементов. Изучение экзаменационных упражнений. Техника выполнения и методика обучения. *Упражнения на кольцах.* Техника выполнения и методика обучения. Висы и упоры смешанные и простые. Размахивание, выкруты, опускания и спады, подъемы, обороты и соскоки. Учебная комбинация из пройденных элементов. Составление студентами комбинаций из ранее изученных элементов. Изучение экзаменационного упражнения. *Упражнения на брусьях.* Техника выполнения, методика обучения, страховка и помощь. Смешанные и простые висы и упоры. Виды упоров. Размахивание, круги и повороты. Подъемы, кувырки, стойки, опускания, перемахи, соскоки. Учебная комбинация из пройденных элементов. Составление студентами комбинаций из ранее изученных элементов. Изучение экзаменационного		

	упражнения. *Упражнения на перекладине.* Техника выполнения, методика обучения, страховка и помощь. Перекладина (низкая) — смешанные и простые висы и упоры. Перемахи, повороты, обороты, спады, подъемы, соскоки. Учебная комбинация из пройденных элементов. Составление студентами комбинаций из ранее изученных элементов. Перекладина (высокая) — висы (хват), размахивания, обороты, подъемы, движения махом, соскоки. Учебная комбинация из пройденных элементов. Составление студентами комбинаций из ранее изученных элементов. Изучение экзаменационного упражнения. *Упражнения на брусьях разной высоты.* Техника выполнения, методика обучения, страховка и помощь. Смешанные висы и упоры, седы и перемахи, повороты подъемы, обороты, спады, опускания, равновесия, соскоки. Учебная комбинация из пройденных элементов. Составление студентами комбинаций из ранее изученных элементов. Изучение экзаменационного упражнения. *Упражнения на бревне.* Техника выполнения, методика обучения, страховка и помощь. «Вскоки», статические положения, передвижения, повороты, прыжки, кувырки, соскоки. Учебная комбинация из пройденных элементов. Составление студентами комбинаций из ранее изученных элементов. Изучение экзаменационного упражнения.		
	Практические занятия Основы обучения гимнастическим упражнениям: Составление плана-конспекта по обучения двигательным действиям; Разучивание и закрепление гимнастических упражнений; Упражнения для формирования и коррекции навыка удержания уравновешенного (вертикального) положения головы. Упражнения для укрепления мышц шеи. Упражнения для укрепления «коррекции мышц туловища. Специальные упражнения для формирования умений регулировать степень напряжения и расслабления мышц рук, ног, туловища. Физические упражнения для формирования и укрепления сводов стопы. Комплекс упражнений для стимуляции навыка правильной осанки у школьников различного возраста. Обучения выполнения упражнений и гимнастических комбинаций на гимнастических снарядах.	*20*	*3*
	Самостоятельная работа обучающихся Каким закономерностям подчиняются все упражнения на снарядах? На какие группы	*10*	*2*

	подразделяются все гимнастические упражнения на снарядах? Дайте определение статическим упражнениям. От чего зависит трудность статических упражнений? Дайте определение маховым упражнениям. Приведите по два примера движений махом вперед, махом назад и разгибом. Как называются оси по отношению к телу занимающегося? На какие основные группы подразделяются упражнения на бревне? Что такое «вскоки» и как они выполняются? Приведите 7 видов передвижений на бревне. На какие группы подразделяются прыжки на бревне и приведите по два примера из каждой группы. Какие акробатические элементы выполняются на бревне? Приведите 5 примеров простых соскоков с бревна. Как определяется положение стоек продольно и поперек на бревне?. На какие группы подразделяются элементы, выполняемые на перекладинах (брусьях р/в)? Дайте определение «вису» и приведите 5 примеров смешанных висов. Дайте определение «упору» и приведите 5 примеров упоров. Дайте определение «подъему» и приведите 5 примеров. Чем по технике выполнения отличается «подъем правой» от «подъема левой»?		
Раздел 3.	**Организация и содержание занятий гимнастикой в школе**		
Тема 3.1 Занятия гимнастикой в школе	**Содержание учебного материала:** Место задачи и содержание гимнастики в школьных программах по физическому воспитанию. Урок гимнастики, его разновидности по педагогическим задачам и структуре. Требования к уроку. Задачи, средства и требования к проведению отдельных частей урока. Плотность урока. Методы и приемы регулирования функциональной и психической нагрузки занимающихся. План-конспект урока. Особенности методики проведения уроков гимнастики с детьми младшего, среднего и старшего школьного возраста. Организация урока. Оценка и учет успеваемости учащихся. Организация, содержание и методика проведения гимнастики в режиме учебного дня: гимнастика до занятий, физкультминутка, подвижная перемена и др. Особенности организации, содержание и методика проведения внеклассной работы по гимнастике. Самостоятельные формы занятий гимнастикой (зарядка, выполнение домашних заданий, индивидуальные тренировки), их организация, содержание и методика проведения.	*4*	*2*

	Взаимосвязь различных форм занятий гимнастикой. Места занятий (залы, помещения) и их оборудование. Гимнастические снаряды массового типа (нестандартное оборудование). Практический разбор материала по гимнастике, включенного в комплексную программу по физическому воспитанию с 1 по 11 класс общеобразовательной школы. Техника выполнения, методика обучения упражнениям, страховка и помощь. Особенно работы по гимнастике в различных классах общеобразовательной школы. Просмотр урока физической культуры в общеобразовательной школе на основе гимнастического материала (с комментариями преподавателя вуза по ходу урока) с дальнейшим обсуждение тем.		
	Практические занятия: Обучение составлению конспекта «Особенности организации, содержание и методика проведения внеклассной работы по гимнастике». Обучение проведения самостоятельных форм занятий гимнастикой (зарядка, выполнение домашних заданий, индивидуальные тренировки), их организация, содержание и методика проведения.	*12*	*3*
	Самостоятельная работа занимающихся: В форме занятий в секциях и группах ОФП	*10*	
Тема 3.2 Требования к гимнастическому оборудованию и инвентарю	**Содержание учебного материала** Размещение установка и проверка гимнастических снарядов, качество оборудования и инвентаря. Требования, предъявляемые к местам размещения снарядов. Требования, предъявляемые к техническому состоянию и установке различных снарядов: перекладины, параллельных брусьев, брусьев разной высоты, колец, прыжковых снарядов. Требования, предъявляемые к мостам для прыжков, гимнастическим матам.	*2*	*2*
	Практические занятия Проверка гимнастического инвентаря перед занятием.	*8*	*3*
Тема 3.3	**Самостоятельная работа:** Самостраховка и страховка партнера при работе на снарядах.	*10*	*3*
	Содержание учебного материала: Предварительный этап подготовки к соревнованиям. Работа секретариата во время	4	2

Организация и проведение соревнований по гимнастике	соревнований. Педагогическое и агитационное значение соревнований по гимнастике. Положение о соревнованиях. Заявки. Значение правил соревнований. Характер соревнований. Программа соревнований. Порядок выступления в квалификационных, командных и личных соревнованиях. Участники и победители финальных соревнований по многоборью и в отдельных видах. Права и обязанности участников соревнований, представителей команд и тренеров. Состав судейской коллегии. Главная судейская коллегия. Апелляционное жюри. Просмотровая комиссия. Права и обязанности судей. Комендант соревнований и обслуживающий персонал. Порядок проведения соревнований. Оценка упражнений. Классификация ошибок и шкала сбавок. Общие требования к соревнованиям мужчин и женщин. Особенности судейства обязательных и произвольных упражнений у мужчин и женщин. Классификация трудности гимнастических элементов и соединений, определение трудности композиции. Методика и техника судейства. Работа секретариата соревнований. Особенности работы секретариата на финальных соревнованиях. Работа секретариата на заключительном этапе соревнования. Отчетная документация. Информация в процессе соревнований. Содержание классификационных программ по спортивной гимнастике. Особенности проведения массовых соревнований по гимнастике. Поочередное выполнение студентами роли судей и старших судей при судействе отдельных видов гимнастического многоборья. Порядок заполнения протоколов, выведение окончательной оценки при различном количестве судей. Методика судейства. Практическая оценка выполнения упражнений гимнастического многоборья отдельными студентами по назначению преподавателя. Разбор правильности выведения оценки. Практическое судейство выполнения упражнений гимнастического многоборья.		
	Практические занятия: Составление положения о проведении соревнований, составление заявок и протоколов соревнований.	*10*	*3*
Всего		*130*	

Требования, предъявляемые к техническому состоянию и установке различных снарядов: перекладины, параллельных брусьев, брусьев разной высоты, колец, прыжковых снарядов.

Требования, предъявляемые к мостам для прыжков, гимнастическим матам.

Информационное обеспечение обучения

Основная литература

1. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике: учебное пособие/под общ. Ред. Л. А. Карпенко, О. Г. Румба. – М.: Советский спорт, 2014

Дополнительная литература

1. Кайнова, Э. Б. Общая педагогика физической культуры и спорта : учебное пособие / Э. Б. Кайнова. – М. : ИД «ФОРУМ» : ИНФРА-М, 2007. – 208 с. – (Профессиональное образование)
2. Гимнастическое многоборье / Под ред. Ю.К. Гавердовского. – М.: ФИС, 1987
3. Гимнастика и методика ее преподавания / Под ред. Н.К. Меньшикова. – СПб., Изд РГПУ им. А.М. Герцена, 1998.
4. Губерт К.Д. Гимнастика и массаж в раннем возрасте/К.Д. Губерт, М.Г. Рысс. – 1981
5. Музыка для утренней гимнастики в детском саду: музыкальное произведение, вокально-инструментальное/ сост. Н. А. Метлов. – Москва
6. Кузнецов В. С. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе/ В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – Москва: ВЛАДОС, 2002. – 174, ил.. – (Библиотека учителя физической культуры).
7. Физическая культура в начальных классах/ И. М. Бутин, И. А. Бутина, Т. Н. Леонтьева, С. М. Масленников. – Москва: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 175 с.
8. Кожухова Н.Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: [учеб. Пособие для фак. Дошк. Образования пед. Вузов]/ Н. Н. Кожухова, Л. А. Рыжкова, М. М. Самодурова; под ред. С. А. Козловой. – Москва: Академия, 2002.
9. Фирилева Ж.Е. Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-методич. Пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений/ Ж. Е. Фирилева, Е. Г. Сайкина. – Санкт-Петербург: Детство-пресс, 2000
10. Матвеев А.П.. Методика физического воспитания в начальной школе: учеб. Пособие для сред. Проф. Образования по спец. 0307 «Физ. Культура»/ А. П. Матвеев. – Москва: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003
11. Бергер Г.И. Конспекты уроков для учителя физкультуры: 5-6 кл.: пособие для учителя/ Г. И. Бергер, Ю. Г. Бергер. – Москва: ВЛАДОС, 2004

учебной дисциплины	умения, знания)	результатов	методы контроля
1 раздел. Научно-теоретические основы гимнастики	Знание студентами: -истории развития видов гимнастики; -терминологии изучаемых гимнастических упражнений; - техники гимнастических элементов; -содержания, форм организации и методик проведения занятий по гимнастике; -особенности и методики развития физических качеств при занятии гимнастикой; -основ судейства по гимнастике; -разновидности гимнастических сооружений, оборудования и инвентаря для занятий гимнастикой; -техники безопасности при занятиях гимнастикой.	Студент знает: -историю развития гимнастики; -гимнастическую терминологию; -о технике гимнастических упражнений; - о методике проведения занятий по гимнастике; - основы судейства при проведении соревнований по гимнастике.	Тест
2 раздел. Основы техники гимнастических упражнений	Студент умеет: -определять причины ошибок в процессе обучения спортивным и прикладным способам гимнастики и развития двигательных качеств, находить пути их устранения; -обучать гимнастическим упражнениям; -осуществлять мероприятия по профилактике травматизма и оказывать	Студент умеет: - грамотно (без ошибок) выполнить освоенные гимнастические упражнения; -умеет составлять комплекс общеразвивающих упражнений, используя гимнастическую терминологию;	Контрольное занятие

	гимнастики;		
3 раздел. Организация и содержание занятий гимнастикой в школе	-применять приемы страховки и самостраховки при выполнении разучивании разучиваемых гимнастических упражнений; -подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря; -использовать оборудование и инвентарь для занятия гимнастикой, в соответствии с его назначением и особенностям эксплуатации.	-умеет составлять комплекс общеразвивающих упражнений, используя гимнастическую терминологию; -умеет использовать оборудование и инвентарь в соответствии с его назначением и особенностям эксплуатации; -умеет применять приемы страховки и самостраховки при выполнении разучиваемых гимнастических упражнений;	Контрольное занятие по гимнастике

Форма отчетности	*зачет* *в 4 семестре*

3.3.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины МДК. 02.01. «Легкая ат тренировки»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические за самостоятельная работа обучающихся
1	**2**
Раздел 1.	*Научно-теоретические основы лёгкой атлетики*
Тема 1.	**Содержание учебного материала** Определение легкой атлетики, содержание, классификация и характеристика легкоатлетических видов. Оздоровительное, прикладное и воспитательное значение атлетики. Определение техники спортивной ходьбы и бега. Циклы, периоды и фазы движения. Постановка ноги, отталкивание, маховые движения. Сходства и различия спортивно и бега. Фаза полета в беге. Виды легкоатлетических прыжков. Фазы прыжка. Назначение разбега в прыжках. Отталкивание – основная фаза прыжка. Углы отталкивания и вылета. Результативно прыжка в зависимости от начальной скорости и угла вылета. Траектория ОЦМ тела полете. Движения в полете. Роль приземления в различных прыжках. Виды легкоатлетических метаний. Фазы техники метаний. Способы держания снаря Варианты разбега в метаниях. Способы выполнения финального усилия. Выпуск сна Движения снаряда в полете. Результативность метания в зависимости от начальной вылета и угла вылета снаряда.
Раздел 2.	*Основы техники основных видов легкой атлетики*
Тема 1.	**Содержание учебного материала** Характеристика техники бега на короткие дистанции. Разновидности старта, стартов разбег, бег по дистанции, финиширование. Бег по прямой и повороту. Основные упр для обучения технике бега на короткие дистанции и последовательность их примене
	Практические занятия: обучение технике спринтерского бега. Обучение технике низкого старта. Обучение стартовому разбегу. Обучение бегу по прямой и повороту.
	Самостоятельная работа обучающихся В форме занятий в секциях, группах ОФП

Тема 2.	**Содержание учебного материала** Характеристика техники спортивной ходьбы. Положение туловища и головы. Движе ногами, руками, цикл двойного шага. Дыхание при ходьбе.
	Практические занятия: обучение технике спортивной ходьбы. Обучение движению ног и таза при спортивной ходьбе. Обучение движению рук и плечевого пояса. Обучение технике спортивной ходьбы в целом.
	Самостоятельная работа обучающихся В форме занятий в секциях, группах ОФП
Тема 3.	**Содержание учебного материала** Характеристика техники эстафетного бега. Различные способы передачи эстафеты, установление контрольных отметок в зависимости от скорости бега занимающихся.
	Практические занятия: обучение технике эстафетного бега. Обучение технике передачи эстафетной палочки. Обучение технике старта на этапах эстафетного бега. Обучение технике передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в 20-мет зоне. Обучение технике эстафетного бега в целом.
	Самостоятельная работа обучающихся В форме занятий в секциях, группах ОФП
Тема 4.	**Содержание учебного материала** Характеристика техники метания: держание снаряда, разбег и подготовка к финальн усилию, финальное усилие и выпуск снаряда.
	Практические занятия: обучение технике метания мяча, гранаты, толкания яд Обучение технике метания мяча. Обучение технике метания гранаты. Обучение технике толкания ядра.
	Самостоятельная работа обучающихся В форме занятий в секциях, группах ОФП
Тема 5.	**Содержание учебного материала** Характеристика техники прыжка в длину с места, с разбега, с разбега способом «сог

	Практические занятия Обучение технике прыжка в длину
Тема 6.	**Содержание учебного материала** Характеристика техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Разбег, оттал переход через планку, приземление.
	Практические занятия: обучение технике прыжка в высоту способами «перешагивание», «перекидной», «волна». Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Обучение технике прыжка в высоту способом «перекидной» Обучение технике прыжка в высоту способом «волна».
Раздел 3.	*Методика обучения*
Тема 1.	**Содержание учебного материала** Обучение и тренировка как единый педагогический процесс (определения и задачи о легкой атлетике). Факторы, определяющие содержание и эффективность обучения л атлетике. Реализация педагогических процессов в учебном процессе по легкой атлетике.
Тема 2.	**Содержание учебного материала** Закономерности формирования двигательного навыка в легкой атлетике. Методическая последовательность изучения упражнений в легкой атлетике. Методы легкой атлетике. Методика обучения видам легкой атлетики. Последовательность применения средст обучения. Выявление ошибок и их исправление. Использование специальных упражнений в обучении технике видов легкой атлетики
	Самостоятельная работа обучающихся Разработка комплексов подготовительных упражнений для освоения техники различ видов лёгкой атлетики.
Тема 3.	**Содержание учебного материала: урок – основная форма проведения занятий п атлетике.** Структура урока. Задачи, средства и методы проведения частей занятия. Подбор упр их дозировка. Запись и графическое изображение отдельных упражнений. План-кон занятия по легкой атлетике.

	Общеразвивающие упражнения, их роль в общей физической подготовке и подготов основной части занятия. Специальные упражнения в методике обучения технике, в р качеств.
	Всего:

Основная литература

1. Питер Дж. Л. Томпсон Введение в теорию тренировки. Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике [Электронный ресурс] : . — Электрон. дан. — М. : Человек, 2013.

Дополнительная литература

1. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: Пособие для студентов высш. учеб. заведений/ И.С.Барчуков, А.А. Нестеров; под общей редакцией Н.Н.Маликова. – М.: Издательский центр «Академия», 2006.

5.2 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФГАОУ ВО «РГППУ» филиал, реализующий подготовку по учебной дисциплине, обеспечивает организацию и проведение промежуточной аттестации и текущего контроля индивидуальных образовательных достижений – демонстрируемых студентами знаний, умений и навыков.

Текущий контроль проводится преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, контрольных тренировок.

Освоение учебной дисциплины завершается промежуточной аттестацией, которую проводит педагог.

Раздел учебной дисциплины	**Результаты (освоенные умения, знания)**	**Основные показатели результатов**	**Формы и методы контроля**
1 раздел Научно-теоретические основы легкой атлетики	Знание основных сил, воздействующих на спортсмена, особенностей движения тела в полете	Правильно определяет циклы, периоды и фазы движения. .Устанавливает взаимосвязь между циклом, ритмом и темпом движения спортсмена	Тест

	подготовительных упражнений для изучения техники видов лёгкой атлетики	средствами обучения различным способам прыжков и метаний	

ОП 08.4 «Лыжный спорт с методикой оздоровительной тренировки»

3.4.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем, ч
Максимальная учебная нагрузка (всего)	*54*
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	*36*
в том числе:	
лекционные занятия	*18*
практические занятия	*18*
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	*18*
Форма отчетности	*экзамен в 6 семестре*

3.4.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины МДК. 02.01. «Лыжный спор

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические за самостоятельная работа обучающихся
1	2
Раздел 1.	**Научно-теоретические основы лыжного спорта**
Тема 1.	**Содержание учебного материала** История лыжного спорта, содержание, классификация и характеристика способов передвижения на лыжах. Оздоровительное, прикладное и воспитательное значение л подготовки. Определение техники лыжного хода. Циклы, периоды и фазы движения. Силы, дейс на лыжника и их характеристика.
Раздел 2.	**Основы техники передвижения на лыжах**
Тема 1.	**Содержание учебного материала** Требования, предъявляемые к технике передвижения на лыжах. Классификация спо передвижения на лыжах. Определения, термины и понятия техники лыжного спорта Основные элементы техники передвижения на лыжах.
	Практические занятия: техника передвижения на лыжах. Анализ техники передвижения на лыжах. Имитация элементов лыжных ходов. Соединение элементов лыжных ходов
	Самостоятельная работа обучающихся В форме занятий в секциях, группах ОФП
Тема 2.	**Содержание учебного материала** Основы техники спусков и поворотов в движении.
	Практические занятия: обучение технике спусков и поворотов. Обучение технике спусков в различных стойках. Обучение технике поворотов различными способами.
	Самостоятельная работа обучающихся В форме занятий в секциях, группах ОФП
Тема 3.	**Содержание учебного материала** Характеристика техники попеременного двухшажного хода. Техника работы рук .Ос фазы цикла.

	Практические занятия: обучение технике попеременного двухшажного хода. Обучение технике движений рук. Обучение скользящему шагу Обучение маху и подседанию на опорной ноге. Соединение элементов в систему хода
	Самостоятельная работа обучающихся В форме занятий в секциях, группах ОФП
Тема 4.	**Содержание учебного материала** Характеристика техники одновременных ходов. Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход. Стартовый вариант одношажного хода. Одновре двухшажный ход.
	Практические занятия: обучение технике одновременных ходов. Обучение технике движения рук. Обучение скользящему шагу. Обучение маху и подседанию на опорной ноге Соединение элементов в систему хода.
	Самостоятельная работа обучающихся В форме занятий в секциях, группах ОФП
Тема 5.	**Содержание учебного материала** Коньковый ход. Характеристика вариантов конькового хода. Одновременный однош коньковый ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Попеременный коньк со свободным скольжением.
	Практические занятия Обучение технике конькового хода.
Тема 6.	**Содержание учебного материала** Способы перехода с хода на ход. Переход с попеременного на одновременный ход (Переход с одновременного на попеременный ход.
	Практические занятия: обучение технике переходов с хода на ход. Переход с одновременного на попеременный ход с прокатом Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный без шага Переход от попеременного двухшажного хода к одновременному через один шаг Переход от одновременного хода к попеременному двухшажному (прямой)
Раздел 3.	**Методика обучения**

Тема 1.	**Содержание учебного материала** Обучение и тренировка как единый педагогический процесс (определения и задачи о технике передвижения на лыжах). Факторы, определяющие содержание и эффективн обучения технике передвижения на лыжах .Реализация педагогических процессов в процессе по лыжной подготовке.
Тема 2.	**Содержание учебного материала** Закономерности формирования двигательного навыка в лыжной подготовке. Методическая последовательность подводящих упражнений в лыжной подготовке. М обучения технике лыжных ходов. Последовательность применения средств обучени Выявление ошибок и их исправление. Использование специальных упражнений в обучении технике передвижения на лыж
	Самостоятельная работа обучающихся Разработка комплексов подготовительных упражнений для освоения техники различ способов передвижения на лыжах.
Тема 3.	**Содержание учебного материала** Урок – основная форма проведения занятий по лыжной подготовке. Структура урока средства и методы проведения частей занятия. Подбор упражнений, их дозировка. За графическое изображение отдельных упражнений. План-конспект занятия по лыжно подготовке. Общеразвивающие упражнения, их роль в общей физической подготовке и подготов основной части занятия. Специальные упражнения в методике обучения технике, в р качеств.
	Всего:

Основная литература

1. 1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки [Электронный ресурс] : . — М. : Советский спорт, 2014

Дополнительная литература

2. Бутин И.М. Лыжный спорт. Учебник для институтов физкультуры. Физкультура и спорт. Москва. – 2000 г.
3. Коробченко А.И., Парфенов С.П. Воспитание выносливости средствами лыжной подготовки. Иркутск, ИрГУПС, - 2009.
4. Раменская Т.И., Баталов А. Лыжный спорт. М. Физическая культура, 2005.
5. Дронов В.Я. Физическая культура. Лыжная подготовка детей школьного возраста: методическое пособие.-М. НЦЭНАС, 2005.
6. Лях В.И. Комплексная программа по физическому воспитанию/В.И. Лях, А.А. Зданевич.-М.:Просвещение, 2003.
7. А.А. Крестовников [и др.]. Лыжный спорт в профессии учителя физической культуры. СПб.:РГПУ имени А.И. Герцена, 2000.
8. Пашко М.В. Формирование методических навыков у студентов факультета физической культуры на учебных занятиях по дисциплине «Лыжный спорт»: учебное пособие/М.В. Пашко, Г.И. Блахин – СПб:РГПУ имени А.И. Герцена, 2001.
9. Фарбей В.В. Лыжный спорт/В.В.Фарбей, Г.В. Скорохватова. – СПб.:РГПУ имени А.И. Герцена, 2007.

Электронные ресурсы

1. Лыжная подготовка. Программа углубленных занятий [электронный ресурс]. Режим доступа: http://my-edu.ru/cat/sport-i-zdorove/lyzhnaja-podgotovka-programma-uglublennyh-zanjatij.

2. Программа дополнительного образования «Юный лыжник» [электронный ресурс]. Режим доступа: http://pedsovet.su/load/161-1-0-12518.

3. Содержание школьной программы по лыжной подготовке [электронный ресурс]. Режим доступа: http://sch534.ru/index.php/roditelyam/36:lyzhi/ 110:soderzhanie-shkolnoj-programmy-po-lyzhnoj-podgotovke&catid=.

4. Лыжный спорт. kutor.ru/content/Ffiles/лыжный%20спорт.pdf.

5. Сайт учителя физической культуры. [электронный ресурс]. Режим доступа: http://fizra137.narod.ru/lyzhy.html.

6. Методика тренировки в лыжных гонках от новичка до мастера спорта. Учебное пособие [электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.ski- ugra.ru/index/?param=news&id=1268.

ФГАОУ ВО «РГППУ» (филиал), реализующий подготовку по учебной дисциплине, обеспечивает организацию и проведение промежуточной аттестации и текущего контроля индивидуальных образовательных достижений – демонстрируемых студентами знаний, умений и навыков.

Текущий контроль проводится преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, контрольных тренировок.

Освоение учебной дисциплины завершается промежуточной аттестацией, которую проводит педагог.

Раздел учебной дисциплины	**Результаты (освоенные умения, знания)**	**Основные показатели результатов**	**Формы и методы контроля**
1 раздел Научно-теоретические основы лыжного спорта	Знание основных сил, воздействующих на спортсмена, особенностей движения тела лыжника	Правильно определяет циклы, периоды и фазы движения. .Устанавливает взаимосвязь между циклом, ритмом и темпом движения спортсмена	Тест
2 раздел Основы техники передвижения на лыжах	Знание основ техники передвижения на лыжах, Знание правил соревнований по лыжным гонкам.	Владеет техникой основных способов передвижения на лыжах. Владеет методикой обучения технике передвижения на лыжах.	Контрольное занятие
3 раздел Методика обучения	Знание факторов, определяющих содержание и эффективность обучения способам передвижения на лыжах. Умение дам составлять комплексы подготовительных упражнений для изучения техники способов	Студент знает, опознает, классифицирует характерные ошибки в технике лыжных ходов. Владеет средствами обучения различным способам передвижения на лыжах.	Тест

групповые занятия	*40*
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	*40*
Форма отчетности	*зачет* *в 4 семестре*

3.5.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины МДК 02.01. «Спортивные игр

Наименование разделов и тем	**Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)**
1	**2**
Раздел 1. Баскетбол.	
Тема 1. Общая характеристика игры в баскетбол	**Содержание учебного материала**. 1. Развитие баскетбола в России. 2. Классификация, систематика и терминология в баскетболе.
	Самостоятельная работа обучающихся: реферат по заданной тематике.
Тема 2. Методика обучения игре в баскетбол	**Содержание учебного материала** 1.Общая и специальная физическая подготовка: - развитие гибкости; - развитие ловкости; - развитие быстроты; - развитие выносливости; - развитие силы. 2. Техническая подготовка: -классификация и терминологии технических приёмов игры; - основные ошибки в технике игры и способы их устранения. 3. Тактическая подготовка: - тактика игры в защите; - тактика игры в нападении. 4. Особенности методики обучения и тренировки по баскетболу в условиях школы.
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение упражнений на развитие физических качеств. Составление карточек по заданной тематике.

Тема 3. Организация соревнований по баскетболу	**Содержание учебного материала** Правила игры. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
	Самостоятельная работа обучающихся: Изучение правил соревнований. Разработать положение о проведении соревнований по баскетболу
Раздел 2. Волейбол	
Тема 1. Общая характеристика игры в волейбол	**Содержание учебного материала**. 1. Развитие волейбола в России. 2. Классификация, систематика и терминология в волейбол.
	Самостоятельная работа обучающихся: реферат по заданной тематике
Тема 2. Методика обучения игре в волейбол	**Содержание учебного материала** 1.Общая и специальная физическая подготовка: - развитие гибкости; - развитие ловкости; - развитие быстроты; - развитие выносливости; - развитие силы. 2. Техническая подготовка: -классификация и терминологии технических приёмов игры; - основные ошибки в технике игры и способы их устранения. 3. Тактическая подготовка: - тактика игры в защите; - тактика игры в нападении. 4. Особенности методики обучения и тренировки по волейболу в условиях школы.
	Самостоятельная работа обучающихся *Самостоятельная работа обучающихся:* выполнение упражнений на развитие физических качеств. Составление карточек по заданной тематике.

Тема 3. Организация соревнований по волейболу	**Содержание учебного материала** Правила игры. Организация и проведение соревнований по волейболу.
	Самостоятельная работа обучающихся Изучение правил соревнований. Разработать положение о проведении соревнований по волейболу
Раздел 3. Футбол.	
Тема 1. Общая характеристика игры в футбол	**Содержание учебного материала**. 1. Развитие футбола в России. 2. Классификация, систематика и терминология в футболе.
	Самостоятельная работа обучающихся реферат по заданной тематике
Тема 2. Методика обучения игре в футбол	**Содержание учебного материала** 1.Общая и специальная физическая подготовка: - развитие гибкости; - развитие ловкости; - развитие быстроты; - развитие выносливости; - развитие силы. 2. Техническая подготовка: -классификация и терминологии технических приёмов игры; - основные ошибки в технике игры и способы их устранения. 3. Тактическая подготовка: - тактика игры в защите; - тактика игры в нападении. 4. Особенности методики обучения и тренировки по футболу в условиях школы.

	Самостоятельная работа обучающихся *Самостоятельная работа обучающихся:* выполнение упражнений на развитие физических качеств. Составление карточек по заданной тематике.
Тема 3. Организация соревнований по футболу	**Содержание учебного материала** Правила игры. Организация и проведение соревнований по футболу.
	Самостоятельная работа обучающихся Изучение правил соревнований. Разработать положение о проведении соревнований по футболу.
	Всего

2. Губа В.П. Организация учебно-тренировочного процесса футболистов различного возраста и подготовленности: учебное пособие/ В. П. Губа, А. В. Лексаков. – М.: Советский спорт, 2012

3. Губа, В.П. Теория и методика футбола: учебник [Электронный ресурс] : учебник / В.П. Губа, А.В. Лексаков. — М. : Советский спорт, 2013 Рек. УМО

Дополнительная литература

1. Гришина, Юлия Ивановна. Общая физическая подготовка [Текст] : знать и уметь : учеб. пособие для вузов / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2010. - 248, [1] с.

2. Должиков И. И. Физическая культура: 3-й кл. : Пособие для учителя / И. И. Должиков. - Москва : Айрис-пресс, 2003. – 140

3. Евсеев, Юрий Иванович. Физическая культура [Текст] : учебное пособие для вузов / Ю. И. Евсеев. - Изд. 6-е, доп. и испр. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2010. - 444, [1] с.

4.. Кузнецов В.С. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - Москва : ВЛАДОС, 2002. – 174 с.

5. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры [Текст] : [учеб. для вузов по направлению 521900 "Физ. культура" и спец. 022300 - "Физ. культура и спорт"]. – М.: Советский спорт, 2003. - 463 с.

6. Спортивные игры : правила, тактика, техника : [учеб. пособие] / [под ред. Е. В. Коневой]. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2004. - 443 с.

7. Хаммо Х.,Пальке Х., Гриндлер К. Физическая подготовка футболистов. М., Физкультура и спорт, 1986.

Словари и справочники

1. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов.-М.: Спорт Академ пресс. -2001.-480с.

Электронные ресурсы

1. Сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры [Электронный ресурс Режим доступа http://www.it- n.ru/communities.aspx? cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib

2. Газета «Здоровье детей» [Электронный ресурс] – Режим доступа http://zdd.1september.ru/

3. Газета «Спорт в школе» [Электронный ресурс] – Режим доступа

4. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры [Электронный ресурс] – Режим доступа http://www.infosport.ru/press/fkvot/

Текущий контроль проводится преподавателем в процессе проведения практических занятий, опросов, тестирования, а также выполнения студентами индивидуальных практических заданий, решения проблемных задач. Освоение дисциплины завершается дифференцированным зачётом, который проводит педагог.

Формы и методы промежуточной аттестации и текущего контроля по учебной дисциплине разработаны кафедрой безопасности жизнедеятельности и физической культуры и доводятся до сведения студентов не позднее, чем за два месяца до начала аттестации.

Для промежуточной аттестации и текущего контроля создан фонд контрольно-оценочных средств (ФОС). ФОС включают в себя педагогические контрольно-измерительные материалы, предназначенные для определения соответствия (или несоответствия) индивидуальных образовательных достижений основным показателям результатов подготовки(таблицы), а также памятки, алгоритмы для выполнения студентами различных видов работ.

Раздел учебной дисциплины	**Результаты (освоенные умения и знания)**	**Основные показатели результатов**	**Формы контроля**
Раздел 1. Баскетбол	В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**: - историю развития баскетбола в России, его значение и место в системе физического воспитания России; - терминологию технических приёмов игры в баскетбол; особенности методики обучения и тренировки по баскетболу в условиях школы. - основные виды подготовки спортсменов в процессе тренировки по баскетболу; -правила игры в баскетбол;	Знает -историю баскетбола; основные виды подготовки спортсменов; -знает специальную терминологию баскетбола. Имеет первичные навыки игры в баскетбол Владеет специальной техникой спортсмена-баскетболиста. Знает права и	Опрос , реферат Наблюдение, выполнение практических заданий

	организовать соревнования по баскетболу для учащихся, на уроке и во внеурочной деятельности;	безопасности при занятиях баскетболом Умет проводить специальную разминку для профилактики травматизма .	
Раздел 2. Волейбол	В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**: - историю развития волейбола в России, его значение и место в системе физического воспитания России; - терминологию технических приёмов игры в волейбол; особенности методики обучения и тренировки по волейболу в условиях школы. -основные виды подготовки спортсменов в процессе тренировки по волейболу; -правила игры в волейбол; -способы организации соревнований по волейболу. В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**: - применять упражнения для развития физических	Знает -историю волейбола; основные виды подготовки спортсменов; -знает специальную терминологию волейбола. Имеет первичные навыки игры в волейбол Владеет специальной техникой спортсмена-волейболиста. Знает права и обязанности игроков. Имеет навыки судейства соревнований по волейболу	Наблюдение, Опрос, выполнение практических заданий

		профилактики травматизма .	
Раздел 3. Футбол	В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**: - историю развития футбола в России, его значение и место в системе физического воспитания России; - терминологию технических приёмов игры в футбол; особенности методики обучения и тренировки по футболу в условиях школы. - основные виды подготовки спортсменов в процессе тренировки по футболу; -правила игры в футбол; -способы организации соревнований по футболу. В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**: - применять упражнения для развития физических качеств, применительно к футболу; составлять положение о соревнованиях по футболу; - принимать участие в игре; организовать соревнования по футболу для учащихся,	Знает -историю футбола; основные виды подготовки спортсменов; -знает специальную терминологию футбола. Имеет первичные навыки игры в футбол Владеет специальной техникой спортсмена-футболлиста. Знает права и обязанности игроков. Имеет навыки судейства соревнований по футболу. Умеет составлять положение о соревнованиях по футболу. Знает правила техники	Наблюдение, опрос, выполнение практических заданий

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Лекционная аудитория, компьютерный класс, спортивный зал.
Технические средства обучения: мультимедиапроектор, экран, ноутбук.
Оборудование спортивного зала: спортивный инвентарь по базовым видам спорта

Информационное обеспечение обучения

Основная литература

1. Покровский, Егор Арсеньевич. Русские детские подвижные игры [Текст] / Е. А. Покровский. - Санкт-Петербург : Речь, Образовательные проекты ; Москва : Сфера, 2011.

Дополнительная литература

1.Берлянд И. Е. Игра как феномен сознания /И. Е. Берлянд. - Кемерово: Алеф, 1992.

2.Берн Э. Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений. Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы / Э.Берн. - СПб.: Лениздат, 1992.

Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы / Э.Берн. - СПб.: Лениздат, 1992.

5.5 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал) ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет», реализующий подготовку по данной учебной дисциплине, обеспечивает организацию и проведение промежуточной аттестации и текущего контроля индивидуальных образовательных достижений – демонстрируемых студентами знаний, умений и навыков – в соответствии с имеющимися локальными нормативными актами, регламентирующими контрольно-оценочную деятельность.

Текущий контроль проводится преподавателем в процессе проведения практических занятий, опросов, тестирования, а также выполнения студентами индивидуальных практических заданий, решения проблемных задач. Освоение учебной дисциплины завершается промежуточной аттестацией, которую проводит педагог.

Формы и методы промежуточной аттестации и текущего контроля по учебной дисциплине разработаны кафедрой иностранных языков, теории и методики обучения и доводятся до сведения студентов не позднее, чем за два месяца до начала аттестации.

Для промежуточной аттестации и текущего контроля создан фонд контрольно-оценочных средств (ФОС). ФОС включают в себя педагогические контрольно-

	зачет

Раздел 3	**Лазание как спортивное упражнение. Основные технические приемы.**	**20**	**1,2,3**
Раздел 4	**Лазание с нижней страховкой.**	**14**	**2,3**
	Средства нижней страховки. Приемы и правила применения.	1	
	Гимнастическая страховка, приемы и правила.	1	
Раздел 5	**Постановка трасс на искусственном рельефе (верхняя и нижняя страховка)**	**10**	**3**
Раздел 6	**Правила соревнований**	**8**	**1,3**
	Скорость	2	
	Трудность	2	
	Боулдеринг	2	
	«Домбайские связки»	2	
Раздел 7	**Спуски и подъемы по веревке**	**44**	**2**
	Спуск по закрепленной веревке	14	
	Спуск по сдвоенной веревке (продергивание)	14	
	Подъем по закрепленной веревке	16	
Раздел 8	**Основные тактические приемы при просмотре и прохождении трасс**	**6**	**1,3**
	Самостоятельная работа	**14**	
Всего		**42**	

4.8 Условия реализации программы учебной дисциплины

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины осуществляется на искусственном скалодроме, оборудованном в малом спортивном зале.

Инвентарь и оборудование: веревка основная статическая и динамическая d=10 и 12 мм; страховочные системы, карабины альпинистские, оттяжки, фрикционные спусковые устройства (восьмерки), устройства, для подъема по веревке(жумар), зажимы, репшнуры d=6мм.

Информационное обеспечение

5.7 Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

ФГБОУ ВО РГППУ филиал, реализующий подготовку по учебной дисциплине, обеспечивает организацию и проведение промежуточной аттестации и текущего контроля индивидуальных образовательных достижений – демонстрируемых студентами знаний, умений и навыков.

Текущий контроль проводится преподавателем в процессе проведения практических и семинарских занятий, тестирования, а также выполнения студентами индивидуальных творческих заданий, проектов, исследований, решения проблемных задач.

Освоение учебной дисциплины завершается промежуточной аттестацией, которую проводит педагог.

Формы и методы промежуточной аттестации и текущего контроля по учебной дисциплине разработаны на кафедре безопасности жизнедеятельности и физической культуры и доводятся до сведения обучающихся не позднее двух месяцев от начала обучения.

Для промежуточной аттестации и текущего контроля создан фонд контрольно-оценочных средств (ФОС).

ФОС включают в себя педагогические контрольно-измерительные материалы, предназначенные для определения соответствия (или несоответствия) индивидуальных образовательных достижений основным показателям результатов подготовки (таблицы), а также памятки, алгоритмы для выполнения студентами различных видов работ.

Раздел учебной дисциплины	**Результаты (освоенные умения, знания)**	**Основные показатели результатов**	**Формы контроля**
1. Общие вопросы скалолазания как вида спорта	История скалолазания, виды рельефа, обзор правил соревнований	Знает историю и основные правила, определяет рельеф по виду.	Тест
2. Средства страховки (верхняя страховка)	Веревки (статические, динамические, репшнуры), системы, карабины	Умеет пользоваться системой, карабинами и верхней страховкой.	Упражнения
3. Лазание как спортивное упражнение.	Хваты, постановка ног. Движение вверх, вниз, траверс.	Умеет переходить, изменять положения, проходить карнизы	Упражнения

соревнований	различным видам скалолазания.	скорость, трудность, боулдеринг, домбайские связки.	работа
7. Спуски и подъемы по веревке	Способы закрепления веревки, спуск и подъем по веревке.	Умеет организовать работу с веревкой и спусковыми и подъемными устройствами	Упражнения
8. Основные тактические приемы при просмотре и прохождении трасс	Места отдыха, способы преодоления ключевых участков. Варианты организации страховки.	Уметь правильно «прочитать» трассу	Упражнения