

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Жуйкова Татьяна Валерьевна
Должность: Директор
Дата подписания: 21.10.2024 13:36:45
Уникальный программный ключ:
d3b13764ec715c94271e8630f1e6d3513421163

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
ОП. 13 Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности**

Программа подготовки специалистов среднего звена
по специальности 49.02.01 Физическая культура

Составитель: старший преподаватель кафедры ФКС М.В. Созинов

Программа пересмотрена и утверждена на заседании кафедры и физической культуры и спорта
«26» января 2024 г., протокол № 5

Рекомендована к использованию в образовательной деятельности научно-методической
комиссией ФСБЖ. Протокол от «26» января 2024 г., протокол № 5

Нижний
Тагил 2024

Содержание

1. Паспорт программы учебной дисциплины.....	4
2. Результат освоения учебной дисциплины.....	6
2.3. Структура и содержание учебной дисциплины «Лёгкая атлетика с методикой преподавания».....	27
3.3. Условия реализации учебной дисциплины «Лёгкая атлетика с методикой преподавания».....	32
4.3. Контроль и оценка результатов учебной деятельности «Лёгкая атлетика с методикой преподавания».....	32
3.4. Структура и содержание учебной дисциплины «Лыжные спорт с методикой преподавания».....	33
4.4. Условия реализации учебной дисциплины «Лыжные спорт с методикой преподавания».....	37
5.4. Контроль и оценка результатов учебной деятельности «Лыжные спорт с методикой преподавания».....	38
3.5. Структура и содержание учебной дисциплины «Спортивные игры с методикой преподавания».....	39
4.5. Условия реализации учебной дисциплины «Спортивные игры с методикой преподавания».....	44
5.5. Контроль и оценка результатов учебной деятельности «Спортивные игры с методикой преподавания».....	45
3.8. Структура и содержание учебной дисциплины «Скалолазание с методикой преподавания».....	63
4.8. Условия реализации учебной дисциплины. «Скалолазание с методикой преподавания».....	64
5.8. Контроль и оценка результатов учебной деятельности «Скалолазание с методикой преподавания».....	65

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности»

Программа учебной дисциплины ОП. 13 «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности» составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования 49.02.01 Физическая культура, утвержденным приказом Министерства просвещения РФ от 11 ноября 2022 г. N 968.

1 Область применения программы

Программа учебной дисциплины «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности» 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 ПСССЗ

Учебная дисциплина ОП. 13 «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности» входит в блок «Профессиональную подготовку» общепрофессионального 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» на 2 курсе (3 и 4 семестры), на 3 курсе (5 и 6 семестры), на 4 курсе (7 и 8 семестры).

Дисциплина «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности» 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 физической культуры и спорта», «Анатомия и физиология человека».

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

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 – 313 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки - 298 часов;

самостоятельной работы - 5 часов;

ПАТТ – 10 часов.

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Код	Наименование результата обучения
ПК. 1.4.	Организовывать деятельность волонтеров в области физической культуры и спорта
ПК 2.1.	Разрабатывать методическое обеспечение для организации и проведения занятий по физической культуре и спорту, физкультурно-спортивной работы
ПК 3.2.	Проводить учебные занятия по физической культуре
ПК 3.3.	Осуществлять контроль, оценивать и анализировать процесс и результаты педагогической деятельности и обучения по предмету "Физическая культура"

Код ОК, ПК	Уметь	Знать
ПК 1.4; ПК 2.1.; ПК 3.2. ПК 3.3.;	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять профессионально значимые двигательные действия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности; - использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; - применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений; - использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации; <p>проводить занятия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;</p>	<ul style="list-style-type: none"> - технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; - терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; - технику безопасности на занятиях по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности, приемы, способы страховки и самостраховки; <p>методику обучения профессионально значимым двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p>методику проведения занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p>основы организации и проведения соревнований и судейства по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности</p>

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем, ч
Максимальная учебная нагрузка (всего)	313
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	298
в том числе:	
Лекции	76
Практические занятия	222
пАтт	10
Самостоятельная работа обучающегося	5
Форма отчетности	<i>дифференциро ванный зачет в 5,6,7,8, семестрах</i>

ОП. 13 «Легкая атлетика с методикой преподавания»

3.3.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>50</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>46</i>
в том числе:	
лекционные занятия	<i>14</i>
практические занятия	<i>32</i>
пАтТ	<i>2</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>2</i>
Форма отчетности	<i>зачет в 5 семестре</i>

3.3.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.13 «Легкая атлетика с методикой оздоровительной тренировки»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1.	<i>Научно-теоретические основы лёгкой атлетики</i>		
Тема 1.	<p>Содержание учебного материала Определение легкой атлетики, содержание, классификация и характеристика легкоатлетических видов. Оздоровительное, прикладное и воспитательное значение легкой атлетики. Определение техники спортивной ходьбы и бега. Циклы, периоды и фазы движения. Постановка ноги, отталкивание, маховые движения. Сходства и различия спортивной ходьбы и бега. Фаза полета в беге. Виды легкоатлетических прыжков. Фазы прыжка. Назначение разбега в прыжках. Отталкивание – основная фаза прыжка. Углы отталкивания и вылета. Результативность прыжка в зависимости от начальной скорости и угла вылета. Траектория ОЦМ тела прыгуна в полете. Движения в полете. Роль приземления в различных прыжках. Виды легкоатлетических метаний. Фазы техники метаний. Способы держания снаряда. Варианты разбега в метаниях. Способы выполнения финального усилия. Выпуск снаряда. Движения снаряда в полете. Результативность метания в зависимости от начальной скорости вылета и угла вылета снаряда.</p>	2	1
Раздел 2.	<i>Основы техники основных видов легкой атлетики</i>		
Тема 1.	<p>Содержание учебного материала Характеристика техники бега на короткие дистанции. Разновидности старта, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Бег по прямой и повороту. Основные упражнения для обучения технике бега на короткие дистанции и последовательность их применения.</p>	1	2
	<p>Практические занятия: обучение технике спринтерского бега. Обучение технике низкого старта. Обучение стартовому разбегу. Обучение бегу по прямой и повороту.</p>	6	3

	Самостоятельная работа обучающихся В форме занятий в секциях, группах ОФП	<i>1</i>	
--	---	----------	--

Тема 2.	Содержание учебного материала Характеристика техники спортивной ходьбы. Положение туловища и головы. Движения ногами, руками, цикл двойного шага. Дыхание при ходьбе.	4	2
	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.	4	3
	Самостоятельная работа обучающихся В форме занятий в секциях, группах ОФП	1	
Тема 3.	Содержание учебного материала Характеристика техники эстафетного бега. Различные способы передачи эстафеты, установление контрольных отметок в зависимости от скорости бега занимающихся.	1	2
	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-метровой зоне. Обучение технике эстафетного бега в целом.	6	3
Тема 4.	Содержание учебного материала Характеристика техники метания: держание снаряда, разбег и подготовка к финальному усилию, финальное усилие и выпуск снаряда.	2	2
	Практические занятия: обучение технике метания мяча, гранаты, толкания ядра. Обучение технике метания мяча. Обучение технике метания гранаты. Обучение технике толкания ядра.	4	3
Тема 5.	Содержание учебного материала Характеристика техники прыжка в длину с места, с разбега, с разбега способом «согнув ноги».	2	2
	Практические занятия Обучение технике прыжка в длину	4	3
Тема 6.	Содержание учебного материала Характеристика техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Разбег, отталкивание, переход через планку, приземление.	2	2

	<p>Практические занятия: обучение технике прыжка в высоту способами «перешагивание», «перекидной», «волна».</p> <p>Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание».</p> <p>Обучение технике прыжка в высоту способом «перекидной»</p> <p>Обучение технике прыжка в высоту способом «волна».</p>	8	3
Раздел 3.	<i>Методика обучения</i>		
Тема 1.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Обучение и тренировка как единый педагогический процесс (определения и задачи обучения легкой атлетике). Факторы, определяющие содержание и эффективность обучения легкой атлетике.</p> <p>Реализация педагогических процессов в учебном процессе по легкой атлетике.</p>	1	1
Тема 2.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Закономерности формирования двигательного навыка в легкой атлетике.</p> <p>Методическая последовательность изучения упражнений в легкой атлетике. Методы обучения легкой атлетике.</p> <p>Методика обучения видам легкой атлетики. Последовательность применения средств обучения. Выявление ошибок и их исправление.</p> <p>Использование специальных упражнений в обучении технике видов легкой атлетики.</p>	2	2
Тема 3.	<p>Содержание учебного материала: урок – основная форма проведения занятий по легкой атлетике.</p> <p>Структура урока. Задачи, средства и методы проведения частей занятия. Подбор упражнений, их дозировка. Запись и графическое изображение отдельных упражнений.</p> <p>План-конспект занятия по легкой атлетике.</p> <p>Общеразвивающие упражнения, их роль в общей физической подготовке и подготовке к основной части занятия. Специальные упражнения в методике обучения технике, в развитии качеств.</p>	1	
	Всего:	50	

4.3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины проходит в легкоатлетическом манеже, открытом стадионе и спортивном зале.

Оборудование и инвентарь: спортивные снаряды, технические средства обучения, таблицы, рисунки, аудио- видеоматериалы, методическое обеспечение и компьютеры, имеющие выход в сеть Интернет.

Оборудование для проведения научно-исследовательских и методических разработок (секундомер, сантиметр, спирометр, хронометр, пульсометр и т.д.).

Информационное обеспечение обучения

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

2 раздел Основы техники основных видов легкой атлетики	Знание основ техники бега, прыжков и метаний. Знание правил соревнований по лёгкой атлетике	Владеет техникой основных видов лёгкой атлетики. Владеет методикой обучения технике видов лёгкой атлетики	Контроль ное занятие
3 раздел Методи ка обучен ия	Знание факторов, определяющих содержание и эффективность обучения легкоатлетическим видам. Умение составлять комплексы подготовительных упражнений для изучения техники видов лёгкой атлетики	Студент знает, опознает, классифицирует характерные ошибки в технике бега, прыжков и ,метаний. Владеет средствами обучения различным способам прыжков и метаний	Тест

ОП 13 «Лыжный спорт с методикой преподавания»

3.4.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем, ч
Максимальная учебная нагрузка (всего)	28
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	24
в том числе:	
лекционные занятия	8
практические занятия	16
пАтт	2
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	2
Форма отчетности	зачет в 7 семестре

3.4.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП. 13 «Лыжный спорт с методикой преподавания»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
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 лыжной подготовки. Определение техники лыжного хода. Циклы, периоды и фазы движения. Силы, действующие на лыжника и их характеристика.	<i>1</i>	<i>1</i>
Раздел 2.	Основы техники передвижения на лыжах		
Тема 1.	Практическое занятие Требования, предъявляемые к технике передвижения на лыжах. Классификация способов передвижения на лыжах. Определения, термины и понятия техники лыжного спорта. Основные элементы техники передвижения на лыжах.	<i>2</i>	<i>2</i>
	Практические занятия: техника передвижения на лыжах. Анализ техники передвижения на лыжах. Имитация элементов лыжных ходов. Соединение элементов лыжных ходов	<i>2</i>	<i>3</i>
	Самостоятельная работа обучающихся В форме занятий в секциях, группах ОФП	<i>1</i>	
Тема 2.	Содержание учебного материала Основы техники спусков и поворотов в движении.	<i>1</i>	<i>2</i>
	Практические занятия: обучение технике спусков и поворотов. Обучение технике спусков в различных стойках. Обучение технике поворотов различными способами.	<i>2</i>	<i>3</i>
	Самостоятельная работа обучающихся В форме занятий в секциях, группах ОФП	<i>1</i>	

Тема 3.	Содержание учебного материала Характеристика техники попеременного двухшажного хода. Техника работы рук .Основные фазы цикла.	<i>1</i>	2
----------------	---	----------	---

	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	2	3
Тема 4.	Содержание учебного материала Характеристика техники одновременных ходов. Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход. Стартовый вариант одношажного хода. Одновременный двухшажный ход.	1	2
	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.	2	3
Тема 5.	Содержание учебного материала Коньковый ход. Характеристика вариантов конькового хода. Одновременный одношажный коньковый ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Попеременный коньковый ход со свободным скольжением.	1	2
	Практические занятия Обучение технике конькового хода.	2	3
Тема 6.	Содержание учебного материала Способы перехода с хода на ход. Переход с попеременного на одновременный ход (прямой). Переход с одновременного на попеременный ход.	1	2
	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)	2	3
Раздел 3.	Методика обучения		

Тема 1.	Содержание учебного материала Обучение и тренировка как единый педагогический процесс (определения и задачи обучения технике передвижения на лыжах). Факторы, определяющие содержание и эффективность обучения технике передвижения на лыжах. Реализация педагогических процессов в учебном процессе по лыжной подготовке.	<i>1</i>	<i>1</i>
Тема 2.	Содержание учебного материала Закономерности формирования двигательного навыка в лыжной подготовке. Методическая последовательность подводящих упражнений в лыжной подготовке. Методы обучения технике лыжных ходов. Последовательность применения средств обучения. Выявление ошибок и их исправление. Использование специальных упражнений в обучении технике передвижения на лыжах.	<i>1</i>	<i>2</i>
Тема 3.	Практическое занятие Урок – основная форма проведения занятий по лыжной подготовке. Структура урока. Задачи, средства и методы проведения частей занятия. Подбор упражнений, их дозировка. Запись и графическое изображение отдельных упражнений. План-конспект занятия по лыжной подготовке. Общеразвивающие упражнения, их роль в общей физической подготовке и подготовке к основной части занятия. Специальные упражнения в методике обучения технике, в развитии качеств.	<i>2</i>	
	Всего:	28	

4.4 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета, лыжных трасс различного профиля, специального оборудования и спортивного инвентаря, тренажерного зала.

Оборудование учебного кабинета: технические средства обучения, таблицы, рисунки, аудио- видеоматериалы, методическое обеспечение и компьютеры, имеющие выход в сеть Интернет.

Оборудование для проведения научно-исследовательских и методических разработок (секундомер, сантиметр, спирометр, хронометр, пульсометр и т.д.).

Информационное обеспечение обучения

Основная литература

1. Алхасов, Д. С. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 300 с.
2. Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 317 с.
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки [Электронный ресурс] : . — М. : Советский спорт, 2014

Дополнительная литература

4. Бутин И.М. Лыжный спорт. Учебник для институтов физкультуры. Физкультура и спорт. Москва. – 2000 г.
5. Коробченко А.И., Парфенов С.П. Воспитание выносливости средствами лыжной подготовки. Иркутск, ИрГУПС, - 2009.
6. Раменская Т.И., Баталов А. Лыжный спорт. М. Физическая культура, 2005.
7. Дронов В.Я. Физическая культура. Лыжная подготовка детей школьного возраста: методическое пособие.-М. НЦЭНАС, 2005.
8. Лях В.И. Комплексная программа по физическому воспитанию/В.И. Лях, А.А. Зданевич.-М.:Просвещение, 2003.
9. А.А. Крестовников [и др.]. Лыжный спорт в профессии учителя физической культуры. СПб.:РГПУ имени А.И. Герцена, 2000.
10. 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.
11. 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>.

7. Социальная сеть работников образования. Методические рекомендации по лыжной подготовке. [электронный ресурс]. Режим доступа: /nsportal.ru/shkola/fizkultura – isport/metodicheskie-rekomendatsii - po - lyznoi - podgotovke.

8. Воспитание выносливости в лыжном спорте. [электронный ресурс]. Режим доступа: sdo.irgups.ru/modules/works/korobchenko.pdf

9. Принципы подготовки в лыжном спорте. [электронный ресурс]. Режим доступа: <http://rusbiathlon.ru/coach/ski/id10253>.

10. Тематическое планирование по лыжной подготовке. [электронный ресурс]. Режим доступа: rudocs.exdat.com/docs/index-151434.html?page=30

5.3 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 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 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

**ОП. 13 «Спортивные игры с методикой
оздоровительной тренировки»**

3.5.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем, ч
Максимальная учебная нагрузка (всего)	83
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	78
в том числе:	
лекционные занятия	20
практические занятия	58
ПАТТ	2
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	2
Форма отчетности	<i>зачет в 4 семестре</i>

3.5.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП. 13 «Спортивные игры с методикой преподавания»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объём часов	Уровни освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Баскетбол.		2 9	
Тема 1. Общая характеристика игры в баскетбол	Содержание учебного материала. 1. Развитие баскетбола в России. 2. Классификация, систематика и терминология в баскетболе.	6	1, 2
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> реферат по заданной тематике.	1	
Тема 2. Методика обучения игре в баскетбол	Содержание учебного материала		1,2,3
	1. Общая и специальная физическая подготовка:	2	
	- развитие гибкости;	2	
	- развитие ловкости;	2	
	- развитие быстроты;	2	
	- развитие выносливости;	2	
	- развитие силы.	2	
2. Техническая подготовка:			
- классификация и терминологии технических приёмов игры;	2		
- 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.			

Тема 3. Организация соревнований по баскетболу	Содержание учебного материала Правила игры. Организация и проведение соревнований по баскетболу.	8	1,2 ,3
Раздел 2. Волейбол		29	
Тема 1. Общая характеристика игры в волейбол	Содержание учебного материала. 1. Развитие волейбола в России. 2. Классификация, систематика и терминология в волейбол.	6	1,2
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.	4 2 2 2 2 2	1,2 ,3
Тема 3. Организация соревнований по волейболу	Содержание учебного материала Правила игры. Организация и проведение соревнований по волейболу.	8	1,2 ,3
	Самостоятельная работа обучающихся Изучение правил соревнований. Разработать положение о проведении соревнований по волейболу	1	
Раздел 3. Футбол.		26	
Тема 1. Общая характеристика игры в футбол	Содержание учебного материала. 1. Развитие футбола в России. 2. Классификация, систематика и терминология в футболе.	4	1,2

<p>Тема 2. Методика обучения игре в футбол</p>	<p>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.</p>	<p>4 2 2 2 2</p>	<p>1,2 ,3</p>
<p>Тема 3. Организация соревнований по футболу</p>	<p>Содержание учебного материала Правила игры. Организация и проведение соревнований по футболу.</p>	<p>2 6</p>	<p>1,2 ,3</p>
	<p>Всего</p>	<p>8 3</p>	

4.5 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Технические средства обучения: компьютер с лицензионным программным обеспечением, мультимедиапроектор, диски.
Спортсооружения и спортивный инвентарь НТГСПИ (большой и малый спортивные залы, фитнес-зал, зал борьбы, тренажёрный зал).

Информационное обеспечение обучения

Основная литература

1. Яковлева, В. Н. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: подвижные и спортивные игры / В. Н. Яковлева. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 128 с. — ISBN 978-5-507-45259-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292931> (дата обращения: 04.05.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Ширинян, А. А. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Практикум по спортивному ориентированию / А. А. Ширинян. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 48 с. — ISBN 978-5-507-44940-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/276638> (дата обращения: 04.05.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

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. - 480 с.

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/>
5. Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры [Электронный ресурс] – Режим доступа <http://tpfk.infosport.ru>

5.4 Контроль и оценка результатов освоения 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 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 и результатов	Формы контроля

<p>Раздел 1. Баскетбол</p>	<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; 	<p>Знает -историю баскетбола; основные виды подготовки спортсменов; -знает специальную терминологию баскетбола.</p> <p>Имеет первичные навыки игры в баскетбол Владеет специальной техникой спортсмена-баскетболиста. Знает права и</p>	<p>Опрос , реферат Наблюдение, выполнение практических заданий</p>
	<p>-способы организации соревнований по баскетболу.</p> <p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять упражнения для развития физических качеств, применительно к баскетболу; составлять положение о соревнованиях по баскетболу; - принимать участие в игре; организовать соревнования по баскетболу для учащихся, на уроке и во внеурочной деятельности; 	<p>обязанности игроков.</p> <p>Имеет навыки судейства соревнований по баскетболу</p> <p>Умеет составлять положение о соревнованиях по баскетболу Знает правила техники безопасности при занятиях баскетболом</p> <p>Умет проводить специальную разминку для профилактики травматизма</p>	

<p>Раздел 2. Волейбол</p>	<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять упражнения для развития физических 	<p>Знает -историю волейбола; основные виды подготовки спортсменов; -знает специальную терминологию волейбола.</p> <p>Имеет первичные навыки игры в волейбол Владеет специальной техникой спортсмена-волейболиста. Знает права и обязанность игроков.</p> <p>Имеет навыки судейства соревнований по волейболу</p>	<p>Наблюдение, Опрос, выполнение практических заданий</p>
	<p>качеств, применительно к волейболу; составлять положение о соревнованиях по волейболу; - принимать участие в игре; организовать соревнования по волейболу для учащихся, на уроке и во внеурочной деятельности;</p>	<p>Умеет составлять положение о соревнованиях по волейболу Знает правила техники безопасности при занятиях волейболом</p> <p>Умет проводить специальную разминку для профилактики травматизма</p>	

<p>Раздел 3. Футбол</p>	<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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, 	<p>Знает -историю футбола; основные виды подготовки спортсменов; -знает специальную терминологию футбола.</p> <p>Имеет первичные навыки игры в футбол Владеет специальной техникой спортсмена - футболиста. Знает права и обязанность игроков.</p> <p>Имеет навыки судейства соревнований по футболу.</p> <p>Умеет составлять положение о соревнованиях по футболу. Знает правила техники</p>	<p>Наблюдение, опрос, выполнение практических заданий</p>
	<p>на уроке и во внеурочной деятельности;</p>	<p>безопасности при занятиях футболом.</p> <p>Умет проводить специальную разминку для профилактики травматизма</p>	

ОП. 13. «. Скалолазание с методикой преподавания».

3.8.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем, ч
Максимальная учебная нагрузка (всего)	40
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	28
лекционные занятия	8
практические занятия	28
пАтт	2
Самостоятельная работа студента (всего)	2
Форма отчетности	<i>Дифференцированн ый в 8 зачет</i>

**3.8.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП. 13
«Скалолазание с методикой преподавания»**

Наименование разделов учебной дисциплины и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа студентов	Объем часов	Уровень усвоения
Раздел 1	Общие вопросы скалолазания как вида спорта	2	
	Краткая история. Прикладное значение. Виды.	1	
	Основные правила соревнований. Обзор.	1	
Раздел 2	Средства страховки (верхняя страховка).	4	2
	Приемы и правила верхней страховки.	4	
Раздел 3	Лазание как спортивное упражнение. Основные технические приемы.	6	1, 2, 3
Раздел 4	Лазание с нижней страховкой.	4	2, 3
	Средства нижней страховки. Приемы и правила применения.	2	
	Гимнастическая страховка, приемы и правила.	2	
Раздел 5	Постановка трасс на искусственном рельефе (верхняя и нижняя страховка)	6	3
Раздел 6	Правила соревнований	4	1, 3
	Скорость	1	
	Трудность	1	
	Боулдеринг	1	
	«Домбайские связки»	1	
Раздел 7	Спуски и подъемы по веревке	6	2
	Спуск по закрепленной веревке	2	
	Спуск по сдвоенной веревке (продергивание)	2	
	Подъем по закрепленной веревке	2	
Раздел 8	Основные тактические приемы при просмотре и прохождении трасс	6	1, 3
	Самостоятельная работа	2	
Всего		40	

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

Основная литература

- 1..Алхасов, Д. С. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 300 с.
2. Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 317 с.

Дополнительная литература

1. Антонович, И.И., Спортивное скалолазание. [Текст] / И.И. Антонович - М.: Физкультура и спорт, 2011.-70с Пахомова, А.В., Учебно-методическая разработка. Скалолазание. [Текст] / А.В.Пахомова – М.: СП, 2005.-156с.
2. Новиков, Н.Т., Обеспечение безопасности скалолаза. [Текст] / Н.Т. Новиков, А.В. Пахомова– М.: СПбГУ, 1999.- 50с.
3. Новиков, Н.Т., Основы техники скалолазания на специальных стендах (тренажерах). Учебно-методическое пособие СПбГУ. [Текст] / Н.Т. Новиков – М.: СПбГУ, 2000.-106с.
4. Захаров П.П., Школа альпинизма. Начальная подготовка: Учебник для инструкторов альпинизма. [Текст] / П.П. Захаров, П.П., Т.В Степенко -М.: Физкультура и спорт,1989.-.127с.
5. Пиратинский А.Е., Подготовка скалолаза. [Текст] / А.Е. Пиратинский - М.: Физкультура и спорт, 1987.-255с.

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	Результаты	Основные	Форм
---------------	-------------------	-----------------	-------------

учебной дисциплины	(освоенные умения, знания)	показатели результатов	ы 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 и (верхняя страховка)	Веревки (статические, динамические, репшнуры), системы, карабины	Умеет пользоваться системой, карабинами и верхней страховкой.	Упражнения
3. Лазание как спортивное упражнение. Основные технические приемы.	Хваты, постановка ног. Движение вверх, вниз, траверс.	Умеет переходить, изменять положения, проходить карнизы	Упражнения
4. Лазание с нижней страховкой.	Средства нижней страховки. Гимнастическая страховка.	Умеет выдавать и выбирать веревку. Знает приемы и правила гимнастической страховки.	Упражнения
5. Постановка трасс на искусственном рельефе (верхняя и нижняя страховка)	Классификация трудности трасс, установка зацеп, расположение страховочных крючьев. Оттяжек.	Умеет грамотно установить трассу	Творческое задание
6. Правила соревнований	Правила по различным видам скалолазания.	Умеет различать виды: скорость, трудность, боулдеринг, домбайские связки.	Контрольная 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	Места отдыха, способы преодоления ключевых участков. Варианты	Уметь правильно «прочитать» трассу	Упражнения

<p>терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений; - использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации; - проводить тренировочные занятия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности 	<p>правил, предъявляемых к терминологии при записи упражнений, а также при объяснении техники двигательных действий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - рациональный выбор места для оказания помощи и страховки при выполнении двигательных действий с учетом трудности выполняемого упражнения и этапа обучения по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности; - своевременная подготовка места занятия, рациональное размещение спортивного инвентаря и оборудования с учетом вида деятельности по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности; - подбор эффективных, разнообразных упражнения для обучения двигательным действиям по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с задачами занятия; - применение различных способов организации для рационального размещения занимающихся в зале с учетом задач и содержания занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности; - соблюдение требований к качественному показу упражнений и демонстрации техники выполнения двигательных действий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности; - соблюдение методической последовательности при проведении занятий по базовым и новым видам физкультурно- 	
--	---	--

	спортивной деятельности; - выявление и своевременность исправления ошибок при выполнении двигательных действий с учетом требований к технике по базовым и новым видам физкультурно- спортивной деятельности.	
--	---	--