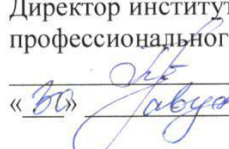


ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
«МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА И ТУРИЗМА»  
(ГАОУ ВО МГУСИТ)

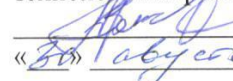
СОГЛАСОВАНО

Директор института среднего  
профессионального образования

 Т.Г. Прокопович  
«30» Января 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор института спортивных  
технологий и физического воспитания

 А.Л. Волобуев  
«30» Января 2021 г.

**ПРОГРАММА МЕЖДИСЦИПЛИНАРНОГО КУРСА**

профессионального модуля ПМ.01. «Организация физкультурно-спортивной деятельности лиц с ограниченными возможностями здоровья», в том числе междисциплинарного курса МДК.01.01. «Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки лиц с ограниченными возможностями здоровья»

Специальность – 49.02.02 Адаптивная физическая культура

Квалификация – педагог по адаптивной физической культуре и спорту

Форма обучения – очная

Москва, 2021

Рабочая программа ПМ.01 Организация физкультурно-спортивной деятельности лиц с ограниченными возможностями здоровья, в том числе:  
МДК.01.01. «Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки лиц с ограниченными возможностями здоровья» составлена на основании ФГОС среднего профессионального образования, утвержденного Минобрнауки России от «11» августа 2014 г. № 977, основной профессиональной образовательной программы и учебного плана ГАОУ ВО МГУСиТ по специальности среднего профессионального образования 49.02.02 Адаптивная физическая культура.

Разработчик рабочей программы:  
преподаватели ГАОУ ВО МГУСиТ, Афанасьев А.А., Бородаенко Н.В., Клименко П.В., Крылов М.С., Матюшина Е.А., Нагоева Е.Н., Павлова Ю.В., Сазонова М.О., Чурсин А.В., Шлыкова М.А.


Рассмотрено и одобрено на заседании кафедры: теории и методики спорта и физического воспитания «\_\_\_» \_\_\_\_\_20\_\_ г.

Заведующий кафедрой:  
доцент, кандидат педагогических наук, Пряникова Н.Г.



СОГЛАСОВАНО:

Начальник отдела методического обеспечения и контроля качества образовательного процесса

 (Федорова О.В.)

Специалист по УМР отдела методического обеспечения и контроля качества образовательного процесса

 (Шлыкова М.А.)

## СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Раздел	Стр.
1	<b>ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ</b>	
2	<b>РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ</b>	
3	<b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ</b>	
4	<b>КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ</b>	

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ «БАЗОВЫЕ И НОВЫЕ ВИДЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С МЕТОДИКОЙ ТРЕНИРОВКИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ДОРОВАЯ»**

## **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа МДК.01.01 Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой оздоровительной тренировки лиц с ограниченными возможностями здоровья, является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ), разработанной в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.02 Адаптивная физическая культура, квалификация – педагог по адаптивной физической культуре и спорту должен обладать профессиональными компетенциями, соответствующими видам деятельности:

1. Организация физкультурно-спортивной деятельности лиц с ограниченными возможностями здоровья.

ПК 1.1. Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.

ПК 1.2. Мотивировать лиц с ограниченными возможностями здоровья к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 1.3. Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.

ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения занятий.

ПК 1.5. Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

ПК 1.6. 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.

Программа МДК.01.01 Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки лиц с ограниченными возможностями здоровья, может быть использована для подготовки выпускников по специальности 49.02.02 Адаптивная физическая культура среднего профессионального образования.

## **1.2. Цель и задачи модуля – требования к результатам освоения модуля:**

С целью овладения указанным видом профессиональной деятельности и соответствующими профессиональными компетенциями обучающийся в ходе освоения профессионального модуля должен:

**Иметь практический опыт:**

**уметь:**

- планировать, проводить и анализировать занятия по изученным 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.

**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.

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы профессионального модуля:**

Максимальная учебная нагрузка студента составляет **1118** часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - **764** часов;
- самостоятельной работы обучающегося – **354** часа.

Максимальная учебная нагрузка студента составляет:

1. По дисциплине **МДК.01.01.01 «Подвижные игры»** – **106** часов, в том числе:
  - обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – **70** часа;
  - самостоятельной работы обучающегося – **36** часов;
2. По дисциплине **МДК.01.01.03 «Волейбол»** – **50** часа, в том числе:
  - обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – **30** часов;
  - самостоятельной работы обучающегося – **20** часа;
3. По дисциплине **МДК.01.01.04 «Баскетбол»** – **50** часа, в том числе:
  - обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – **30** часов;
  - самостоятельной работы обучающегося – **20** часов;
4. По дисциплине **МДК.01.01.06 «Футбол»** – **82**час, в том числе:
  - обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – **54** часа;
  - самостоятельной работы обучающегося – **28** часов;
5. По дисциплине **МДК.01.01.12 «Настольный теннис»** – **60** часа, в том числе:
  - обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – **44** часов;
  - самостоятельной работы обучающегося – **16** часа.
6. По дисциплине **МДК.01.01.05 «Лыжный спорт»** – **82** часов, в том числе:
  - обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – **54** часа;
  - самостоятельной работы обучающегося – **28** часов;
7. По дисциплине **МДК.01.01.02 «Плавание»** – **130** часов, в том числе:
  - обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – **86** часа;
  - самостоятельной работы обучающегося – **44** часа;
8. По дисциплине **МДК.01.01.07 «Легкая атлетика»** – **118** часов, в том числе:
  - обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – **86** часа;
  - самостоятельной работы обучающегося – **32** часов;
9. По дисциплине **МДК.01.01.08 «Гимнастика»** – **170** часов, в том числе:
  - обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – **116** часов;
  - самостоятельной работы обучающегося – **54** часов.
10. По дисциплине **МДК.01.01.09 «Фитнес-технологии»** – **170** часа, в том числе:
  - обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – **130** часов;
  - самостоятельной работы обучающегося – **40** часа;
11. По дисциплине **МДК.01.01.10 «Атлетическая гимнастика»** – **100** часов, в том числе:
  - обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – **64** часов;
  - самостоятельной работы обучающегося – **36** часов;



## 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ

Результатом освоения программы профессионального модуля является овладение обучающимися видом профессиональной деятельности 49.02.01 Физическая культура, в том числе профессиональными компетенциями (ПК) и общими компетенциями (ОК):

Код	Наименование результата обучения
ПК 1.1.	Грамотно определять цели, задачи при планировании физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами населения
ПК 1.2.	Эффективно мотивировать лиц с ОВЗ к участию в физкультурно-спортивной деятельности
ПК 1.3.	На высоком профессиональном уровне организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия
ПК 1.4.	Грамотно осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий
ПК 1.5.	Компетентно организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом
ПК 1.6.	Правильно 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
ОК 1.	Верно понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
ОК 2.	Высокоэффективно организовывать собственную деятельность, грамотно определять методы решения профессиональных задач, правильно оценивать их эффективность и качество.
ОК 3.	Верно оценивать риски и принимать правильные решения в нестандартных ситуациях.
ОК 4.	Умело осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
ОК 5.	Грамотно использовать информационно-коммуникационные тех-



	нологии для совершенствования профессиональной деятельности.
ОК 6.	Эффективно работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами, достигая намеченного результата.
ОК 7.	Верно ставить цели, умело мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, правильно организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.
ОК 8.	Своевременно и самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, регулярно заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
ОК 9.	Поддерживать осведомленность об обновлении целей, содержания и смены технологий профессиональной деятельности и вносить соответствующие коррективы в ее осуществление.
ОК 10.	Знать и соблюдать меры по профилактике травматизма, грамотно обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

2.1.1. Тематический план и содержание учебной дисциплины МДК 01.01.01. «Подвижные игры»  
(3-4 семестр)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Научно-теоретические основы подвижных игр.</b>		<b>24</b>	
Тема 1.1. История и этапы развития игры. Понятия об игровой деятельности	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	3
	<b>Лекционное занятие 1.</b>		
	Возникновение и развитие игры.		
	Понятие об игровой деятельности		
	<i>Самостоятельная работа. Составить таблицы основных понятий и этапов развития подвижных игр.</i>	2	
Тема 1.2. Техника безопасности в подвижных играх. Особенности подвижных игр для лиц с ОВЗ и их отличия от спортивных.	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	2
	<b>Лекционное занятие 2.</b>		
	Основные положения техники безопасности на занятии. Контроль и самоконтроль на занятиях по подвижным играм.		
	Правила безопасной организации и проведения занятий по баскетболу.		
	Инструктаж по технике безопасности.		
Тема 1.3. Подготовка спортивного зала, площадки для проведения подвижных игр для лиц с ОВЗ.	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	3
	<b>Лекционное занятие 3.</b>		
	Проведение подвижных игр в помещении.		
	Проведение подвижных игр на воздухе.		
	Разметка площадки.		
	План подготовки спортивного зала для проведения подвижных игр.		
	<i>Самостоятельная работа. Составить таблицу с подробным описанием используемого инвентаря для проведения занятий по подвижным играм.</i>	2	
Тема 1.4. Подготовка инвентаря для занятий подвижными играми для лиц с ОВЗ.	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	2
	<b>Лекционное занятие 4.</b>		
	Подготовка инвентаря для занятия.		
	Гигиенические требования к инвентарю.		
	Виды оборудования и инвентаря для проведения занятий по подвижным играм.		
Тема 1.5. Планирование	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	3

занятия и подбор игры для лиц с ОВЗ.	Критерии выбора игры.		
	Подвижные игры для детей младшего, среднего и старшего школьного возраста.		
	<b>Практическое занятие 1.</b> Подготовить рекомендации по подбору игры в зависимости от избранного вида спорта.	2	
	<i><b>Самостоятельная работа.</b> Составить план-конспект урока по подвижным играм, направленный на обучение игр «два мороза», «шишки, желуди, орехи», «вызов номеров».</i>	2	
Тема 1.6. Оздоровительная, образовательная и воспитательная задачи подвижных игр.	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	2
	Гигиеническое оздоровительное значение и задачи подвижных игр.		
	Образовательные задачи и значение подвижных игр.		
	Воспитательные задачи и значение подвижных игр.		
	<b>Практическое занятие 2.</b> Формулировка задач для конкретных подвижных игр.	2	
Тема 1.7. Размещение играющих и место руководителя при объяснении игры.	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	3
	Организация играющих при объяснении игры.		
	<b>Практическое занятие 3.</b> Размещение играющих и место руководителя.	2	
	<i><b>Самостоятельная работа.</b> Составить план-конспект урока по подвижным играм, направленный на обучение игр «защита укрепления», «встречная эстафета», «отдал-садись».</i>	2	
Тема 1.8. Объяснение игры.	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	2
	План изложения игры.		
	<b>Практическое занятие 4.</b> Подготовить план изложения игры.	2	
Тема 1.9. Выделение капитанов, распределение на команды.	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	
	Способы разделения на команды.		3
	<b>Практическое занятие 5.</b> Распределение на команды и выбор капитанов.	2	
	<i><b>Самостоятельная работа.</b> Дать краткую письменную характеристику способам распределения на команды.</i>	2	
Тема 1.10. Наблюдение за процессом и анализ игры.	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	2
	Психологический климат игры.		
	Дисциплина во время проведения игры.		
	<b>Практическое занятие 6.</b> Анализ игры.	2	
Тема 1.11. Дозировка нагрузки в процессе игры для лиц с ОВЗ.	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	3
	Контроль и регулирование нагрузки в процессе проведения подвижной игры.		
	Особенности регулирования нагрузки при проведении занятия в зимнее время года.		
	<b>Практическое занятие 7.</b> Контроль и дозировка нагрузки.	2	

	<i>Самостоятельная работа. Составить план-конспект урока по подвижным играм, направленный на обучение игр «охотники и утки», «перетяни через черту», «SOS».</i>	2	
Тема 1.12. Окончание и подведение итогов.	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	2
	Продолжительность игры.		
	Определение результатов игры.		
	<b>Практическое занятие 8.</b> Завершение игры и подведение итогов.	2	
<b>Раздел 2. Обучение методике проведения подвижных игр.</b>		<b>16</b>	
Тема 2.1. Методика проведения подвижных игр в младшем школьном возрасте для лиц с ОВЗ.	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	
	Речевые сигналы в играх (речитатив).		3
	Особенности проведения подвижных игр для детей младшего школьного возраста.		
	<b>Практическое занятие 9.</b> Проведение подвижных игр для детей младшего школьного возраста.	2	
	<i>Самостоятельная работа. Составить план-конспект урока по подвижным играм, направленный на обучение игр «космонавты», «гуси-лебеди», «волк во рву», «Совушка».</i>	3	
Тема 2.2. Методика проведения подвижных игр в среднем школьном возрасте.	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	
	Особенности проведения подвижных игр для детей среднего школьного возраста.		2
	<b>Практическое занятие 10.</b> Проведение подвижных игр для детей среднего школьного возраста.	2	
Тема 2.3. Методика проведения подвижных игр с подростками 14-15 лет.	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	3
	Особенности проведения подвижных игр для подростков 14-15 лет.		
	Подвижные игры подводящие к спортивным.		
	<b>Практическое занятие 11.</b> Проведение подвижных игр для подростков 14-15 лет.	2	
	<i>Самостоятельная работа. Составить план-конспект урока по подвижным играм, направленный на обучение игр «эстафета с элементами баскетбола», «слон», «защити товарища», «регби с фитболом».</i>	3	
<b>Зачетное занятие за 3 семестр</b>		<b>2</b>	
Тема 2.4. Подвижные игры на переменах	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	3
	Особенности проведения и организации подвижных игр на переменах.		
	<b>Практическое занятие 12.</b> Проведение и организация подвижных игр на переменах.	2	
	<i>Самостоятельная работа. Составить план-конспект урока по подвижным играм, направленный на обучение игр «пустое место», «третий лишний», «удочка».</i>	2	
Тема 2.6. Игры-аттракционы.	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	2
	Определение «игра-аттракцион».		

	Особенности проведения игр-аттракционов.		
	<b>Практическое занятие 13.</b> Проведение и организация игр-аттракционов.	2	
Тема 2.7. Игры в детских оздоровительных лагерях.	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	3
	Игры на площадке: «веселые старты», «Нептун».		
	Игры на местности: «зарница».		
	Игры на воде. Техника безопасности при проведении подвижных игр на воде.		
	<b>Практическое занятие 14.</b> Проведение и организация подвижных игр на воде.	2	
	<b>Самостоятельная работа.</b> Составить план-конспект урока по подвижным играм, направленный на обучение игр «эстафета водоносов», «сорви шапку».	2	
Тема 2.8. Подвижные игры зимой на снегу для лиц с ОВЗ.	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	2
	Особенности проведения подвижных игр зимой на снегу.		
	Подвижные игры «льдинка», салки со снежком», «снежные круги», «на санках с пересадкой».		
	<b>Практическое занятие 15.</b> Проведение и организация подвижных игр зимой на снегу.	2	
Тема 2.9. Организация соревнований по подвижным играм для лиц с ОВЗ.	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	3
	Содержание и направленность соревнований.		
	Подготовка к проведению соревнований по подвижным играм.		
	Судейство соревнований.		
	<b>Практическое занятие 16.</b> Подготовка программы и организация соревнований по подвижным играм.	2	
	<b>Самостоятельная работа.</b> Составить примерную программу соревнований по комплексу подвижных игр с участием команд учащихся 1-2-х классов.	2	
<b>Раздел 3. Подвижные игры в занятиях спортом.</b>		<b>28</b>	
Тема 3.1. Воспитание физических качеств в подвижных играх.	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	2
	Воспитание в играх физических качеств.		
	Подвижные игры, способствующие воспитанию быстроты, ловкости, выносливости, гибкости.		
	<b>Практическое занятие 17.</b> Подготовка и проведение подвижных игр направленных на развитие физических качеств.	2	
Тема 3.2. Использование подвижных игр для технической и тактической подготовки для	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	3
	Элементы технической подготовки в подвижных играх.		
	<b>Практическое занятие 18.</b> Подготовка и проведение подвижных игр направленных на развитие технической и тактической подготовки.	2	

лиц с ОВЗ.	<i>Самостоятельная работа. Составить план-конспект урока по подвижным играм, направленный на обучение игр «бег командами», «веревочка под ногами», «день-ночь», «воробы-вороны».</i>	2	
Тема 3.3. Использование подвижных игр для морально-волевой подготовки.	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	3
	Социально-педагогические функции подвижных игр.		
	<b>Практическое занятие 19.</b> Подготовка и проведение подвижных игр направленных на развитие морально-волевой подготовки.	2	
	<i>Самостоятельная работа. Составить план-конспект урока по подвижным играм, направленный на обучение игр «наступление», «перестрелка», «группа смирно».</i>	2	
Тема 3.4. Использование подвижных игр для активации внимания.	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	2
	Особенности проведения игр для активации внимания.		
	Подвижные игры «лишний выбывает», «быстро по местам».		
	<b>Практическое занятие 20.</b> Подготовка и проведение подвижных игр направленных на активацию внимания.	2	
Тема 3.5. Использование подвижных игр в различные периоды спортивной тренировки.	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	3
	Особенности подвижных игр в подготовительном, соревновательном и переходном периодах.		
	Задачи подвижных игр в разные периоды спортивной тренировки.		
	<b>Практическое занятие 21.</b> Подготовка и проведение подвижных игр используемых в различные периоды спортивной тренировки.	2	
	<i>Самостоятельная работа. Изучить и записать методику использования подвижных игр в различные периоды спортивной тренировки.</i>	2	
Тема 3.6. Использование подвижных игр для отбора в спорте.	Содержание учебного материала:	2	2
	Игры-тесты при отборе в спорте.		
	Подвижные игры: «бегуны», борьба за мяч», «разведка».		
	<b>Практическое занятие 22.</b> Подготовка и проведение подвижных игр используемых для отбора в спорте.	2	
Тема 3.7. Подвижные игры в занятиях спортом.	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	3
	Особенности использования подвижных игр в занятиях спортом.		
	<b>Практическое занятие 23.</b> Подготовка и проведение подвижных игр используемых в занятиях спортом.	2	
	<i>Самостоятельная работа. Изучить методику применения подвижных игр в занятиях спортом (гимнастикой, легкой атлетикой, спортивными играми, борьбой и т.д.).</i>	2	

Тема 3.8. Подвижные игры в занятиях легкой атлетикой.	Содержание учебного материала:	2	2
	Преимственность и взаимосвязь подвижных игр и специальных упражнений по легкой атлетике.		
	<b>Практическое занятие 24.</b> Подготовка и проведение подвижных игр используемых в занятиях легкой атлетикой.	2	
Тема 3.9. Подвижные игры в занятиях борьбой и боксом.	Содержание учебного материала:	2	3
	Техника безопасности при проведении подвижных игр в занятиях боксом и борьбой.		
	Подвижные игры: «бокс одной правой и левой», «втяни в круг», «салки в ринге».		
	<b>Практическое занятие 25.</b> Подготовка и проведение подвижных игр используемых в занятиях боксом и борьбой.	2	
	<i>Самостоятельная работа. Перечислить меры профилактики травматизма во время занятий по подвижным играм.</i>	2	
Тема 3.10. Подвижные игры в занятиях спортивными играми.	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	2
	Использование подвижных игр, как подводящие к спортивным играм.		
	Подвижные игры: «ручной мяч», «10 передач», «футбол по парам».		
	<b>Практическое занятие 26.</b> Подготовка и проведение подвижных игр используемых в занятиях спортивными играми.	2	
Тема 3.11. Подвижные игры в занятиях гимнастикой для лиц с ОВЗ.	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	3
	Игры с использованием основных гимнастических снарядов.		
	Подвижные игры: «акробатическая эстафета», «эстафета с элементами равновесия».		
	<b>Практическое занятие 27.</b> Подготовка и проведение подвижных игр используемых в занятиях гимнастикой.	2	
	<i>Самостоятельная работа. Подобрать упражнения, развивающие физические качества на уроках по подвижным играм.</i>	2	
Тема 3.12. Подвижные игры в занятиях плаванием для лиц с ОВЗ.	Содержание учебного материала:	2	2
	Роль подвижных игр при обучении плаванию.		
	Подвижные игры: «поплавки», «тритоны», «салки в воде».		
	<b>Практическое занятие 29.</b> Подготовка и проведение подвижных игр используемых в занятиях плаванием.	2	
Тема 3.13. Подвижные игры во внешкольной работе с детьми.	Содержание учебного материала:	2	3
	Игры в группах продленного дня.		
	Игры в спортивных секциях.		

	Игры на школьных праздниках.		
	<b>Практическое занятие 30.</b> Подготовка и проведение подвижных игр используемых во внешкольной работе.	2	
<b>Зачетное занятие за 3 семестр</b>		2	
Всего:		<b>106</b>	

### 2.1.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины МДК.01.01.02 «Волейбол» (5 семестр)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Основы подготовки волейболистов</b>		<b>4</b>	
Тема 1.1. Волейбол в системе физического воспитания и спорта для лиц с ОВЗ.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	3
	<b>1.</b> Техника безопасности на занятиях по волейболу		
	<b>2.</b> История возникновения и развития волейбола в мире		
	<b>3.</b> Развитие волейбола в СССР и России		
	<b>4.</b> Требования федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол		
	<b>5.</b> Основные понятия и термины в теории и методике волейбола		
	<b>6.</b> Педагогические требования к организации и проведению занятий по волейболу с различными возрастными группами занимающихся		
	<b>7.</b> Разновидности оборудования и инвентаря для занятий волейболом, особенности их эксплуатации		
	<b>8.</b> Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса		
	<b>9.</b> Подготовка спортивного зала, площадки и инвентаря для занятий волейболом		
	<b>10.</b> Уборка спортивного зала, площадки для занятий волейболом		
	<b>11.</b> Принципы построения и проведения соревнований		
	<b>12.</b> Способы проведения соревнований (система розыгрыша)		
	<b>13.</b> Правила игры. Основы судейства		
	<b>14.</b> Судейские жесты		
	<b>15.</b> Требования к физической подготовке волейболистов		
	<b>16.</b> Методические основы развития физических качеств в волейболе		
	<b>17.</b> Методика развития физических качеств упражнениями из волейбола		
	<b>18.</b> Виды, задачи, средства и методы физической подготовки волейболиста		
	<b>19.</b> Принципы обучения		
<b>20.</b> Совершенствование специальной физической подготовки волейболиста			



<b>Практическое занятия 1. Основы подготовки волейболистов</b>			
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся 1</b></p> <p><i>Перечислите основные факторы, обеспечивающие оздоровительную направленность занятий волейболом (устный ответ)</i></p> <p><i>Изучите требования федерального стандарта спортивной подготовки, определяющего особенности общей физической и специальной физической подготовки волейболистов на различных этапах спортивной подготовки (устный ответ)</i></p> <p><i>Разработайте комплекс упражнений специальной физической подготовки в соответствии с возрастом, подготовленностью, индивидуальными особенностями занимающихся, комплекс упражнений представить в письменном виде в форме фрагмента план-конспекта учебного занятия</i></p> <p><i>Продемонстрируйте (проанализируйте) умение составлять план-конспект и проводить фрагмент методики обучения основной части учебного занятия по развитию одного из физических качеств средствами волейбола для обучающихся различных возрастных групп (фрагмент план-конспекта учебного занятия)</i></p>	2	
<b>Раздел 2. Обучение технике и методике двигательных действий в волейболе</b>		<b>44</b>	
<b>Тема 2.1. Методика обучения техническим приёмам игры стойки, перемещения, остановки, передачи мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	14	3
	1. Методика обучения техническим приёмам в волейболе без мяча стартовым стойкам: устойчивая, основная, неустойчивая, высокая, средняя, низкая		
	2. Методика обучения технике перемещений: ходьба, бег, прыжки, падения, и остановки: в шаге, двойным шагом, скачком прыжком, скольжением		
	3. Методика обучения передачам мяча сверху двумя руками, в прыжке сверху двумя руками		
	4. Методика обучения технике передач мяча снизу двумя руками, длинной, короткой, укороченной, высокой		
	5. Методика совершенствования технических приёмов игры без мяча стойки, перемещения, остановки		
	6. Методика совершенствования передач мяча сверху и снизу двумя руками		
	<p><b>Практическое занятие 2.</b> Методика обучения стойкам и перемещениям. Методика обучения остановкам и передачам мяча сверху двумя руками</p> <p><b>Практическое занятие 3.</b> Методика обучения передачам мяча снизу двумя руками</p> <p><b>Практическое занятие 4.</b> Совершенствование технических приёмов игры стойки, перемещения, остановки, передачи мяча</p> <p><b>Практическое занятие 5.</b> Совершенствование методики обучения техническим приёмам игры стойки, перемещения, остановки, передачи мяча</p>		
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся 2</b></p> <p><i>Опишите технику и методику обучения техническим приёмам игры в их рациональной последовательности стойки, перемещения, остановки, передачи мяча (устный ответ)</i></p>	6	

	<p><i>Перечислите характерные ошибки при обучении техническим приёмам игры стойки, перемещения, остановки, передачи мяча. Подберите методические указания для их предупреждения и исправления (фрагмент план-конспекта учебного занятия)</i></p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся 3</b>  <i>Продemonстрируйте (проанализируйте) умение составлять план-конспект и проводить фрагмент методики обучения основной части учебного занятия одного из технических приёмов волейбола стойки, перемещения, остановки, передачи мяча с обучающимися среднего школьного возраста на тренировочном этапе спортивной подготовки</i></p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся 4</b>  <i>Продemonстрируйте: технику перемещений; основную стойку; технику передач мяча сверху двумя руками над собой 20 передач; технику передач мяча снизу двумя руками над собой 20 передач</i></p>				
<b>Тема 2.2. Основы техники и методики обучения подач и атакующего удара</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1. Методика обучения подач и атакующего удара</p> <p>2. Обучение технике подачи мяча, подбрасыванию, замаху и удару. Имитация подачи</p> <p>3. Обучение технике нижней прямой, боковой и верхней прямой подаче, в прыжке с разбега</p> <p>4. Обучение технике разбега, имитации атакующего удара</p> <p>5. Обучение технике прямого, бокового, ускоренного атакующих ударов</p>	14	3		
	<p><b>Практическое занятие 6.</b> Методика обучения нижней прямой подачи</p> <p><b>Практическое занятие 7.</b> Методики обучения верхней прямой подачи</p> <p><b>Практическое занятие 8.</b> Методики обучения подач и атакующего удара</p> <p><b>Практическое занятие 9.</b> Совершенствование методики обучения подач и атакующего удара</p>			8	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся 5</b>  <i>Опишите технику и методику обучения подач и атакующего удара (устный ответ)</i>  <i>Перечислите характерные ошибки при обучении подач и атакующего удара. Подберите методические указания для их предупреждения и исправления (фрагмент план-конспекта учебного занятия)</i></p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся 6</b>  <i>Подберите по 6-8 подготовительных, подводящих и специальных упражнений для эффективного обучения подач и атакующего удара (фрагмент план-конспекта учебного занятия)</i>  <i>Подберите по 6-8 упражнений для совершенствования игры в атаке подач и атакующего удара, а также упражнения, подвижные и спортивные игры из других видов спорта на этапе спортивной подготовки совершенствования спортивного мастерства по виду спорта волейбол (фрагмент план-конспекта учебного занятия)</i></p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся 7</b>  <i>Продemonстрировать и проанализировать умение составлять план-конспект и проводить фрагмент методики обучения основной части учебного занятия одного из технических приёмов игры в атаке</i></p>			6	

	<p><i>подач и атакующего удара с обучающимися старшего школьного возраста (фрагмент план-конспекта учебного занятия)</i></p> <p><i>Продемонстрируйте: технику верхней прямой подачи 6 попыток из них 3 в одну зону и 5 в площадку; технику нижней прямой подачи 6 попыток из них 3 в одну зону и 5 в площадку; технику атакующего удара из 5 ударов 3 в площадку</i></p>		
<b>Тема 2.3. Основы техники и методики обучения игры в защите перемещения, прием мяча и блокирование удара</b>	<b>Содержание учебного материал</b>	16	3
	1. Обучение технике и методике обучения игры в защите, приема и блокировании ударов		
	2. Обучение технике защиты, основная стойка (исходное положение), перемещение лицом, боком, спиной		
	3. Обучение технике приема мяча сверху двумя руками, с падением на спину, с падением на бедро-спину		
	4. Обучение технике приема мяча снизу двумя руками, одной рукой, с падением на грудь		
	5. Обучение технике блокирования, выбора места и времени для прыжка и постановки рук над сеткой		
<p><b>Практическое занятие 10.</b> Обучение основам техники и методики игры в защите перемещения и приема мяча сверху двумя руками</p> <p><b>Практическое занятие 11.</b> Обучение основам техники и методики игры в защите приема мяча снизу двумя руками и блокирование удара</p> <p><b>Практическое занятие 12.</b> Обучение основам техники и методики игры в защите блокирование удара</p> <p><b>Практическое занятие 13.</b> Совершенствование методики обучения игры в защите перемещения, прием мяча и блокирование удара</p> <p><b>Практическое занятие 14.</b> Совершенствование методики обучения игры в защите перемещения, прием мяча и блокирование удара</p>	10		
<p><b>Самостоятельная работа обучающихся 8</b></p> <p>Опишите технику и методику обучения игры в защите перемещения, приём мяча и блокирование удара (устный ответ)</p> <p>Перечислите характерные ошибки при обучении игры в защите и подберите методических указаний для их предупреждения и исправления (фрагмент план-конспекта учебного занятия)</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся 9</b></p> <p>Подберите по 6-8 подготовительных, подводящих и специальных упражнений для эффективного обучения игры в защите перемещения, приём мяча и блокирование удара (фрагмент план-конспекта учебного занятия)</p> <p>Подберите по 6-8 упражнений для совершенствования игры в защите, а также упражнения, подвижные и спортивные игры из других видов спорта на этапе спортивной подготовки совершенствования спортивного мастерства по виду спорта волейбол (фрагмент план-конспекта учебного занятия)</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся 10</b></p> <p>Продемонстрируйте и проанализируйте умение составлять план-конспект и проводить фрагмент</p>	6		

	методики обучения основной части учебного занятия одного из технических приёмов игры в защите перемещения, прием мяча и блокирование удара с обучающимися старшего школьного возраста (фрагмент план-конспекта учебного занятия) Продемонстрируйте: технику приёма-передачи мяча сверху двумя руками в парах 20 приёмов; технику приёма-передачи мяча снизу двумя руками в парах 20 приёмов; технику блокирования; умение ориентироваться в ходе игры, применять изученные технические приемы, тактически верные действия в ходе игры, соответственно той зоны, в которой игрок находится, ведение точного подсчета очков, применение основных судейских жестов, видение ошибок, допускаемых игроками в игре		
<b>Зачетное занятие за 3 семестр Практическое занятие 15</b>		<b>2</b>	
		<b>Всего:</b>	<b>50</b>

### 2.1.3. Тематический план и содержание МДК 01.01.03 «Баскетбол» (5 семестр)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Научно-теоретические основы баскетбола.</b>		<b>1</b>	
Тема 1.1. Изучение истории и этапов развития баскетбола. Изучение истории и этапов развития баскетбола.	<b>Содержание учебного материала:</b>	1	2
	1. Возникновения баскетбола.		
	2. Развитие баскетбола.		
	3. Основные положения техники безопасности на занятии. Контроль и самоконтроль на занятиях по баскетболу.		
	4. Правила безопасной организации и проведения занятий по баскетболу.		
	5. Основные правила игры в баскетбол. Жесты судей в баскетболе.		
	6. Цель игры баскетбол, игровая деятельность, тактика игры, техника игры.		
	7. Амплуа баскетболистов.		
	8. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса.		
	9. Оборудование, инвентарь, тренажеры.		
	<b>Практическое занятие 1:</b> Составить таблицу с подробным описанием используемого инвентаря для проведения занятий по баскетболу.		
<b>Раздел 2. Методика обучения техническим приемам в баскетболе</b>		<b>40</b>	
Тема 2.1. Методика обучения технике пере-	<b>Содержание учебного материала:</b>	3	
	1. Классификация техники передвижения в нападении и защите.		

движения в баскетболе.	2.Стойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты. Техника их выполнения в баскетболе.		2
	3. Разучить остановки в прыжке и два шага (подводящие упражнения, выполнение в полной координации с передачей и ловлей мяча, в парах).		
	4. Обучение поворотам в полной координации с мячом в упражнениях с элементами баскетбола.		
	5. Основная стойка баскетболиста.		
	6.Обучение технике перемещений в стойке баскетболиста в защите и в нападение.		
	<b>Практическое занятие 2.</b> Методика обучения технике передвижения в баскетболе.		
	<i>Самостоятельная работа 1. Разработать методику воспитания и развития конкретного физического качества средствами и методами баскетбола</i>	2	
Тема 2.2. Методика обучения технике переводам мяча в баскетболе.	Содержание учебного материала:	4	2
	1. Способы обводки соперника.		
	2. Перевод мяча перед собой, перевод мяча за спиной, перевод мяч под ногой.		
	3.Техника выполнения переводов мяча.		
	<b>Практическое занятие 3.</b> Методика обучения технике переводам мяча в баскетболе.		
<i>Самостоятельная работа 2. обучения технике переводам мяча в баскетболе.</i>	2		
Тема 2.3. Учет технике переводов мяча.	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	2
	1.Оценка полученных навыков переводов мяча.		
	2.Оценка полученных навыков постановки ног.		
	3.Выполнение переводов перед собой, за спиной и под ногой.		
<b>Практическое занятие 4.</b> Учет технике переводов мяча.			
Тема 2.4. Обучение технике владения мячом в баскетболе.	<b>Содержание учебного материала:</b>	4	2
	1.Техника владения мячом.		
	2. Выполнение упражнений связанных с ведением одного мяча, двух мячей одновременно и попеременно.		
	3. Ведение мяча на месте и в движении.		
	4. Выполнение упражнений с ведением 1-ого и 2-х мячей попеременно.		
	5. Выполнение упражнений с ведением 1-ого и 2-х мячей одновременно.		
	6. Жонглирование 2-мя мячами.		
	7. Подвижные игры направленные на закрепление техники владения мячом.		
<b>Практическое занятие 5.</b> Методика обучения технике владения мячом в баскетболе.			

	<i>Самостоятельная работа 3. Перечислить подводящие упражнения, направленные на избежание пробегов. Составить таблицу характерных ошибок, возникающих у занимающихся.</i>	2	
Тема 2.5. Обучение технике передач мяча в баскетболе	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	2
	1. Обучение технике передачи мяча. Постановка ног, рук, кистей.		
	2. Техника передачи мяча об пол, двумя руками из-за головы.		
	3. Имитация передачи, упражнения с набивным мячом, упражнения; упражнения у стены, упражнения в парах, тройках.		
	4. Техника передачи мяча в движении в парах (лицом, спиной по направлению движения).		
	5. Техника передачи мяча в движении в тройках с атакой кольца.		
	6. Передачи мяча в парах и тройки на время, попеременно одной и двумя руками.		
	<b>Практическое занятие 6. Обучение технике передач мяча в баскетболе</b>	2	
	<i>Самостоятельная работа 4. Составить таблицу характерных ошибок, возникающих при изучении техники передачи мяча. Перечислить все изученные виды передач.</i>	4	
Тема 2.6. Учет техники передач мяча.	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	2
	1. Оценка полученных навыков постановки рук.		
	2. Оценка полученных навыков постановки ног.		
	4. Выполнение передач в полной координации.		
	<b>Практическое занятие 7. Учет техники передач мяча. (зачет)</b>	2	
Тема 2.7. Обучение технике атаки в кольцо.	<b>Содержание учебного материала:</b>	4	2
	1. Классификация бросков мяча в корзину.		
	2. Техника выполнения атаки кольца с двух шагов.		
	3. Имитационные упражнения атаки кольца в два шага без меча.		
	4. Разучивание атаки с правой и левой стороны в два шага (после ведения и передачи мяча).		
	5. Выполнение атаки кольца в полной координации.		
	6. Выполнение атаки кольца с сопротивлением.		
	<b>Практическое занятие 8. Обучение технике атаки в кольцо.</b>		
	<i>Самостоятельная работа 5. Составить таблицу с описанием 5 подводящих упражнений к изученным атакам.</i>	2	
Тема 2.8. Учет техники выполнения атаки.	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	2
	1. Оценка полученных навыков выполнения шагов.		
	2. Оценка полученных навыков постановки рук.		
	4. Выполнение атаки в полной координации.		

	<b>Практическое занятие 9.</b> Учет техники выполнения атаки с двух шагов.	2	
Тема 2.9. Обучение технике переводов мяча в баскетболе.	<b>Содержание учебного материала:</b>	4	3
	1.Обучение технике перевода мяча перед собой с руки на руку.		
	2.Обучение технике перевода мяча под ногой.		
	3.Обучение технике перевода мяча за спиной.		
	<b>Практическое занятие 10.</b> Обучение технике переводов мяча в баскетболе		
	<b>Самостоятельная работа 6.</b> Индивидуальная работа с мячом. Составить таблицу с описанием 15 упражнений, направленных на овладение техники переводов мяча.	2	
Тема 2.10. Обучение технике штрафного броска.	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	2
	1. Техника выполнения штрафного броска.		
	2. Описание постановки штрафного броска (перечисление всех фаз атаки).		
	3. Имитационные и подводящие упражнения для обучения штрафному броску.		
	<b>Практическое занятие 11.</b> Обучение технике штрафного броска.	2	
Тема 2.11 Учет техники штрафного броска.	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	
	1.Оценка полученных навыков постановки рук.		
	2.Оценка полученных навыков постановки ног.		
	4.Выполнение штрафного броска в полной координации.		
	<b>Практическое занятие 12.</b> Учет техники штрафного броска.	2	
Тема 2.12. Игра в баскетбол на закрепление техники владения мячом.	<b>Содержание учебного материала:</b>	4	3
	1.Правила игры в баскетбол.		
	2.Игра в баскетбол без ведения.		
	3.Игра в баскетбол с атакой кольца только с двух шагов.		
	<b>Практическое занятие 13.</b> Игра в баскетбол на закрепление техники владения мячом.	2	3
	<b>Самостоятельная работа 7.</b> Составить таблицу с описанием 5 подводящим упражнениям к изученным атакам.	2	
Тема 2.13. Обучение приемам техники защиты.	<b>Содержание учебного материала:</b>	4	2
	1.Техника овладения мячом и противодействия.		
	2.Обучение приемам вырывание, выбивание мяча из рук соперника.		
	3.Обучение приемам накрывание и перехват мяча.		
	4.Овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита.		
	<b>Практическое занятие 14.</b>	2	

	<i>Самостоятельная работа 8. На основе анализа специальной литературы по баскетболу составить таблицу с указанием амплуа игроков (описать в чем специфика каждой позиции игрока).</i>	2	
<b>Раздел 3. Обучение тактики игры</b>			
Тема 3.1. Обучение тактики игры в защите.	<b>Содержание учебного материала:</b>	4	2
	1.Классификация финтов.		
	2.Методика обучения финтам и сочетаниям приемов.		
	3. Специальные упражнения для обучения финтам.		
	4.Индивидуальные действия в защите.		
	5.Командные действия в защите.		
	6.Персональная и зонная защита.		
	<b>Практическое занятие 15. Обучение тактики игры в защите</b>		
	<i>Самостоятельная работа 9. Дать письменное определение финтам: финт на рывок-рывок; финт на бросок-бросок; финт на передачу-бросок; финт на бросок-проход.</i>	2	
Тема 3.2. Совершенствование игровых комбинаций.	<b>Содержание учебного материала:</b>	4	2
	1.Совершенствование игровой комбинации «заслон».		
	2.Совершенствование игровой комбинации «тройка».		
	3.Совершенствование игровой комбинации «восьмерка»		
		<b>Практическое занятие 16.</b>	2
	<i>Самостоятельная работа10. Дать краткую характеристику взаимодействий двух игроков, трех игроков.</i>	1	
<b>Зачетное занятие</b>		2	
		<b>Всего:</b>	<b>50</b>

#### 1.1.4. Тематический план и содержание учебной дисциплины МДК.01.01.04 «Футбол» (3-4 семестр)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Научно-теоретические основы футбола.</b>		<b>32</b>	
Тема 1.1. Футбол как	Содержание учебного материала	4	2



вид спортивной деятельности.	1. История и этапы возникновения футбола.		
	2. Основные термины и понятия футбола.		
	3. Правила игры, эволюция правил игры.		
	<b>Практическое занятие 1.</b>	2	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся: изучить основные термины и понятия футбола, факторы, определяющие технику двигательных действий при игре в футбол, биомеханические характеристики движений.</i>	4	
Тема 1.2. Техника безопасности при проведении занятий по футболу для лиц с ОВЗ..	<b>Содержание учебного материала</b>	4	3
	1. Общие требования безопасности.		
	2. Требования безопасности перед началом занятий.		
	3. Требования безопасности во время занятий.		
	4. Требования безопасности по окончании занятий.		
	5. Требования безопасности в аварийных ситуациях.		
	<b>Практическое занятие №2</b>	2	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся: на основе анализа специальной литературы по футболу составить перечень факторов риска и сформулировать нормы и правила безопасных организации и проведения занятий по футболу.</i>	4	
Тема 1.3. Организация и проведение занятий по футболу для лиц с ОВЗ.	<b>Содержание учебного материала</b>	4	3
	1. Поле для игры, мяч, число игроков, экипировка игроков.		
	2. Судья, помощники судьи.		
	3. Продолжительность матча, начало и возобновление игры.		
	4. Мяч в игре и не в игре, определение взятие ворот, положение «вне игры».		
	5. Нарушения правил и недисциплинированное поведение.		
	6. Штрафной и свободный удары, 11-метровый удар.		
	7. Вбрасывание мяча, удар от ворот, угловой удар.		
	<b>Практическое занятие №3</b>	2	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся: написать доклад на тему: «Самые громкие судейские ошибки». Написать доклад на тему: «Правила игры в футбол».</i>	4	
Тема 1.4. Методика судейства.	<b>Содержание учебного материала</b>	4	3
	1. Общие положения.		
	2. Расположение арбитров во время игры.		

	3. Расположение арбитров при стандартных ситуациях.		
	4. Взаимодействие арбитров.		
	5. Техника судейства.		
	<b>Практическое занятие №4</b>	2	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся: на основе анализа специальной литературы по футболу сформулировать (письменно) основные требования судейской коллегии: подбор, состав, обязанности отдельных судей.</i>	4	
<b>Раздел 2. Обучение технике и методике двигательных действий в футболе.</b>		<b>37</b>	
Тема 2.1. Техника двигательных действий в футболе для лиц с ОВЗ.	<b>Содержание учебного материала</b>	4	2
	1. Требования, предъявляемые к выполнению упражнений на ловкость.		
	2. Требования, предъявляемые к выполнению упражнений на гибкость.		
	3. Требования, предъявляемые к выполнению упражнений на выносливость.		
	4. Требования, предъявляемые к выполнению скоростно-силовых упражнений.		
	<b>Практическое занятие №5</b>	2	
Тема 2.2. Техника и методика обучения способам передвижения.	<b>Содержание учебного материала</b>	4	
	1. Классификация техники.		2
	2. Обучение технике приемов передвижения.		
	<b>Практическое занятие №6</b>	2	
<b>Зачетное занятие за 5 семестр</b>		<b>2</b>	
Тема 2.3. Техника владения мячом: удары, ведение мяча, обманные движения (финты), отбор мяча, вбрасывание мяча.	<b>Содержание учебного материала</b>	4	2
	1. Изучение разновидностей ударов по мячу ногой. Прямой и резаный удар. Удар внутренней стороной стопы. Удар внутренней, средней и внешней частью подъема. Удар носком. Удар пяткой. Удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу. Удар с поворотом. Удар через себя. Удар с полуката.		
	2. Изучение разновидностей ударов по мячу головой. Удар серединой лба в прыжке. Удар серединой лба с поворотом. Удар боковой частью лба. Движения при ударе по мячу головой в падении. Удары головой в парах, тройках с места, тройках с выпрыгиванием.		
	3. Изучение разновидностей остановки мяча ногой, туловищем и головой. Остановки мяча с переводом.		
	4. Ведение мяча ногой. Ведение мяча средней и внешней частью подъема. Удары по неподвижному и катящемуся мячам. Ведение мяча носком.		
	5. Изучение приемов и способов обманных движений (финтов) «уходом», «ударом»,		

	«остановкой».		
	6. Изучение разновидностей отбора мяча: полный и неполный. Отбор мяча в выпаде, в шпагате, в подкате.		
	7. Вбрасывание мяча из-за боковой линии руками.		
	<b>Практическое занятие №7</b>	2	
Тема 2.4. Изучение техники и методики обучения игры вратаря. Различные приемы, способы и разновидности действий вратаря.	<b>Содержание учебного материала</b>	4	2
	1. Техника вратаря.		
	2. Техника владения мячом.		
	3. Последовательность обучения.		
	<b>Практическое занятие №8</b>	2	
Тема 2.5. Изучение разновидностей ударов по мячу ногами.	<b>Содержание учебного материала</b>	4	3
	1. Удар по неподвижному мячу для лиц.		
	2. Удар по мячу, движущемуся навстречу.		
	3. Удар при движении самих футболистов.		
	<b>Практическое занятие №9</b>	2	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся: разработать комплекс упражнений, применяемых при освоении техники ударов по мячу ногами. Составить таблицу характерных ошибок, возникающих у занимающихся при изучении техники. В таблице привести перечень типичных ошибок, причины их возникновения, последствия, а также способы предупреждения и исправления.</i>	4	
Тема 2.6. Ведение мяча ногами. Ведение мяча средней и внешней частью подъема.	<b>Содержание учебного материала</b>	4	3
	1. Способы ведения мяча.		
	2. Условия выполнения ведения мяча.		
	3. Последовательность обучения ведения мяча.		
	<b>Практическое занятие №10</b>	2	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся: разработать комплекс упражнений, применяемых при освоении техники ведения мяча. Составить таблицу характерных ошибок, возникающих у занимающихся при изучении техники. В таблице привести перечень типичных ошибок, причины их возникновения, последствия, а также способы предупреждения и исправления.</i>	4	
Тема 2.7. Изучение	<b>Содержание учебного материала</b>	2	3

приемов и способов обманных движений (финтов) «уходом», «ударом», «остановкой».	1. Классификация обманных движений (финтов).		
	2. Особенности обучения технике обманных движений (финтов).		
	3. Основы обучения технике обманных движений (финтов).		
	<b>Практическое занятие №11</b>	2	
<b>Раздел 3. Обучение тактики игры в футбол.</b>		<b>12</b>	
Тема 3.1. Общие понятия и классификация тактики.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	2
	1. Тактика нападения (индивидуальная тактика, групповая тактика, командная тактика).		
	2. Тактика защиты (индивидуальная тактика, групповая тактика, командная тактика).		
	<b>Практические занятия №12</b>	2	
Тема 3.2. Применение командных, групповых и индивидуальных действий в игре.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	3
	1. Групповые действия в нападении. Два основных вида комбинаций: при стандартных положениях и в ходе игрового эпизода. Комбинации в парах, тройках. Комбинация «взаимозаменяемость». Комбинация «пропускание мяча». Комбинация «передача в одно касание».		
	2. Командные действия в нападении. Быстрое и постепенное нападение. Защита против быстрого нападения		
	3. Групповая тактика игры в защите - страховка, противодействие комбинации в «стенку» и «скрещивание».		
	<b>Практические занятия №13</b>	2	
Тема 3.3. Изучение техники и методики обучения передачи - приёма мяча.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	2
	1. Подводящие подвижные игры.		
	2. Игры для совершенствования техники в соревновательных условиях.		
	3. Примерные упражнения для обучения и совершенствования передачи-приема мяча.		
	<b>Практические занятия №14</b>	2	
	<i>Самостоятельная работа. Разработка плана-конспекта тренировочного занятия по футболу для разных возрастных групп по выбору студента</i>	4	
Тема 3.4. Планирование, организация, проведение и анализ занятий по футболу.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	2
	1. Задачи, средства и требования к проведению занятия по футболу.		
	2. Особенности организации и методики проведения уроков.		
	3. Цели, задачи, планирование и учет учебно-тренировочного процесса.		
	4. Особенности занятий с детьми различного возраста и пола.		

	5. Основные виды учета и критерии оценок.		
	<b>Практические занятия №15</b>	2	
<b>Зачетное занятие за 6 семестр.</b>		2	
<b>Всего:</b>		<b>82</b>	

### 2.1.5. Тематический план и содержание учебной дисциплины МДК.01.01.05 «Настольный теннис» (6 семестр)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся,	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Научно-теоретические основы настольного тенниса.</b>		<b>6</b>	
Тема 1.1. Изучение истории и этапов развития настольного тенниса.	<b>Содержание учебного материала.</b>	2	3
	1. Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Возникновение и развитие настольного тенниса.		
	2. Изучение основных терминов и понятий настольного тенниса. Проведение разминки.		
	3. Развитие настольного тенниса в России и СССР. Настольный теннис в Олимпийских играх.		
	4. Современное развитие настольного тенниса. Задачи, значение и содержание предмета.		
	5. Настольный теннис как средство физического воспитания, вид спорта и активного отдыха.		
	6. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис».		
	<b>Практическое занятие 1.</b> Изучение истории и этапов развития настольного тенниса в мире.	2	
Тема 1.2 Изучение основных видов оборудования и инвентаря для занятий настольным теннисом и особенности их эксплуатации.	<b>Содержание учебного материала.</b>	2	2
	1. Требования Федерального стандарт спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» к оборудованию, спортивному инвентарю и спортивной экипировки необходимой для прохождения спортивной подготовки.		
	2. Требования, предъявляемые к месту занятий, размещению столов на игровой площадке.		
	3. Требования, предъявляемые к спортивной форме.		
	4. Подготовка и установка оборудования для игры.		
	<b>Практическое занятие 2.</b> Изучение основных видов оборудования и инвентаря для занятий настольным теннисом и особенности их эксплуатации.	2	
Тема 1.3. Изучение судейства и организации соревнований по настольному теннису.	<b>Содержание учебного материала.</b>	2	3
	1. История правил игры в настольный теннис.		
	2. Основные правила игры, права и обязанности участников соревнований.		
	3. Методика организации и проведения соревнований.		

	5. Особенности организации массовых соревнований.		
	<b>Практическое занятие 3.</b> Изучение судейства и организации соревнований по настольному теннису. Круговой способ проведения соревнований.	2	
<b>Раздел 2. Обучение технике и методике, двигательным действиям в настольном теннисе.</b>		<b>42</b>	
<b>Тема 2.1. Особенности и методика развития физических качеств в настольном теннисе.</b>	<b>Содержание учебного материала.</b>	4	3
	1. Особенности и методика развития физических качеств в настольном теннисе.		
	2. Формирование взаимосвязей между техническими навыками и физическими качествами.		
	3. Взаимосвязь техники и тактики в игровой и соревновательной деятельности теннисистов.		
	4. Подвижные игры и эстафеты в настольном теннисе.		
	5. Подводящие упражнения как средство развития физических качеств.		
	6. Этапы спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис».		
	7. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки, на тренировочном этапе, на этапе совершенствования спортивного мастерства.		
<b>Практическое занятие 4.</b> Особенности и методика развития физических качеств в настольном теннисе.	2		
<i>Самостоятельная работа обучающихся 1. Перечислить основные факторы оздоровительной направленности занятий настольным теннисом. Изучить требования к физической и технико-тактической подготовленности игроков в соответствии с ФГОС. Подобрать подвижную игру или эстафету для настольного тенниса. Продемонстрируйте упражнения для развития физических качеств в настольном теннисе.</i>	2		
<b>Тема 2.2. Изучение техники и методики обучения двигательным действиям в настольном теннисе.</b>	<b>Содержание учебного материала.</b>	14	3
	1. Техника двигательных действий в настольном теннисе. Исходные положения (стойки).		
	2. Обучение способам передвижения теннисиста: бесшажный, шагами, прыжками, рывками.		
	3. Обучение способам хватки ракетки горизонтальный хват жёсткий и мягкий; вертикальный хват (пером).		
	4. Поддачи: толчком, подрезкой, срезкой, накатом слева и справа, по диагонали, по прямой.		
	5. Поддачи слева и справа с боковым, верхним и верхнебоковым вращениями.		
	6. Сложные поддачи с высоким подбросом. Основные требования к рациональной технике подач.		
	7. Техника выполнения, двигательных действий, основные правила и ошибки исполнения, методика обучения.		
	8. Сочетания двигательных действий стоек, перемещений, ударов и подач в настольном теннисе.		
<b>Практическое занятие 5.</b> Стойки и передвижения. Хватка ракетки.	2		

	<b>Практическое занятие 6.</b> Разучивание срезки слева, подачи толчком слева.	2	
	<b>Практическое занятие 7.</b> Разучивание срезки справа, подачи толчком справа.	2	
	<b>Практическое занятие 8.</b> Разучивание подрезки слева.	2	
	<b>Практическое занятие 9.</b> Разучивание подрезки справа.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся 2.</b> Изучить стойки теннисиста и зарисуйте схемы способов перемещения, способы хватки ракетки. Составить таблицу характерных ошибок при подачах и передвижениях теннисистов и способов их устранения. <b>Самостоятельная работа обучающихся 3.</b> Подготовьтесь к выполнению контрольного упражнения: передвижений в паре с розыгрышем мяча: линейное, Т-образное, О-образное, Л-образное «Солнышко» по 30 раз каждого (30х4=120); срезки слева в паре на срезку слева 30 раз; срезки справа в паре на срезку справа 30 раз; подрезки слева в паре на подрезку слева 30 раз; подрезки справа в паре на подрезку справа 30 раз.	4	
<b>Тема 2.3. Изучение техники атакующих и защитных ударов.</b>	<b>Содержание учебного материала.</b>	10	3
	1. Классификация технических приемов игры в настольном теннисе. Классификация ударов.		
	2. Основные требования к рациональной технике ударов.		
	3. Обучение техники атакующих ударов: накат, топ-спин, топс-удар, удар крученая свеча.		
	4. Обучение промежуточным ударам: блок-удар, толчок, укороченный удар, подставка.		
	5. Обучение защитным ударам: срезка, подрезка, запил, резаная свеча.		
	6. Обучение нестандартным приемам (финты, укоротки, скидки).		
	7. Обучение сочетанию элементов техники выполнения атакующих и защитных ударов с позиции у стола.		
	8. Методика обучения техники атакующих и защитных ударов.		
		<b>Практическое занятие 10.</b> Методика обучения наката справа и слева.	2
	<b>Практическое занятие 11.</b> Накат справа на подрезку слева.	2	
	<b>Практическое занятие 12.</b> Разучивание топ-спина. Разучивание подачи «Маятник и «Веер».	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся 4.</b> Охарактеризовать методику обучения защитным, контратакующим и нападающим техническим действиям. Изучить характерные ошибки и способы их предупреждения и исправления. <b>Самостоятельная работа обучающихся 5.</b> Подготовьтесь к выполнению контрольного упражнения: выполнение наката справа в паре на накат справа 30 раз; выполнение наката слева в паре на накат слева 30 раз; выполнение наката справа на подрезку слева в паре 30 раз; выполнение наката справа на подрезку слева и наката слева на подрезку справа в паре по 30 раз; выполнение топ-спина справа на подрезку слева в паре по 30 раз; выполнению подач «Маятник» и «Веер» ладонной и тыльной сторонами ракетки в паре по 5 раз; топ-спина справа	4	

	<i>на подрезку слева в паре по 30 раз.</i>		
<b>Тема 2.4. Методика обучения и совершенствования техники игры в защите и нападении.</b>	<b>Содержание учебного материала.</b>	14	3
	1. Критерии эффективности спортивной техники абсолютная, сравнительная и реализованная. Объем техники.		
	2. Освоенность техники. Результативность техники. Стабильность техники.		
	3. Принципы и правила выполнения ударов.		
	4. Основы техники и методики игры в защите технике перемещений, приёма мяча.		
	5. Методика обучения и совершенствования техники игры в защите.		
	6. Методика обучения и совершенствования техники игры в нападении.		
	7. Методика обучения и совершенствования техники игры в защите и нападении.		
	<b>Практическое занятие 13.</b> Методика обучения топ-спинов. Топ-спин справа на подрезку слева.	2	
	<b>Практическое занятие 14.</b> Проведение занятия по заранее подготовленному конспекту. Методика обучения ударам.	2	
<b>Практическое занятие 15.</b> Проведение занятия по заранее подготовленному конспекту. Разучивание подач накатом справа и срезкой слева.	2		
<b>Практическое занятие 16.</b> Проведение занятия по заранее подготовленному конспекту. Разучивание набивания мяча и передвижений.	2		
<b>Практическое занятие 17.</b> Проведение занятия по заранее подготовленному конспекту. Разучивание срезов слева и справа, накатов слева и справа.	2		
<b>Практическое занятие 18.</b> Проведение занятия по заранее подготовленному конспекту. Разучивание подрезок слева и справа, топ-спина справа.	2		
<b>Самостоятельная работа обучающихся 6.</b> Назвать характерные ошибки технических приёмов игры в защите и нападении в настольном теннисе. <i>Разработать план-конспект фрагмента основной части учебного занятия: по обучению топ-спина справа; по обучению ударам; по разучивание подач накатом справа и срезкой слева; по разучиванию набивания мяча и передвижений; по обучению срезов слева и справа, накатов слева и справа; по обучению подрезок слева и справа, топ-спина справа;</i> <i>Подготовьте анализ фрагмента основной части учебного занятия.</i>	2		
<b>Раздел 3. Обучение тактике игры в настольный теннис.</b>	<b>6</b>	3	
Тема 3.1. Обучение тактики игры в настольный теннис.	<b>Содержание учебного материала.</b>	6	
	1. Тактика игры в настольный теннис: понятие, характеристика и факторы, ее определяющие.		
	2. Тактические действия теннисистов в одиночных.		



	3. Тактические действия теннисистов в парных соревнованиях.		
	4. Тактические действия теннисиста в зависимости от индивидуальных особенностей соперника.		
	5. Двигательные навыки в технических приемах и передвижениях игрока.		
	<b>Практическое занятие 19. Тактика одиночной игры.</b>	2	
	<b>Практическое занятие 20. Тактика парной игры.</b>	2	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся 7. Изучить тактику и особенности тактической подготовки теннисистов, выступающих в одиночном разряде. Изучить тактику парных встреч: подачи, передвижения, взаимодействие игроков. Разработать план-конспект фрагмента основной части учебного занятия по разучиванию элементов тактики; одиночной игры; парной игры.</i>	2	
<b>Раздел 4. Изучение содержания, форм организации и методики проведения занятий по настольному теннису в школе.</b>		<b>4</b>	
Тема 4.1. Изучение содержания, форм организации и методики проведения занятий по настольному теннису в школе.	<b>Содержание учебного материала.</b>	4	2
	1. Меры предупреждения травматизма на уроках по настольному теннису.		
	2. Структура занятия по настольному теннису. Задачи и содержание частей урока (занятия).		
	3. Методика проведения занятий с учетом возраста, пола, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и технической подготовленности.		
	4. Дозирование нагрузки. Плотность урока.		
	5. Анализ занятия. Виды и методы педагогического контроля.		
	6. Виды документации, обеспечивающей организацию и проведение занятия по настольному теннису.		
	7. Участие в судействе в учебных соревнованиях по настольному теннису.		
	8. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис».		
	<b>Практическое занятие 21. Изучение содержания, форм организации и методики проведения занятий по настольному теннису в школе.</b>	2	
<i>Самостоятельная работа обучающихся 8. Подготовить презентацию для проведения рекламной акции по популяризации настольного тенниса в школе. Составить учебно-тематический план занятий по настольному теннису для занятий в школе. Составить анкету желающих заниматься настольным теннисом. Подобрать упражнения для тестирования физических качеств школьников, желающих заниматься настольным теннисом в соответствии с нормативами общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки. На практике в школе провести соревнования по настольному теннису. Проработка учебной и специальной литературы.</i>	2		

	<i>Самостоятельное изучение правил построения учебно-тренировочного занятия и составления комплексов. Подготовка к участию в судействе в учебных соревнованиях по настольному теннису. Перечислите меры профилактики травматизма на занятиях настольным теннисом.</i>		
<b>Зачетное занятие за 6 семестр. Практическое занятие 22.</b>		<b>2</b>	
		<b>Всего: 60</b>	

### 2.1.6. Тематический план и содержание учебной дисциплины МДК 01.01.06 «Лыжный спорт» (3-4 семестр)

Наименование разделов и тем 1	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся 2	Объем часов 3	Уровень освоения 4
<b>Раздел 1. Лыжный спорт в системе физического воспитания</b>		<b>4</b>	
<b>Тема 1.1 История и этапы развития лыжного спорта</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	4	3
	1.История появления лыж.		
	2. История использования лыж в военном деле.		
	3. Зарождение лыжных клубов в России .		
	4. Определение лыжный спорт		
	5. Ряд особенностей лыжного спорта.		
	6.Определение лыжные гонки.		
	7. Виды лыжного спорта		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся 1. Изучение дат и поиск первых советских чемпионов</i>	2	
<b>Раздел 2. Основы техники передвижения на лыжах.</b>		<b>18</b>	
<b>Тема 2.1. Выбор и подготовка лыжного инвентаря, одежды и обуви</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	2
	1. Правильный выбор лыжного инвентаря ,основные моменты .		
	2.Правило выбора одежды и обуви лыжника		
	3.Правило выбора лыж и установки крепления		
	4.Технология смазки лыж		
	5. Условия хранения лыж		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся 2. Изучение видов мазей для различных погодных условий.</i>	1	
<b>Тема 2.2. Способы</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	1	2

передвижения на лыжах	1. Способы передвижения на лыжах.		
	2. Лыжные хода		
	3. Основные элементы передвижения на лыжах.		
	4. Стили передвижения на лыжах		
Тема 2.3. Анализ техники попеременных классических ходов.	<b>Содержание учебного материала:</b>	3	2
	1. Специфика попеременных ходов		
	2. Виды попеременных ходов.		
	3. Описание видов попеременных ходов в классическом стиле передвижения на лыжах.		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся 3. Изучение лекционного материала.</i>	1	
Тема 2.4. Анализ техники одновременных классических ходов.	<b>Содержание учебного материала:</b>	4	2
	1. Специфика одновременного хода.		
	2. Виды одновременного хода.		
	3. Описание видов одновременных ходов в классическом стиле передвижения на лыжах.		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся 4. Повторение пройденного материала.</i>	2	3
Тема 2.5. Анализ техники коньковых ходов.	<b>Содержание учебного материала:</b>	4	2
	1. История появления конькового хода.		
	2. Виды конькового хода.		
	3. Методика обучения конькового хода		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся. Повторение пройденного материала</i>	2	
Тема 2.6. Анализ горной техники. Способы переходов с хода на ход.	<b>Содержание учебного материала:</b>	4	2
	1. Виды спусков со склона		
	2. Повороты на месте		
	3. Повороты в движении		
	4. Способы переходов с хода на ход (с попеременного на одновременный)		
	5. Методика переходов с хода на ход		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся 5. Повторение пройденного материала.</i>	2	
<b>Раздел 3. Содержание и формы организации проведения занятий по лыжному спорту</b>		<b>4</b>	
Тема 3.1. Специфика занятий лыжным спортом. Формы	<b>Содержание учебного материала:</b>	4	2
	1. Причины возникновения травматизма.		
	2. Способы предотвращения травматизма.		
	3. Уход за инвентарем		

организации занятий	4. Способ передвижения на место занятия		
	5. Меры предосторожности при прохождении спусков на занятиях по лыжным спортом		
	6. Учебная форма занятий.		
	7. Внеклассная форма занятий		
	8. Внешкольная форма занятий		
	9. Части урока		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся 6. Составление плана конспекта по проведению урока по лыжному спорту.</i>	2	
<b>Раздел 4. Основы системы подготовки в лыжном спорте</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 4.1. Содержание подготовки лыжника гонщика. Средства и методы в лыжном спорте.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	4	3
	1. Цель подготовки лыжника гонщика.		
	2. Задачи тренировочного процесса лыжника гонщика		
	3. Методика и поэтапный план подготовки лыжника гонщика		
	4. Способы тренировочного процесса для подведения спортсмена к календарным стартам		
	5. Структура системы подготовки.		
	6. Физическая подготовка лыжника гонщика.		
	7. Техническая подготовка лыжника гонщика		
	8. Тактическая подготовка лыжника гонщика		
	9. Средства и методы подготовки лыжника гонщика		
<i>Самостоятельная работа обучающихся 7. Составление плана тренировочного процесса.</i>	2		
<b>Тема 4.2 Структура построения тренировочного процесса в лыжных гонках.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	4	2
	1. Циклы тренировочного процесса		
	2. Микроциклы.		
	3. Мезоциклы		
	4. Макроциклы		
	5. Структура годового цикла		
	6. Этапы подготовки		
	7. Этапы планирования.		
	8. Этап учета		
	9. Недельный план		
<i>Самостоятельная работа обучающихся 8. Повторение пройденного материала.</i>	2		

<b>Раздел 5. Организация и проведение соревнований.</b>		<b>4</b>	
<b>Тема 5.1. Организация и проведения соревнований по лыжным гонкам.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	4	2
	1. Календарный план соревнований.		
	2. Квалификация соревнований.		
	3. Состав главной судейской коллегии по лыжным гонкам		
	4. Судьи на старте и финише		
	5. Документация		
	6. Требования к лыжным трассам		
<i>Самостоятельная работа обучающихся 9. Повторение пройденного материала.</i>		2	3
<b>Раздел 6. Основы техники передвижения на лыжах.</b>		<b>12</b>	
Тема 6.1. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки. Установка креплений на лыжи.	<b>Содержание учебного материала:</b>	6	2
	1. Повторение основных требований техники безопасности при занятиях лыжным спортом.		
	2. Повторение мер безопасности при передвижении с инвентарем к месту занятия.		
	3. Повторение материала по подгонке инвентаря.		
	4. Основные элементы установки креплений на лыжи.		
	5. Установка креплений на лыжи		
	<b>Практическое занятие 1-2. Установка креплений на лыжи</b>	4	
<i>Самостоятельная работа обучающихся 10. Подготовка инвентаря к практическим занятиям.</i>		2	
Тема 6.2 Выбор и подготовка лыжного инвентаря. Смазка лыж	<b>Содержание учебного материала:</b>	6	2
	1. Выбор и подгонка лыж по росту		
	2. Выбор и подгонка палок по росту		
	3. Выбор и подгонка лыжных ботинок и креплений		
	4. Основные виды смазки лыж		
	<b>Практическое занятие. 3-4 Смазка лыж</b>	4	
<i>Самостоятельная работа обучающихся 11. Изучение вариантов мазей и парафинов относительно погодных условий.</i>		2	
<b>Раздел 7. Методика обучения способам передвижения на лыжах.</b>		<b>34</b>	
Тема 7.1 Обучение техники попеременного двухшажного хода. Торможение плугом	<b>Содержание учебного материала:</b>	14	2
	1. Передвижение попеременным безшажным ходом		
	2. Передвижение двухшажным ходом без палок		
3. Передвижение в полной координации			

	4. Обучение на месте техники торможению плугом		
	5. Обучение в движении техники торможения плугом		
	<b>Практическое занятие 5-10.</b> Торможение плугом	12	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся 12. Освоение методики торможения плугом.</i>	2	
Тема 7.2 Обучение технике одновременному бесшажному ходу. Поворот переступанием	<b>Содержание учебного материала:</b>	12	2
	1. Отработка одновременного бесшажного хода на равнине		
	2. Отработка одновременного бесшажного хода в небольшой подъем .		
	3. Способы и методы выполнения поворота переступанием		
	4. Применение техники поворотом переступанием на пологом спуске		
	<b>Практическое занятие 11-14</b> Обучение технике одновременному бесшажному ходу. Поворот переступанием	8	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся 13-14. Повторение способов и методов обучения поворота переступанием</i>	4	
Тема 7.3 Совершенствование попеременно двухшажного хода. Поворот переступанием	<b>Содержание учебного материала:</b>	8	2
	1. Применение попеременно двухшажного хода на подъемах различной крутизны.		
	2. Увеличение силы отталкивания и проката на лыже, при передвижении техникой , попеременно двухшажного хода , в подъем.		
	3. Применение техники, поворота переступанием, при поворотах на спусках различной крутизны.		
	<b>Практическое занятие 15-18.</b> Совершенствование попеременно двухшажного хода. Поворот переступанием	8	
<b>Зачетное занятие за 4 семестр.</b>		2	
<b>Всего:</b>		<b>82</b>	

### 2.1.7. Тематический план и содержание учебной дисциплины МДК.01.01.07 «Плавание» (6-7 семестр)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Общие закономерности плавания.</b>		<b>8</b>	
Тема 1.1. Основные термины и понятия.	<b>Содержание учебного материала</b>	4	3
	1. Термин «способ плавания» .		

Техника безопасности при проведении занятий по плаванию.	2. Термин «стиль плавания» в плавании .		
	3. Основные положения техники безопасности на занятиях по плаванию. Контроль и самоконтроль на занятиях по плаванию.		
	4. Правила безопасной организации и проведения занятий по плаванию.		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся 1: на основе анализа специальной литературы по плаванию составить перечень факторов риска и сформулировать нормы и правила безопасной организации и проведения занятий по плаванию. Устный ответ</i>	2	
Тема 1.2. Разновидности оборудования и инвентаря для занятий плаванием и особенности их эксплуатации.	<b>Содержание учебного материала</b>	4	3
	1. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса.		
	2. Оборудование, плавательный инвентарь.		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся 2: Составить таблицу с подробным описанием используемого инвентаря для проведения занятий по плаванию</i>	2	
<b>Раздел 2. Обучение плаванию.</b>		<b>16</b>	
Тема 2.1. Обучение плаванию школьников.	<b>Содержание учебного материала</b>	4	2
	1. Задачи обучения плаванию школьников .		
	2. Методики обучения плаванию школьников .		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся 3: написать в таблицу различия в методиках обучения школьников плаванию.</i>	2	
Тема 2.2. Игры и развлечения на воде.	<b>Содержание учебного материала</b>	4	3
	1. Игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета .		
	2. Игры сюжетного характера.		
	3. Командные игры для слабослышащих детей.		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся 4: написать 5 командных игр, 5 игр сюжетного характера, 5 игр без сюжета.</i>	2	
Тема 2.3. Занятия плаванием и водные процедуры в группах здоровья.	<b>Содержание учебного материала</b>	4	2
	1. Основная группа.		
	2. Подготовительная группа.		
	3. Специальная группа.		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся 5: написать в таблицу положительное влияние за-</i>	2	

	<i>нятий плаванием для каждой группы здоровья.</i>		
Тема 2.4. Планирование и педагогический контроль спортивной работы по плаванию в ДЮСШ и СШОР	<b>Содержание учебного материала</b>	4	3
	1. Основные документы планирования в спортивной школе. Планирование тренировочного процесса по плаванию.		
	2. Структура тренировочного занятия по плаванию. Задачи и содержание частей занятия по плаванию с учетом возрастных особенностей занимающихся.		
	3. Методика проведения занятий с учетом возраста, пола, уровня их физической и технической подготовленности.		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся б: написать основные требования к организации плавания в открытых водоемах в ЛОЛ.</i>	2	
<b>Практическое занятие №1. Зачетное занятие за 3 семестр.</b>		<b>2</b>	
<b>Раздел 3. Техника спортивного плавания. Способ кроль на спине.</b>		<b>12</b>	
Тема 3.1. Обучение техники движений ног и дыхания в плавании способом кроль на спине.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	2
	1. Методика обучения техники движений ног и дыхания на суше .		
	2. Методика обучения техники движений ног и дыхания с неподвижной опорой.		
	3. Методика обучения техники движений ног и дыхания с подвижной опорой .		
	4. Методика обучения техники движений ног и дыхания без опоры .		
	<b>Практическое занятие №2</b> Обучение техники движений ног и дыхания в плавании способом кроль на спине	2	
Тема 3.2. Обучение техники движений рук в согласовании с дыханием в плавании способом кроль на спине. Закрепление техники движений ног и дыхания в плавании способом кроль на спине.	<b>Содержание учебного материала</b>	4	2
	1. Методика обучения техники движений рук в согласовании с дыханием на суше для лиц с ограниченными возможностями. Упражнения для закрепления техники движений ног и дыхания в плавании способом кроль на спине на суше.		
	2. Методика обучения техники движений рук в согласовании с дыханием с неподвижной опорой для лиц с ограниченными возможностями. Упражнения для закрепления техники движений ног и дыхания в плавании способом кроль на спине с неподвижной опорой .		
	3. Методика обучения техники движений рук в согласовании с дыханием с подвижной опорой для лиц с ограниченными возможностями. Упражнения для закрепления техники движений ног и дыхания в плавании способом кроль на спине с подвижной опорой .		
	4. Методика обучения техники движений рук в согласовании с дыханием без опоры для лиц с ограниченными возможностями. Упражнения для закрепления техники движений ног и дыхания в плавании способом кроль на спине без опоры.		



	<b>Практическое занятие №3</b> Обучение техники движений рук в согласовании с дыханием в плавании способом кроль на спине. Закрепление техники движений ног и дыхания в плавании способом кроль на спине.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся7:</b> Составить таблицу характерных ошибок, возникающих у занимающихся при изучении техники плавания способом кроль на спине. В таблице привести перечень типичных ошибок, причины их возникновения, последствия, а также способы предупреждения и исправления.	2	
Тема 3.3. Обучение техники координации движений ног, рук и дыхания в плавании способом кроль на спине.	<b>Содержание учебного материала</b>	4	3
	1. Методика обучения техники координации движений ног, рук и дыхания на суше .		
	2. Методика обучения техники координации движений ног, рук и дыхания с неподвижной опорой .		
	3. Методика обучения техники координации движений ног, рук и дыхания с подвижной опорой .		
	4. Методика обучения техники координации движений ног, рук и дыхания без опоры .		
	<b>Практическое занятие №4</b>	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся 8:</b> Разработать комплекс упражнений на суше и в воде (по видам опоры), применяемых при освоении техники плавания способом кроль на спине.	2	
Тема 3.4. Учет техники плавания способом кроль на спине.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	2
	1. Учет техники движений ног и дыхания в плавании способом кроль на спине.		
	2. Учет техники движений рук и дыхания в плавании способом кроль на спине.		
	3. Учет техники движений ног, рук и дыхания в плавании способом кроль на спине.		
	<b>Практическое занятие №5</b>	2	
<b>Раздел 4. Техника спортивного плавания. Способ кроль на груди.</b>		<b>10</b>	
Тема 4.1. Обучение техники движений ног и дыхания в плавании способом кроль на груди.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	2
	1. Методика обучения техники движений ног и дыхания на суше.		
	2. Методика обучения техники движений ног и дыхания с неподвижной опорой .		
	3. Методика обучения техники движений ног и дыхания с подвижной опорой .		
	4. Методика обучения техники движений ног и дыхания без опоры.		
	<b>Практическое занятие №6</b>	2	
Тема 4.2. Обучение техники движений рук в согласовании с	<b>Содержание учебного материала</b>	2	2
	1. Методика обучения техники движений рук в согласовании с дыханием на суше для лиц с ограниченными возможностями. Упражнения для закрепления техники движений ног и		

дыханием в плавании способом кроль на груди. Закрепление техники движений ног и дыхания в плавании способом кроль на груди.	дыхания в плавании способом кроль на груди на суше .		
	2. Методика обучения техники движений рук в согласовании с дыханием с неподвижной опорой для лиц с ограниченными возможностями. Упражнения для закрепления техники движений ног и дыхания в плавании способом кроль на груди с неподвижной опорой.		
	3. Методика обучения техники движений рук в согласовании с дыханием с подвижной опорой для лиц с ограниченными возможностями. Упражнения для закрепления техники движений ног и дыхания в плавании способом кроль на груди с подвижной опорой.		
	4. Методика обучения техники движений рук в согласовании с дыханием без опоры для лиц с ограниченными возможностями. Упражнения для закрепления техники движений ног и дыхания в плавании способом кроль на груди без опоры.		
	<b>Практическое занятие №7</b>		
Тема 4.3. Обучение техники координации движений ног, рук и дыхания в плавании способом кроль на груди.	<b>Содержание учебного материала</b>	4	3
	1. Методика обучения техники координации движений ног, рук и дыхания на суше.		
	2. Методика обучения техники координации движений ног, рук и дыхания с неподвижной опорой .		
	3. Методика обучения техники координации движений ног, рук и дыхания с подвижной опорой .		
	4. Методика обучения техники координации движений ног, рук и дыхания без опоры .		
	<b>Практическое занятие №8</b>		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся 9: Разработать комплекс упражнений на суше и в воде (по видам опоры), применяемых при освоении техники плавания способом кроль на груди.</i>	2	
Тема 4.4. Учет техники плавания способом кроль на груди.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	2
	1. Учет техники движений ног и дыхания в плавании способом кроль на груди.		
	2. Учет техники движений рук и дыхания в плавании способом кроль на груди.		
	3. Учет техники движений ног, рук и дыхания в плавании способом кроль на груди.		
	<b>Практическое занятие №9</b>		
<b>Раздел 5. Техника спортивного плавания. Способ брасс на груди.</b>		<b>14</b>	
Тема 5.1. Обучение техники движений ног и дыхания в плавании способом брасс на	<b>Содержание учебного материала</b>	2	2
	1. Методика обучения техники движений ног и дыхания на суше.		
	2. Методика обучения техники движений ног и дыхания с неподвижной опорой .		
	3. Методика обучения техники движений ног и дыхания с подвижной опорой .		

грудь.	4. Методика обучения техники движений ног и дыхания без опоры.		
Тема 5.2. Обучение техники движений рук в согласовании с дыханием в плавании способом брасс на груди. Закрепление техники движений ног и дыхания в плавании способом брасс на груди.	<b>Практическое занятие №10</b>	2	
	<b>Содержание учебного материала</b>	4	3
	1. Методика обучения техники движений рук в согласовании с дыханием на суше для лиц с ограниченными возможностями. Упражнения для закрепления техники движений ног и дыхания в плавании способом брасс на груди на суше .		
	2. Методика обучения техники движений рук в согласовании с дыханием с неподвижной опорой для лиц с ограниченными возможностями. Упражнения для закрепления техники движений ног и дыхания в плавании способом брасс на груди с неподвижной опорой .		
	3. Методика обучения техники движений рук в согласовании с дыханием с подвижной опорой. Упражнения для закрепления техники движений ног и дыхания в плавании способом брасс на груди с подвижной опорой .		
	4. Методика обучения техники движений рук в согласовании с дыханием без опоры . Упражнения для закрепления техники движений ног и дыхания в плавании способом брасс на груди без опоры для лиц с ограниченными возможностями.		
	<b>Практическое занятие №11</b>	2	
	<i><b>Самостоятельная работа обучающихся 10:</b> Составить таблицу характерных ошибок, возникающих у занимающихся при изучении техники плавания способом брасс на груди. В таблице привести перечень типичных ошибок, причины их возникновения, последствия, а также способы предупреждения и исправления.</i>	2	
Тема 5.3. Обучение техники координации движений ног, рук и дыхания в плавании способом брасс на груди.	<b>Содержание учебного материала</b>	4	3
	1. Методика обучения техники координации движений ног, рук и дыхания на суше для лиц с ограниченными возможностями.		
	2. Методика обучения техники координации движений ног, рук и дыхания с неподвижной опорой.		
	3. Методика обучения техники координации движений ног, рук и дыхания с подвижной опорой .		
	4. Методика обучения техники координации движений ног, рук и дыхания без опоры.		
	<b>Практическое занятие №12</b>	2	
	<i><b>Самостоятельная работа обучающихся 11:</b> Разработать комплекс упражнений на суше и в воде (по видам опоры), применяемых при освоении техники плавания способом брасс на груди.</i>	2	
Тема 5.4. Учет техники плавания способом	<b>Содержание учебного материала</b>	4	2
	1. Учет техники движений ног и дыхания в плавании способом брасс на груди.		

брасс на груди.	2. Учет техники движений рук и дыхания в плавании способом брасс на груди.		
	3. Учет техники движений ног, рук и дыхания в плавании способом брасс на груди.		
	<b>Практическое занятие №13</b>	2	
<b>Раздел 6. Техника спортивного плавания. Способ дельфин (баттерфляй).</b>		<b>14</b>	
Тема 6.1. Обучение техники движений ног и дыхания в плавании способом дельфин.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	2
	1. Методика обучения техники движений ног и дыхания на суше.		
	2. Методика обучения техники движений ног и дыхания с неподвижной опорой .		
	3. Методика обучения техники движений ног и дыхания с подвижной опорой.		
	4. Методика обучения техники движений ног и дыхания без опоры .		
	<b>Практическое занятие №14</b>	2	
Тема 6.2. Обучение техники движений рук в согласовании с дыханием в плавании способом дельфин. Закрепление техники движений ног и дыхания в плавании способом дельфин.	<b>Содержание учебного материала</b>	4	3
	1. Методика обучения техники движений рук в согласовании с дыханием на суше для лиц с ограниченными возможностями. Упражнения для закрепления техники движений ног и дыхания в плавании способом дельфин на суше .		
	2. Методика обучения техники движений рук в согласовании с дыханием с неподвижной опорой . Упражнения для закрепления техники движений ног и дыхания в плавании способом дельфин с неподвижной опорой .		
	3. Методика обучения техники движений рук в согласовании с дыханием с подвижной опорой. Упражнения для закрепления техники движений ног и дыхания в плавании способом дельфин с подвижной опорой.		
	4. Методика обучения техники движений рук в согласовании с дыханием без опоры. Упражнения для закрепления техники движений ног и дыхания в плавании способом дельфин без опоры.		
	<b>Практическое занятие №15</b>	2	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся 12: Составить таблицу характерных ошибок, возникающих у занимающихся при изучении техники плавания способом дельфин. В таблице привести перечень типичных ошибок, причины их возникновения, последствия, а также способы предупреждения и исправления.</i>	2	
Тема 6.3. Обучение техники координации движений ног, рук и дыхания в плавании	<b>Содержание учебного материала</b>	4	3
	1. Методика обучения техники координации движений ног, рук и дыхания .		
	2. Методика обучения техники координации движений ног, рук и дыхания с неподвижной опорой.		

способом дельфин.	3. Методика обучения техники координации движений ног, рук и дыхания с подвижной опорой .		
	4. Методика обучения техники координации движений ног, рук и дыхания без опоры.		
	<b>Практическое занятие №16</b>	2	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся 13: Разработать комплекс упражнений на суше и в воде (по видам опоры), применяемых при освоении техники плавания способом дельфин.</i>	2	
Тема 6.4. Учет техники плавания способом дельфин.	<b>Содержание учебного материала</b>	4	2
	1. Учет техники движений ног и дыхания в плавании способом дельфин.		
	2. Учет техники движений рук и дыхания в плавании способом дельфин.		
	3. Учет техники движений ног, рук и дыхания в плавании способом дельфин.		
	<b>Практическое занятие №17</b>	2	
<b>Раздел 7. Техника спортивного плавания. Техника поворотов.</b>		<b>6</b>	
Тема 7.1. Обучение технике открытого поворота.	<b>Содержание учебного материала</b>	4	3
	1. Методика обучения техники открытого поворота при плавании способом кроль на спине.		
	2. Методика обучения техники открытого поворота при плавании способом кроль на груди .		
	3. Методика обучения техники открытого поворота при плавании способом брасс на груди .		
	4. Методика обучения техники открытого поворота при плавании способом дельфин.		
	<b>Практическое занятие №18</b>	2	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся 14: Разработать комплексы упражнений на суше и в воде, применяемых при изучении техники открытого плоского поворота в плавании способом кроль на спине, кроль на груди, брасс и дельфин.</i>	2	
Тема 7.2. Обучение технике закрытого поворота.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	2
	1. Методика обучения техники закрытого поворота при плавании способом кроль на спине для лиц с ограниченными возможностями.		
	2. Методика обучения техники закрытого поворота при плавании способом кроль на груди .		
	3. Методика обучения техники закрытого поворота при плавании способом брасс на груди .		
	4. Методика обучения техники закрытого поворота при плавании способом дельфин.		
	<b>Практическое занятие №19</b>	2	
<b>Раздел 8. Техника спортивного плавания. Техника стартов.</b>		<b>4</b>	
Тема 8.1. Обучение технике старта из воды и стартового прыжка.	<b>Содержание учебного материала</b>	4	3
	1. Методика обучения техники старта из воды при плавании способом кроль на спине.		
	2. Методика обучения техники стартового прыжка при плавании способом кроль.		

	3.Методика обучения техники стартового прыжка при плавании способом брасс.		
	4. Методика обучения техники стартового прыжка при плавании способом дельфин.		
	<b>Практическое занятие №20</b>	2	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся 15: Разработать комплексы упражнений на суше и в воде, применяемых при изучении техники стартов с тумбы и стартов из воды.</i>	2	
<b>Практическое занятие 21. Зачетное занятие за 4 семестр.</b>		<b>2</b>	
<b>Раздел 9. Прикладное плавание. Способ брасс на спине.</b>		<b>12</b>	
Тема 9.1. Обучение техники движений ног и дыхания в прикладном способе плавания брасс на спине.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	3
	1. Методика обучения техники движений ног и дыхания на суше.		
	2. Методика обучения техники движений ног и дыхания с неподвижной опорой.		
	3. Методика обучения техники движений ног и дыхания с подвижной опорой.		
	4. Методика обучения техники движений ног и дыхания без опоры .		
	<b>Практическое занятие № 22</b>	2	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся 16: Охарактеризовать (письменно) основные виды утопления.</i>	2	
Тема 9.2. Обучение техники движений рук в согласовании с дыханием в прикладном способе плавания брасс на спине. Закрепление техники движений ног и дыхания в прикладном способе плавания брасс на спине.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	2
	1. Методика обучения техники движений рук в согласовании с дыханием на суше для лиц с ограниченными возможностями. Упражнения для закрепления техники движений ног и дыхания в плавании способом брасс на спине на суше.		
	2. Методика обучения техники движений рук в согласовании с дыханием с неподвижной опорой . Упражнения для закрепления техники движений ног и дыхания в плавании способом брасс на спине с неподвижной опорой .		
	3. Методика обучения техники движений рук в согласовании с дыханием с подвижной опорой. Упражнения для закрепления техники движений ног и дыхания в плавании способом брасс на спине с подвижной опорой.		
	4. Методика обучения техники движений рук в согласовании с дыханием без опоры. Упражнения для закрепления техники движений ног и дыхания в плавании способом брасс на спине без опоры.		
	<b>Практическое занятие №23</b>	2	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся 17: Законспектировать способы преодоления водных преград, плавания в экстремальных условиях.</i>	2	
Тема 9.3. Обучение	<b>Содержание учебного материала</b>	2	2

техники координации движений ног, рук и дыхания в прикладном плавании способом брасс на спине.	1. Методика обучения техники координации движений ног, рук и дыхания на суше.	2	
	2. Методика обучения техники координации движений ног, рук и дыхания с неподвижной опорой.		
	3. Методика обучения техники координации движений ног, рук и дыхания с подвижной опорой .		
	4. Методика обучения техники координации движений ног, рук и дыхания без опоры.		
	<b>Практическое занятие №24</b>		
Тема 9.4. Учет техники прикладного плавания способом брасс на спине.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	2
	1. Учет техники движений ног и дыхания в плавании способом брасс на спине.		
	2. Учет техники движений рук и дыхания в плавании способом брасс на спине.		
	3. Учет техники движений ног, рук и дыхания в плавании способом брасс на спине.		
	<b>Практическое занятие №25</b>		
<b>Раздел 10. Прикладное плавание. Способ на боку.</b>		<b>12</b>	
Тема 10.1. Обучение техники движений ног и дыхания в прикладном способе плавания на боку.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	3
	1. Методика обучения техники движений ног и дыхания на суше.		
	2. Методика обучения техники движений ног и дыхания с неподвижной опорой.		
	3. Методика обучения техники движений ног и дыхания с подвижной опорой .		
	4. Методика обучения техники движений ног и дыхания без опоры.		
	<b>Практическое занятие №26</b>		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся 18: Действия спасателя при определении «белой асфиксии», смешанного утопления и «синей асфиксии» у пострадавшего на воде. Конспект</i>		
Тема 10.2. Обучение техники движений рук в согласовании с дыханием в прикладном способе плавания на боку. Закрепление техники движений ног и дыхания в прикладном способе плавания на боку.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	2
	1. Методика обучения техники движений рук в согласовании с дыханием на суше. Упражнения для закрепления техники движений ног и дыхания в плавании способом на боку на суше.		
	2. Методика обучения техники движений рук в согласовании с дыханием с неподвижной опорой. Упражнения для закрепления техники движений ног и дыхания в плавании способом на боку с неподвижной опорой .		
	3. Методика обучения техники движений рук в согласовании с дыханием с подвижной опорой . Упражнения для закрепления техники движений ног и дыхания в плавании способом на боку с подвижной опорой .		
	4. Методика обучения техники движений рук в согласовании с дыханием без опоры. Упражнения для закрепления техники движений ног и дыхания в плавании способом на боку		

	без опоры .		
	<b>Практическое занятие №27</b>	2	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся 19: Законспектировать способы основные приемы оказания помощи уставшему пловцу.</i>	2	
Тема 10.3. Обучение техники координации движений ног, рук и дыхания в плавании способом на боку.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	2
	1. Методика обучения техники координации движений ног, рук и дыхания на суше.		
	2. Методика обучения техники координации движений ног, рук и дыхания с неподвижной опорой.		
	3. Методика обучения техники координации движений ног, рук и дыхания с подвижной опорой .		
	4. Методика обучения техники координации движений ног, рук и дыхания без опоры .		
	<b>Практические занятия №28</b>	2	
Тема 10.4. Учет техники прикладного плавания способом на боку.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	2
	1. Учет техники движений ног и дыхания в плавании способом на боку.		
	2. Учет техники движений рук и дыхания в плавании способом на боку.		
	3. Учет техники движений ног, рук и дыхания в плавании способом на боку.		
	<b>Практическое занятие №29</b>	2	
<b>Раздел 11. Прикладное плавание. Транспортировка пострадавших.</b>		<b>10</b>	
Тема 11.1. Обучение техники транспортировки пострадавшего прикладным способом плавания брасс на спине.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	3
	1. Техника транспортировки пострадавшего прикладным способом плавания брасс на спине – захват за подбородок .		
	2. Техника транспортировки пострадавшего прикладным способом плавания брасс на спине – захват за подмышки.		
	<b>Практическое занятие №30</b>	2	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся 20: техника выполнения непрямого массажа сердца, искусственного дыхания способами «изо рта в рот» и «изо рта в нос».</i>	4	
Тема 11.2. Обучение техники транспортировки пострадавшего прикладным способом плавания на боку.	<b>Содержание учебного материала</b>	4	2
	1. Техника транспортировки пострадавшего прикладным способом плавания на боку- просунуть сзади руку под одноименную руку пострадавшего и удерживать пальцами этой руки пострадавшего за нижнюю челюсть .		
	2. Техника транспортировки пострадавшего прикладным способом плавания на боку- сбоку просунуть свою руку под одноименную руку пострадавшего между плечом и телом,		



	удерживать его за разноименную руку .		
	<b>Практическое занятие №31-32</b>	4	
<b>Раздел 12. Проведение урока по плаванию.</b>		<b>8</b>	
Тема 12.1. Проведение зачетного занятия по темам: «обучение техники плавания способом кроль на спине»; «обучение технике плавания способом дельфин (баттерфляй)».	<b>Содержание учебного материала</b>	4	2
	1. Техника и методика обучения плаванию способом кроль на спине.		
	2. Техника и методика обучения плаванию способом дельфин (баттерфляй) .		
	<b>Практическое занятие №33</b>	2	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся 21: Составить план-конспект по плаванию. Подобрать упражнения, развивающие физические качества необходимые для плавания способами кроль на спине и дельфин (баттерфляй).</i>	2	3
Тема 12.2. Проведение зачетного занятия по темам: «обучение техники плавания способом кроль на груди»; «обучение технике плавания способом брасс на груди».	<b>Содержание учебного материала</b>	6	3
	1. Техника и методика обучения плаванию способом кроль на груди.		
	2. Техника и методика обучения плаванию способом брасс на груди .		
	<b>Практические занятия № 34-35</b>	4	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся 22: Составить план-конспект по плаванию. Подобрать упражнения, развивающие физические качества необходимые для плавания способами кроль на груди, брасс на груди.</i>	2	
<b>Зачетное занятие за 5 семестр.</b>		<b>2</b>	
<b>Всего:</b>		<b>130</b>	

### 1.1.8. Тематический план и содержание учебной дисциплины МДК.01.01.08 «Легкая атлетика» (3-4 семестр)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	<b>Лекционный материал</b>		
<b>Раздел 1. Обучение технике и методике двигательных действий в легкой атлетике.</b>		<b>16</b>	

Тема 1.1 Изучение техники и методики обучения спортивной ходьбе.	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	3
	<b>Лекционное занятие №1</b>		
	1.Техника безопасности при проведении занятий по спортивной ходьбе.		
	2.Особенности проведения занятий при обучении детей школьного возраста.		
	4.Занятия с разными возрастными группами.		
	5.Особенности проведения соревнований в массовом спорте.		
	6.Особенности проведения соревнований у атлетов высокой квалификации.		
	7. Документы необходимые при проведении занятий.		
Тема 1.2. Изучение техники и методики обучения вертикальных прыжков.	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	3
	<b>Лекционное занятие №2</b>		
	1.Техника безопасности при проведении вертикальных прыжков.		
	2.Особенности проведения занятий при горизонтальных прыжках в школьном возрасте.		
	3.Особенности проведения занятий при обучении спортсменов.		
	4.Проведение соревнований, подготовка сектора, документация при проведении соревнований.		
5. Документы необходимые при проведении занятий.			
Тема 1.3 Изучение техники и методики обучения метаниям и толканиям	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	3
	<b>Лекционное занятие №3</b>		
	1.Техника безопасности при проведении занятий по метаниям.		
	2.Особенности проведения занятий при обучении детей школьного возраста.		
	3.Потроение занятий при изучении различных видов метаний и толканий.		
	4.Занятия с разными возрастными группами.		
	5.Особенности проведения соревнований в массовом спорте.		
	6.Особенности проведения соревнований у атлетов высокой квалификации.		
7. Документы необходимые при проведении занятий.			
Тема 1.4. Изучение техники и методики обучения спринтерского бега.	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	3
	1.Техника безопасности про проведения занятий по спринту.		
	2.Особенности проведения для разных возрастных групп.		
	3.Проведение соревнований по бегу на короткие дистанции.		
	4.Проведение занятий оздоровительной направленности с использованием бега.		
	5.Документы необходимые при проведении занятий.		
<b>Лекционное занятие № 4</b>	2		
Тема 1.5. Изучение	1.Техника безопасности при проведение занятий по изучению техники бега на средние		3

техники и методики обучения бегу на средние дистанции.	дистанции.		
	2. Особенности построения занятий в школьном возрасте.		
	3. Особенности проведения занятий в студенческом и рабочий периоде жизни.		
	4. Проведение занятий оздоровительной направленности с использованием бега.		
	5. Бег как основное средство снижения веса и поддержания здоровья		
	6. Особенности проведения соревнований по бегу в массовом и спорте высших достижений.		
	7. Особенности проведения бега на стадионах и пересеченных местностях.		
	8. Документы необходимые при проведении занятий.		
	<b>Лекционное занятие № 5</b>	2	
Тема 1.6. Изучение техники и методики обучения эстафетного бега.	<b>Содержание учебного материала:</b>		3
	1. Техника безопасности при проведении занятий по эстафетному бегу.		
	2. Особенности проведения для разных возрастных групп.		
	3. Проведение соревнований по эстафетному бегу.		
	4. Особенности расположения инвентаря при проведении эстафетного бега.		
	5. Документы необходимые при проведении занятий.		
	<b>Лекционное занятие №6</b>	2	
Тема 1.7. Изучение техники и методики горизонтальных прыжков.	<b>Содержание учебного материала:</b>		2
	1. Техника безопасности при проведении занятий по горизонтальным прыжкам.		
	2. Особенности проведения занятий для разных возрастных групп.		
	3. Проведение соревнований по горизонтальным прыжкам.		
	4. Виды горизонтальных прыжков.		
	5. Документы необходимые при проведении занятий.		
	<b>Лекционное занятие №7</b>	2	
Тема 1.8. Проведение легкоатлетических занятий в школе.	<b>Содержание учебного материала:</b>		2
	1. Техника безопасности при проведении занятий по легкой атлетике в школе		
	2. Особенности проведения занятий для разных возрастных групп.		
	3. Проведение соревнований по легкой атлетике.		
	4. Неурочная форма проведения занятий в школе.		
	5. Документы необходимые при проведении занятий.		
	<b>Лекционное занятие №8</b>	2	
	<b>всего</b>	16	

**Практические занятия**

<b>Раздел 1. Обучение технике и методике двигательных действий в легкой атлетике.</b>		<b>104</b>	
<b>Тема 1.1 Изучение техники и методики обучения спортивной ходьбе.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	14	3
	1.Техника безопасности при проведении занятий по спортивной ходьбе.		
	2.Особенности проведения занятий при обучении детей школьного возраста.		
	4.Занятия с разными возрастными группами.		
	5.Особенности проведения соревнований в массовом спорте.		
	6.Особенности проведения соревнований у атлетов высокой квалификации.		
	7. Документы необходимые при проведении занятий.		
	<b>Содержание учебного материала:</b>		
<b>Практическое занятие. №1-4.</b>	8		
<i>Самостоятельная работа обучающихся 1- 2: написать конспект по Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика». Изучить нормативы по видам спортивной подготовки и их соотношение на этапах спортивной подготовки в группах, занимающихся видом спорта легкая атлетика, включают в себя:</i> 1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (приложение N 5 к настоящему ФССП). 2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (приложение N 6 к настоящему ФССП). 3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства (приложение N 7 к настоящему ФССП). 4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства (приложение N 8 к настоящему ФССП). 5. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки (приложение N 9 к настоящему ФССП).	4		
<b>Тема 1.2. Изучение техники и методики обучения вертикальных прыжков.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	10	3
	1.Техника безопасности при проведении вертикальных прыжков.		
	2.Особенности проведения занятий при горизонтальных прыжках в школьном возрасте.		
	3.Особенности проведения занятий при обучении спортсменов.		
	4.Проведение соревнований, подготовка сектора, документация при проведении соревнований.		

	5. Документы необходимые при проведении занятий.		
	<b>Практическое занятие. №5-9</b>	10	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся 3-6: написать конспект по требованиям к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в реализуемой программой спортивной подготовки.</i> <i>Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:</i> - соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта легкая атлетика; - соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта легкая атлетика; - выполнение плана спортивной подготовки; - прохождение предварительного соревновательного отбора; - наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях; - соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.	8	
<b>Тема 1.3 Изучение техники и методики обучения метаниям и толканиям</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	8	3
	1.Техника безопасности при проведении занятий по метаниям.		
	2.Особенности проведения занятий при обучении детей школьного возраста.		
	3.Потроение занятий при изучении различных видов метаний и толканий.		
	4.Занятия с разными возрастными группами.		
	5.Особенности проведения соревнований в массовом спорте.		
	6.Особенности проведения соревнований у атлетов высокой квалификации.		
	7. Документы необходимые при проведении занятий.		
<b>Практическое занятие. №10-13</b>	8		
<i>Самостоятельная работа обучающихся 7-9: написать конспект по Особенности осуществления спортивной подготовки в указанных спортивных дисциплинах вида спорта легкая атлетика учитываются при:</i> - составлении планов спортивной подготовки начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации); - составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.	6		

	<p><i>Изучить основные формы осуществления спортивной подготовки:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;</li> <li>- работа по индивидуальным планам;</li> <li>- тренировочные сборы;</li> <li>- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;</li> <li>- инструкторская и судейская практика;</li> <li>- медико-восстановительные мероприятия;</li> <li>- тестирование и контроль.</li> </ul>		
<b>Практическое занятие №14. Зачетное занятие за 3 семестр.</b>		<b>2</b>	
<b>Тема 1.4. Изучение техники и методики обучения спринтерского бега.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	10	23
	1.Техника безопасности про проведений занятий по спринту.		
	2.Особенности проведения для разных возрастных групп.		
	3.Проведение соревнований по бегу на короткие дистанции.		
	4.Проведение занятий оздоровительной направленности с использованием бега.		
	5.Документы необходимые при проведении занятий.		
<b>Практическое занятие. №15-19</b>		10	
<i>Самостоятельная работа обучающихся 10-11: написать конспект по системе спортивного отбора включает:</i>		4	
<i>а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;</i>			
<i>б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика;</i>			
<i>в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.</i>			
<b>Тема 1.5. Изучение техники и методики обучения бегу на средние дистанции.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	6	3
	1.Техника безопасности при проведение занятий по изучению техники бега на средние дистанции.		
	2. Особенности построения занятий в школьном возрасте.		
	3.Особенности проведения занятий в студенческом и рабочий периоде жизни.		
	4.Проведение занятий оздоровительной направленности с использованием бега.		
	5.Бег как основное средство снижения веса и поддержания здоровья		
6.Особенности проведения соревнований по бегу в массовом и спорте высших достижений.			

	7. Особенности проведения бега на стадионах и пересеченных местностях.		
	8. Документы необходимые при проведении занятий.		
	<b>Практическое занятие №20-22.</b>	6	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся 12-14: написать конспект по требованиям к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в реализуемой программой спортивной подготовки.</i> <i>Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:</i> - соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта легкая атлетика; - соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта легкая атлетика; - выполнение плана спортивной подготовки; - прохождение предварительного соревновательного отбора; - наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях; - соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.	6	
<b>Тема 1.6. Изучение техники и методики обучения эстафетного бега.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	8	3
	1. Техника безопасности при проведении занятий по эстафетному бегу.		
	2. Особенности проведения для разных возрастных групп.		
	3. Проведение соревнований по эстафетному бегу.		
	4. Особенности расположения инвентаря при проведении эстафетного бега.		
	5. Документы необходимые при проведении занятий.		
	<b>Практическое занятие №23-26.</b>	8	
<i>Самостоятельная работа обучающихся 15-16: написать конспект по требованиям к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:</i> - наличие беговой дорожки; - наличие места для прыжков, состоящего из дорожки (сектора) для разбега и места (ямы) для приземления; - наличие места для метания (толкания), состоящего из площадки (на которой расположен	4		

	<p>круг, ограниченный кольцом) или дорожки для разбега, с которых производится бросок (толчок), и сектора или коридора для приземления снарядов; - наличие тренировочного спортивного зала;</p> <p>- наличие тренажерного зала;</p> <p>- наличие раздевалок, душевых;</p> <p>- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 N 613н "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий" (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный N 18428); - обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (Приложение N 11 к настоящему ФССП);</p> <p>- обеспечение спортивной экипировкой (Приложение N 12 к настоящему ФССП);</p> <p>- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;</p> <p>- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;</p> <p>- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.</p>		
<b>Тема 1.7. Изучение техники и методики горизонтальных прыжков.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	14	
	1.Техника безопасности при проведении занятий по горизонтальным прыжкам.		
	2.Особенности проведения занятий для разных возрастных групп.		
	3.Проведение соревнований по горизонтальным прыжкам.		
	4.Виды горизонтальных прыжков.		
	5.Документы необходимые при проведении занятий.		
<b>Практическое занятие № 27-34</b>	16		
<b>Практическое занятие №35.Зачетное занятие за 4 семестр.</b>		<b>2</b>	
		<b>Всего:</b>	<b>102</b>
		<b>Итого:</b>	<b>118</b>

### 1.1.9. Тематический план и содержание учебной дисциплины МДК.01.01.09 «Гимнастика» (3,4,5 семестры)

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. Раздел 1. Методика преподавания гимнастических упражнений.		32	



<b>Тема 1.1. Строевые приемы</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	4	3
	1. Строевые приемы. Построения и перестроения		
	2. Методика проведения строевых упражнений		
	3. Управление строем, расчет строя, форма рапорта.		
	4. Границы и точки гимнастического зала.		
	5. Классификация строевых упражнений: строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания.		
	<b>Лекция №1 «Строевые приемы»</b>	2	
	<b>Практическое занятие 1</b>	2	
<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Освоение строевых приемов	2	3	
<b>Тема 1.2. Классификация строевых упражнений</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	4	2
	1. Передвижения		
	2. Размыкания и смыкания. Методика проведения строевых упражнений.		
	3. Основные понятия, назначение, требования к применению команд, распоряжений, сигналов, ориентиров		
	<b>Лекция №2 «Построения и перестроения. Передвижения»</b>	2	
	<b>Практическое занятие 2</b>	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Освоение строевых упражнений.	2	
<b>Тема 1.3. Построения и перестроения</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	4	2
	1. Основные понятия, назначение, требования к применению команд.		
	2. Основные понятия распоряжений		
	3. Основные понятия сигналов.		
	4. Основные понятия ориентиров.		
	<b>Лекция №3 «Размыкания и смыкания» «Методические указания»</b>	2	
	<b>Практическое занятие 3</b>	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Освоение методики ОРУ	2	3
<b>Тема 1.4. Методика проведения строевых упражнений</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	8	2
	1. Общеразвивающие упражнения		
	2. Методика преподавания ОРУ.		
	3. Формы записи упражнений: обобщенная, конкретная, сокращенная, графическая.		
	<b>Лекция №4 «Формы записи проведения строевых упражнений»</b>	2	
	<b>Практическое занятие 4,5,6</b>	6	

	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Освоение методики и разучивание ОРУ.	4	3
<b>Раздел 2. Методика преподавания общеразвивающих упражнений.</b>		<b>38</b>	
<b>Тема 2.1. Основные группы и терминология ОРУ</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	10	
	1. Значение терминологии в гимнастике.		2
	2. Гимнастическая терминология как компонент системы спортивной терминологии.		
	3. Значение и краткая история развития спортивной гимнастики.		
	<b>Лекция № 5 «Гимнастическая терминология»</b>	4	
	<b>Практическое занятие 7,8,9</b>	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> На основании учебно-методической литературы выполнить контрольное задание № 1. Составление план-конспекта по теме «Гимнастическая терминология».	4	3
<b>Тема 2.2. Назначение ОРУ</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	10	
	1. Терминология в гимнастике		2
	2. ОРУ и вольные упражнения		
	3. Обзор развития гимнастической терминологии.		
	4. Требования, предъявляемые к терминологии		
	<b>Лекция №6 «Требования, предъявляемые к терминологии»</b>	4	
	<b>Практическое занятие 10,11,12</b>	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Освоение терминологии ОРУ	4	3
<b>Тема 2.3. Методика преподавания ОРУ</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	6	
	1. Терминология в гимнастике. Положения и упражнения на снарядах		2
	2. Особенности применения терминологии во время занятий гимнастикой с детьми дошкольного и младшего школьного возраста		
	<b>Практическое занятие 13,14,15</b>	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> На основании учебно-методической литературы выполнить контрольное задание № 2.	4	3
<b>Зачетное занятие за 3 семестр.</b>		<b>2</b>	
<b>Раздел 3. Методика преподавания ОРУ с предметами.</b>		<b>60</b>	
<b>Тема 3.1. ОРУ с набивным мячом</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	6	
	1. Терминология ОРУ с мячом		2
	2. Учебная комбинация ОРУ с мячом		
	<b>Практическое занятие 16,17,18</b>	6	

	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Освоение методики обучения общеразвивающим упражнениям с набивным мячом.	4	3
<b>Тема 3.2. ОРУ с гимнастической палкой</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	6	
	1. Терминология ОРУ с гимнастической палкой		2
	2. Учебная комбинация с гимнастической палкой		
	<b>Практическое занятие 19,20,21</b>	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> На основании учебно-методической литературы составить план-конспект с гимнастической палкой.	4	3
<b>Тема 3.3. ОРУ с гимнастической скамейкой.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	4	
	1. Учебная комбинация на гимнастической скамейке		2
	2. Индивидуальные и групповые упражнения на гимнастической скамейке		
	<b>Практическое занятие 22,23</b>	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> На основании учебно-методической литературы составить план-конспект с гимнастической скамейкой.	2	3
<b>Тема 3.4. ОРУ со скакалкой</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	4	
	1. Учебная комбинация со скакалкой		2
	2. Проведение разминки, используя эстафеты с гимнастической скакалкой		
	<b>Практическое занятие 24,25</b>	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> На основании учебно-методической литературы составить план-конспект с гимнастической палкой.	2	3
<b>Тема 3.5. ОРУ с обручем</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	4	
	1. Особенности проведение занятий с гимнастическим обручем		2
	2. Учебная комбинация с гимнастическим обручем		
	<b>Практическое занятие 26, 27</b>	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> На основании учебно-методической литературы составить план-конспект с гимнастической палкой.	2	3
<b>Тема 3.6. ОРУ на гимнастической стенке</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	4	
	1. Учебная комбинация на гимнастической стенке.		2
	2. Игры с использованием гимнастической стенки.		
	<b>Практическое занятие 28,29</b>	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> На основании учебно-методической литературы со-	2	3

	ставить план-конспект с гимнастической палкой.		
<b>Тема 3.7. ОРУ в парах с предметами</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	4	
	1. Учебная комбинация ОРУ в парах.		2
	2. Учебная комбинация ОРУ в парах с набивными мячами и со скакалками.		
	<b>Практическое занятие 30,31</b>	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> На основании учебно-методической литературы составить план-конспект с гимнастической палкой.	2	3
<b>Тема 3.8 ОРУ в группе с предметами</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	
	1. Учебная комбинация ОРУ в группе из 4 человек		2
	2. Учебная комбинация ОРУ в группе из 8 человек с различными предметами		
	<b>Практическое занятие 32</b>	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> На основании учебно-методической литературы выполнить задание № 3.	2	3
<b>Тема 3.9. Правила гимнастической терминологии</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	
	1. Обзор развития гимнастической терминологии.		2
	2. Правила записи гимнастической терминологии		
	<b>Практическое занятие 33</b>	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> На основании учебно-методической литературы выполнить задание № 4. Составление план-конспекта учебного занятия с детьми младшего школьного возраста	2	3
<b>Зачетное занятие за 4 семестр.</b>		<b>2</b>	
<b>Раздел 4. Упражнения гимнастического многоборья. Гимнастическая терминология</b>		<b>40</b>	
<b>Тема 4.1. Описание техники выполнения, методика обучения, страховка и помощь</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	
	1. Описание техники выполнения упражнений по видам гимнастического многоборья. Страховка и само страховка.		2
	<b>Практическое занятие 34</b>	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Освоение методики обучения гимнастическим упражнениям.	2	3
<b>Тема 4.2. Вольные</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	4	

упражнения	1. Акробатические упражнения		2
	2. Статические и динамические упражнения		
	3. Учебная комбинация.		
	<b>Практическое занятие 35,36</b>	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Освоение методики обучения вольным упражнени- ям.	2	3
Тема 4.3. Упражнения на гимнастическом бревне	<b>Содержание учебного материала:</b>	6	2
	1. Статические, прыжковые элементы на малом бревне.		
	2. Соскоки.		
	3. Выполнение учебной комбинации на гимнастическом малом бревне	6	
	<b>Практическое занятие 37,38,39</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Освоение методики обучения упражнениям на гим- настическом бревне	4	3
Тема 4.4. Упражнения на разновысоких брусьях	<b>Содержание учебного материала:</b>	4	2
	1. Висы. Подъемы.		
	2. Спады. Соскоки.		
	3. Выполнение учебной комбинации на разновысоких брусьях	4	
<b>Практические занятия 40,41</b>			
Тема 4.5. Упражнения на перекладине	<b>Содержание учебного материала:</b>	4	2
	1. Висы. Подъемы.		
	2. Размахивания.		
	3. Выполнения учебной комбинации на перекладине	4	
<b>Практическое занятие 42,43</b>			
Тема 4.6. Упражнения на параллельных брусьях	<b>Содержание учебного материала</b>	4	2
	1. Кувырки. перемахи.		
	2. Соскоки.		
	3. Учебная комбинация на параллельных брусьях	4	
<b>Практическое занятие 44,45</b>			
Тема 4.7. Опорный прыжок	<b>Содержание учебного материала:</b>	4	2
	1. Фазы опорного прыжка.		
	2. Виды опорных прыжков.		
	3. Прямой прыжок. Боковые прыжки. Прыжки с переворотом.		

	4. Подводящие упражнения к опорному прыжку. Методика обучения опорному прыжку.		
	<b>Практическое занятие 46,47</b>	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Освоение методики обучения опорному прыжку.	2	3
<b>Зачетное занятие за 5 семестр.</b>		2	
<b>Итого:</b>		170	

### 2.1.10. Тематический план и содержание учебной дисциплины МДК.01.01.10 «Фитнес-технологии» (5-7 семестр)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Введение в фитнес-технологию. Основные понятия.</b>		<b>22</b>	
<b>Тема 1.1. Определения и понятия фитнеса.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	2
	<b>Лекционное занятие. 1</b>		
	1. Когда и как возникла аэробика.		
	2. Понятие фитнес. Его задачи.		
	3 Понятие аэробика. Классификация различных видов аэробики.		
4. Методы исследований, используемые в физиологии и биохимии.			
<b>Тема 1.2. Базовая (классическая) аэробика.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	4	2
	<b>Лекционное занятие. 2</b>		
	1.Базовая аэробика: основные понятия, цели, задачи		
	2. Структура занятия базовой аэробики: подготовительная, основная, заключительная части урока. Их структура		
	3. Классификация элементов базовой аэробики. Основные движения руками, ногами.		
	<b>Практическое занятие. 1</b>	2	
<b>Тема 1.3 Методика составления хореографических комбинаций в базовой аэробике.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	8	3
	<b>Лекционное занятие. 3</b>		
	1. Методика и последовательность обучения комбинации		
	2. Этапы обучения		
	3. Пути конструирования комбинации.		
	<b>Практическое занятие 2-3</b>	4	

	<i>Самостоятельная работа обучающихся 1: Составить, разложить и расписать свою комбинацию по базовой аэробике.</i>	2	
<b>Тема 1.4. Пути конструирования хореографических комбинаций в базовой аэробике.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	8	3
	<b>Лекционное занятие 4</b>		
	1. Методика обучения базовым шагам в базовой аэробике		
	2. Метод "сложения" комбинации и его команды в базовой аэробике.		
	3. "Блочный" метод, его команды в базовой аэробике.		
	4. "Линейный" метод, его команды в базовой аэробике.		
	<b>Практическое занятие 4-5</b>	4	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся 2: Составить, разложить и расписать свою комбинацию по базовой аэробике.</i>	2	
<b>Раздел 2. Силовая аэробика.</b>		<b>58</b>	
<b>Тема 2.1. Общая характеристика силовой аэробики.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	4	2
	<b>Лекционное занятие 5</b>		
	1. Основные понятия о силе.		
	2. Средства силовой тренировки.		
	3. Методы силовой тренировки.		
	4. Этапы силовой тренировки.		
	5. Осложнения при занятиях силовой тренировкой.		
	<b>Практическое занятие 6</b>	2	
<b>Тема 2.2. Силовая тренировка в оздоровительной аэробике.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	8	3
	<b>Лекционное занятие 6</b>		
	1. Силовая аэробика без оборудования.		
	2. Особенности, формат урока, противопоказания.		
	3. Техника выполнения упражнений в силовой аэробике.		
	4. Комплекс упражнений на различные группы мышц для силового анаэробного урока.		
	<b>Практическое занятие 7-8</b>	4	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся 3: составить комплекс упражнений без оборудования на различные группы мышц.</i>	2	
<b>Тема 2.3. Силовая тренировка с гантелями.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	8	3
	<b>Лекционное занятие 7</b>		
	1. Основные положения.		

	2. Комплексы упражнений с гантелями для различных групп мышц.		
	3. Техника выполнения движений		
	<b>Практическое занятие 9-10</b>	4	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся 4: составить комплекс упражнений с гантелями на различные группы мышц.</i>	2	
<b>Тема 2.4.</b> <b>Оздоровительная аэробика с мячом (фитбол-аэробика).</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	8	3
	<b>Лекционное занятие 8</b>		
	1. Особенности аэробики с мячом.		
	2. Основные положения.		
	3. Комплекс упражнений фитбол-аэробики.		
	<b>Практическое занятие 11-12</b>	4	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся 5: подготовить доклад на тему: «Фитбол - аэробика и классификация ее упражнений».</i>	2	
<b>Тема 2.5. Памп-аэробика (аэробика со штангой (бодибаром).</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	8	2
	<b>Лекционное занятие 9</b>		
	1. Подготовительная, основная, заключительная части урока.		
	2. Техника и методика обучения выполнения упражнениям в памп-аэробике.		
	3. Комплекс упражнений и их последовательность.		
	4. Особенности построения урока		
	<b>Практическое занятие 13-14</b>	4	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся 6: составить комплекс упражнений с гантелями на различные группы мышц</i>	2	
<b>Тема 2.6.</b> <b>Выносливость.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	6	3
	<b>Лекционное занятие 10</b>		
	1. Основные понятия.		
	2. Значение оздоровительной тренировки на выносливость.		
	3. Параметры, управляющие тренировочной нагрузкой на выносливость		
	<b>Практическое занятие 15</b>	2	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся 7: подготовить реферат на тему: занятия аэробикой при различных заболеваниях</i>	2	
<b>Тема 2.7.</b> <b>Интервальная</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	6	2
	<b>Лекционное занятие 11</b>		



тренировка в оздоровительной аэробике.	1. Понятие интервальной тренировки.		
	2. Особенности урока и его влияние на организм.		
	3. Структура урока.		
	4. Работа с утяжелителями и их виды.		
	<b>Практическое занятие 16-17</b>	4	
Тема 2.8. Круговая тренировка в оздоровительной аэробике.	<b>Содержание учебного материала:</b>	10	2
	<b>Лекционное занятие 12</b>		
	1. Понятие круговая тренировка.		
	2. Особенности занятия и его влияние на организм		
	3. Структура урока.		
<b>Практическое занятие 18-19</b>	4		
<i>Самостоятельная работа обучающихся 8: показ техники выполнения упражнения, Самостоятельная работа обучающихся 9: выявление и устранение ошибок в технике выполнения упражнения.</i>	4		
<b>Раздел 3. Степ-аэробика.</b>	<b>24</b>		
Тема 3.1. Общая характеристика урока по степ-аэробике.	<b>Содержание учебного материала:</b>	6	2
	<b>Лекционное занятие 13</b>		
	1. Общая характеристика урока степ-аэробика. Платформа Степ-Рибок, ее характеристики		
	2. Основные элементы степ-аэробики.		
	3. Техника выполнения движений.		
<b>Практическое занятие 20-21</b>	4		
Тема 3.2. Методика проведения занятия по степ - аэробике.	<b>Содержание учебного материала:</b>	10	2
	1. Базовые шаги. Классификация упражнений в степ-аэробике.		
	2. Структура занятия степ - аэробики. Особенности основной части занятия.		
	3. Уровни занимающихся и особенности работы.		
	4. Методы повышения нагрузки и их физиологическое воздействие на организм.		
	<b>Практическое занятие 22-24</b>	6	
<i>Самостоятельная работа обучающихся 9-10: 1) овладеть профессионально-педагогическими знаниями, умениями и навыками (показом техники основных элементов), 2) составить, разложить и расписать свою комбинацию по степ-аэробике.</i>	4		
Тема 3.3. Организация занятия	<b>Содержание учебного материала:</b>	8	3
	1. Организация занятия.		

степ - аэробики.	2. Методика составления и проведения комбинации.		
	3. Особенности проведения силовой тренировки в степ-аэробике.		
	<b>Практическое занятие 25-27</b>	6	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся 11: провести обучение комбинации различными методами (сложения, блоковый, линейный).</i>	2	
<b>Раздел 4. Стретч-программы в аэробике</b>		<b>8</b>	
Тема 4.1 Воспитание гибкости.	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	2
	1. Значение гибкости.		
	2. Методы развития гибкости. Виды гибкости и их взаимосвязь с силовыми качествами.		
	3. Место упражнений на растягивание в программах аэробики		
	<b>Практическое занятие 28</b>	2	
Тема 4.2.Стретч-программы в аэробике.	<b>Содержание учебного материала:</b>	6	2
	1. Общая характеристика урока.		
	2. Основные упражнения в подготовительной и заключительной частях урока.		
	3. Упражнения в системе занятий силовой аэробикой		
	<b>Практическое занятие 29-30</b>	4	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся 12: овладение следующими профессионально-педагогическими навыками: показ техники выполнения основных упражнений, проведение отдельных фрагментов урока.</i>	2	
<b>Раздел 5. Танцевальные виды аэробики.</b>		<b>6</b>	
Тема 5.1. Танец и физическая культура.	<b>Содержание учебного материала:</b>	6	3
	1. Общая характеристика основных направлений в хореографии		
	2. Хип-хоп и фанк аэробика. Основные движения. Техника выполнения движения.		
	3. Латина-аэробика. Общая характеристика. Музыка и темп выполнения движения.		
	4. Танцы джазового происхождения, их виды		
	<b>Практическое занятие 31-37.</b>	14	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся 13: составление комбинации на 32 счета в различных танцевальных стилях.</i>	2	
<b>Раздел 6. Аэробика и лишний вес.</b>		<b>4</b>	
Тема 6.1. Аэробика в борьбе с лишним	<b>Содержание учебного материала:</b>	4	2
	1. Проблема ожирения в борьбе с лишним весом.		

весом.	2. Питание и пищеварение.		
	<b>Практическое занятие 38-39</b>	4	
<b>Раздел 7. Пилатес.</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 7.1. Пилатес, как часть силовой аэробики.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	8	3
	1. Система упражнений Пилатес.		
	2. Составление комплекса упражнений.		
	3. Музыкальное сопровождение.		
	4. Техника выполнения упражнений .Дыхание.		
	<b>Практическое занятие 40-43.</b> показ техники выполнения основных упражнений, проведение отдельных фрагментов урока.	8	
<b>Раздел 8. Йога и аэробика. Занятия аэробикой с различными группами людей.</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 8.1. Йога в аэробике.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	4	2
	1. Краткая характеристика урока.		
	2. Релаксация и дыхательные упражнения при занятиях йогой		
	3. Основные асаны.		
		<b>Практическое занятие 44-45</b>	4
<b>Тема 8.2. Возраст и аэробика.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	6	2
	1. Особенности оздоровительной тренировки с детьми и подростками		
	2. Особенности проведения занятий аэробикой в зрелом возрасте		
	3. Особенности проведения занятий в среднем и пожилом возрасте		
		<b>Практическое занятие 46-48</b>	6
<b>Раздел 9. Травмы и их профилактика. Средства восстановления в оздоровительной тренировке.</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 9.1. Основные типы повреждений и травм.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	4	2
	<b>Лекционное занятие 13</b>		
	1. Правила безопасности		
	2. Основные типы повреждений и травм		
		<b>Практическое занятие 49</b>	2
<b>Тема 9.2. Педагогические, психологические, медико-</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	4	2
	<b>Лекционное занятие 14.</b>		
	1.Педагогические средства		
	2. Психологические средства		

биологические средства восстановления в оздоровительной тренировке.	3. Медико-биологические средства		
	Практическое занятие 50.	2	
Практическое занятие 51. Зачетное занятие		2	
		<b>Всего:</b>	<b>170</b>

### 2.1.11. Тематический план и содержание учебной дисциплины МДК.01.01.11 «Атлетическая гимнастика» (6-7 семестр)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Введение в атлетическую гимнастику.</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 1.1. Основные положения атлетической гимнастики. Техника безопасности.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	4	
	<b>Лекционное занятие 1.</b>		
	1. Понятие об атлетической гимнастике. Мотивация населения различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.		2
	2. Содержание учебной программы по атлетической гимнастике.		
	3. Техника безопасности.		
	<b>Практическое занятие 1.</b> Основные положения атлетической гимнастики. Техника безопасности.	2	
<b>Тема 1.2. Основные этапы развития физических качеств человека. Физические упражнения как средства атлетической гимнастики.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	6	
	<b>Лекционное занятие 2.</b>		
	1. Возрастные особенности развития силы и силовых способностей у детей школьного возраста. Возможные травмы в атлетической гимнастике.		2
	2. Средства развития силы в атлетической гимнастике.		
	<b>Практическое занятие 2.</b> Основные этапы развития физических качеств человека.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся 1.</b> Конспект дополнительной литературы по теме «Физические качества человека». Поиск и обзор электронных источников информации для выполнения работ.	2	3
<b>Тема 1.3. Типы и виды</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	6	

тренажерных устройств, направленных на тренировку локальных групп мышц.	<b>Лекционное занятие 3.</b>		
	1. Зоны спортивного зала, соответствующие типам нагрузок.		2
	2. Виды тренажеров.		
	3. Классификация тренажеров.		
	4. Обзор мышечных групп.		
	<b>Практическое занятие 3.</b> Типы и виды тренажерных устройств, направленных на тренировку локальных групп мышц.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся 2.</b> Зарисовать различные виды тренажерных устройств, свободных весов. Поиск и обзор электронных источников информации для выполнения работ.	2	3
<b>Раздел 2. Техника выполнения упражнений в атлетической гимнастике.</b>		<b>12</b>	
Тема 2.1. Упражнения для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста.	<b>Содержание учебного материала:</b>	6	
	<b>Лекционное занятие 4.</b>		
	1. Характерная особенность организма детей младшего, среднего и старшего школьного возраста.		2
	2. Рекомендуемые упражнения 7-9 лет, для школьников 15-17 лет.		
	3. Противопоказания для выполнения упражнений детям 7-9 лет и школьниками 15-17 лет.		
	4. Ошибки при выполнении упражнений с отягощениями.		
	<b>Практическое занятие 4.</b> Упражнения с отягощением для учащихся старшего школьного возраста.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся 3.</b> Составить комплекс упражнений для развития силы.	2	3
Тема 2.2. Упражнения для развития мышц спины. Упражнения для развития мышц ног.	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	
	1. Упражнения для широчайших мышц спины.		2
	2. Упражнения для трапецевидных мышц спины.		
	3. Упражнения для прямой мышцы спины.		
	4. Упражнения для развития четырехглавой мышцы бедра.		
	5. Упражнения для развития двуглавой мышцы бедра. Упражнения для развития мышц голени.		
	<b>Практическое занятие 5.</b> Упражнения для развития мышц спины и мышц ног	2	
Тема 2.3. Упражнения для	<b>Содержание учебного материала:</b>	4	

<p><b>развития мышц груди.</b>  <b>Упражнения для развития дельтовидных мышц.</b>  <b>Упражнения для развития мышц рук.</b></p>	1. Упражнение для большой грудной мышцы. Жим штанги лежа на горизонтальной скамье. Разведения рук с гантелями лежа на горизонтальной скамье.		2
	2. Упражнения для переднего, среднего и заднего пучка дельтовидной мышцы. Подъем гантели вперед стоя. Жим «Арнольда». Разведение гантелей в стороны стоя в наклоне.		
	3. Упражнения для развития трехглавых мышц плеча. двуглавых мышц плеча. мышц предплечья Французский жим. Сгибание рук со штангой стоя. Молотообразное движение с гантелью сидя.		
	<b>Практическое занятие 6.</b> Упражнения для развития мышц груди, дельтовидных мышц и мышц рук.	2	
<i>Самостоятельная работа обучающихся 4. Зарисовать различные режимы работы мышц в упражнениях. Поиск и обзор электронных источников информации для выполнения работ.</i>		2	3
<b>Раздел 3. Средства и методы обеспечения тренировочного процесса.</b>		<b>10</b>	
<p><b>Тема 3.1. Аэробная тренировка. Методы развития выносливости. Тренировка гибкости (стретчинг).</b></p>	<b>Содержание учебного материала:</b>	6	
	<b>Лекционное занятие 5.</b>		
	1. Положительные изменения в организме человека, вызванные аэробной тренировкой. Выносливость. Методы ее развития.		2
	2. Физиология гибкости. Классификация упражнений на гибкость: активные и пассивные; статистические и диагностические; расслабленные и напряженные;		
	3. Направленность на определенные мышечные группы.		
<b>Практическое занятие 7. Аэробная тренировка. Методы развития выносливости. Тренировка гибкости (стретчинг).</b>		2	
<i>Самостоятельная работа обучающихся 5. Зарисовать упражнения для аэробной тренировки и для стретчинга на различные группы мышц. Поиск и обзор электронных источников информации для выполнения работ.</i>		2	3
<p><b>Тема 3.2. Методы и технические приемы для изменения интенсивности нагрузок. Специфические и неспецифические методы атлетической</b></p>	<b>Содержание учебного материала:</b>	4	
	<b>Лекционное занятие 6.</b>		
	1. Специфические методы атлетической гимнастики.		2
	2. Неспецифические методы атлетической гимнастики.		
	3. Методы для изменения интенсивности нагрузок.		
4. Технические приемы для изменения интенсивности нагрузок			

гимнастики.	<b>Практическое занятие 8.</b> Методы и технические приемы для изменения интенсивности нагрузок. Специфические и неспецифические методы атлетической гимнастики.	2	
<b>Раздел 4. Реализация принципов тренировки на занятиях атлетической гимнастикой.</b>		<b>4</b>	
<b>Тема 4.1. Принципы цикличности тренировочных нагрузок, сверхкомпенсации, перегрузки, специализации и обратимости в тренировочном процессе.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	4	2
	1. Микроцикл, Мезоцикл, Макроцикл тренировочного процесса.		
	2. Адаптационный механизм. Состояние застоя.		
	3. Пространственно-временные и динамико-временные отношения.		
	4. Детренированность. Ее последствия. Адаптация организма к пониженным требованиям.		
	<b>Практическое занятие 9.</b> Принципы цикличности тренировочных нагрузок, сверхкомпенсации, перегрузки, специализации и обратимости в тренировочном процессе.	2	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся 6. Конспект дополнительной литературы по теме «Самосовершенствование в атлетической гимнастике».</i>	2	3
<b>Практическое занятие 10. Зачетное занятие за 6 семестр.</b>		<b>2</b>	
<b>Раздел 5. Травматизм в процессе учебно-тренировочных занятий.</b>		<b>6</b>	
<b>Тема 5.1. Причины и профилактика травматизма организационного характера.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	2
	1. Страховка – основной элемент техники безопасности.		
	2. Общая и специальная разминка.		
	3. Техника выполнения упражнений.		
	<b>Практическое занятие 11.</b> Причины и профилактика травматизма организационного характера.	2	
	<i>Самостоятельная работа 7. Конспект дополнительной литературы по теме «Причины и профилактика травматизма организационного характера». Поиск и обзор электронных источников информации для выполнения работ.</i>		
<b>Тема 5.2. Причины и профилактика травматизма методического характера.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	4	2
	1. Применение группового метода при организации занятий. Польза «негативных» повторений.		
	2. Повторный метод. Круговой метод.		
	3. Повторно-круговой метод.		
	<b>Практическое занятие 12.</b> Причины и профилактика травматизма методического характера.	2	

	<i>Самостоятельная работа 8. Конспект дополнительной литературы по теме «Физиология старшеклассников». Поиск и обзор электронных источников информации для выполнения работ.</i>	2	3
<b>Раздел 6. Периодизация тренировочного процесса. Тренировочные программы.</b>		<b>18</b>	
<b>Тема 6.1. Разработка тренировочной программы для начинающих.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	6	
	<b>Лекционное занятие 7.</b>		
	1. Минимальные нагрузки – как достаточный «раздражитель» для запуска адаптационных сдвигов в организме.		2
	2. Осознанность и концентрация.		
	3. Тренировочная программа для начинающих. 1-ый этап. Дневник спортсмена.		
	<b>Практическое занятие 13.</b> Разработка тренировочной программы для начинающих.	2	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся 9. Составить тренировочную программу для начинающих.</i>	2	
<b>Тема 6.2. Тренировочные программы для повышения аэробных способностей.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	4	
	1. План прогрессирования тренировочной нагрузки.		
	2. Начальная стадия. Стадия улучшения состояния.		2
	3. Стадия поддержания достигнутой формы.		
	<b>Практическое занятие 14.</b> Тренировочные программы для повышения аэробных способностей.		2
	<i>Самостоятельная работа обучающихся 10. Конспект дополнительной литературы по теме «Разминка. Ее роль в тренировочном процессе». Поиск и обзор электронных источников информации для выполнения работ.</i>	2	3
<b>Тема 6.3. Тренировочные программы для повышения силовых способностей.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	4	
	1. Необходимость равномерного распределения нагрузки на все основные мышечные группы.		2
	2. Разработка предварительной тренировочной программы.		
	3. Факторы, которые следует принимать во внимание, разрабатывая индивидуальную тренировочную программу.		
	4. Тренировочная программа для опытных атлетов. 2-ой этап.		
	<b>Практическое занятие 15.</b> Тренировочные программы для повышения силовых способностей.	2	



	<i>Самостоятельная работа обучающихся 11. Поиск и обзор электронных источников информации для выполнения работ.</i>	2	3
<b>Тема 6.4. Тренировочные программы для девушек.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	4	
	1. Тренировка на начальном (первом) этапе. Техника выполнения упражнений.		2
	2. Второй этап – силовой тренинг с малым числом повторений и большим весом отягощений.		
	3. Третий этап – тонизирующий тренинг с большим числом подходов и повторений и умеренным весом отягощений.		
	4. Примерный (трисетовый) комплекс упражнений для развития силовой выносливости.		
	<b>Практическое занятие 16.</b> Тренировочные программы для девушек.	2	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся 12. Написать дневник спортсмена</i>	2	3
<b>Тема 6.5. Микро-, мезо-, макроциклы в тренировочном процессе по атлетической гимнастике.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	
	1. Микроцикл. Признаки микроцикла. Типы микроциклов.		2
	2. Мезоцикл. Признаки мезоцикла.		
	3. Макроцикл. Признаки макроцикла.		
	4. Варианты построения макроцикла: одноциклового, двуциклового, сдвоенный и строенный цикл.		
	<b>Практическое занятие 17.</b> Микро-, мезо-, макроциклы в тренировочном процессе по атлетической гимнастике.	2	
<b>Раздел 7. Организация и контроль при проведении занятий по атлетической гимнастике.</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 7.1. Учебно-тренировочный процесс занятий атлетической гимнастикой.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	
	1. Механизмы срочной и долговременной адаптации.		2
	2. Стресс и механизм общей адаптации.		
	3. Схема механизма общей адаптации.		
	<b>Практическое занятие 18.</b> Учебно-тренировочный процесс занятий атлетической гимнастикой.	2	
<b>Тема 7.2. Особенности распределения нагрузок на уроках физической культуры в школе.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	
	1. Особенности возрастных периодов детей и подростков.		2
	2. Младший школьный возраст 7-9 лет.		
	3. Средний школьный возраст 10-14 лет.		
4. Старший школьный возраст 15-17 лет.			

	<b>Практическое занятие 19.</b> Особенности распределения нагрузок на уроках физической культуры в школе.	2	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся 13. Конспект дополнительной литературы по теме «особенности распределения нагрузок на уроках физической культуры в школе. Поиск и обзор электронных источников информации для выполнения работ.</i>		
<b>Тема 7.3. Атлетическая гимнастика как средство профессиональной подготовки специалиста по физической культуре.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	2
	1. Инструментарий атлетической гимнастики.		
	2. Обязанности профессиональной подготовки специалиста по физической культуре.		
	3. Физическое совершенствование и самосовершенствование в атлетической гимнастике.		
	<b>Практическое занятие 20.</b> Атлетическая гимнастика как средство профессиональной подготовки специалиста по физической культуре.	2	
<b>Тема 7.4. Тестирование физической подготовленности занимающихся в соответствии с ФГОС.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	2
	1. Общие принципы тестирования физической подготовленности занимающихся.		
	2. Тестирование силовых показателей с помощью средств атлетической гимнастики.		
	3. Тестирование показателей гибкости с помощью средств атлетической гимнастики.		
	<b>Практическое занятие 21.</b> Тестирование физической подготовленности занимающихся в соответствии с ФГОС.	2	
<b>Тема 7.5. Восстановительные мероприятия в системе подготовки спортсменов.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	4	2
	1. Психологические мероприятия в системе обучения атлетической гимнастике.		
	2. Медицинские мероприятия в системе обучения атлетической гимнастике.		
	3. Биологические мероприятия в системе обучения атлетической гимнастике.		
		<b>Практическое занятие 22.</b> Восстановительные мероприятия в системе подготовки спортсменов.	2
	<i>Самостоятельная работа обучающихся 14. Конспект дополнительной литературы по теме «Влияние упражнений из других видов спорта на результативность в атлетической гимнастике. Поиск и обзор электронных источников информации для выполнения работ.</i>	2	3
<b>Раздел 8. Методическое сопровождения учебного процесса по атлетической гимнастике.</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 8.1. План-конспект урока по атлетической гимнастике.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	4	2
	1. План-конспект проведения урока по атлетической гимнастике.		
	2. Составление плана-конспекта проведения урока по атлетической гимнастике с группой занимающихся начального уровня подготовки.		

	3. Составление плана-конспекта проведения урока по атлетической гимнастике с группой опытных занимающихся.		
	<b>Практическое занятие 23.</b> План-конспект урока по атлетической гимнастике.	2	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся 15-16. Составить план-конспект тренировки по атлетической гимнастике. Поиск и обзор электронных источников информации для выполнения работ.</i>	4	3
<b>Тема 8.2. Организация секции атлетической гимнастики в общеобразовательной школе</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	6	
	1. Особенности составления плана тренировок с решением конкретных задач.		2
	2. Составление плана тренировок на месяц с решением конкретных задач.		
	3. Составление плана тренировок на семестр с решением конкретных задач.		
	4. Составление плана тренировок на год с решением конкретных задач.		
	<b>Практическое занятие 24.</b> Организация секции атлетической гимнастики в общеобразовательной школе.	2	
<i>Самостоятельная работа обучающихся 17- 18. Составление плана тренировок на месяц. Поиск и обзор электронных источников информации для выполнения работ.</i>	4	3	
<b>Зачетное занятие за 7 семестр.</b>		<b>2</b>	
		<b>Всего:</b>	<b>100</b>

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

##### Реализация программы учебной дисциплины требует:

- наличия учебного кабинета, специально-оборудованной трассы и мастерской по подготовке лыжного инвентаря, и его ремонта; наличия спортивного зала, оборудованного спортивным инвентарем: баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи, медицинболы массой 1-3 кг, мячи для тенниса, обручи, скакалки, флажки, гимнастические палки, булавы, цветные повязки или жилетки, кегли, гимнастические скамейки, кубики и конусы разного цвета, эстафетные палочки и др.;
- учебно-наглядные пособия: раздаточные материалы и плакаты (таблицы, рисунки, графики, схемы);
- учебники, учебные и методические пособия, тестирующие материалы, карточки раздаточного материала, периодическая и научная литература, доступ к библиотечным фондам и сетевым источникам информации;
- плавательные дорожки, из расчета 4-5 занимающихся на дорожку, плавательные доски, из расчета 1 доска на одного занимающегося. - спортивный зал (манеж);
- спортивный стадион;
- оборудование и инвентарь, соответствующие требованиям правил соревнований по легкой атлетике;
- беговая дорожка с разметкой дистанций;
- места для прыжков в длину, тройным, в высоту;
- места для метаний копья, гранаты, толкания ядра;
- инвентарь: стартовые колодки, барьеры, эстафетные палочки, ядра, копья, гранаты, малые мячи, (согласно правилам соревнований для мужчин и женщин), секундомеры, измерительные ленты;
- регистрационная аппаратура - секундомеры, прыгомеры, радиотелеметрические приборы, фотофинишная установка для измерения сдвигов в развитии навыков, качеств, функционального состояния и др.
- оборудованный гимнастический зал с комплектом гимнастических снарядов, набивные мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, гимнастические маты.

##### Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;

- учебно-наглядные пособия по видам спорта;
- мультимедийные, аудио- и видеоматериалы;
- пленочный и мультимедийный проекторы;
- экран.

**Технические средства обучения:**

- DVD player с программным обеспечением и телевизором;
- компьютеры, подключенные к глобальным информационным сетям;
- видеомагнитофон.

### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

#### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

**Основные источники:**

1. Антонова О.Н., Кузнецов В.С. Лыжная подготовка: Методика преподавания: Учеб. пособие для студ. пед. учеб. заведений. – М., 2001.- 208 с.: ил.
2. Баршай В.М. Гимнастика: учебник / М.В. Башмай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. – Ростов н/Д: Феникс, 2009.- 314.
3. Баскетбол: Теория и методика обучения. Нестеровский Д.Н. Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2010. - 336 с.
4. Беляев А.В., Савина М.В. Волейбол: Учебник для вузов. – М.: Издательство: Физкультура и спорт, 2006. – 360 с.
5. Бутин И.М. Лыжный спорт: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2008.- 368 с.
6. Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры. Учебное пособие для институтов физической культуры. 5- переработанное и дополненное. – М.: ФиС, 2008.
7. Водные виды спорта: Учебник для студ. высш. учеб. заведений / Н.Ж. Булгакова, М.Н. Максимова, М.Н. Маринич и др.; Под ред. Н.Ж. Булгаковой. — М.: Издательский центр «Академия», 2007. - 320 с.
8. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2008. - 96 с.
9. Гимнастика: учебник / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. 4-е изд., испр. - М.:

- Издательский центр «Академия», 2007. – 448 с.
10. Григорьев, В. И. Фитнес-культура студентов: теория и 1. практика : учебное пособие / В. И. Григорьев, Д. Н. Давиденко, С. В. Малинина. – СПб. : изд-во СПбГУЭФ, 2010. – 228 с.
  11. Жилкин А.И. и др. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - М.: Издательский центр «Академия», 2006. — 464 с.
  12. Жуков М.Н. Подвижные игры. – М.: Издательский центр «Академия», 2007.
  13. Зайцева, И. А. Фитнес: 19 программ для коррекции фигуры / 5. И. А. Зайцева. – М. : Эксмо, 2011. – 192 с.
  14. История физической культуры т спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Б.Р. Голощапов. 6-е изд., стер. - М.: Издательский дом «Академия», 2009. - 320 с.
  15. Лазарев И.В. Практикум по легкой атлетике: учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений. / Издательский центр «Академия», 2008.- 160 с.: ил.
  16. Легкая атлетика: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2006. - 104 с.
  17. Лыжные гонки: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2009. - 60 с.
  18. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учебное пособие. 2-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», 2007. - 336 с.
  19. Общая педагогика физической культуры и спорта: учебное пособие. - М.: ИД «ФОРУМ»: ИНФРА-М, 2009. – 208 с.
  20. Педагогика физической культуры и спорта: учебник / под.ред. С.Д. Ненерковича. - М.: Физическая культура, 2006. - 528 с.
  21. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2007. - 216 с.
  22. Примерные программы основного общего образования. Физическая культура. - М: Просвещение, 2010. - 64 с.
  23. Футбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва С.Н. Андреева, Э.Г. Алиев, В.С.Левкин, К.В. Еременко. - М.: Советский спорт, 2010. – 96 с.

**Дополнительные источники:**

1. Барбара Л. Виера. Волейбол. Шаги к успеху: пер. с англ./ Барбара Л. Виера, Бонни Джилл Фергюсон. – М.: АСТ: Астрель, 2006.
2. Брыкина А.Т., Смолевского В.М. Гимнастика. – М.: ФиС, 2005. – 368 с.
3. Волейбол. Методическое пособие по обучению игре. - М.: Terra-Спорт, Олимпия Пресс, 2005. - 112 с.
4. Гостев Р.Г. Физическая культура и спорт в современных условиях. - М.: «Еврошкола», 2005. - 418 с.
5. Давыдов, В. Ю. Методика преподавания оздоровительной 2. аэробики: учебное пособие / В. Ю. Давыдов, Т. Г. Коваленко, Г. О. Краснова. – Волгоград: изд-во ВолГУ, 2004. – 124 с.
6. Давыдов, В. Ю. Новые фитнес-системы (основные направ-3. ления, методики, оборудование и инвентарь) : учеб. пособие / В. Ю. Давыдов, А. И. Шамардин, Г. О. Краснова ; Федеральное агент-ство по физ. культуре и спорту, ВГАФК. – 2-е изд., перераб. и доп. – Волгоград : изд-во ВолГУ, 2005. – 284 с.
7. Даллар, Т. Танец живота для фитнеса / Т. Даллар, Р. Харрис; 4. пер. с англ. И. В. Гродель – Мн. : ООО «Попурри», 2005. – 144 с.
8. Зайцева, И. А. Фитнес: 19 программ для коррекции фигуры / 5. И. А. Зайцева. – М.: Эксмо, 2011. – 192 с.
9. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы. - М.: Вако, 2004. - 296 с.
10. Зефирова, Е. В. Оздоровительная аэробика: содержание и 6. методика: учебно-методическое пособие / Е. В. Зефирова, В. В. Платонова. – СПб. : СПбГУ ИТМО, 2006. – 24 с.
11. Ивлев, М. П. Боевые искусства в оздоровительной аэробике / 7. М. П. Мвлев. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 71 с.
12. Каминофф, Л. Анатомия йоги / Л. Каминофф ; пер. с англ. 8. С. Э. Борич. – Минск: «Попурри», 2009. – 240 с.
13. Капилевич, Л. В. Общая и спортивная анатомия : учебное 9. пособие / Л. В. Капилевич, К. В. Давлетьярова. – Томск: изд-во Томского политехнического университета, 2008. – 98 с.
14. Карпей, Э. Энциклопедия фитнеса / Эллен Карпей ; пер. с 10. англ. М. Котельниковой. – М. : ФАИР-ПРЕСС, 2003. – 358 с.
15. Карпенко Е., Коротнова Т. Плавание. Игровой метод обучения. М.: Terra-Спорт, 2009. – 48 с.
16. Коглер, А. Йога для спортсменов / А. Коглер. – М.: Фаир-11. пресс, 2001. – 304 с.
17. Кристенсен, Э. Йога для всех: путь к здоровью / Э. Кри-12. стенсен. –

- М. : изд-во «Эксмо», 2002. – 192 с.
18. Кудра, Т. А. Аэробика и здоровый образ жизни : учеб. по-13. собие / Т. А. Кудра. – Владивосток: МГУ им. Г. И. Невельского, 2001. – 120 с.
  19. Кудра, Т. А. Фитнес. Американская концепция достижения 14. здоровья средствами физической культуры: монография / Т. А. Ку-дра. – Владивосток : МГУ им. адм. Г. И. Невельского, 2003. – 214 с.
  20. Лавров, Н. Н. Элит-фитнес: искусство фитбола для всей 15. семьи / Н. Н. Лавров. – Ростов н/Д. : Феникс, 2009. – 172 с.
  21. Ланда, Б. Х. Методика комплексной оценки физического 16. развития и физической подготовленности : учеб. пособие / Б. Х. Ланда. – 4-е изд., испр. и доп. – М. : Советский спорт, 2008. – 224 с.
  22. Лахов В.И. Организация и судейство соревнований по легкой атлетике: [учеб. - метод. пособие] / В.И. Лахов, В.И. Коваль, В.Л. Сечкин. - М.: Сов. спорт, 2006. - 512 с.: ил.
  23. Легкая атлетика. Правила соревнований по легкой атлетике. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс 2006.
  24. Лепешкин В.А. Методика обучения учащихся технике передвижения на лыжах 1-11 классы. Библиотека учителя. - М.: Дрофа, 2006.
  25. Лисицкая, Т. С. Аэробика: в 2 т. – Т. 1: Теория и методика / 17. Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 232 с.
  26. Лисицкая, Т. Т. Велоаэробика : учеб.-метод. пособие для 18. студ. вузов / Т. С. Лисицкая, А. А. Голенко. – М.: Советский спорт, 2010. – 144 с.
  27. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 368 с.
  28. Медведева, О. А. Фитнес-аэробика в системе обучения и 19. воспитания студентов. Очерки : учеб. пособие / О. А. Медведева. – М. : ИНСАН, 2007. – 160 с.
  29. Менхин, Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и ме-20. тодика / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. – Ростов н/Д. : Феникс, 2002. – 384 с.
  30. Мякинченко, Е. Б. Аэробика. Теория и методика проведе-21. ния занятий : учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Е. Б. Мякинченко. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 304 с.
  31. Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование. Методическое пособие. – М.: ЧЕЛОВЕК, Олимпия, 2007.
  32. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры. - М.: ТВТ Дивизион, 2005 - 280 с.
  33. Подготовка юных атлетов. – М.: Терра. Спорт 2002. - 56 с. илл.
  34. Полная энциклопедия лечебной гимнастики / Под общей ред. Проф. Т.А. Евдакимовой. - Спб.: Сова; М.: Издательство Эксмо, 2003. - 512 с.
  35. Популярная история спорта / Е.Я. Гик, Е.Ю. Гупало. – М.: Издательский



- центр «Академия», 2007. - 448 с.
36. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2005. - 420 с.
  37. Смирнов А.А. Искусство и основные принципы смазки лыж. Учебное пособие. - М.: Физкультура и Спорт. 2006.
  38. Спортивные игры на уроках физкультуры/ Под общей редакцией О.Листова. - М.: МпортАкадемПресс, 2002. - 276 с.
  39. Справочник учителя физической культуры / авт. – сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева. – Волгоград: Учитель, 2010. – 239.
  40. Столяр Л.М. Легкая атлетика. Бег с барьерами: теория, методика обучения и тренировки. Методическое пособие. /Столяр Л.М., Кузнецов В.С., Столяр К.Э./ – М., Прометей, 2005.
  41. Физическая культура в школе. Научно-педагогический аспект. Книга для педагога. - Ростов н/Д: «Феникс», 2004. – 624 с.
  42. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. 3-е изд. М.: Советский спорт, 2009. – 200 с.
  43. Фурманов А.Г. Подготовка волейболистов/ А.Г. Фурманов. - Минск: МЕТ, 2007.

**Интернет-ресурсы:**

- [www.rusathletics.com](http://www.rusathletics.com)
- [www.mosathletics.ru](http://www.mosathletics.ru)
- [www.trackandfield.ru](http://www.trackandfield.ru)
- [www.iaaf-rdc.ru](http://www.iaaf-rdc.ru)
- <http://www.solnet.ee/games/g3.html>
- <http://rules.net.ru/vpodv.php>
- <http://www.detskieigry.ru/categorii/podvizhnost-igry/podvizhnye-igry>
- <http://childish.fome.ru/main-2.html>
- <http://igrology.ru/53753>
- [http://www.razumniki.ru/podvignie\\_igry.html](http://www.razumniki.ru/podvignie_igry.html)
- <http://www.psyparents.ru>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающиеся должны <u>уметь</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• планировать, проводить и анализировать занятия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>• выполнять профессионально значимые двигательные действия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>• использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>• применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений;</li> <li>• обучать двигательным действиям изученных базовых и новых видов физкультурно спортивной деятельности;</li> <li>• подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря;</li> <li>• использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно - спортивной</li> </ul>	<p>Тестирование. Проведение и анализ занятий по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p>Практическое занятие по профессионально значимым двигательным действиям по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p>Тестирование по терминологии базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p>Практическое занятие по приемам страховки и само страховки при выполнении физических упражнений;</p> <p>Проведение и анализ занятий по обучению двигательным действиям изученных базовых и новых видов физкультурно спортивной деятельности</p> <p>Практическое занятие по подбору, хранению и осуществлению мелкого ремонта оборудования и инвентаря;</p> <p>Реферат на тему: «Рациональное использование оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно -</p>

<p>деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации.</p> <p>В результате освоения учебной дисциплины обучающиеся должны <u>знать</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• историю и этапы развития изученных базовых видов спорта и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>• терминологию изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>• технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>• содержание, формы организации и методику проведения занятий по изученным базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в школе;</li> <li>• методику обучения двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>• особенности и методику развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно - спортивной деятельности;</li> <li>• основы судейства по изученным базовым видам спорта;</li> <li>• разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности их эксплуатации; технику безопасности и</li> </ul>	<p>спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации».</p> <p>Тестирование на тему: «История и этапы развития изученных базовых видов спорта и новых видов физкультурно-спортивной деятельности»;</p> <p>Тестирование по терминологии базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p>Проведение и анализ занятий с демонстрацией техники профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p>Тестирование на тему: «Содержание, формы организации и методику проведения занятий по изученным базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в школе»;</p> <p>Практическое занятие по подбору и демонстрации методики обучения двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p>Реферат на тему: «Особенности и методика развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно - спортивной деятельности»;</p> <p>Проведение внутриколледжных соревнований по правилам судейства по базовым видам спорта;</p> <p>Реферат на тему: «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».</p>
--	---

требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю	
--	--