



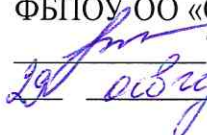
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ОМСКОЙ ОБЛАСТИ

Филиал бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Омской области

«Омский колледж отраслевых технологий
строительства и транспорта»

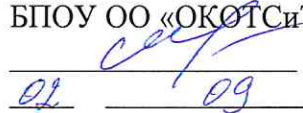
СОГЛАСОВАНО

Председатель ПЦК
Общепрофессиональных дисциплин и
профессиональных модулей
ФБПОУ ОО «ОКОТСиТ», НГП

 Т.В. Иванова
29 августа 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора
по учебно-методической работе
БПОУ ОО «ОКОТСиТ»

 Г.В. Шульц
02 09 2019 г.

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.08. «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности
с методикой преподавания»
по специальности 49.02.01 «Физическая культура»
(углубленная подготовка)

НГП

2019 год

Программа ОП.08. «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура (углубленная подготовка) (приказ Минобрнауки России от 27 октября 2014 г. N 1355 Зарегистрировано в Минюсте России 27 ноября 2014 г. N 34956) (ред. от 25.03.2015)

Организация-разработчик: Филиал бюджетного профессионального образовательного учреждения Омской области «Омский колледж отраслевых технологий строительства и транспорта», Нововаршавское городское поселение.

Разработчики:

ФБПОУ ОО «ОКОТСиТ», НГП

(место работы)

БПОУ ОО «ОКОТСиТ

(место работы)

БПОУ ОО «ОКОТСиТ»

(место работы)

преподаватель

(занимаемая должность)

преподаватель

(занимаемая должность)

преподаватель

(занимаемая должность)

Тарасов А.В.

(ФИО)

Поздняков А.С.

(ФИО)

Куприянова С.В.

(ФИО)

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ « БАЗОВЫЕ И НОВЫЕ ВИДЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ»	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ « БАЗОВЫЕ И НОВЫЕ ВИДЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ»	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «БАЗОВЫЕ И НОВЫЕ ВИДЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ»	73
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ « БАЗОВЫЕ И НОВЫЕ ВИДЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ»	74

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.08. БАЗОВЫЕ И НОВЫЕ ВИДЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01 «Физическая культура» (углубленная подготовка), входящей в состав укрупненной группы специальностей 49.00.00 Физическая культура и спорт. Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании и профессиональной подготовке по профилю реализуемой специальности.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки» относится к общепрофессиональным дисциплинам профессионального цикла.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины

В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- планировать, проводить и анализировать занятия по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности (гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм, плаванию, подвижным играм, лыжному спорту, туризму) и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;
- выполнять профессионально значимые двигательные действия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;
- использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений;
- обучать двигательным действиям 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 базовых видов спорта и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- терминологию 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 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;
- особенности организации и проведения соревнований по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности;
- основы судейства по 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;

Изучение данной дисциплины способствует формированию у студентов следующих общих и профессиональных компетенций:

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

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

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

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

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

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

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

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

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

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

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.

ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.

ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.

ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.

ПК 1.5. Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре.

ПК 2.1. Определять цели и задачи, планировать внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.2. Проводить внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.3. Мотивировать обучающихся, родителей (лиц, их заменяющих) к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся.

ПК 2.5. Анализировать внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.6. Вести документацию, обеспечивающую организацию физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 3.1. Выбирать учебно-методический комплект, разрабатывать учебно-методические материалы (рабочие программы, учебно-тематические планы) на основе образовательного стандарта и примерных программ с учетом вида образовательного учреждения, особенностей класса/группы и отдельных обучающихся.

ПК 3.2. Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области физической культуры на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

ПК 3.3. Оформлять педагогические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.

ПК 3.4. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области физического воспитания.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины

Максимальная учебная нагрузка обучающегося **при заочной форме обучения** 1418 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **при заочной форме обучения** 178 часов;

самостоятельной работы обучающегося **при заочной форме обучения** 1240 часов.

2. Структура и содержание учебной дисциплины «ОП.08. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания»

2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы.

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего) при заочной форме обучения	1418
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) при заочной форме обучения	178
В том числе:	
практические занятия	126
контрольные работы	
Самостоятельная работа обучающегося (всего) при заочной форме обучения	1240
в том числе:	
Работа со справочной литературой, основные требования к базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности, составление педагогических разработок в виде отчетов, рефератов, выступлений, поиск интернет-информации.	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.08. «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания».

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень усвоения
1	2	3	4
Раздел 1. Общие основы теории и методики преподавания легкой атлетики		87	
Тема 1.1. Легкая атлетика, как спортивно-педагогическая дисциплина.	Содержание учебного материала	16	
	1. Легкая атлетика в системе физического воспитания. Задачи и содержание тренировки. Физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка. Планирование тренировочного процесса (перспективное, текущее, оперативное). Планирование спортивной подготовки в многолетних циклах, годичном цикле, на месяц.	2	2
	2. Организация и методика проведения занятий по легкой атлетике. Терминология легкой атлетики. Содержание, формы организации и методика проведения занятий по легкой атлетике. Выбор и подготовка мест занятий: спортивная площадка, беговая дорожка, сектора для метания, для прыжков в высоту и длину. Особенности и методика развития физических качеств при занятиях легкой атлетикой. Роль разминки.	2	2
	3. Основы техники и методика обучения беговым видам на короткие дистанции. Характеристика беговых видов легкой атлетики. Требования к физической подготовке спортсменов-бегунов. Анализ техники бега на короткие дистанции. Тактика бега. Анализ техники челночного бега. Анализ и методика обучения технике эстафетного бега.	2	2
	4. Основы техники и методика обучения беговым видам на длинные дистанции. Характеристика беговых видов легкой атлетики. Требования к физической подготовке спортсменов-бегунов. Анализ техники бега на длинные дистанции. Тактика бега. Анализ техники при кроссовой подготовки.	2	2
	5. Основы техники и методика обучения прыжкам в высоту. Общая характеристика прыжков в высоту. Виды прыжков в высоту. Дальность и высота полета. Механизм отталкивания. Действие внешних сил. Маховые движения при отталкивании. Анализ техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Фазы прыжка. Подготовительные и специальные упражнения. Методика развития физических качеств прыгунов. Терминология и происхождение прыжков: «перекидной» и «фосбери-флоп». Анализ техники прыжков в высоту способом: «перекидной», «фосбери-флоп». Методика обучения. Подготовительные и специальные	2	2

	упражнения при обучении технике прыжков. Методика обучения.		
	6.Основы техники и методика обучения прыжкам в длину. Общая характеристика прыжков в длину. Виды прыжков в длину. Дальность и высота полета. Механизм отталкивания. Действие внешних сил. Маховые движения при отталкивании. Анализ техники прыжка в длину. Анализ техники прыжка в длину способом «согнув ноги». Фазы прыжка. Подготовительные и специальные упражнения. Методика развития физических качеств прыгунов. Фазы прыжка. Терминология и происхождение прыжков: «прогнувшись» и «ножницы». Анализ техники прыжков в длину способом «прогнувшись», «ножницы», тройной прыжок. Подготовительные и специальные упражнения при обучении технике прыжков. Методика обучения. Типичные ошибки при обучении технике прыжка. Техника безопасности при выполнении прыжков.	2	2
	7.Основы техники и методика обучения метаниям. Метания, как одно - актовые ациклические упражнения, цель метания. Дальность полёта снаряда. Фазы метания. Анализ техники метания малого мяча с места, с трех шагов разбега. Подготовительные и специальные упражнения. Циклы движения. Взаимодействия внешних и внутренних сил. Методика развития физических качеств при занятиях метаниями. Анализ техники метания копья. Циклы движения. Подготовительные и специальные упражнения. Методика обучения метанию копья. Анализ техники метания диска. Циклы движения. Подготовительные и специальные упражнения. Анализ техники толкания ядра. Циклы движения. Подготовительные и специальные упражнения. Методика развития физических качеств при занятиях метаниями. Задачи тренировки. Содержание тренировки. Общая и специальная физическая подготовка. Методика тренировки в метании диска, копья, гранаты. Подбор подготовительных и специальных упражнений для метаний исходя из задач тренировки.	2	2
	8.Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Типичные ошибки при обучении технике бега. Техника безопасности при выполнении беговых упражнений. Типичные ошибки при обучении технике прыжков. Техника безопасности при выполнении прыжков. Типичные ошибки при обучении технике метания. Техника безопасности при выполнении метаний.	2	2
	Лабораторные работы	0	
	Контрольные работы	0	
	Практические занятия	42	
1	Диагностика физической подготовленности студентов. Заполнения таблиц по различным методикам тестирования. Обучение сбору информации.	2	2
2	Проектирование разметки спортивной площадки для занятий легкой атлетикой. Параметры длины дистанций и использование измерительного материала.	2	2

3	Методика развития физических качеств спортсменов-бегунов. Подводящие упражнения. Подбор специальных методик. Подготовка организма к двигательным действиям.	2	2
4	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Подводящие упражнения. Подбор специальных методик при спринтерском беге. Подготовка организма к двигательным действиям.	2	2
5	Совершенствование техники челночного бега. Подводящие упражнения. Подбор специальных методик при челночном беге. Подготовка организма к двигательным действиям.	2	2
6	Совершенствование техники эстафетного бега. Подводящие упражнения. Подбор специальных методик при различных способах передачи эстафетной палочки. Передвижения в коридоре. Подготовка организма к двигательным действиям.	2	2
7	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Подводящие упражнения. Подбор специальных методик при кроссовой подготовке. Особенности дыхания при беге. Подготовка организма к двигательным действиям.	2	2
8	Методика развития физических качеств прыгунов в высоту. Подводящие упражнения. Подбор специальных методик при прыжках в высоту. Подготовка организма к двигательным действиям.	2	2
9	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Подводящие упражнения. Подбор специальных методик при прыжке в высоту способом «перешагивание». Подготовка организма к двигательным действиям.	2	2
10	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перекидной». Подводящие упражнения. Подбор специальных методик при прыжке в высоту способом «перекидной». Подготовка организма к двигательным действиям.	2	2
11	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «фосбери-флоп». Подводящие упражнения. Подбор специальных методик при прыжке в высоту способом «фосбери-флоп». Подготовка организма к двигательным действиям.	2	2
12	Методика развития физических качеств прыгунов в длину. Подводящие упражнения. Подбор специальных методик при прыжках в длину. Подготовка организма к двигательным действиям.	2	2
13	Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» Подводящие упражнения. Подбор специальных методик при прыжке в длину способом «согнув ноги». Подготовка организма к двигательным действиям.	2	2
14	Совершенствование техники прыжка в длину способом «ножницы». Подводящие упражнения. Подбор специальных методик при прыжке в длину способом «ножницы». Подготовка организма к двигательным действиям.	2	2

15	Методика развития физических качеств при метании снарядов. Подводящие упражнения. Подбор специальных методик, при различных видах метаний. Подготовка организма к двигательным действиям	2	2
16	Совершенствование техники метания малого мяча. Подводящие упражнения. Подбор специальных методик при метании малого мяча. Подготовка организма к двигательным действиям.	2	2
17	Совершенствование техники метания гранаты. Подводящие упражнения. Подбор специальных методик при метании гранаты. Подготовка организма к двигательным действиям.	2	2
18	Изучение и углубленное разучивание техники метания копья. Подводящие упражнения. Подбор специальных методик при метании копья. Подготовка организма к двигательным действиям.	2	2
19	Изучение и углубленное разучивание техники метания диска. Подводящие упражнения. Подбор специальных методик при метании диска. Подготовка организма к двигательным действиям.	2	2
20	Совершенствование техники метания копья и диска. Подводящие упражнения. Совершенствование специальных методик при метании копья и диска. Подготовка организма к двигательным действиям.	2	2
21	Совершенствование техники толкания ядра. Подводящие упражнения. Подбор специальных методик при метании ядра. Подготовка организма к двигательным действиям.	2	2
Внеаудиторная самостоятельная работа: 1. Поиск, конспектирование и анализ литературных источников о развитии легкой атлетики. 2. Составление схемы требований к педагогическому процессу. 3. Изготовление рисунков и других наглядных пособий: - Составление схем по специальным упражнениям при беге. - Составление схем по специальным упражнениям при прыжках. - Составление схем по специальным упражнениям при метании. - Составление схем по специальным упражнениям при эстафетном беге. 4. Составление чертежей спортивной площадки. - Составление чертежа беговой дорожки. - Составление чертежа сектора для прыжков. - Составление чертежа сектора для метания. 5. Анализ таблицы основных требований безопасности. 6. Анализ и описание основных ошибок при проведении занятиях : - Основные ошибки в техники при отработке бега.		29	

	- Основные ошибки в техники при отработке прыжков. - Основные ошибки в техники при отработке метаний. 7.Выполнение реферата по одной из тем: -Основы педагогической деятельности по легкой атлетике для образовательных учреждений. -Основные части урока и их задачи. 8.Выполнение презентаций по темам: -Развитие легкой атлетике как спорта в России. -Диагностика физической подготовленности в легкой атлетике. -История развития легкой атлетике в древней Греции. -Олимпийские виды спорта по легкой атлетике. -Методика развития верхнего плечевого пояса при метании. -Методика развития голеностоп при беге. Виды постановки стоп при кроссе.		
Раздел 2 Основы тренировочного процесса при беге и ходьбе, судейство.		33	
Тема 2.1. Основы методики тренировки в спортивной ходьбе и беговых видах, специфика судейства в легкой атлетике.	Содержание учебного материала	4	
	1.Методики тренировки в спортивной ходьбе. Задачи тренировки. Содержание тренировки. Общая и специальная физическая подготовка. Техническая и тактическая подготовка. Теоретическая и морально-волевая подготовка.	2	2
	Лабораторные работы	0	
	Контрольные работы	0	
	Практические занятия	18	
	22 Изучение и углубленное разучивание техники спортивной ходьбы. Подводящие упражнения. Подбор специальных методик при спортивной ходьбе. Подготовка организма к двигательным действиям.	2	2
	23 Совершенствование техники спортивной ходьбы. Отработка индивидуальной техники. Подводящие упражнения. Подбор специальных методик при спортивной ходьбе. Подготовка организма к двигательным действиям.	2	2
	24 Технология разработки положения о соревнованиях по легкой атлетике. Организация и проведения соревнований. Положение о соревнованиях. Состав судейской коллегии. Порядок работы судей на виде.	2	2
	25 Подготовка инвентаря и документации, разметка беговой дорожки и секторов для прыжков. Организация и проведения соревнований. Положение о соревнованиях. Состав судейской коллегии. Порядок работы судей на виде. Подведение итогов.	2	2
	26 Техника судейства соревнованиях по беговым видам и прыжкам, работа с секундомером. Порядок работы судей на виде. Подведение итогов.	2	2

	27	Оформление отчетной документации при беге. Состав судейской коллегии. Порядок работы судей на виде. Подведение итогов.	2	2
	28	Подготовка инвентаря и документации, разметка секторов для метания. Организация и проведения соревнований. Положение о соревнованиях. Состав судейской коллегии. Порядок работы судей на виде. Подведение итогов.	2	2
	29	Техника судейства соревнований в метаниях. Положение о соревнованиях. Состав судейской коллегии. Порядок работы судей на виде. Подведение итогов.	2	2
	30	Оформление отчетной документации при метаниях. Организация и проведения соревнований по метаниям: малого мяча, гранаты, копья, диска и толкания ядра. Положение о соревнованиях. Состав судейской коллегии. Порядок работы судей на виде. Подведение итогов. Судейская с представителями. Утверждение результатов. Открытие и закрытие соревнований, награждение, отчёт.	2	2
	Внеаудиторная самостоятельная работа: 1.Анализ таблицы основных требований безопасности. 2.Анализ и описание основных ошибок при судействе: - Основные ошибки в техники судейства при беге. - Основные ошибки в техники судейства при прыжках. - Основные ошибки в техники судейства при метаниях. 3.Выполнение реферата по одной из тем: - Развитие спортивной ходьбы в России. -Развитие выносливости спортивной ходьбы. 8.Выполнение презентаций по темам: - Состав судейской коллегии на соревнованиях по бегу на сто метров. - Особенности судейства на марафонских дистанциях. -История сибирского марафона.		11	
	Дифференцированный зачет.		2	2
ОП.08.02 «Баскетбол»			90	
Раздел 1. Общие основы теории и методики баскетбола.			42	
Тема 1.1. Баскетбол как спортивно-педагогическая дисциплина.	Содержание учебного материала		10	
	1.Основы обучения и тренировки в игре баскетбол. Задачи и содержание тренировки. Физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка. Планирование тренировочного процесса (перспективное, текущее, оперативное). Планирование спортивной подготовки в многолетних циклах, годичном цикле, на месяц.		2	2
	2.Баскетбол в системе физического воспитания.		2	2

	Характеристика игры в баскетбол. Баскетбол в системе физического воспитания. Исторический обзор развития баскетбола. Участие Российских баскетболистов в международных соревнованиях. Оборудование площадки и инвентарь для игры.		
	3.Теория и методика преподавания: перемещений, ведения и поворотов с мячом. Терминология баскетбола. Техника перемещений: бег, бег с ускорением по прямой и с изменением направления и скорости. Остановка двумя ногами прыжком. Повороты на месте с мячом и без мяча. Техника владения мячом. Ведение мяча в разных стойках. Ловля мяча: на месте, в движении.	2	2
	4.Теория и методика преподавания: прием, передачи мяча. Прием мяча двумя руками в различных стойках. Передачи мяча с места и в движении с отскоком от площадки и без. Передачи мяча от груди, от плеча одной рукой, из-за головы двумя руками.	2	2
	5.Теория и методика преподавания бросков. Броски с места и движение. Броски из средней дистанции, трех очковые броски, штрафные, из трех секундной зоны.	2	2
	Лабораторные работы	0	
	Контрольные работы	0	
	Практические занятия	18	
1	Подводящие упражнения для развития основных двигательных качеств. Ускорение по площадке. Длительный бег. Приседания. Прыжки. ОРУ.	2	2
2	Ознакомление с основными специальными упражнениями. Ведение, передачи, броски с разных дистанций.	2	2
3	Совершенствование техники ведения мяча в разных стойках. Подводящие упражнения по технике ведения в различных стойках, перемещений по площадке, приему и передаче мяча двумя руками от груди.	2	2
4	Совершенствование техники приема и передачи мяча одной рукой. Техника передачи мяча одной рукой. Отработка технических приемов при передаче мяча одной рукой.	2	2
5	Совершенствование техники приема и передачи мяча одной рукой с отскоком от пола. Техника передачи мяча одной и двумя руками. Отработка технических приемов при передаче мяча от пола. Правильная постановка ног в движении.	2	2
6	Проведения ОРУ с мячом в движении и без. Техника ОРУ на различные группы мышц с предметами и без. Внедрение новых видов оборудования и круговых методов тренировки.	2	2
7	Место предмета «Физическая культура» в содержании общего образования. Баскетбол в системе физического воспитания. Составление планов конспекта урока. Место баскетбола в программе подготовки по физической культуре.	2	2

	8	Совершенствование техники броска в трех секундной зоне. Броски с места, после передач различного вида. Броски с различных точек, упражнения направленные на отработку индивидуальной техники обучающихся.	2	2
	9	Совершенствование техники броска в зоне нападения. Броски с места, после передач различного вида. Броски с различных точек, упражнения направленные на отработку индивидуальной техники обучающихся. Закрепление техники постановки рук и ног при броске.	2	2
	Внеаудиторная самостоятельная работа: 1. Поиск, конспектирование и анализ литературных источников о развитии баскетбола. 2. Составление схемы требований к педагогическому процессу. 3. Изготовление рисунков и других наглядных пособий: - Составление схем по специальным упражнениям при отработке ведения. - Составление схем по специальным упражнениям при отработке ловли и передачи. - Составление схем по специальным упражнениям при отработке броска в кольцо. 4. Составление чертежа спортивной площадки. 5. Анализ таблицы основных требований безопасности. 6. Анализ и описание основных ошибок при проведении занятиях: - Основные ошибки в техники при передвижении по площадке. - Основные ошибки в техники при отработке передач. - Основные ошибки в техники при отработке броска. 7. Выполнение реферата по одной из тем: - Основы педагогической деятельности по баскетболу для образовательных учреждений. - Основные части урока и их задачи. 8. Выполнение презентаций по темам: - Развитие баскетбола, как спорта в России. - Диагностика физической подготовленности в баскетболе		14	
Раздел 2 Основы тактика-тактических действий в баскетболе.			48	
Тема 2.1. Обучение так- тика- тактических действий в бас- кетболе для раз- личных групп обучающихся.	Содержание учебного материала		10	
	1.Классификация защитных действий. Общая классификация, основы подводящих упражнений, перемещение по площадке, выполнение защитных действий в зонах.		2	2
	2.Классификация действий в нападении. Общая классификация, основы подводящих упражнений, выполнение действий в нападении.		2	2
	3.Классификация форм игровой деятельности для различных видов баскетбола. Общая классификация игр в стрит бол и баскетбол, основы подводящих упражнений, методика		2	2

	отработки тактико-тактических действий на площадке.		
	4.Составление КИМ и КОС по баскетболу. Знакомство с основной правовой документации. Методический материал использование программ ФИРО.		
	Лабораторные работы	0	
	Контрольные работы	0	
	Практические занятия	22	
10	Техника приема мяча от груди. Правильная постановка рука, правильная постановка ног, умение ориентироваться на площадке, пружинящие движения тела.	2	2
11	Техника приема мяча с отскоком от пола. Правильная постановка рука, правильная постановка ног, умение ориентироваться на площадке, пружинящие движения тела.	2	2
12	Методика общеразвивающих упражнений. Закрепление верхнего и нижнего приема за счет подводящих упражнений.	2	2
13	Специфика оценивания передачи мяча двумя руками. Оценивание в рамках учебных занятий, подготовка листов само и взаимооценивание. Подготовка карточек с графическим изображением упражнения.	2	2
14	Техника передачи мяча одной рукой. Правильная постановка рука, правильная постановка ног, умение ориентироваться на площадке, пружинящие движения тела.	2	2
15	Техника передачи мяча двумя руками. Правильная постановка рука, правильная постановка ног, умение ориентироваться на площадке, пружинящие движения тела.	2	2
16	Методика общеразвивающих упражнений. Закрепление верхней и нижней передач за счет подводящих упражнений.	2	2
17	Методика судейства линейного арбитра. Основы нахождения арбитров видение документации жестикуляция.	2	2
18	Методика преподавания баскетбола у младшего школьного возраста. Особенности подвижных игр при переходе на баскетбол, закрепление основных навыков игры у школьников.	2	2
19	Методика преподавания баскетбола у школьников 5-9 классы. Отработка индивидуальной техники гендерной принадлежности, основные принципы подготовки игрока в баскетболе.	2	2
20	Внеаудиторная работа в СОШ. Написание программ и проведение тренировок в СОШ.	2	2
	Внеаудиторная самостоятельная работа: 1.Изготовление рисунков и других наглядных пособий:	16	

	-Составление схем по специальным упражнениям при отработке техники нападения. -Составление схем по специальным упражнениям при отработке техники защиты. -Составление схем по специальным упражнениям при отработке действий разыгрывающего. 2.Анализ и описание основных ошибок при проведении занятиях: - Основные ошибки в техники передачи от груди. - Основные ошибки в техники передачи от плеча. - Основные ошибки в техники передачи с отскоком от пола. 3.Выполнение реферата по одной из тем: -История баскетбола. -Баскетбол в России. -Методика изучения баскетбола в 5 классе. -Техника судейства в баскетболе. -Составление протоколов проведения соревновательной деятельности в баскетболе. 4.Выполнение презентаций по темам: -Методика изучения баскетбола в 7 классе. -Методика изучения баскетбола в 6 классе.		
	Дифференцированный зачет	2	2
ОП.08.03 «Лыжная подготовка»		120	
Раздел 1. Общие основы теории и методики преподавания лыжного спорта		24	
Тема 1.1. Лыжная подготовка в системе спортивно-педагогической дисциплины.	Содержание учебного материала	6	
	1.Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания. Основные признаки. Социальные функции лыжного спорта и его роль в современном обществе. Место лыжной подготовки в системе физического воспитания. Специфические особенности лыжной подготовки.	2	2
	2.Классификация способов передвижения на лыжах и их краткая характеристика. Содержание, формы организации и методика проведения лыжной подготовки. Выбор и подготовка мест занятий. Особенности и методика развития физических качеств при лыжной подготовки.	2	2
	3.Лыжный инвентарь. Лыжи, строение лыжи. Деревянные лыжи и их подготовка. Пластиковые лыжи. Лыжные палки, ботинки, крепления. Установка лыжных креплений. Одежда и обувь лыжника. Лыжные мази и лаки. Правила смазки. Уход за лыжным инвентарем. Подбор, хранение, мелкий ремонт оборудование и инвентаря. Выбор места для лыжных баз и трасс; требования к ним. Устройство лыжехранилищ.	2	2
	Лабораторные работы	0	
	Контрольные работы	0	

	Практические занятия		10	
	1	Подбор, подготовка деревянных лыж. Подготовка деревянных лыж, палок, ботинок, крепления. Установка лыжных креплений. Одежда и обувь лыжника. Лыжные мази и лаки. Правила смазки. Уход за лыжным инвентарем.	2	2
	2	Подбор, подготовка пластиковых лыж. Подготовка пластиковых лыж, палок, ботинок, крепления. Установка лыжных креплений. Одежда и обувь лыжника. Лыжные мази и лаки. Правила смазки. Уход за лыжным инвентарем.	2	2
	3	Правила смазки. Руководство процессом игры. Судейство. Дозировка. Окончание игры. Подведение итогов. Разбор игры. Способы выбора водящих и распределение по командам (на примере игры).	2	2
	4	Устройство лыжехранилищ. Требования к устройству лыжехранилищ. Специальное оборудование для подготовки лыж и место его нахождения на базе.	2	2
	5	Выбор места для лыжных баз и трасс. Расположение места баз, особенности подготовки лыжных трас. Специальное оборудование.	2	2
	Внеаудиторная самостоятельная работа: 1. Поиск, конспектирование и анализ литературных источников о развитии лыжного спорта. 2.Составление схемы требований к педагогическому процессу. 3.Составление чертежа хранилища для лыж. 4.Анализ таблицы основных требований безопасности. 5.Анализ и описание основных ошибок при выборе смазок: - Основные ошибки в техники при наложении смазки. - Основные ошибки в техники при подборе в связи с погодными условиями. 6.Выполнение реферата по теме: -Основы педагогической деятельности по лыжной подготовки для образовательных учреждений». 7.Выполнение презентаций по темам: - Развитие лыж, как спорта в России. - Диагностика физической подготовленности в лыжном спорте.		8	
Раздел 2 Формы организации лыжной подготовки.			96	
Тема 2.1. Лыжная подготовка в урочной форме физической культуры.	Содержание учебного материала		14	
	1.Методика проведения занятий по лыжному спорту. Методика применения лыж в работе по общей физической подготовке. Лыжная подготовка, как средство развития физических качеств. Характеристика. Методические требования к организации лыж. Контроль за физической нагрузкой. Интервалы отдыха.		2	2
	2.Методика обучения попеременного двухшажного и одновременного хода. Анализ техники		2	2

	попеременного двушажного хода. Скользящий шаг, его периоды и фазы. Согласованность движений в цикле хода; работа рук и ног. Анализ техники попеременного четырехшажного хода. Согласованность движений в цикле хода; работа рук и ног. ОРУ. Специальные упражнения. Повороты на месте переступанием.		
	3.Методика обучения технике подъемов, и спусков. Анализ техники подъемов, спусков. Выбор и подготовка мест занятий для обучения подъемов и спусков. Способы подъемов: ступающим и скользящим шагом, «полу ёлочкой», «елочкой», «лесенкой». Способы спусков: в основной, высокой и низкой стойке (с узким и широким разведением лыж), наискосок и в стойке отдыха.	2	2
	4.Методика обучения технике перехода с хода на ход. Анализ способов перехода с одного лыжного хода на другой. Выбор способов передвижения на лыжах в зависимости от условий скольжения, рельефа местности, метеорологических условий, характера опоры и индивидуальных особенностей. Переход с попеременного двушажного хода на одновременный ход без шага. Переход с попеременного двушажного хода на одновременный через один шаг, через два шага.	2	2
	5.Подвижные игры и игровые упражнения на лыжах. Методика проведения игровых занятий. Игры, воспитывающие быстроту движений, скоростную и общую выносливость, координационные способности. Игровые задания с направленностью на совершенствование отталкивания и развитие силы рук. Игровые задания при изучении и совершенствовании способов передвижения на лыжах. Игры на спусках и подъемах.	2	2
	6.Проведение соревнований по лыжным гонкам. Значение и классификация соревнований. Форма организации соревнований: закрытые, открытые, матчевые, заочные. Календарь соревнований. Положение о соревнованиях; программа и система зачета. Выбор места, прокладка, подготовка и разметка дистанции. Подготовка оборудования и оформление старта и финиша. Составление расписания стартов на отдельных дистанциях.	2	2
	Лабораторные работы	0	
	Контрольные работы	0	
	Практические занятия	50	
6	Виды учебной площадки. Формы и виды площадок для занятий лыжной подготовкой. Обязательные требования по подъемам и спускам. Особенности снежного покрова.	2	2
7	Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Формы организации детей разных возрастов к месту проведения занятий. Обязательные требования безопасности для разных видов ходов.	2	2
8	Развитие физических качеств в лыжном спорте. Особенности и методика развития физических качеств (силы, выносливости) в лыжном спорте.	2	2

9	Строевые упражнения с лыжами. Строевые упражнения. Строевая стойка с лыжами. Строевые приемы. Выполнение поворотов на месте. Скрепление и переноска лыж: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!». Построения и перестроения в колонну по одному и в одну шеренгу.	2	2
10	Правила передвижения с лыжами к месту занятий. Строевые упражнения. Передвижения с лыжами и на лыжах к месту занятий. Повороты на месте с лыжами в руках. Техника безопасности.	2	2
11	Скольльзящий шаг. Скользящий шаг, его периоды и фазы. Согласованность движений в цикле хода; работа рук и ног.	2	2
12	Разучивание техники поворотов и попеременного душажного хода. Техника попеременного душажного хода. Согласованность движений в цикле хода; работа рук и ног. ОРУ. Специальные упражнения. Повороты на месте переступанием.	2	2
13	Совершенствование техники поворотов и попеременного душажного хода. Закрепление и глубокое разучивание техники попеременного душажного хода. Согласованность движений в цикле хода; работа рук и ног. ОРУ. Специальные упражнения. Повороты на месте переступанием.	2	2
14	Общая и специальная физическая подготовка лыжника. Диагностика физической подготовленности студентов. Способы развития специальной физической подготовка лыжника.	2	2
15	Повороты на месте махом и прыжком. Выбор и подготовка места занятий для обучения технике поворотов. Анализ техники поворотов на месте. Повороты на месте махом и прыжком. Согласованность движений. Одновременный толчок палками.	2	2
16	Одновременные бесшажный ход. Выбор и подготовка места занятий для обучения технике одновременным ходам. Анализ техники одновременных ходов. Согласованность движений. Одновременный толчок палками. Работа ног в цикле одновременных ходов.	2	2
17	Одновременные одношажный и душажный ход. Выбор и подготовка места занятий для обучения технике одновременным ходам. Согласованность движений. Одновременный толчок палками. Работа ног в цикле одновременных ходов. Одновременные ходы: бесшажный, одношажный, душажный. Варианты техники одновременных ходов.	2	2
18	Техника подъема «полу ёлочкой». Анализ техники подъемов, спусков. Выбор и подготовка мест занятий для обучения подъемов и спусков. Способы подъемов: ступающим и скользящим шагом, «полу ёлочкой». Способы спусков: в основной, высокой и низкой стойке (с узким и широким разведением лыж), наискосок и в стойке отдыха.	2	2
19	Техника подъема «елочкой». Анализ техники подъемов, спусков. Выбор и подготовка мест	2	2

		занятий для обучения подъемов и спусков. Способы подъемов: ступающим и скользящим шагом, «елочкой». Способы спусков: в основной, высокой и низкой стойке (с узким и широким разведением лыж), наискосок и в стойке отдыха.		
	20	Техника подъема «лесенкой». Анализ техники подъемов, спусков. Выбор и подготовка мест занятий для обучения подъемов и спусков. Способы подъемов: ступающим и скользящим шагом, «лесенкой». Способы спусков: в основной, высокой и низкой стойке (с узким и широким разведением лыж), наискосок и в стойке отдыха.	2	2
	21	Совершенствование техники торможения плугом лыжами и палками. Анализ техники торможений. Способы торможения лыжами: плугом. Торможение палками, падением, комбинированное торможение. Анализ техники спусков и торможений с преодолением неровностей склона (выкат, встречный склон, бугор, уступ, спад, впадина). Диагностика спортивной подготовленности. Требования и критерии оценки.	2	2
	22	Совершенствование техники торможения упором лыжами и палками. Анализ техники торможений. Способы торможения лыжами упором. Торможение палками, падением, комбинированное торможение. Анализ техники спусков и торможений с преодолением неровностей склона (выкат, встречный склон, бугор, уступ, спад, впадина). Диагностика спортивной подготовленности. Требования и критерии оценки.	2	2
	23	Совершенствование техники торможения боковым соскальзыванием лыжами и палками. Анализ техники торможений. Способы торможения лыжами: боковым соскальзыванием. Торможение палками, падением, комбинированное торможение. Анализ техники спусков и торможений с преодолением неровностей склона (выкат, встречный склон, бугор, уступ, спад, впадина). Диагностика спортивной подготовленности. Требования и критерии оценки.	2	2
	24	Тактика прохождения дистанции. Углубленное изучение техники прохождения дистанции в различных условиях скольжения, состоянии лыжни. Тактика прохождения дистанции в зависимости от условий скольжения и рельефа местности.	2	2
	25	Совершенствование техники полу конькового хода. Преимущества полу конькового хода. Особенности лыжной трассы при полу коньковом ходе. Важные компоненты конькового хода: отталкивание, загрузка толчковой ноги, длинная палка, удобная обувь, крепление лыжи. Анализ техники полу конькового хода.	2	2
	26	Совершенствование техники одношажного конькового хода. Преимущества, одношажного конькового хода. Особенности лыжной трассы при одношажном коньковом ходе. Важные компоненты одношажного конькового хода: отталкивание, загрузка толчковой ноги, длинная палка, удобная обувь, крепление лыжи. Анализ техники одношажного конькового хода.	2	2
	27	Совершенствование техники конькового хода. Преимущества, конькового хода. Особенно-	2	2

		сти лыжной трассы при коньковом ходе. Важные компоненты конькового хода: отталкивание, загрузка толчковой ноги, длинная палка, удобная обувь, крепление лыжи. Анализ техники конькового хода.		
	28	Совершенствование техники двушажного конькового хода. Преимущества , двушажного конькового хода. Особенности лыжной трассы при двушажном коньковом ходе. Важные компоненты двушажного конькового хода: отталкивание, загрузка толчковой ноги, длинная палка, удобная обувь, крепление лыжи. Анализ техники двушажного конькового хода.	2	2
	29	Основы методики тренировки в лыжном спорте. Задачи тренировки. Периодизация круглогодичной тренировки. Содержание тренировки. Дозирование нагрузки на различных этапах подготовки. Средства спортивной тренировки: Общеразвивающие, подготовительные и специальные упражнения. Методы тренировки: равномерный, повторный, переменный, интервальный, круговой, игровой, соревновательный.	2	2
	30	Подготовка оборудования, оформление старта и финиша. Значение и классификация соревнований. Форма организации соревнований: закрытые, открытые, матчевые, заочные. Календарь соревнований. Положение о соревнованиях; программа и система зачета. Выбор места, прокладка, подготовка и разметка дистанции. Подготовка оборудования и оформление старта и финиша. Составление расписания стартов на отдельных дистанциях.	2	2
	Внеаудиторная самостоятельная работа: 1. Поиск, конспектирование и анализ литературных источников о развитии лыжного спорта в Омской области. 2. Составление схемы требований к педагогическому процессу. 3. Изготовление рисунков и других наглядных пособий: - Составление схем по специальным упражнениям при отработке основных классических ходов. - Составление схем по специальным упражнениям при отработке конькового хода. - Составление схем по специальным упражнениям при отработке остановки на лыжах. - Составление схем по специальным упражнениям при отработке поворотов и спусков. - Составление схем по специальным упражнениям при отработке подъемов. 4. Составление чертежа лыжной базы в соответствии с требованиями. 5. Анализ таблицы основных требований безопасности. 6. Анализ и описание основных ошибок : - Основные ошибки в техники при отработке движения рук. - Основные ошибки в техники при отработке положения тела. - Основные ошибки в техники при отработке движения ног. 7. Выполнение реферата по одной из тем: - Признаки деления лыжных ходов на классические и коньковые, одновременные и попеременные, а также с учетом количества шагов в цикле ход.		32	

	- Понятие о классическом и свободном стилях передвижения. - Фазы формирования двигательного навыка и этапы обучения. 8.Выполнение презентаций по темам: - Этапы многолетней подготовки: начальной подготовки, учебнотренировочный (начальной и углубленной специализации), спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. - Понятия о спортивной форме, взаимосвязь закономерностей ее фазового развития с планированием тренировки.			
	Дифференцированный зачет.	2	2	
ОП.08.04 «Волейбол»		120		
Раздел 1. Общие основы теории и методики волейбола		39		
Тема 1.1. Волейбол как спортивно- педагогическая дисциплина.	Содержание учебного материала	8		
	1.Основы обучения и тренировки в спортивных играх. Задачи и содержание тренировки. Физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка. Планирование тренировочного процесса (перспективное, текущее, оперативное). Планирование спортивной подготовки в многолетних циклах, годичном цикле, на месяц.	2	2	
	2.Волейбол в системе физического воспитания. Характеристика игры в волейбол. Волейбол в системе физического воспитания. Исторический обзор развития волейбола. Участие Российских волейболистов в международных соревнованиях. Оборудование площадки и инвентарь для игры.	2	2	
	3.Обучение приемам техники игры: перемещения, остановки, повороты, прыжки, владение мячом. Терминология волейбола. Техника перемещений: бег, бег с ускорением по прямой и с изменением направления и скорости. Остановка двумя ногами прыжком. Повороты на месте с мячом и без мяча. Прыжки вверх с места и с разбега толчком одной и двумя ногами. Техника владения мячом. Ведение мяча. Ловля мяча: на месте, в движении. Передача мяча двумя руками: от груди, сверху, снизу.	2	2	
	4.Обучение приемам техники игры: прием, передачи, подачи мяча. Терминология волейбола. Прием мяча двумя руками, одной рукой. Прием мяча при отскоке от сетки. Передачи мяча с места и в движении.	2	2	
	Лабораторные работы	0		
	Контрольные работы	0		
	Практические занятия	18		
	1	Ознакомление с упражнениями для развития двигательных качеств. Челночный бег. Ускорение по площадке. Приседания. Прыжки.	2	2
	2	Ознакомление со специальными упражнениями.	2	2

	Имитации постановки рук, ног, прыжки перед сеткой, низка и высокая стойка.		
3	Совершенствование техники стоек. Техника стоек, перемещений, приему и передаче мяча двумя руками сверху и снизу.	2	2
4	Совершенствование техники боковой подачи. Техника нижней боковой подачи. Подброс мяча, удар по мячу, правильное положение руки.	2	2
5	Совершенствование нижней прямой подачи. Техника нижней прямой подачи. Подброс мяча, удар по мячу, правильное положение руки.	2	2
6	Закрепление техники подач и стоек. Техника стоек, перемещений, приема и передачи мяча двумя руками сверху и снизу, нижней боковой подачи.	2	2
7	Совершенствование техники перемещений. Техника перемещений. Ходьба, бег, скачок.	2	2
8	Совершенствование техники передач. Техника передач мяча. Верхняя, нижняя.	2	2
9	Совершенствование техники верхней прямой подачи. Техника верхней прямой подачи мяча. Подброс мяча, удар по мячу, правильное положение руки.	2	2
Внеаудиторная самостоятельная работа: 1. Поиск, конспектирование и анализ литературных источников о истории волейбола. 2. Составление схемы требований к педагогическому процессу. 3. Изготовление рисунков и других наглядных пособий: - Составление схем по специальным упражнениям при отработке основных стоек. - Составление схем по специальным упражнениям при отработке перемещения по площадке. - Составление схем по специальным упражнениям при отработке нижней подачи. - Составление схем по специальным упражнениям при отработке верхней прямой подачи. 4. Составление чертежа волейбольной площадки в соответствии с требованиями. 5. Анализ таблицы основных требований безопасности. 6. Анализ и описание основных ошибок : - Основные ошибки в техники при отработке движения рук. - Основные ошибки в техники при отработке положения тела. - Основные ошибки в техники при отработке движения ног. 7. Выполнение реферата по одной из тем: - Основы педагогической деятельности по волейболу для образовательных учреждений. - Основные части урока и их задачи. - Совершенствование волейбольных комбинаций.		13	

	- Общая и специальная физическая подготовка по волейболу. 8.Выполнение презентаций по темам: - Развитие волейбола, как спорта в России. - Диагностика физической подготовленности в волейболе.		
Раздел 2 Основы обучения передач.		30	
Тема 2.1. Обучение приемам техники игры: перемещения, приемы передачи.	Содержание учебного материала	6	
	1.Классификация приемов и передач. Общая классификация, основы подводящих упражнений, перемещение по площадке, выполнение защитных действий в зонах.	2	2
	2.Методика тренировки верхней передачи. Общая классификация, основы подводящих упражнений, выполнение защитных действий с использованием верхнего приема в зонах.	2	2
	3.Методика тренировки нижней передачи. Общая классификация, основы подводящих упражнений, выполнение защитных действий с использованием нижнего приема в зонах.	2	2
	Лабораторные работы	0	
	Контрольные работы	0	
	Практические занятия	14	
	10 Техника верхнего приема мяча. Правильная постановка рука, правильная постановка ног, умение ориентироваться на площадке, пружинящие движения тела.	2	2
	11 Техника нижнего приема мяча. Правильная постановка рука, правильная постановка ног, умение ориентироваться на площадке, пружинящие движения тела.	2	2
	12 Методика общеразвивающих упражнений. Закрепление верхнего и нижнего приема за счет подводящих упражнений	2	2
	13 Специфика оценивания приема. Оценивание в рамках учебных занятий, подготовка листов само и взаимооценивание. Подготовка карточек с графическим изображением упражнения.	2	2
	14 Техника верхней передачи мяча. Правильная постановка рука, правильная постановка ног, умение ориентироваться на площадке, пружинящие движения тела.	2	2
	15 Техника нижней передачи мяча. Правильная постановка рука, правильная постановка ног, умение ориентироваться на площадке, пружинящие движения тела.	2	2
	16 Методика общеразвивающих упражнений. Закрепление верхней и нижней передач за счет подводящих упражнений.	2	2
Внеаудиторная самостоятельная работа: 1. Поиск, конспектирование и анализ литературных источников о развитии волейбола в Омской области.		10	

	2. Составление схемы требований к педагогическому процессу. 3. Изготовление рисунков и других наглядных пособий: - Составление схем по специальным упражнениям при отработке техники приема мяча двумя руками сверху. - Составление схем по специальным упражнениям при отработке техники приема мяча двумя руками сверху. - Составление схем по специальным упражнениям при отработке техники нападающего удара. 4. Анализ таблицы основных требований безопасности. 5. Анализ и описание основных ошибок: - Основные ошибки в технике при отработке движения рук. - Основные ошибки в технике при отработке положения тела. - Основные ошибки в технике при отработке движения ног. 6. Выполнение реферата по одной из тем: - История волейбола. - Волейбол в России. - Методика изучения волейбола в 5 классе. 7. Выполнение презентаций по темам: - Методика изучения волейбола в 7 классе. - Методика изучения волейбола в 6 классе. - Методика изучения волейбола в 8 классе.		
Раздел 3. Техника действий в защите и нападении.		51	
Тема 3.1. Методика и закрепление действий защитника и нападающего.	Содержание учебного материала	6	
	1. Методика подготовки волейболиста. Методика проведения тренировок по действиям защитника и нападающего.	2	2
	2. Методика подготовки либеро. Методика проведения тренировок по защитным действиям и передачам мяча в разные зоны.	2	2
	Лабораторные работы	0	
	Контрольные работы	0	
	Практические занятия	28	
	17 Методика преподавания волейбола у младшего школьного возраста. Особенности подвижных игр при переходе на волейбол, закрепление основных навыков игры у школьников.	2	2
	18 Методика преподавания волейбола у школьников 5-9 классы. Отработка индивидуальной техники гендерной принадлежности, основные принципы подготовки игрока в волейболе.	2	2
	19 Методика отработки передач в три приема. Специфика использования нижней верхней передачи.	2	2

	Отработка передач в разные зоны.		
20	Методика тренировки нападающего удара. Отработка подводящих упражнений нападающего удара. Соответствие с возрастом.	2	2
21	Методика тренировки с блокирующими действиями. Отработка подводящих упражнений при блокировании, специфика подготовки прыжков вверх.	2	2
22	Методика тренировки при передачи в разные зоны. Отработка подводящих упражнений при передачи в зонах.	2	2
23	Методика тренировки разыгрывающего. Отработка подводящих упражнений при приеме и передачи, а также перемещении разыгрывающего.	2	2
24	Методика тренировки при игре в пляжный волейбол. Специфика игры в пляжный волейбол. Основы соревновательной деятельности в ДОЛ.	2	2
25	Методика проведения соревновательной деятельности. Оформление документации, правила игры, судейство.	2	2
26	Методика судейства линейного арбитра. Основы нахождения арбитров видение документации жестикуляция.	2	2
27	Методика тренировки главного судьи. Основы нахождения арбитров видение документации жестикуляция.	2	2
28	Внеаудиторная работа в СОШ. Написание программ и проведение тренировок в СОШ.	2	2
29	Специфика оценивания на разных этапах подготовки волейболистов. Отработка выполнения критериев на учебное занятие в каждой возрастной группе.	2	2
30	Составление КИМ и КОС по волейболу. Знакомство с основной правовой документации. Методический материал использование программ ФИРО.	2	2
	Внеаудиторная самостоятельная работа: 1. Поиск, конспектирование и анализ литературных источников о методики преподавания волейбола в разных странах. 2.Изготовление рисунков и других наглядных пособий: -Составление схем по специальным упражнениям при отработке блокирующих действий. -Составление схем по специальным упражнениям при отработке перемещения по площадке в пляжном волейболе.	17	

	-Составление схем по специальным упражнениям при отработке действий либеро. 3.Составление чертежа площадки в соответствии с требованиями пляжного волейбола. 4.Анализ таблицы основных требований безопасности. 5.Анализ и описание основных ошибок судий: - Основные ошибки в движениях рук. - Основные ошибки в подачи сигнала. - Основные ошибки в помощников арбитра. 6.Выполнение реферата по одной из тем: - Техника судейства в волейболе. - Составление протоколов проведения соревновательной деятельности в волейболе. - Техника жестикуляции в волейболе. - Методы и методические приёмы обучения. 7.Выполнение презентаций по темам: - Методика тренировки с блокирующими действиями. - Методика отработки передач в три приема. - Методика тренировки при игре в пляжный волейбол. - Методика подготовки волейболиста.		
	Дифференцированный зачет.		
ОП.08.05 «Гимнастика»		111	
Раздел 1. Общие основы теории и методики гимнастики		39	
Тема 1.1. Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина.	Содержание учебного материала	8	
	1.Задачи и методические особенности гимнастики. цели и задачи гимнастики, виды гимнастики, средства гимнастики, методические особенности гимнастики, гимнастика как педагогическая и научная дисциплина.	2	2
	2.Классификация видов гимнастики. Оздоровительные виды гимнастики предусматривает выполнение упражнений в режиме дня в виде утренней (гигиенической) зарядки, вводной гимнастики, физкультминуток и физкультпауз, выполняемых во время занятий или в перерывах между ними. Сюда входит также лечебная и ритмическая гимнастика.	2	2
	3.Спортивные виды гимнастики. Акробатическая: 3 группы упражнений: прыжки, упражнения в паре и группе. Художественная: вид гимнастики развивает отличную гибкость, координацию, а также улучшает состояние всех мышц. Спортивная: вольные упражнения, конь, кольца, опорный прыжок, брусья, перекладина и бревно. Командная.	2	2
	4.Исторический обзор развития гимнастики.	2	2

Возникновение и развитие гимнастики, закономерности развития гимнастики.			
Лабораторные работы		0	
Контрольные работы		0	
Практические занятия		18	
1	Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике. Характеристика травм на занятиях по гимнастике и первая помощь. Причина травматизма на занятиях по гимнастике.	2	2
2	Способы предупреждение травматизма. Основные меры предотвращения травматизма на занятиях по гимнастике. Применение приёмов страховки, помощи и самостраховки.	2	2
3	Физкультурные залы. Физкультурные залы и их оборудование. Много комплексные гимнастические снаряды.	2	2
4	Гимнастические площадки. Гимнастические площадки и их оборудование. Технические средства, используемые на занятиях по физкультуре в общеобразовательных школах.	2	2
5	Характеристика гимнастической терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии.	2	2
6	Правила терминологии. Способы образования терминов. Правила сокращения (опускания отдельных терминов). Правила и формы записи упражнений.	2	2
7	Особенности применения терминологии на занятиях с детьми. Методы и формы проведения занятий с разными категориями школьников.	2	2
8	Дидактические принципы обучения в гимнастике. Методы обучения гимнастическим упражнениям. Методологические приёмы обучения гимнастическим упражнениям.	2	2
9	Основы техники гимнастических упражнений. Анатомо-физиологические и физические закономерности выполнения движений. Основы классификации гимнастических упражнений. Инерция и момент инерции. Отталкивание и приземление. Силовые и маховые упражнения.	2	2
Внеаудиторная самостоятельная работа: 1. Поиск, конспектирование и анализ литературных источников о истории возникновения гимнастики. 2. Составление схемы требований к педагогическому процессу. 3. Изготовление рисунков и других наглядных пособий: -Составление схем упражнений из художественной гимнастики.		13	

	-Составление схем упражнений из спортивной гимнастики. -Составление схем упражнений из ритмической гимнастики. -Составление схем упражнений из атлетической гимнастики. 4.Составление чертежа площадки в соответствии с требованиями урока. 5.Анализ таблицы основных требований безопасности. 6.Анализ и описание основных ошибок: - Основные ошибки в техники при отработке движения рук. - Основные ошибки в техники при отработке движения тела. - Основные ошибки в техники при отработке движения ног. 7.Выполнение реферата по одной из тем: - Основы педагогической деятельности по гимнастике для образовательных учреждений. - Основные части урока и их задачи. - Совершенствование гимнастических комбинаций. - Общая и специальная физическая подготовка. 8.Выполнение презентаций по темам: - Развитие гимнастики, как спорта в России. - Гимнастические комбинации на снарядах. - Диагностика физической подготовленности.		
Раздел 2.Основные средства гимнастики		12	
Тема 2.1. Строевые упражнения.	Содержание учебного материала	2	
	1.Классификация строевых упражнений. Теоретические и методические основы, формы обучения.	2	2
	Лабораторные работы	0	
	Контрольные работы	0	
	Практические занятия	6	
	10 Методика строевых упражнений на месте. Строевые упражнения_«Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», повороты на месте, расчёт, повороты в движении.	2	2
	11 Методика построения и перестроения. Построение в шеренгу, в колонну, перестроения из одной шеренги. Перестроение в движении одновременным поворотом. Перестроение дроблением и сведением.	2	2
	12 Методика размыкания и смыкания. Размыкания приставными шагами по фронту из колонны по три Разминка по распоряжению: «Разошлись по ориентирам!», «Разошлись от середины на вытянутые в стороны руки!».	2	2

		Внеаудиторная самостоятельная работа: 1. Поиск, конспектирование и анализ литературных источников о истории возникновения строевых приемах. 2.Изготовление рисунков и других наглядных пособий: -Составление схем упражнений по строевым приемам на месте. -Составление схем упражнений по строевым приемам в движении. 3.Выполнение реферата по одной из тем: - Строевые упражнения в производственной гимнастике. - Строевые упражнения при службе в рядах ВСРФ. 4.Выполнение презентаций по темам: - Основные принципы подачи команд при строевых упражнениях. - Сценарий спортивной (фигурой) маршировки для спортивного праздника, составить карты-задания по выполнению заданий построений и перестроений.	4	
		Раздел 3. Общеразвивающие упражнения, виды многоборья.	36	
Тема 3.1. Методика проведения общеразвивающих упражнений и многоборья	Содержание учебного материала		6	
	1.Общеразвивающие упражнения Структура, содержание, общая информация. Виды и формы предоставления полученной информации в разных формах занятий.		2	2
	2.Прикладные упражнения. Структура, содержание, общая информация. Виды и формы организации в образовательном учреждении.		2	2
	3.Характеристика и назначение акробатических упражнений. Структура, содержание, общая информация. Виды и формы работы на гимнастических матах.		2	2
	Лабораторные работы		0	
	Контрольные работы		0	
	Практические занятия		18	
	13	Способы проведения общеразвивающих упражнений. Правила записи общеразвивающих упражнений и требования к оформлению.	2	2
	14	Способы проведения прикладных упражнений в учебной группе. Ходьба: походный шаг, с опорой на колени, прогнувшись. Переползание: на четвереньках, на боку, по-пластунски, с партнёром и грузом. Приёмы переноски партнёра: одним, двумя, тремя и четырьмя товарищами, с помощью предметов. Лазание: на гимнастической стенке, наклонной скамейке, по шесту, лазание по канату: в два приёма, три приёма, без помощи ног, с партнёром на плечах.	2	2
	15	Способы проведения основных акробатических упражнений. Группировка из различных исходных положений; кувырки: вперёд – из упора присев, с шага, из стойки – ноги врозь, с опорой и без опоры рука-ми, из упора лёжа, с выпада, из горизонтального равновесия; длинный, прыжком и прогнув-шись; назад – из седа, из упора	2	2

		присев, из основной стойки после седа с прямыми ногами, из стойки ноги врозь, через стойку на руках, кувырок вперёд и назад; переворот в сторону; переворот вперёд с опорой головой и руками; переворот вперёд с поворотом;. стойки: на лопатках, на голове и руках, на руках, на предплечьях, на предплечьях и голове; «Мосты»; «Шпагаты»;		
16	Вольные упражнения. Сочетание простых движений с акробатическими упражнениями.		2	2
17	Перекладина (низкая, высокая). Размахивание: подтягиванием, изгибами в висе, махом другой; Подъёмы: переворотом из виса, правой (левой) и подъём разгибом, из размахивания в висе; Обороты: оборот вперёд в упоре; оборот вперёд в упоре – ноги врозь правой (левой), назад в упоре – ноги врозь правой (левой); Повороты: из упора ноги врозь правой (левой) перемахом ноги вперёд с поворотом кругом; Соскоки: махом вперёд, махом назад, соскок другой.		2	2
18	Брусья (низкие и высокие). Подъёмы: махом вперёд, махом назад, подъём разгибом из упора на руках согнувшись, подъём разгибом из виса согнувшись; Стойки и кувырки: силой, согнувшись – стойка на плечах, из седа – ноги врозь – кувырок вперёд, из стойки на плечах – кувырок вперёд в сед – ноги врозь; Упоры: упор на предплечьях, упор на локтях, упор на руках, упор на руках согнувшись; Размахивание: в упоре, в упоре на руках, в висе; Круг правой с поворотом налево – кругом – поочерёдным перехватом рук; Соскоки: махом вперёд, махом вперёд с поворотом кругом, боком, углом – махом назад, ноги врозь на концах жердей.		2	2
19	Упражнения на кольцах. Висы: смешанные, на согнутых руках, сзади, согнувшись, прогнувшись, углом; Упоры: углом; Размахивание: в висе; Подъёмы: махом вперёд, махом назад, подъём силой; Выкрут: вперёд; Соскоки: дугой, переворотом – ноги врозь.		2	2
20	Опорные прыжки. Вскок в упор, стоя на коленях и соскок – ноги врозь; Вскок в упор, стоя на коленях и соскок – прогнувшись; Вскок в упор присев, соскок – прогнувшись; Прыжок, ноги врозь через козла – в ширину; Прыжок, согнув ноги, через козла в ширину; Прыжок углом с косого разбега через конь в длину толчком одной ноги; Прыжок углом через козла в ширину; Прыжок, ноги врозь через коня в длину толчком о дальнюю часть коня.		2	2
21	Упражнения на коне. Одноимённые перемахи; Разнонаправленные перемахи; Однонаправленные круги; Прямое скрещение; Соскок углом назад.		2	2
Внеаудиторная самостоятельная работа:			12	

		1. Поиск, конспектирование и анализ литературных источников видов упражнений гимнастики на спортивных снарядах. 2. Составление схем требований к педагогическому процессу по разным направлениям. 3. Изготовление рисунков и других наглядных пособий: - Составление схем подводящих упражнений на брусьях. - Составление схем подводящих упражнений на кольцах. - Составление схем подводящих упражнений на турниках. - Составление схем подводящих упражнений на коне. 4. Составление чертежа площадки в соответствии с требованиями урока по акробатическим упражнениям. 5. Анализ таблицы основных требований безопасности. 6. Анализ и описание основных ошибок: - Основные ошибки в техники при отработке движения рук. - Основные ошибки в техники при отработке движения тела. - Основные ошибки в техники при отработке движения ног. 7. Выполнение реферата по одной из тем: - Задачи строевых упражнений на уроках физической культуры. - Строй и его структурные элементы. - Совершенствование гимнастических комбинаций. - Классификация строевых упражнений. - Методы и методические приёмы обучения. 8. Выполнение презентаций по темам: - Назначение и классификация общеразвивающих упражнений. - Правила записи общеразвивающих упражнений и требования к оформлению клиентов. - Обучение общеразвивающим упражнениям. - Способы проведения общеразвивающих упражнений.		
Раздел 4. Формы организации занятий гимнастикой в школе			24	
Тема 4.1. Урок гимнастики в школе. Проведение соревнований.	Содержание учебного материала		4	
	1. Основные задачи обучения гимнастики в школе. Обеспечение условий качественного проведения учебных занятия по разделу. Формы организации учебного процесса.		2	2
	Лабораторные работы		0	
	Контрольные работы		0	
	Практические занятия		12	
	22	Анализ основных документов планирования урока гимнастики. Обеспечение условий качественного проведения учебных занятия по разделу. Формы организации учебного процесса.		

23	Уроки физической культуры с гимнастической направленностью. Структура урока гимнастики. Методика развития физических качеств на уроках гимнастики. Подготовка учителя к уроку. Общие требования к уроку. Организация учебного труда на уроке. Организация урока и способы управления занимающихся.	2	2
24	Основные документы планирования урока гимнастики. Методика планирования учебного материала. Годовой план. План-график прохождения учебного материала.	2	2
25	Особенности занятий гимнастикой с учащимися подготовительной и специальной медицинской групп. Медицинские группы. Методика проведения занятий в подготовительной медицинской группе. Методика проведения занятий в специальной медицинской группе.	2	2
26	Организация соревнований по гимнастике. Значение правил соревнования. Виды и характеристика соревнований по гимнастике. Положения и программа соревнований.	2	2
27	Проведение соревнований по гимнастике. Правила соревнований (оценка упражнений, классификация ошибок и шкала сбавок). Методика и техника судейства. Судейская коллегия, секретариат, обслуживающий персонал.	2	2
Внеаудиторная самостоятельная работа: 1. Поиск, конспектирование и анализ литературных источников специфика судейства. 2. Составление чертежа площадки. - При вольных упражнениях. - При упражнениях на брусьях. - При упражнениях на коне. 3. Анализ таблицы основных требований безопасности. 4. Выполнение реферата по одной из тем: - Содержание гимнастического многоборья (юноши, девушки). - Акробатика – рондад; стойка на руках кувырок вперед. - Совершенствование гимнастических комбинаций. 5. Выполнение презентаций по темам: - Диагностика уровня физической подготовленности. - Общая и специальная физическая подготовка. - Выполнение зачетных комбинации по гимнастике в школе.		8	
Дифференцированный зачет.		2	2
ОП.08.06 «Мини-футбол»		141	
Раздел 1. Общие основы теории и методики мини-футбола.		84	

Тема 1.1. Мини-футбол, как спортивно- педагогическая дисциплина.	Содержание учебного материала		12	
	1.История развития мини-футбола. Зарождение вида спорта. Состав команд. Площадка. Развитие вида спорта, как мирового вида спорта. Характеристика.		2	2
	2.Правила игры, судейство. Общие требования по количеству игроков, площадка, действия судей, судейство.		2	2
	3.Основы обучения и тренировки в игре мини-футбол. Задачи и содержание тренировки. Физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка. Планирование тренировочного процесса (перспективное, текущее, оперативное).Планирование спортивной подготовки в многолетних циклах, годичном цикле, на месяц.		2	2
	4.Мини-футбол в системе физического воспитания. Характеристика игры в мини-футбол. Мини-футбол в системе физического воспитания. Участие Российских футболистов в международных соревнованиях. Оборудование площадки и инвентарь для игры.		2	2
	5.Мини-футбол в системе внеклассной работы. Внедрение игры в работе оздоровительных лагерей и площадок. Оборудование площадки и инвентарь для игры в полевых условиях.		2	2
	6.Мини-футбол в системе работы дополнительного образования. Внедрение игры. Характеристики тренера-преподавателя. Условия развития в рамках спартакиады школьников.		2	2
	Лабораторные работы		0	
	Контрольные работы		0	
	Практические занятия		44	
	1	Теория и методика преподавания: перемещений. Терминология мини-футбола. Техника перемещений: бег, бег с ускорением по прямой и с изменением направления и скорости. Остановка двумя ногами прыжком. Повороты на месте с мячом и без мяча. Техника владения мячом.	2	2
	2	Теория и методика преподавания: ведения. Терминология мини-футбола. Ведение мяча одной ногой, попеременно двумя ногами.	2	2
	3	Теория и методика преподавания: остановки мяча. Остановка мяча стопой в различных стойках. Прием и остановка мяча голеностопом в различных стойках. Прием на грудь и остановка мяча в различных стойках.	2	2
	4	Теория и методика преподавания: ведения и поворотов с мячом. Терминология мини-футбола. Ведение мяча одной ногой, попеременно двумя ногами. Повороты на месте с мячом разными частями стопы.	2	2
	5	Теория и методика преподавания передач мяча. Передачи на месте и в движении. Передачи и введение мяча из аута и с углового.	2	2

6	Теория и методика преподавания ударов по воротам. Штрафной удар с различных дистанций. Удары поворотом разными способами с передачи и без.	2	2
7	Подводящие упражнения для развития основных двигательных качеств. Ускорение по площадке. Длительный бег. Приседания. Прыжки. ОРУ.	2	2
8	Ознакомление с основными специальными упражнениями. Ведение, передачи, удары с разных дистанций.	2	2
9	Совершенствование техники ведения мяча. Подводящие упражнения по технике ведения различными способами, перемещений по площадке, прием и передача мяча	2	2
10	Совершенствование техники приема и передачи мяча головой. Техника передачи мяча головой. Отработка технических приемов при передачи мяча головой.	2	2
11	Совершенствование техники приема мяча на грудь, с последующей передачей. Специальные упражнения по отработке техники остановки мяча. Перевода, передачи мяча. Отработка технических приемов при передачи мяча разными частями стопы.	2	2
12	Совершенствование техники приема и передачи после аута. Специальные подводящие упражнения по технике ввода мяча. Отработка технических приемов при передачи мяча на площадках с разным покрытием. Правильная постановка ног в движении.	2	2
13	Совершенствование техники углового удара. Специальные подводящие упражнения по технике ввода мяча. Отработка технических приемов при передачи мяча на площадках с разным покрытием. Правильная постановка ног в движении.	2	2
14	Совершенствование техники удара по воротам. Специальные подводящие упражнения по технике удара мяча. Отработка технических приемов при передачи мяча на площадках с разным покрытием. Правильная постановка ног в движении.	2	2
15	Проведения ОРУ с мячом в движении и без. Техника ОРУ на различные группы мышц с предметами и без. Внедрение новых видов оборудования и круговых методов тренировки.	2	2
16	Совершенствование техники удара в зоне нападения. Удары с места, после передач различного вида. Удары с различных точек, упражнения направленные на отработку индивидуальной техники обучающихся. Закрепление техники постановки рук и ног при ударе.	2	2
17	Совершенствование техники удара в зоне защиты. Удары с места, после передач различного вида. Удары с различных точек, упражнения направленные на отработку индивидуальной техники обучающихся. Закрепление техники постановки рук и ног при ударе.	2	2

18	Совершенствование техники ввода мяча от ворот. Броски с места, после приема мяча с игры. Броски с различных точек, упражнения направленные на отработку индивидуальной техники обучающихся.	2	2
19	Совершенствование техники действий вратаря в зоне. Отражение ударов с места, с различных точек, упражнения направленные на отработку индивидуальной техники обучающихся.	2	2
20	Совершенствование техники действий вратаря вне зоны. Отражение ударов с места, с различных точек, упражнения направленные на отработку индивидуальной техники обучающихся. Действия на площадке.	2	2
21	Совершенствование техники действий вратаря и полевых игроков. Отражение ударов с места, с различных точек, упражнения направленные на отработку индивидуальной техники обучающихся. Действия на площадке.	2	2
22	Совершенствование техники действий вратаря. Специальные подводящие упражнения по технике отражения и ввода мяча. Отработка технических приемов при передачи мяча на площадках с разным покрытием. Правильная постановка ног в движении.	2	2
Внеаудиторная самостоятельная работа: 1. Поиск, конспектирование и анализ литературных источников история возникновения футбола в разных странах. 2. Составление схем требований к педагогическому процессу по разным направлениям. 3. Изготовление рисунков и других наглядных пособий: - Составление схем подводящих упражнений по ведению мяча. - Составление схем подводящих упражнений по передачам мяча. - Составление схем подводящих упражнений по ударам поворотам. - Составление схем подводящих упражнений по вводу мяча. 4. Составление чертежа площадки в соответствии с требованиями. 5. Анализ таблицы основных требований безопасности. 6. Анализ и описание основных ошибок: - Основные ошибки в техники при отработке движения рук. - Основные ошибки в техники при отработке движения тела при приеме. - Основные ошибки в техники при отработке движения ног. 7. Выполнение реферата по одной из тем: - Основы педагогической деятельности по мини-футболу для образовательных учреждений. - Основные части урока и их задачи. - Совершенствование комбинаций в мини-футболе. - Общая и специальная физическая подготовка по мини-футболу. 8. Выполнение презентаций по темам:		28	

	- Развитие мини-футбола, как спорта в России. - Диагностика физической подготовленности в мини-футболе. - Этические нормы тренера-преподавателя в адаптивной школе. - Основы тренировок с детьми с ОВЗ.		
6- СЕМЕСТР. Раздел 2 Основы тактика-тактических действий в мини-футболе.		57	
Тема 2.1. Обучение тактика-тактических действий в мини-футболе для различных групп обучающихся.	Содержание учебного материала	12	
	1.Классификация защитных действий. Общая классификация, основы подводящих упражнений, перемещение по площадке, выполнение защитных действий в зонах.	2	2
	2.Классификация действий в нападении. Общая классификация, основы подводящих упражнений, выполнение действий в нападении.	2	2
	3.Классификация форм игровой деятельности на резиновом покрытии. Общая классификация игр мини-футболе, основы подводящих упражнений, методика отработки тактико-тактических действий на площадке.	2	2
	4.Классификация форм игровой деятельности вне зала. Общая классификация игр мини-футболе, основы подводящих упражнений, методика отработки тактико-тактических действий на площадке.	2	2
	5.Классификация форм игровой деятельности на искусственном покрытии. Общая классификация игр мини-футболе, основы подводящих упражнений, методика отработки тактико-тактических действий на площадке.	2	2
	6.Классификация форм игровой деятельности в зимний период. Общая классификация игр мини-футболе, основы подводящих упражнений, методика отработки тактико-тактических действий на площадке.	2	2
	Лабораторные работы	0	
	Контрольные работы	0	
	Практические занятия	26	
	23 Техника приема мяча на грудь после передачи головой. Подводящие упражнения. Правильная постановка руки, правильная постановка ног, умение ориентироваться на площадке, пружинящие движения тела.	2	2
	24 Техника приема мяча стопой с отскоком от площадки. Подводящие упражнения. Правильная постановка руки, правильная постановка ног, умение ориентироваться на площадке, пружинящие движения тела.	2	2
	25 Методика общеразвивающих упражнений. Закрепление верхнего и нижнего приема за счет подводящих упражнений.	2	2

26	Специфика оценивания передачи мяча. Оценивание в рамках учебных занятий, подготовка листов само и взаимооценивание. Подготовка карточек с графическим изображением упражнения.	2	2
27	Специфика оценивания ударов по воротам. Оценивание в рамках учебных занятий, подготовка листов само и взаимооценивание. Подготовка карточек с графическим изображением упражнения.	2	2
28	Техника финтов. Правильная постановка рука, правильная движение ног, умение ориентироваться на площадке, пружинящие движения тела.	2	2
29	Методика судейства линейного арбитра. Основы нахождения арбитров видение документации жестикуляция.	2	2
30	Методика судейства главного судьи. Основы нахождения арбитров видение документации жестикуляция.	2	2
31	Методика преподавания мини-футбола у младшего школьного возраста. Особенности подвижных игр при переходе на мини-футбол, закрепление основных навыков игры у школьников.	2	2
32	Методика преподавания мини-футбола у школьников 5-9 классы. Отработка индивидуальной техники гендерной принадлежности, основные принципы подготовки игрока в мини-футболе.	2	2
33	Методика преподавания мини-футбола у старшеклассников. Отработка индивидуальной техники гендерной принадлежности, основные принципы подготовки игрока в мини-футболе.	2	2
34	Методика преподавания мини-футбола в зимний период. Игра мини-футбол на снегу, основные подводящие упражнения, методика отработки тактико-тактических действий на площадке.		
35	Составление КИМ и КОС по мини-футболу. Знакомство с основной правовой документации. Методический материал использование программ ФИРО.	2	2
Внеаудиторная самостоятельная работа: 1. Поиск, конспектирование и анализ литературных источников история развития футбола в Омской области. 2. Составление схем требований к педагогическому процессу по разным направлениям. 3. Изготовление рисунков и других наглядных пособий: - Составление схем подводящих упражнений по приему мяча. - Составление схем подводящих упражнений по тактическим действиям в защите. - Составление схем подводящих упражнений по тактическим действиям в нападении. - Составление схем подводящих упражнений по действиям вратаря.		19	

	4.Анализ таблицы основных требований безопасности. 5.Выполнение реферата по одной из тем: - История мини-футбола. - Методика изучения мини-футбола в 5 классе. - Совершенствование комбинаций в мини-футболе. - Техника судейства в мини-футболе. - Составление протоколов проведения соревновательной деятельности в мини-футболе. - Техника жестикуляции в мини-футболе. - Методы и методические приёмы обучения. 6.Выполнение презентаций по темам: - Методика изучения мини-футбола в 7 классе. - Методика изучения мини-футбола в 6 классе. - Методика изучения мини-футбола в 8 классе. - Диагностика уровня физической подготовленности. - Общая и специальная физическая подготовка. - Выполнение зачетных комбинации по мини-футболу в школе.		
ОП.08.07«Атлетическая гимнастика»		120	
Раздел 1. Теории и методика преподавания атлетической гимнастики.		120	
Тема 1.1	Содержание учебного материала	20	
Атлетическая гимнастика, в системе силовой подготовки.	1.История развития атлетической гимнастики. Зарождение вида спорта. Характеристика. Основные виды спорта, где в систему подготовки в ходят ОРУ из атлетической гимнастики.	2	2
	2.Задачи и методические особенности атлетической гимнастики. Цели и задачи атлетической гимнастики, виды атлетической гимнастики, средства атлетической гимнастики, методические особенности атлетической гимнастики, атлетической гимнастика в системе педагогической дисциплины.	2	2
	3.Место атлетической гимнастики в методике преподавания физической культуры. Специфика подбора упражнений. Терминология, техника профессионально значимых двигательных действий.	2	2
	4.Особенности проведения упражнений при использовании собственного веса. Характеристика. Основные виды ОРУ содержание, формы организации и методику проведения занятий с 1 по 11класс.	2	2
	5.Место проведения занятий. Разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий физкультурно-спортивной деятельностью, особенности их эксплуатации.	2	2
	6.Техника безопасности при проведении занятий. Техника безопасности при использовании в рам-	2	2

	ках урока упражнений из атлетической гимнастики. Требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю.		
	7.Основы выбора нагрузки. Гипертрофия и атрофия мышц. Специфика подбора нагрузки в соответствии с гендерной принадлежностью и физиологическими возможностями школьников.	2	2
	8.Основы питания. Основы гигиены питания для набора мышечной массы и профилактики заболеваний ЖКТ.	2	2
	9.Комплекс упражнений в начальной школе. Методика использования упражнений атлетической гимнастики в начальной школе. Способы выбора упражнений. Основы терминологии при работе в парах.	2	2
	10.Комплекс упражнений в старших классах. Методика использования упражнений атлетической гимнастики в общеобразовательной школе. Способы выбора упражнений. Основы терминологии при работе в парах, группах на тренажёрах. Круговой метод тренировки.	2	2
	Лабораторные работы	0	
	Контрольные работы	0	
	Практические занятия	60	
1	Методика подбора нагрузки. Заполнение индивидуальной таблицы весовых характеристик. Расчет ИМТ. Подбор силовых упражнений с учетом возраста.	2	2
2	Методика проведения атлетической гимнастики в спортивных играх. Кроссфит, система силовой подготовки. Целесообразности использования упражнений при разных нагрузках.	2	2
3	Методика проведения атлетической гимнастики в легкой атлетике. Основы системы силовой подготовки на разных этапах подготовки. Целесообразности использования упражнений при разных нагрузках.	2	2
4	Методика определения подготовительного этапа. Заполнение схемы и проведение тестирования по определению этапа подготовки спортсменов. Разработка индивидуального плана с использованием элементов атлетической гимнастики.	2	2
5	Методика определения адаптационного этапа. Заполнение схемы и проведение тестирования по определению этапа подготовки спортсменов. Разработка индивидуального плана с использованием элементов атлетической гимнастики.	2	2
6	Методика определения тренировочного этапа. Заполнение схемы и проведение тестирования по определению этапа подготовки спортсменов. Разработка индивидуального плана с использованием элементов атлетической гимнастики.	2	2
7	Методика внедрения атлетической гимнастики в общеобразовательную программу. Обеспечение условий качественного проведения учебных занятий по разделу. Формы организации учебного процесса. Внесение в разминку упражнений из атлетической	2	2

		гимнастики. Правильное описание терминология и проведение в планах конспектах.		
8		Составление инструкций по технике безопасности. Техника безопасности при использовании в рамках урока упражнений из атлетической гимнастики. Применение приемов страховки и само страховки при выполнении физических упражнений.	2	2
9		Методика упражнений на высокой перекладине. Применение приемов страховки и само страховки при выполнении физических упражнений. Виды хватов, определение нагрузки. Способы выполнения упражнений на плечевой пояс. Внесение упражнений в общеобразовательную программу по гимнастике.	2	2
10		Техника упражнений для развития пресса на высокой перекладине. Применение приемов страховки и само страховки при выполнении физических упражнений. Виды хватов, определение нагрузки. Способы выполнения упражнений на пресс и мышцы спины. Внесение упражнений в общеобразовательную программу по гимнастике. Правильное описание, терминология и проведение в планах конспектах.	2	2
11		Техника упражнений на многофункциональной раме. Применение приемов страховки и само страховки при выполнении физических упражнений. Выбор оборудования. Виды хватов, определение нагрузки. Способы выполнения упражнений на разные группы мышц. Внесение упражнений в общеобразовательную программу по гимнастике. Правильное описание, терминология и проведение в планах конспектах.	2	2
12		Техника упражнений на гимнастической лестнице. Применение приемов страховки и само страховки при выполнении физических упражнений. Подбор упражнений. Виды хватов, определение нагрузки. Способы выполнения упражнений на разные группы мышц. Внесение упражнений в общеобразовательную программу по гимнастике. Правильное описание, терминология и проведение в планах конспектах.	2	2
13		Техника упражнений с помощью гимнастического козла. Применение приемов страховки и само страховки при выполнении физических упражнений. Подбор упражнений. Определение нагрузки. Способы выполнения упражнений на разные группы мышц. Внесение упражнений в общеобразовательную программу по гимнастике. Правильное описание, терминология и проведение в планах конспектах.	2	2
14		Техника упражнений с помощью параллельных брусьев. Применение приемов страховки и само страховки при выполнении физических упражнений. Подбор упражнений. Определение нагрузки. Способы выполнения упражнений на разные группы мышц. Внесение упражнений в общеобразовательную программу по гимнастике. Правильное описание, терминология и проведение в планах конспектах.	2	2
15		Техника упражнений с помощью гантелей. Применение приемов само страховки при	2	2

		выполнении физических упражнений. Подбор упражнений. Определение нагрузки. Способы выполнения упражнений на разные группы мышц. Внесение упражнений в общеобразовательную программу по гимнастике. Правильное описание, терминология и проведение в планах конспектах.		
	16	Техника упражнений с гантелями на плечевой пояс. Применение приемов самостраховки при выполнении физических упражнений. Подбор упражнений. Определение нагрузки. Способы выполнения упражнений на разные группы мышц. Внесение упражнений в общеобразовательную программу по гимнастике. Правильное описание, терминология и проведение в планах конспектах.	2	2
	17	Техника упражнений с гантелями на мышцы бедра . Применение приемов самостраховки при выполнении физических упражнений. Подбор упражнений. Определение нагрузки. Способы выполнения упражнений на разные группы мышц. Внесение упражнений в общеобразовательную программу по гимнастике. Правильное описание, терминология и проведение в планах конспектах.	2	2
	18	Техника упражнений с штангой (бодибаром). Применение приемов самостраховки при выполнении физических упражнений. Подбор упражнений на бицепс и трицепс. Определение нагрузки. Способы выполнения упражнений на разные группы мышц. Внесение упражнений в общеобразовательную программу по гимнастике. Правильное описание, терминология и проведение в планах конспектах.	2	2
	19	Виды жимов. Применение приемов самостраховки при выполнении физических упражнений. Подбор упражнений на все группы мышц. Определение нагрузки. Способы выполнения упражнений на разные группы мышц. Внесение упражнений в общеобразовательную программу по гимнастике. Правильное описание, терминология и проведение в планах конспектах.	2	2
	20	Виды тяг. Применение приемов самостраховки при выполнении физических упражнений. Подбор упражнений на все группы мышц. Определение нагрузки. Способы выполнения упражнений на разные группы мышц. Внесение упражнений в общеобразовательную программу по гимнастике. Правильное описание, терминология и проведение в планах конспектах.	2	2
	21	Техника выполнения упражнений на тренажерах. Применение приемов самостраховки при выполнении физических упражнений. Подбор упражнений на все группы мышц. Определение нагрузки. Способы выполнения упражнений на разные группы мышц. Внесение упражнений в общеобразовательную программу по гимнастике. Правильное описание, терминология и проведение в планах конспектах.	2	2

	22	Особенности выполнения упражнений на уличных тренажёрах. Применение приемов самостраховки при выполнении физических упражнений. Подбор упражнений на все группы мышц. Определение нагрузки. Способы выполнения упражнений на разные группы мышц.	2	2
	23	Комплексы проведения силовых упражнений в парах. Применение приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений. Подбор упражнений. Определение нагрузки. Способы выполнения упражнений на разные группы мышц. Внесение упражнений в общеобразовательную программу. Правильное описание, терминология и проведение в планах конспектах для начальной школы. Формы подводящих упражнений.	2	2
	24	Проведение силовых упражнений в парах у старшеклассников. Применение приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений. Подбор упражнений. Определение нагрузки. Способы выполнения упражнений на разные группы мышц. Внесение упражнений в общеобразовательную программу. Правильное описание, терминология и проведение в планах конспектах для начальной школы. Формы подводящих упражнений.	2	2
	26	Описание силовых упражнений в парах. Составление схем упражнений, специфика, графические изображения, правильная терминология при подачи команд.	2	2
	27	Способы тестирования упражнений атлетической гимнастики. Способы составления и заполнения протоколов тестирования. Составление КОЗ и КИМ.	2	2
	28	Атлетическая гимнастика в рамках внеклассной работы. Составление учебно-методического комплекта, основы разработки учебно-методических материалов (рабочие программы, учебно-тематические планы) на основе образовательного стандарта и примерных программ с учетом вида образовательного учреждения, особенностей класса/группы и отдельных обучающихся.	2	2
	29	Способы организации внеклассной работы совместно с родителями. Составление руководства к мотивации обучающихся, родителей (лиц, их заменяющих) к участию в физкультурно-спортивной деятельности.	2	2
	30	Судейство в рамках ФСКГТО. Составление схем работы судей в рамках сдачи силовых нормативов ФСКГТО.	2	2
	Внеаудиторная самостоятельная работа: 1. Поиск, конспектирование и анализ литературных источников историю возникновения атлетической гимнастике. 2. Составление схем требований к педагогическому процессу по разным направлениям. 3. Изготовление рисунков и других наглядных пособий: - Составление схем подводящих упражнений на высокой и низкой перекладине. - Составление схем подводящих упражнений на спортивных снарядах. - Составление схем подводящих упражнений на тренажёрах.		40	

	-Составление схем подводящих упражнений на новых видах оборудования. 4.Составление чертежа площадки в соответствии с требованиями. 5.Анализ таблицы основных требований безопасности. 6.Анализ и описание основных ошибок: - Основные ошибки в техники при отработке движения рук. - Основные ошибки в техники при отработке движения тела. - Основные ошибки в техники при отработке движения ног. 7.Выполнение реферата по одной из тем: - Основы педагогической деятельности по атлетической гимнастике для образовательных учреждений. - Основные части урока и их задачи. - Совершенствование круговой тренировки. - Особенности страховки и самостраховки. 8.Выполнение презентаций по темам: - Развитие атлетической гимнастики, как спорта в России. - Диагностика физической подготовленности в атлетической гимнастики. - Разработка КИМ и КОЗ по атлетической гимнастике.		
ОП.08.08 «Гандбол»		90	
Раздел 1. Теории и методика преподавания гандбола.		90	
Тема 1.1. Гандбол, в рамках учебного процесса.	Содержание учебного материала	20	
	1.История развития гандбола. Зарождение вида спорта. Состав команд. Площадка. Развитие вида спорта, как мирового вида спорта. Характеристика.	2	2
	2.Основы обучения и тренировки в спортивных играх. Задачи и содержание тренировки. Физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка. Планирование тренировочного процесса (перспективное, текущее, оперативное). Планирование спортивной подготовки в многолетних циклах, годичном цикле, на месяц.	2	2
	3.Ручной мяч в системе физического воспитания. Характеристика игры в ручной мяч. Ручной мяч в системе физического воспитания. Формы развития основных физических качеств.	2	1
	4.Ручной мяч в системе внеклассной работы. Внедрение игры в работе оздоровительных лагерей и площадок. Оборудование площадки и инвентарь для игры в полевых условиях.	2	2
	5.Основы судейства, правила игры. Общие требования по количеству игроков, площадка, действия судей, судейство. Виды протоколов и их формы.	2	2
	6.Спортивные сооружения. Разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий. Специфика проведения занятий в разных условиях. Особенности техники выполнения упражнений.	2	2

7.Основные требования безопасности. Содержание, формы организации и методика проведения занятий. Техника безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю.		2	2
8.Классификация и методика проведения игры в начальной школе. Общая классификация, основы подводящих упражнений, перемещение по площадке, выполнение защитных действий в зонах. Формы игры в ручной мяч в рамках подвижных игр. Формы составления учебно-методического комплекта, разработка учебно-методических материалов (рабочие программы, учебно-тематические планы) на основе образовательного стандарта и примерных программ с учетом вида образовательного учреждения.		2	2
9.Классификация и методика проведения игры в обще образовательной школе. Общая классификация, основы подводящих упражнений, перемещение по площадке, выполнение защитных действий в зонах. Формы игры в гандбол. Основы подводящих упражнений, перемещение по площадке, выполнение защитных действий в зонах. Формы составления учебно-методического комплекта, разработка учебно-методических материалов (рабочие программы, учебно-тематические планы) на основе образовательного стандарта и примерных программ с учетом вида образовательного учреждения.		2	2
Лабораторные работы		0	
Контрольные работы		0	
Практические занятия		40	
1	Внедрение техники игры в общеобразовательную программу. Составление плана конспекта урока с использованием упражнений из игры в ручной мяч.	2	2
2	Методы использования оборудования. Подбор, хранение, осуществление мелкого ремонта оборудования и инвентаря. Основные характеристики при использовании. Место и описание в учебных программах.	2	2
3	Инструктаж по техники безопасности для начальной школы. Составление инструкции по проведению учебно-тренировочного процесса в рамках техники безопасности. Способы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений.	2	2
4	Инструктаж по техники безопасности для средней школы. Составление инструкции по проведению учебно-тренировочного процесса в рамках техники безопасности. Способы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений.	2	2
5	Методика преподавания основных стоек. Составление фрагмента плана -конспекта урока. Терминология гандбола. Виды стоек, основные подводящие упражнения. Отработка показа стоек для разных форм учебного процесса.	2	2
6	Методика преподавания передач. Составление фрагмента плана- конспекта урока.	2	2

		Терминология гандбола. Виды передач, основные подводящие упражнения. Отработка показа передач для разных форм учебного процесса.		
7		Методика преподавания передач с отскоком от пола. Составление фрагмента плана-конспекта урока. Терминология гандбола. Виды передач, специальные подводящие упражнения для основной части урока. Отработка показа передач для разных форм учебного процесса.	2	2
8		Методика преподавания скрытых передач. Составление фрагмента плана-конспекта урока. Тактико-тактические действия в игре. Терминология гандбола. Виды передач, Специальные подводящие упражнения для основной части урока. Отработка показа передач для разных форм учебного процесса.	2	2
9		Особенности при отработке ловли мяча. Составление фрагмента плана-конспекта урока. Терминология гандбола. Техника ловли мяча и закрепление в форме группового занятия. Специальные подводящие упражнения для основной части урока. Отработка показа ловли для разных форм учебного процесса.	2	2
10		Методика внедрения элементов гандбола в начальной школе. Этапы внедрения передач и ловли мяча в рамках подвижных игр. Способы отработки и закрепления основ ловли и передач. Специальные подводящие упражнения для основной части урока. Отработка показа ловли и передач для разных форм учебного процесса. Этапы развития физических качеств у школьников, с учетом гендерной принадлежности.	2	2
11		Методика преподавания ведения мяча. Составление фрагмента плана-конспекта урока. Терминология гандбола. Основные подводящие упражнения. Отработка показа ведения для разных форм учебного процесса.	2	2
12		Особенности при отработке передач с видением мяча. Составление фрагмента плана-конспекта урока. Терминология гандбола. Техника и закрепление в форме группового занятия. Специальные подводящие упражнения для основной части урока. Отработка показа передач с ведением для разных форм учебного процесса. Этапы внедрения основных двигательных навыков в учебную программу по физической культуре.	2	2
13		Особенности при отработке броска мяча по воротам. Составление фрагмента плана-конспекта урока. Терминология гандбола. Техника и закрепление в форме группового занятия. Специальные подводящие упражнения для основной части урока. Отработка показа броска после ведения для разных форм учебного процесса. Этапы внедрения основных двигательных навыков в учебную программу по физической культуре.	2	2
14		Особенности при отработке броска мяча после передач по воротам. Составление фрагмента плана-конспекта урока. Терминология гандбола. Техника и закрепление в форме группового занятия. Специальные подводящие упражнения для основной части урока. Отработка показа	2	2

		броска с после передачи для разных форм учебного процесса. Этапы внедрения основных двигательных навыков в учебную программу по физической культуре.		
15		Особенности подготовки действий вратаря. Составление фрагмента плана- конспекта урока. Терминология гандбола. Техника и закрепление в форме группового занятия. Специальные подводящие упражнения для основной части урока. Отработка показа при разных защитных действиях для разных форм учебного процесса. Этапы внедрения основных двигательных навыков в учебную программу по физической культуре.	2	2
16		Методика внедрения правил игры. Составление фрагмента плана- конспекта урока. Терминология гандбола. Основные правила, основные подводящие упражнения способствующие закреплению знаний по правилам игры. Демонстрация требований к судейству.	2	2
17		Основы тактико-тактических действий. Способы отработки взаимодействий между игроками в соответствии с правилами игры. Терминология гандбола. Особенности составления подводящих упражнений способствующих закреплению знаний по правилам игры.	2	2
18		Методика внедрения защитных действий. Составление фрагмента плана- конспекта урока. Терминология гандбола. Способы взаимодействия игроков на площадке. Основные подводящие упражнения. Отработка показа для разных возрастов.	2	2
19		Методика внедрения действий в нападении. Составление фрагмента плана- конспекта урока. Терминология гандбола. Способы взаимодействия игроков на площадке. Основные подводящие упражнения. Отработка показа для разных возрастов.	2	2
20		Методы оценивания. Составление КИМ и КОС по гандболу. Знакомство с основной правовой документации. Методический материал использование программ ФИРО.	2	2
		Внеаудиторная самостоятельная работа: 1. Поиск, конспектирование и анализ литературных источников о развитии гандбола в Омской области. 2.Составление схемы требований к педагогическому процессу. 3.Изготовление рисунков и других наглядных пособий: -Составление схем по специальным упражнениям при отработке основных стоек. -Составление схем по специальным упражнениям при отработке ведения мяча. -Составление схем по специальным упражнениям при отработке ловли и передач мяча. -Составление схем по специальным упражнениям при отработке броска мяча. 4.Составление чертежа спортивной площадки в соответствии с требованиями гандбола. 5.Анализ таблицы основных требований безопасности. 6.Анализ и описание основных ошибок при игре в гандбол: - Основные ошибки в техники при отработке основных стоек. - Основные ошибки в техники при отработке ведения мяча.	30	

	- Основные ошибки в техники при отработке ловли и передач мяча. - Основные ошибки в техники при отработке броска мяча. 7.Выполнение реферата по одной из тем: - Основы педагогической деятельности по гандболу для образовательных учреждений. -Основные части урока и их задачи. 8.Выполнение презентаций по темам: -Развитие гандбола, как спорта в России. -Диагностика физической подготовленности в гандболе.		
	Дифференцированный зачет	2	
ОП.08.09 «Оздоровительные системы»		128	
Раздел 1. Оздоровительные системы в рамках общеобразовательной программы.		68	
Тема.1.1 Виды и формы оздоровительн ых систем	Содержание учебного материала	15	
	1.История возникновения оздоровительных систем. Страны зарождения. Этапы развития гимнастики в Греции, Индии, Китае. История развития. Виды двигательной активности. Характеристика.	2	1
	2. Классификация видов оздоровительных систем. Использование упражнений из йоги, ушу, атлетической гимнастики в системе подготовки школьников в условиях реализации общеобразовательной программы по физической культуре.	2	2
	3. Теория и методика специальных упражнений. Специальные упражнения, способы использования в подготовительной части учебного процесса.	2	2
	4.Упражнения в системе развития организма. Классификация упражнений по стимулированию развития систем организма. Опорно-двигательная, кровеносная, нервная и другие системы. Способы регуляции нагрузки.	2	2
	5. Теория и методика подбора двигательных действий в начальной школе. Общая классификация, основы подводящих упражнений, физ. минутки и физ. паузы, упражнения на мелкую моторику, элементы ЛФК.	2	2
	6. Основы подбора двигательных действий в младшем подростковом возрасте. Общая классификация, основы подводящих упражнений, физ. минутки и физ. паузы, элементы ЛФК. Подбор комплексов для физического развития с учетом гендерной принадлежности и началом переходного периода.	2	2
	7. Основы подбора двигательных действий у старшеклассников. Общая классификация, основы подводящих упражнений, элементы ЛФК. Подбор комплексов для физического развития с учетом гендерной принадлежности. Стимулирование систем организма для развития юных спортсменов.	2	2

8. Основы работы в специальных медицинских группах. Общая классификация, основы подводящих упражнений, элементы ЛФК. Подбор комплексов для физического развития с учетом гендерной принадлежности.		1	1
Лабораторные работы		0	
Контрольные работы		0	
Практические занятия		30	
1	Элементы йоги в физической подготовке. Способы подбора упражнений в рамках занятий, способы регуляции нагрузки. Основные элементы в рамках разминки и после снижения нагрузки.	2	2
2	Йога в рамках занятий по гимнастике. Способы подбора упражнений в рамках занятий, способы регуляции нагрузки. Составление фрагмента плана- конспекта урока. Терминология. Отработка показа для разных возрастов.	2	2
3	Элементы ушу в физической подготовке. Способы подбора упражнений в рамках занятий, способы регуляции нагрузки. Основные элементы в рамках разминки и после снижения нагрузки.	2	2
4	Ушу в рамках занятий по гимнастике. Способы подбора упражнений в рамках занятий, способы регуляции нагрузки. Составление фрагмента плана- конспекта урока. Терминология. Отработка показа для разных возрастов.	2	2
5	Элементы дыхательной гимнастики в физической подготовке. Способы подбора упражнений в рамках занятий, способы регуляции нагрузки. Основные элементы в рамках разминки и после снижения нагрузки.	2	2
6	Методика выполнения двигательных действий для ног. Выполнение специальных упражнений в рамках подготовительной части занятия направленные на развитие внутренних систем организма. Органов дыхания и кровообращения. Профилактические упражнения для уменьшения варикоза.	2	2
7	Методика выполнения двигательных действий для торса. Выполнение специальных упражнений в рамках подготовительной части занятия направленные на развитие внутренних систем организма. Органов дыхания и кровообращения.	2	2
8	Методика выполнения двигательных действий для плечевого пояса. Выполнение специальных упражнений в рамках подготовительной части занятия направленные на развитие внутренних систем организма. Органов дыхания и кровообращения.	2	2
9	Методика выполнения двигательных действий для профилактики лордоза. Выполнение специальных упражнений в рамках подготовительной части занятия направленные на развитие внутренних систем организма. ОРУ способствующие коррективки нарушений осанки.	2	2

	Способы использования в соответствии с возрастом.		
10	Методика выполнения двигательных действий для профилактики кифоза. Выполнение специальных упражнений в рамках подготовительной части занятия направленные на развитие внутренних систем организма. ОРУ способствующие коррективки нарушений осанки. Способы использования в соответствии с возрастом.	2	2
11	Методика выполнения двигательных действий для профилактики сколиоза. Выполнение специальных упражнений в рамках подготовительной части занятия направленные на развитие внутренних систем организма. ОРУ способствующие коррективки нарушений осанки. Способы использования в соответствии с возрастом.	2	2
12	Способы определения нарушений осанки. Диагностирование и способы определения основных видов нарушений осанки в рамках урока. В рамках подготовки к чемпионату «Молодые профессионалы». Внедрение специальных профилактических упражнений.	2	2
13	Методика внедрения физминуток в начальной школе. Выполнение специальных упражнений в режиме дня школьников направленных на развитие внутренних систем организма. ОРУ способствующие коррективки и развитию мелкой моторики. Способы использования в соответствии с возрастом.	2	2
14	Методика внедрения физкультурных пауз в начальной школе. Выполнение специальных упражнений в режиме дня школьников направленных на развитие внутренних систем организма. ОРУ способствующие коррективки зрения, переключение внимания. Способы использования в соответствии с возрастом. Составление технологических карт по проведению.	2	2
15	Методика проведения упражнений оздоровительных упражнений в подростковом возрасте. Выполнение специальных упражнений в режиме дня школьников направленных на развитие внутренних систем организма. ОРУ способствующие коррективки зрения, профилактики гипертрофии и атрофии мышц. Способы использования в соответствии с возрастом. Составление технологических карт по проведению.	2	2
Внеаудиторная самостоятельная работа: 1. Поиск, конспектирование и анализ литературных источников о развитии истории оздоровительных систем. 2.Составление схемы требований к педагогическому процессу. 3.Изготовление рисунков и других наглядных пособий: -Составление схем по специальным упражнениям с использованием элементов из йоги. -Составление схем по специальным упражнениям с использованием элементов из ушу. -Составление схем по специальным упражнениям с использованием элементов из атлетической гимнастики. -Составление схем по специальным упражнениям с использованием элементов ЛФК на гибкость.		23	

	4.Составление чертежа спортивной площадки в соответствии с требованиями для круговой тренировки. 5.Анализ таблицы основных требований безопасности. 6.Анализ и описание основных ошибок при проведении разминок: - Основные ошибки в техники при отработке основных стоек. - Основные ошибки в техники при отработке положений рук. 7.Выполнение реферата по одной из тем: - Основы педагогической деятельности по ЛФК для образовательных учреждений. -Основные части урока и их задачи. 8.Выполнение презентаций по темам: -Развитие оздоровительных систем в рамках урока. -Диагностика физической подготовленности в рамках разминки.		
Раздел 2. Оздоровительные системы, как способ корректирования двигательной активности .		60	
Тема.2.1 Оздоровительные системы в рамках развития основных физических качеств.	Содержание учебного материала	10	
	1. Оздоровительные системы для развития гибкости. Способы использования упражнений их направленность в системе подготовки школьников в условиях реализации общеобразовательной программы по физической культуре. Способы подбора упражнений для развития мелкой моторики на физ минутках и вовремя физ.пауз.	2	2
	2. Оздоровительные системы для развития ловкости. Способы использования упражнений их направленность в системе подготовки школьников в условиях реализации общеобразовательной программы по физической культуре. Способы подбора упражнений для слабослышащих и слабовидящих.	2	2
	3. Оздоровительные системы для развития силы. Способы использования упражнений их направленность в системе подготовки школьников в условиях реализации общеобразовательной программы по физической культуре. Способы подбора упражнений в спец. мед. группах.	2	2
	4. Оздоровительные системы для развития выносливости. Способы использования упражнений их направленность в системе подготовки школьников в условиях реализации общеобразовательной программы по физической культуре. Способы подбора инвентаря для спец. мед. групп.	2	2
	5. Оздоровительные системы для развития быстроты. Способы использования упражнений их направленность в системе подготовки школьников в условиях реализации общеобразовательной программы по физической культуре. Способы подбора упражнений для АФК и ЛФК, диагностика обучающихся.	2	2
	Лабораторные работы	0	
	Контрольные работы	0	

	Практические занятия	30	
16	Элементы упражнений для развития мелкой моторики. Способы подбора оздоровительных упражнений в рамках занятий, способы регуляции нагрузки. Основные элементы в рамках разминки и после снижения нагрузки.	2	2
17	Методика развития мелкой моторики в рамках физминуток. Способы подбора оздоровительных упражнений в рамках занятий, способы регуляции нагрузки. Основные элементы в рамках разминки.	2	2
18	Методика развития гибкости в рамках физминуток. Способы подбора оздоровительных упражнений в рамках занятий, способы регуляции нагрузки. Основные элементы в рамках разминки. Виды физминуток учебном процессе в начальной школе.	2	2
19	Методика развития ловкости. Выполнение специальных оздоровительных упражнений в режиме дня школьников направленных на развитие внутренних систем организма. ОРУ направленные на развитие ориентирования в пространстве. Способы использования в соответствии с возрастом. Составление технологических карт по проведению. Способы использования самомассажа для разогрева мышц. Виды упражнений для профилактики травматизма.	2	2
20	Способы развития мышечной системы. Выполнение специальных оздоровительных упражнений в режиме дня школьников направленных на развитие внутренних систем организма. ОРУ направленные на развитие ловкости. Способы использования в соответствии с возрастом. Составление технологических карт по проведению. Способы использования самомассажа для разогрева мышц. Виды упражнений для профилактики травматизма голеностопа и лучезапястного сустава.	2	2
21	Методика проведения занятий у слабослышащих. Выполнение специальных оздоровительных упражнений в режиме дня школьников направленных на развитие внутренних систем организма. Особенности подбора ОРУ направленные на качество проведения занятий. Способы использования в соответствии с возрастом. Составление технологических карт по проведению. Формы показа. Особенности проговаривания терминологии.	2	2
22	Методика проведения занятий у слабовидящих. Выполнение специальных оздоровительных упражнений в режиме дня школьников направленных на развитие внутренних систем организма. Особенности подбора ОРУ направленные на качество проведения занятий. Способы использования в соответствии с возрастом. Составление технологических карт по проведению. Формы показа. Особенности показа упражнений.	2	2
23	Методика развития сила. Выполнение специальных оздоровительных упражнений в режиме дня школьников направленных на развитие внутренних систем организма. ОРУ направленные на	2	2

		развитие силовых качеств. Способы использования в соответствии с возрастом. Составление технологических карт по проведению. Способы использования самомассажа для разогрева мышц. Виды упражнений для профилактики травматизма.		
24		Методика развития выносливости. Выполнение специальных оздоровительных упражнений в режиме дня школьников направленных на развитие внутренних систем организма. ОРУ направленные на развитие двигательной активности в максимальный промежуток времени. Способы использования в соответствии с возрастом. Составление технологических карт по проведению. Способы использования самомассажа для разогрева мышц. Виды упражнений для профилактики травматизма.	2	2
25		Методика развития быстроты. Выполнение специальных оздоровительных упражнений в режиме дня школьников направленных на развитие внутренних систем организма. ОРУ направленные на развитие двигательной активности в минимальный промежуток времени. Способы использования в соответствии с возрастом. Составление технологических карт по проведению. Способы использования самомассажа для разогрева мышц. Виды упражнений для профилактики травматизма.	2	2
26		Методика проведения занятий в специальной медицинской группе. Выполнение специальных оздоровительных упражнений в режиме дня школьников направленных на развитие внутренних систем организма. ОРУ направленные на развитие двигательной активности. Способы использования в соответствии с возрастом. Составление технологических карт по проведению. Виды упражнений для профилактики травматизма.	2	2
27		Специальное оборудование в группах здоровья. Методика использования специального оборудования (ролы, кольца для пилатоса, босы, и.т.д) в специальной медицинской группе. Выполнение специальных оздоровительных упражнений в режиме дня школьников направленных на развитие внутренних систем организма. Способы показа упражнений для профилактики травматизма.	2	2
28		Специальное оборудование в группах продленного дня. Особенности подбора специального оборудования. Внедрение элементов аэробики. Способы показа упражнений для профилактики травматизма.	2	2
29		Методика проведения АФК и ЛФК. Основные отличия в проведении оздоровительных упражнений. Способы использования в соответствии с возрастом. Составление технологических карт по проведению. Виды упражнений для профилактики травматизма. Отличия в показе упражнений.	2	2
30		Диагностика в специальных медицинских группах. Особенности подбора специальных тестов в соответствии с хроническими заболеваниями. Способы оценивания и составления	2	2

	индивидуального плана профилактики.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа: 1. Поиск, конспектирование и анализ литературных источников о внедрение оздоровительных систем в учебный процесс. 2. Составление схемы требований к педагогическому процессу. 3. Изготовление рисунков и других наглядных пособий: - Составление схем по специальным упражнениям с использованием элементов оздоровительных систем для развития ловкости. - Составление схем по специальным упражнениям с использованием элементов оздоровительных систем для развития быстроты. - Составление схем по специальным упражнениям с использованием элементов оздоровительных систем для развития выносливости. - Составление схем по специальным упражнениям с использованием элементов оздоровительных систем для развития силы. - Составление схем по специальным упражнениям с использованием элементов оздоровительных систем для развития гибкости. 4. Составление чертежа спортивной площадки в соответствии с требованиями для круговой тренировки с использованием фитнес оборудования. 5. Анализ таблицы основных требований безопасности. 6. Анализ и описание основных ошибок при проведении разминок: - Основные методические указания при отработке техники основных стоек. - Основные методические указания при выполнении упражнений на вестибулярный аппарат. - Основные методические указания при выполнении упражнений для коррекции зрения. 7. Выполнение реферата по одной из тем: - Основы педагогической деятельности по АФК для образовательных учреждений. - Основные части урока и их задачи для детей с ОВЗ. - Виды заболеваний у детей относящихся к спец.мед.группе. 8. Выполнение презентаций по темам: - Развитие мелкой моторики у детей в рамках урока по физической культуре. - Диагностика физической подготовленности в спец.мед.группах.	20	
ОП.08.10 Ритмическая гимнастика		141	
Раздел 1. Теории и методика преподавания ритмической гимнастики.		82	
Тема 1.1.	Содержание учебного материала	24	
Ритмическая	1.История возникновения ритмической гимнастики. История возникновения и развития	2	1

гимнастика, в рамках учебного процесса.	ритмической гимнастики, этапы становления в России, , а также с современное состояние и тенденция развития.		
	2.Организация и методика проведение занятий в ДООУ. Терминология. Содержание, формы организации и методика проведения занятий. Выбор и подготовка мест занятий. Особенности методики для развития физических качеств у дошкольников. Место и роль разминки с музыкальным сопровождением.	2	2
	3.Основные требования к комплексам ритмической гимнастики. Выразительность, лёгкость и точность исполнения движений под музыку. Умение самостоятельно отображать в движении основные средства музыкальной выразительности, правильно называть их. Освоение большого объёма разнообразных композиций и отдельных видов движений, разных по стилю и характеру. Способность к импровизации с использованием оригинальных и разнообразных движений, сочинение танцев для праздников, физкультминуток для уроков.	2	2
	4.Организация и методика проведение занятий в начальной школе. Терминология. Содержание, формы организации и методика проведения занятий. Основные отличия по проведению занятий у младших школьников. Выбор и подготовка мест занятий. Особенности методики для развития физических качеств у младших школьников. Место и роль разминки с музыкальным сопровождением.	2	2
	5.Организация и методика проведение занятий в младшем подростковом возрасте. Терминология. Содержание, формы организации и методика проведения занятий. Основные отличия по проведению занятий. Выбор и подготовка мест занятий. Особенности методики для развития физических качеств в младшем подростковом возрасте. Место и роль разминки с музыкальным сопровождением. Внедрение сложно-координационных упражнений.	2	2
	6.Организация и методика проведение занятий в подростковом возрасте. Терминология. Содержание, формы организации и методика проведения занятий. Основные отличия по проведению занятий. Выбор и подготовка мест занятий. Особенности методики для развития физических качеств в младшем подростковом возрасте. Танцевальные упражнения, основные шаги. Внедрение сложно-координационных упражнений.	2	2
	7.Организация и методика проведение занятий у старшеклассников. Терминология. Содержание, формы организации и методика проведения занятий. Основные отличия по проведению занятий. Выбор и подготовка мест занятий. Особенности методики для развития физических качеств в младшем подростковом возрасте. Танцевальные упражнения, основные шаги. Внедрение сложно-координационных упражнений. Способы применения знаний во внеклассной работе.	2	2
	8.Ритмическая гимнастика в системе развития основных двигательных навыков. Терминология. Содержание, формы организации и методика проведения занятий. Основные, общеразвивающие, специальные, плясовые.	2	2

9. Психолого-педагогическая работа. Развитие музыкальности. Развитие умений ориентироваться в пространстве. Развитие творческих способностей. Показатели успешности детей в музыкально-ритмической деятельности.		2	1
10. Диагностика обучающихся. Виды упражнений для тестирования основных навыков. Составление КИМ и КОС по гимнастике с внедрением ритмики. Знакомство с основной правовой документации. Методический материал использование программ ФИРО.		2	2
11. Ритмическая гимнастика в системе летнего оздоровления. Внедрение ритмической гимнастики в программу работы летних площадок и детских оздоровительных лагерей. Формы проведения утренней зарядки с музыкальным сопровождением.		2	2
12. Новые формы ритмической гимнастики. Внедрение новых течений ритмической гимнастики в программу работы. Элементы стрейч- аэробики, шейпинга, танцевальной аэробики с элементами акробатики.		2	2
Лабораторные работы		0	
Контрольные работы		0	
Практические занятия		32	
1	Техника безопасности. Составление инструктажа по техники безопасности по ритмической гимнастики для детей разной возрастной группы. Особенности провидения упражнений по гендерному признаку с учетом детей с ОВЗ и спец. мед. группы.	2	2
2	Способы страховки и самостраховки. Анализ видов двигательной активности во время проведения занятий. Особенности при проведении танцевальных упражнений в парах. Способы провидения упражнений по гендерному признаку с учетом детей с ОВЗ и спец. мед. группы.	2	2
3	Место проведения занятий. Основные требования к месту проведения занятий по ритмической гимнастике. Освещение требования к размеру площадки.	2	2
4	Инвентарь. Основные требования к спортивному инвентарю, основы подбора инвентаря требования к безопасности. Способы мелкого ремонта и хранения .	2	2
5	Утренняя зарядка в рамках ритмической гимнастики. Способы проведения утренней зарядки с элементами ритмической гимнастики. Анализ специальных подводящих упражнений. Анализ учебных программ с внедрением утренней зарядки. Освоение при подачи терминологии и счетов.	2	2
6	Комплексы упражнений для ДОУ. Подача команд, внедрение чувства ритма. Способы проведения ритмической гимнастики. Анализ специальных подводящих упражнений. Анализ учебных программ. Освоение подачи команд особенности терминологии и счетов.	2	2

	7	Комплексы упражнений для ДОУ с предметами. Подача команд, внедрение чувства ритма. Способы проведения ритмической гимнастики. Анализ специальных подводящих упражнений. Анализ учебных программ. Освоение подачи команд особенности терминологии и счетов.	2	2
	8	Способы закрепления ритма. Подача команд с помощью бубна, свистка маракасов, внедрение чувства ритма. Способы проведения ритмической гимнастики. Анализ специальных подводящих упражнений. Анализ учебных программ. Освоение подачи команд особенности терминологии и счетов.	2	2
	9	Комплексы упражнений для начальной школы. Подача команд, закрепление чувства ритма. Способы проведения ритмической гимнастики. Анализ специальных подводящих упражнений. Анализ учебных программ. Освоение подачи команд особенности терминологии и счетов.	2	2
	10	Комплексы упражнений для начальной школы с предметами. Подача команд, закрепление чувства ритма. Способы проведения ритмической гимнастики. Анализ специальных подводящих упражнений. Анализ учебных программ с использованием инвентаря. Освоение подачи команд особенности терминологии и счетов.	2	2
	11	Комплексы упражнений для физ. минуток. Виды упражнений для осанки, мелкой моторики, гимнастика для глаз с использованием элементов ритмической гимнастики. Способы проведения ритмической гимнастики. Анализ специальных подводящих упражнений. Анализ учебных программ с использованием инвентаря. Освоение подачи команд особенности терминологии и счетов.	2	2
	12	Комплексы упражнений для младшего подросткового возраста. Подача команд, закрепление чувства ритма, использование квадратов при счете. Способы проведения ритмической гимнастики. Анализ специальных подводящих упражнений. Анализ учебных программ.	2	2
	13	Комплексы упражнений для младшего подросткового возраста с предметами. Подача команд, закрепление чувства ритма, использование квадратов при счете. Способы проведения ритмической гимнастики. Анализ специальных подводящих упражнений с предметами (обручи, мячи, ленты). Анализ учебных программ.	2	2
	14	Комплексы упражнений для старшеклассников. Подача команд, закрепление чувства ритма, использование квадратов при счете. Способы проведения ритмической гимнастики. Анализ специальных подводящих упражнений с предметами (обручи, мячи, ленты). Анализ учебных программ. Внедрение элементов танцев, художественной гимнастики, акробатики.	2	2
	15	Комбинации и связки. Способы проведения сложно-координационных комбинаций. Анализ специальных двигательных-действий и связок между движениями. Способы внедрения и разработки учебных программ. Освоение элементов танцев, художественной гимнастики,	2	2

	акробатики.		
16	Акробатика в системе ритмической гимнастики. Способы проведения сложно-координационных акробатических комбинаций под музыку. Подбор музыкального сопровождения. Целесообразность использования элементов акробатики в танцах, плясовых связках. Способы страховки и самостраховки. Способы внедрения и разработки учебных программ.	2	2
	Внеаудиторная самостоятельная работа: 1. Поиск, конспектирование и анализ литературных источников о внедрение о истории возникновения ритмической гимнастики 2. Составление схемы требований к педагогическому процессу. 3. Изготовление рисунков и других наглядных пособий: - Составление схем по специальным упражнениям в ДОУ. - Составление схем по специальным упражнениям в ДОУ с предметами. - Составление схем по специальным упражнениям в начальной школе. - Составление схем по специальным упражнениям в рамках танцевальной общешкольной работы. - Составление схем по специальным упражнениям в рамках танцевальной деятельности в парах. 4. Составление чертежа площадки для ритмической гимнастики с использованием инвентаря. 5. Анализ таблицы основных требований безопасности. 6. Анализ и описание основных ошибок при проведении занятий: - Основные методические указания при отработке техники движения ног. - Основные методические указания при отработке техники движения тела. - Основные методические указания при отработке техники движения рук. 7. Выполнение реферата по одной из тем: - Основы педагогической деятельности по ритмической гимнастике. - Основные задачи ритмической гимнастики для развития детей до 12 лет. - Виды упражнений для детей относящихся к спец.мед.группе. 8. Выполнение презентаций по темам: - Развитие мелкой моторики в танцевальной форме занятий. - особенности чувства ритма и темпа.	26	
Раздел 2. Ритмическая гимнастика в рамках внеклассной работе.		59	
Тема 2.1. Ритмическая гимнастика, в	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Контрольные работы	0	

системе подготовки творческой молодежи.	Практические занятия		38	
	17	Методика диагностики дошкольников. Виды подбора специальных упражнений. Составление критериев оценивания. Основы техники выполнения упражнения. Попадание в ритм и темп музыкального сопровождения.	2	2
	18	Методика диагностики школьников. Виды подбора специальных упражнений. Составление критериев оценивания. Основы техники выполнения упражнения. Попадание в ритм и темп музыкального сопровождения.	2	2
	19	Комплексы упражнений в работе оздоровительных площадок. Составление плана-конспекта по проведению утренний зарядки. Внедрение в рамках физкультурных пауз танцевальных упражнений.	2	2
	20	Комплексы упражнений в работе ДОЛ. Составление плана-конспекта по проведению утренний зарядки. Внедрение танцевальных упражнений.	2	2
	21	Внедрение зарубежного опыта работы. Составление плана-конспекта по проведению занятий с элементами черлидинга. Использование пипидастров. Отработка ритма и квадратов.	2	2
	22	Внедрение акробатических пирамид. Составление плана-конспекта по проведению занятий. Способы страховки и самостраховки. Составление подводящих и специальных упражнений.	2	2
	23	Совершенствование акробатических упражнений. Отработка техники выполнения специальных движений. Отработка элементов страховки и самостраховки. Переходы под музыкальное сопровождение. Методы подбора связок.	2	2
	24	Внедрение танцевальных упражнений. Внедрение танцевальных упражнений с элементами акробатики. Составление плана-конспекта по проведению занятий. Способы страховки и самостраховки. Составление подводящих и специальных упражнений.	2	2
	25	Совершенствование танцевальных упражнений. Отработка техники выполнения специальных движений. Отработка элементов страховки и самостраховки. Переходы под музыкальное сопровождение. Методы подбора связок.	2	2
	26	Базовые шаги. Отработка техники выполнения специальных движений. Отработка элементов страховки и самостраховки. Переходы под музыкальное сопровождение. Методы подбора связок.	2	2
	27	Составление схем комбинаций. Методика описания упражнений с помощью таблицы на 4 и на 8 шагов. Отработка техники выполнения специальных движений. Отработка элементов страховки и самостраховки. Переходы под музыкальное сопровождение. Методы подбора связок.	2	2
	28	Составление комбинаций с использованием новых видов оборудования. Методика описания упражнений с помощью таблицы на 4 и на 8 шагов. Отработка техники выполнения специальных движений. Отработка элементов страховки и самостраховки. Переходы под музыкальное сопровождение. Методы подбора связок.	2	2

29	Составление комбинаций диско танцев. Методика описания упражнений с помощью таблицы. Отработка техники выполнения специальных движений. Отработка элементов страховки и самостраховки. Переходы под музыкальное сопровождение. Методы подбора связок.	2	2
30	Комплексы танцевальной импровизации. Методика описания упражнений с помощью таблицы. Отработка техники выполнения специальных движений. Отработка элементов страховки и самостраховки. Переходы под музыкальное сопровождение. Методы подбора связок.	2	2
31	Игры с элементами ритмической гимнастики. Методика описания и проведения игр. Отработка техники выполнения специальных движений. Отработка элементов страховки и самостраховки. Переходы под музыкальное сопровождение. Методы подбора связок.	2	2
32	Ритмика в программе спортивного праздника. Описание и разучивание специальных танцевальных композиций. Специфика подбора в соответствии с планом проведения и физическими возможностями. Отработка техники выполнения специальных движений. Отработка элементов страховки и самостраховки. Переходы под музыкальное сопровождение. Методы подбора связок.	2	2
33	Специальная физическая подготовка. Выполнение специальных оздоровительных упражнений направленных на развитие внутренних систем организма. ОРУ направленные на развитие силовых качеств. Способы использования в соответствии с возрастом. Составление технологических карт по проведению. Способы использования самомассажа для разогрева мышц. Виды упражнений для профилактики травматизма.	2	2
34	Комбинации в упоре. Отработка техники выполнения специальных движений. Отработка элементов страховки и самостраховки. Переходы под музыкальное сопровождение. Методы подбора связок на гимнастических матах и ковриках.	2	2
35	Комбинации на спине. Отработка техники выполнения специальных движений. Отработка элементов страховки и самостраховки. Переходы под музыкальное сопровождение. Методы подбора связок на гимнастических матах и ковриках.	2	2
Внеаудиторная самостоятельная работа: 1. Поиск, конспектирование и анализ литературных источников о внедрение ритмической гимнастики в образовательный процесс. 2.Изготовление рисунков и других наглядных пособий: -Составление схем по специальным упражнениям в ДОЛ. -Составление схем по специальным танцевальным упражнениям. -Составление схем по базовым шагам. -Составление схем по специальным упражнениям в рамках танцевальной импровизации. -Составление схем по специальным упражнениям в рамках танцевальной деятельности в группах.		21	

	4.Составление чертежа площадки для ритмической гимнастики с использованием гимнастических ковриков. 5.Анализ таблицы основных требований безопасности. 6.Анализ и описание основных ошибок при проведении занятий: - Основные методические указания при отработке техники движения ног. - Основные методические указания при отработке техники движения тела. - Основные методические указания при отработке техники движения рук. 7.Выполнение реферата по одной из тем: - Новые тенденции в ритмической гимнастике. - Основные задачи ритмической гимнастики для подросткового возраста. - Ритмическая гимнастика с элементами балльных танцев. 8.Выполнение презентаций по темам: -Основы комбинаций в ритмической гимнастике. - Специальная и танцевальная подготовка в рамках ритмической гимнастике.		
ОП.08.11 Настольный теннис		57	
Раздел 1. Теории и методика преподавания настольного тенниса.		57	
Тема 1.1. Настольный теннис, в рамках учебного процесса.	Содержание учебного материала	8	
	1.История возникновения настольного тенниса. История возникновения и развития настольного тенниса, развитие тенниса в России, его местом в Олимпийском движении, а также с современное состояние и тенденция развития тенниса.	2	
	2.Организация и методика проведение занятий по настольному теннису. Терминология настольного тенниса. Содержание, формы организации и методика проведения занятий по настольному теннису. Выбор и подготовка мест занятий. Особенности методики для развития физических качеств при занятиях по настольному теннису. Роль разминки.	2	
	3.Основные требования безопасности в настольном теннисе. Основные требования при проведении занятий. Правила оказания первой медицинской помощи. Условия размещения теннисных столов в зале. Требования к инвентарю.	2	
	4. Особенности судейства в настольном теннисе. Правила игры, требования к проведению соревнований, основы ведения счета.	2	
	Лабораторные работы	0	
	Контрольные работы	0	
	Практические занятия	30	
	1 Основы выполнения подач. Составление фрагмента плана- конспекта урока. Терминология	2	2

		настольного тенниса. Виды подач: (маятник, челнок), основные подводящие упражнения. Отработка показа подач для разных форм учебного процесса.		
2		Методика выполнения скрытых подач. Составление фрагмента плана- конспекта урока. Терминология настольного тенниса. Виды подач: (веер, бумеранг), основные подводящие упражнения. Отработка показа подач для разных форм учебного процесса.	2	2
3		Методика выполнения толчка. Обучение одному из простейших технических приемов – толчку. Демонстрация. Объяснение правильного выполнения удара. Составление фрагмента плана- конспекта урока.	2	2
4		Специальные упражнения при отработке толчка. Основные подводящие упражнения. Способы составления схем. Комбинации из освоенных элементов. Отработка выполнения удара в индивидуальном и парном режимах.	2	2
5		Методика обучения ударам с отскока. Основные подводящие упражнения. Способы составления схем. Комбинации из освоенных элементов. Атакующие удары. Удар толчок слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча». Имитация удара толчок слева. Удары с наброса. Подбивания мяча вверх, вниз, вверх-вниз.	2	2
6		Методика обучения удару срезка с отскока. Основные подводящие упражнения. Способы составления схем. Комбинации из освоенных элементов. Выполнение ударов срезка справа в тренировочную стенку и на полу с наброса. Имитация удара срезка слева. Обучение удару срезка слева с отскока. Выполнение движений с мячом и без мяча.	2	2
7		Методика обучения сочетаний удара. Основные подводящие упражнения. Способы составления схем. Комбинации из освоенных элементов. Выполнение ударов срезка слева в тренировочную стенку и на полу с наброса. Выполнение ударов срезкой справа и слева в тренировочную стенку и на полу с партнером. Закрепление точки контакта мяча с ракеткой. Отрабатывание ударов в парах. Выполнение ударов срезка справа в тренировочную стенку и на полу с наброса. Имитация удара срезка слева. Обучение удару срезка слева с отскока. Выполнение движений с мячом и без мяча.	2	2
8		Методика обучения накатов. Основные подводящие упражнения. Способы составления схем. Демонстрация открытого наката, короткого и длинного накатов, наката закрытой ракеткой, накатов справа и слева. Просмотр фрагмента тренировки спортсменов. Обучение выполнению технического приема «Накат». Техника стойки теннисиста.	2	2
9		Методика обучения подрезки. Виды подрезок: открытой и закрытой ракеткой. Демонстрация. Показ. Объяснение способов выполнения техники подрезок. Индивидуальная и групповая отработка техники выполнения подрезок. Соблюдение правильной стойки игрока. Игра на счет с элементами подрезок.	2	2

10	Методика обучения ударам с перемещением. Основные подводящие упражнения. Способы составления схем. Комбинации из освоенных элементов. Удар срезкой справа с отскока от стены с передвижением. Понятия о точке удара по мячу и плоскостях ракетки. Имитация подхода к удару. Выполнение ударов в тренировочную стенку и на полу с партнером. Игра «Линии».	2	2
11	Основные комбинации. Разновидности комбинаций, используемых защитниками и нападающими. Делать правильный выбор тактики игры с различными противниками. Выполнение комбинации, используемые нападающим против защитника; комбинации, используемые нападающим против нападающего; комбинации, используемые защитником против нападающего; комбинации, используемые защитником против защитника.	2	2
12	Методика отработки основных действий теннисиста. Обучение основным стойкам теннисиста. Обучение перемещениям по площадке. Обучение работе ног при ударах справа в движении. Стойки для ударов справа. Упражнения на работу ног: перемещение в стойке теннисиста в различных направлениях с об беганием конусов, упражнения на частоту движений ног. Обучение работе ног при ударах справа и слева в движении. Воспитание скоростных и координационных способностей. Подготовка к тестированию. Обмен разнообразными ударами в стенку и на полу с партнером. Упражнения на работу ног: перемещения в стойке теннисиста в различных направлениях с об беганием конусов, упражнения на частоту движений. Упражнения на быстроту реакции, быстроту начала движения, равновесие.	2	2
13	Инструктаж при проведении занятий. Составление инструкции по правилам действий в зале, способам использования инвентаря. Основы травматизма. Составление схемы испорченного инвентаря и его виды. Доклад.	2	2
14	Способы судейства. Составление протокола игр. Понятие о счете в настольном теннисе. Демонстрация игровых моментов с последующим объяснением правил начисления очка. Обучение простейшему ведению счета. Обмен ударами на полу с подсчетом очков. Тактика игры с разными противниками. Соревновательные командные матчи с использованием подсчета очков.	2	2
15	Диагностика обучающихся по настольному теннису. Виды упражнений для тестирования основных навыков. Составление КИМ и КОС по настольному теннису. Знакомство с основной правовой документации. Методический материал использование программ ФИРО.	2	2
Внеаудиторная самостоятельная работа: 1. Поиск, конспектирование и анализ литературных источников о внедрение настольного тенниса в учебный процесс. 2.Составление схемы требований к педагогическому процессу.		19	

	3.Изготовление рисунков и других наглядных пособий: -Составление схем по специальным упражнениям для отработки скрытых подач. -Составление схем по специальным упражнениям для отработки ударов. -Составление схем по специальным упражнениям для отработки перемещений за теннисным столом. 4.Составление чертежа спортивной площадки для настольного тенниса. 5.Анализ таблицы основных требований безопасности. 6.Анализ и описание основных ошибок при проведении разминок: - Основные методические указания при отработке техники основных стоек. - Основные методические указания при отработке техники подач. 7.Выполнение реферата по одной из тем: - Основы внеаудиторной деятельности по настольному теннису. -Основные физические качества при игре в настольный теннис. 8.Выполнение презентаций по темам: -Лучшие теннисисты России. -Методика игры парами в настольный теннис.		
ОП.08.12 Подвижные игры		90	
Раздел 1. Общие основы теории и методики преподавания подвижных игр		72	
Тема 1.1. Подвижные игры в системе спортивно- педагогическо й дисциплины.	Содержание учебного материала	6	
	1.Основы теории игр. Основные признаки игровой деятельности. Социальные функции игры и ее роль в современном обществе. Место игры в системе физического воспитания. Специфические особенности подвижных игр, их отличие от подвижных игр.	2	2
	2.Организация традиционных игр. Содержание, формы организации и методика проведения игр по национальному признаку . Выбор и подготовка мест занятий. Особенности и методика развития физических качеств при подвижных играх.	2	2
	3. Педагогическая характеристика подвижных игр. Гигиеническое оздоровительное значение и задачи подвижных игр. Влияние игр на функциональные системы организма. Подвижные игры как средство активного отдыха, оздоровления организма и восстановления здоровья. Образовательные задачи и значение игр. Роль игры в развитии кругозора детей, в развитии организма и формировании двигательных умений и навыков. Воспитательные задачи и значение подвижных игр. Роль игры в воспитании физических качеств, в нравственном и эстетическом воспитании, в развитии познавательной деятельности.	2	2

Лабораторные работы		0	
Контрольные работы		0	
Практические занятия		42	
1	Педагогические требования проведению игр. Подготовка к проведению игры: подготовка места к проведению игры; подготовка инвентаря; разметка площадки.	2	2
2	Педагогические требования к организации игр. Организация играющих: размещение играющих и место руководителя; объяснение игры; способы выбора водящих: по назначению, жребию, выбор коллективом. Способы распределения на команды: по назначению, по расчету, по сговору. Выбор капитанов команд.	2	2
3	Педагогические требования к руководству играми. Руководство процессом игры. Судейство. Дозировка. Окончание игры. Подведение итогов. Разбор игры. Способы выбора водящих и распределение по командам (на примере игры).	2	2
4	Методика проведения игр-эстафет. Требования к организации и проведению эстафет. Техника безопасности при проведении эстафет. Виды эстафет: линейные, встречные, круговые.	2	2
5	Совершенствование знаний по эстафетам. Виды эстафет: с предметом, без предмета, в движении, на месте. Положительные стороны эстафет. Отрицательные стороны эстафет. Расстановка игроков в эстафете. Учет возрастных особенностей при проведении эстафет. Очковая система подведения итогов в эстафете.	2	2
6	Особенности судейства подвижных игр. Очковая система подведения итогов в эстафете. Соблюдение правил игры.	2	2
7	Характеристика подвижных игр детей младшего школьного возраста и методика их проведения. Психолого-физиологические особенности детей младшего школьного возраста. Особенности подготовки и проведения игр. Организация играющих. Выбор водящих. Объяснение правил. Руководство процессом игры. Приемы регулирования нагрузки. Подведение итогов.	2	2
8	Игры на формирование осанки. Руководство процессом игр «Замри», «Исправь осанку». Судейство. Дозировка. Окончание игры. Подведение итогов. Разбор игры. Способы выбора водящих.	2	2
9	Игры на внимание. Руководство процессом игр «3, 13, 30», «Воздух, земля, вода», «Летает, не летает», «Запрещенное движение». Судейство. Дозировка. Окончание игры. Подведение итогов. Разбор игры. Способы выбора водящих.	2	2
10	Игры средней интенсивности. Руководство процессом игр «Космонавты», «Два мороза»,	2	2

	«Волк во рву». Судейство. Дозировка. Окончание игры. Подведение итогов. Разбор игры. Способы выбора водящих.		
11	Игры высокой интенсивности. Руководство процессом игр «Белые медведи», «Невод», «Вороной конь», «Лиси и куры». Судейство. Дозировка. Окончание игры. Подведение итогов. Разбор игры. Способы выбора водящих.	2	2
12	Характеристика подвижных игр подростков младшего возраста и методика их проведения. Психолого-физиологические особенности подростков младшего возраста (4-6 кл.). Особенности подготовки и проведения игр. Организация играющих. Выбор водящих. Объяснение правил. Руководство процессом игры. Приемы регулирования нагрузки.	2	2
13	Игры на развитие силовых и скоростных способностей. Руководство процессом игр «Скакуны», «Перемена мест». Судейство. Дозировка. Окончание игры. Подведение итогов. Разбор игры. Способы выбора водящих.	2	2
14	Игры с сопротивлением. Руководство процессом игр «Бой петухов», «Перетягивание в парах». Судейство. Дозировка. Окончание игры. Подведение итогов. Разбор игры. Способы выбора водящих.	2	2
15	Игры средней интенсивности для подростков младшего возраста. Руководство процессом игр «Охотники и утки», «Подвижная цель». «Гонка мячей по кругу». Судейство. Дозировка. Окончание игры. Подведение итогов. Разбор игры. Способы выбора водящих.	2	2
16	Игры высокой интенсивности для подростков младшего возраста. Руководство процессом игр «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Салки». Судейство. Дозировка. Окончание игры. Подведение итогов. Разбор игры. Способы выбора водящих.	2	2
17	Характеристика подвижных игр для подростков и методика их проведения. Психолого-физиологические особенности подростков (7-8 кл.). Особенности подготовки и проведения игр. Организация играющих. Выбор водящих. Объяснение правил. Руководство процессом игры. Приемы регулирования нагрузки. Эстафеты с преодолением полосы препятствий, с борьбой, с метанием, прыжками, лазаньем и перелазаньем.	2	2
18	Игры с элементами спорта. Руководство процессом игр «Мяч капитану», «Борьба за мяч», «Пионербол», «Эстафета с элементами волейбола», «Ножной мяч в кругу», «Сквозь защиту противника». Судейство. Дозировка. Окончание игры. Подведение итогов. Разбор игры. Способы выбора водящих.	2	2
19	Характеристика подвижных игр юношей и девушек	2	2

		и методика их проведения. Психолого-физиологические особенности юношей и девушек (15-17 лет). Особенности подготовки и проведения игр. Организация играющих. Выбор водящих. Объяснение правил. Руководство процессом игры. Приемы регулирования нагрузки.		
20		Игры на развитие физических качеств. Руководство процессом игр «Многоместная скакалка», «Кузнечики», «Спица», «Два огня». Судейство. Дозировка. Окончание игры. Подведение итогов. Разбор игры. Способы выбора водящих.	2	2
21		Игры со спортивными элементами. Руководство процессом игр «Футбол раков», «Хоккей по-спортландски», «Борьба за мяч». Судейство. Дозировка. Окончание игры. Подведение итогов. Разбор игры. Способы выбора водящих.	2	2
Внеаудиторная самостоятельная работа: 1. Поиск, конспектирование и анализ литературных источников о внедрение подвижных игр в учебный процесс. 2. Составление схемы требований к педагогическому процессу. - Составление классификации полуспортивных игр, коллективных игр. - Составление основных задач руководителя игры. 3. Изготовление рисунков и других наглядных пособий: - Составление схем подвижных игр в ДОУ. - Составление схем подвижных игр для начальной школы. - Составление схем подвижных игр с элементами спортивных. 4. Составление чертежа спортивной площадки для подвижных игр. 5. Анализ таблицы основных требований безопасности. 6. Анализ и описание основных ошибок при проведении : - Основные методические указания при объяснении правил игры. - Основные методические указания во время игры. 7. Выполнение реферата по одной из тем: - История подвижных игр. - Подвижные игры в России. - Методика изучения подвижных игр в ДОУ. - Методика изучения подвижных игр в начальной школе. - Подвижные игры для развития быстроты. 8. Выполнение презентаций по темам: - Методика изучения подвижных игр в 7 классе. - Методика изучения подвижных игр в 6 классе. - Методика изучения подвижных игр в 8 классе.			24	

	-Подвижные игры во внеаудиторной работе. -Игры эстафеты.		
Раздел 2 Формы организации подвижных игр.		18	
Тема 2.1. Подвижные игры в урочной форме физической культуры.	Содержание учебного материала	4	
	1.Методика применения подвижных игр. Методика применения подвижных игр в работе по общей физической подготовке. Подвижные игры как средство развития физических качеств. Характеристика игр высокой и средней интенсивности. Методические требования к организации игр. Контроль за физической нагрузкой. Подбор и чередование игр. Интервалы отдыха.	2	2
	Лабораторные работы	0	
	Контрольные работы	0	
	Практические занятия	8	
	22 Формы организации подвижных игр во внеурочной деятельности. Формы организации подвижных игр: подвижные игры во внеурочных формах работы школы. Методика проведения игр на переменах, в группах продленного дня, в спортивных секциях. Игры на школьных праздниках.	2	2
	23 Формы организации соревнования по подвижным играм. Формы организации подвижных игр: соревнования по подвижным играм. Значение соревнований по подвижным играм. Место проведения соревнований. Командные подвижные игры для учащихся 2-3 классов: «К своим флажкам», «Охотники и утки», «Перебежка с выручкой», «Между двух огней». Для учащихся 4-6 классов: «Перестрелка», «Русская лапта», «Пионербол», «Пионерская лапта», «Мяч капитану». Подбор команд. Способы розыгрыша: круговой способ и с выбыванием. Положение о соревнованиях.	2	2
	24 Подвижные игры во внешкольной работе с детьми. Игры по месту жительства, в Домах и Дворцах детского творчества и молодежи. Требования к специальным площадкам и спортивным городкам. Игровые мероприятия: конкурсы, соревнования. Конкурсы: «Спортивная семья», «День здоровья».	2	2
	25 Соревнования по отдельным играм. Требования к специальным площадкам и спортивным городкам. «Пионербол», «Детская лапта», «Борьба за флажки», «Осада крепости». Комплексные соревнования: «Веселые старты», «Папа, мама, я – спортивная семья», «Нептун».	2	2
	1.Изготовление рисунков и других наглядных пособий: -Составление схем подвижных игр на осанку, на внимание для младших школьников. -Составление схем подвижных игр на развитие физических качеств подростков. -Составление схем подвижных игр с элементами спортивных. 2.Анализ таблицы основных требований безопасности.	6	

	3. Составление сценария спортивного праздника для школьников различного возраста 4.Выполнение реферата по одной из тем: - Развитие координации с помощью подвижных игр. - Развитие выносливости с помощью подвижных игр. 5.Выполнение презентаций по темам: - Организация судейства в подвижных играх. -Организация соревнования по отдельным подвижным играм.		
	Дифференцированный зачет.	2	
ОП.08.13 Стрелковый спорт		90	
Раздел 1. Общие основы теории и методики преподавания стрелкового спорта.		90	
Тема 1.1. Стрелковый спорт в системе подготовки школьников.	Содержание учебного материала	20	
	1.История возникновения стрелкового спорта. История возникновения и развития настольного тенниса, развитие стрелкового спорта в России, его местом в Олимпийском движении, а также с современное состояние и тенденция развития.	2	1
	2.Организация и методика проведение занятий. Терминология стрелкового спорта. Содержание, формы организации и методика проведения занятий по стрелковому спорту. Выбор и подготовка мест занятий: тир, мишени, сектора обстрела. Особенности и методика развития физических качеств на занятиях.	2	2
	3. Особенности стрельбы, как вида спорта. Монотонность, статическая работа мышц ног, туловища, рук. Процесс выполнения выстрела требует тонкой координации движений, умения дифференцировать величину мышечных усилий. Значительная психическая напряжённость. Специфическая нагрузка статического характера, большое напряжение нервной системы.	2	1
	4.Материальная часть оружия. Виды оружия, используемые в стрелковом спорте. Пневматические винтовки, гладкоствольное и нарезное оружие. Устройство, взаимодействие частей. Характеристика оружия. Экипировка.	2	1
	5. Место проведения занятий. Основные требования к стрелковому тире для разных видов оружия. Длина ширина, мишени. Основные характеристики. Основные требования к оборудованным площадкам вне тира.	2	1
	6. Место для хранения оружия. Основные требования к месту хранения разных видов оружия. Особенности упаковки, смазки, условие хранения боеприпасов. Условия транспортировки оружия вне тира. Оборудование мест для мелко срочного ремонта.	2	1
	7.Техника безопасности на занятиях. Формы организации детей. Обязательные требования безопасности. Особенности проведения инструктажей. Обязательные виды действий при стрельбе на	2	2

	оборудованных площадках вне тира.		
	8. Теория и методика начального обучения. Способы обучения в три этапа. Основы прицеливания, управление спуском, освоение выстрела в целом, техника положения тела.	2	2
	9. Стрелковый спорт в системе ГТО. Характеристика видов деятельности. Основные виды оружия, формы мишени, расстояние до цели, основы подготовки школьников.	2	1
	10. Стрельба в рамках смешенных видов спорта. Характеристика и основы смешенных видов спорта. Полиотлон, современное пятиборье, биатлон. Система подготовки спортсменов.	2	1
	Лабораторные работы	0	
	Контрольные работы	0	
	Практические занятия	40	
1	Основы баллистики. Выстрел. Скорость полета пули. Баллистика – наука изучающая движение пули. Взрывчатые вещества, Иницирующие, дробящие, летательные. Бездымные пороха. Внутренняя баллистика. Отдача оружия и угол вылета пули. Сохранение равновесия сил. Поведение стрелка во время выстрела. Внешняя баллистика. Траектория пули и её элементы. Образование траектории. Точка вылета.	2	2
2	Методика обучения наводки. Составление плана конспекта урока. Отработка вертикальной и горизонтальной наводка. Прицельные приспособления.	2	2
3	Типы прицелов. Открытый, диоптрический, оптический. Ровная мушка; линия прицеливания, точка прицеливания. Сравнительная характеристика прицелов. Аккомодация глаза.	2	2
4	Методика отработки кучности стрельбы. Отработка причины вызывающих рассеивание выстрелов. Площадь рассеивания. Средняя точка попадания СТП. Кучность боя. Поправки прицела (горизонтальная, вертикальная)	2	2
5	Методика обучения техники стрельбы. Условия меткой стрельбы. Неподвижность оружия. Строго определённое направление, задержка дыхания, нажатие на спусковой крючок. Изготовка. Устойчивость изготовки. Корректирование изготовки.	2	2
6	Методика обучения прицеливанию. Прицеливание. Прицеливание с открытым и диоптрическим прицелом. Управление дыханием и спуском. Техника нажатия на спусковой крючок. Последовательность выполнения выстрела.	2	2
7	Методика корректировки техники прицеливания. Обучение расслаблению мышц. Оптимальное положение головы. Контроль расслабления. Прицеливание – концентрировать внимание на мушке, не «играть» просветом. Управление спуском. Плавность нажатия, точно вдоль оси канала ствола, третьей фалангой указательного пальца. Ошибки тактического характера.	2	2
8	Методика обучения дыхания. Способы задержки дыхания. Основные характеристики при	2	2

	спуске.		
9	Стрельба из пневматического оружия. Стрельба по мишени №8 из положения, сидя за столом или лежа с упора Дистанция- 5м. Выстрелов 3*5, Задание выполнить нормативные установки.	2	2
10	Совершенствование стрельбы из пневматического оружия. Стрельба по мишени №8 из положения, сидя за столом или лежа с упора Дистанция- 5м. Выстрелов 3*5, Задание выполнить нормативные установки.	2	2
11	Стрельба из положения стоя. Стрельба, стоя с руки, мишень 8, дистанция 5м. Выстрелов 3*5 Задание – выполнить нормативы соревнований. Стрельба с упора мишень №8 дистанция 10 м, выстрелов 3*5.	2	2
12	Совершенствование стрельбы из положения стоя. Стрельба, стоя с руки, мишень 8, дистанция 5м. Выстрелов 3*5 Задание – выполнить нормативы соревнований. Стрельба с упора мишень №8 дистанция 10 м, выстрелов 3*5.	2	2
13	Стрельба на время. Стрельба на время, стоя с руки, мишень 8, дистанция 5м. Выстрелов 3*5 Задание – выполнить нормативы соревнований. Стрельба с упора мишень №8 дистанция 10 м, выстрелов 3*5.	2	2
14	Совершенствование стрельбы на время. Стрельба на время, стоя с руки, мишень 8, дистанция 5м. Выстрелов 3*5 Задание – выполнить нормативы соревнований. Стрельба с упора мишень №8 дистанция 10 м, выстрелов 3*5.	2	2
15	Разборка – сборка автомата Калашникова. Методика выполнения неполной разборки автомата Калашникова. Принципы выполнения основных действий. Определение меж предметных связей.	2	2
16	Совершенствование разборки – сборки автомата Калашникова. Методика выполнения неполной разборки автомата Калашникова. Принципы выполнения основных действий. Определение время работа над ошибками. Определение меж предметных связей.	2	2
17	Снаряжение магазина АК-74. Методика и способы снаряжения магазина. Определение меж предметных связей.	2	2
18	Совершенствование снаряжения магазина АК-74. Составление плана конспекта урока. Методика и способы снаряжения магазина.	2	2
19	Стеновая стрельба при нагрузке. Методика проведения и отработка стрельбы после физических нагрузок. Кросс 2 км, стрельба.	2	2
20	Составление инструктажа. Методика проведения и составления инструктажа по техники безопасности при стрельбе.	2	2
Внеаудиторная самостоятельная работа:		30	

	1. Поиск, конспектирование и анализ литературных источников о истории стрелкового спорта. 2. Составление схемы требований к педагогическому процессу. - Составление классификации видов стрелковой подготовки. - Составление основных задач стрелкового спорта. 3. Изготовление рисунков и других наглядных пособий: - Составление мишеней разного формата. - Составление схем подводящих упражнений для стрельбы лежа. - Составление схем подводящих упражнений для стрельбы сидя. - Составление схем подводящих упражнений для стрельбы стоя. 4. Составление чертежа места для стрельбы. 5. Анализ таблицы основных требований безопасности. 6. Анализ и описание основных ошибок при проведении: - Основные методические указания при дыхании. - Основные методические указания во время наведения. 7. Выполнение реферата по одной из тем: - История стендовой стрельбы. - Стрелковое оружие для видов спорта, характеристики. - Методика изучения стрелкового спорта. - Методика изучения видов спорта с элементом стрельбы. 8. Выполнение презентаций по темам: - Современное пятиборье. - Основные задачи стрельбы в рамках ФСКГТО. - Основы материальной базы при отработки стрельбы из пневматической винтовки. - Виды прицелов в стрелковом спорте.		
	Дифференцированный зачет		
	ВСЕГО	1418	

1. - ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств)
2. - репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. - продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «БАЗОВЫЕ И НОВЫЕ ВИДЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ»

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы осуществляется в учебном кабинете «Методики физического воспитания», универсального спортивного зала, зала ритмики и фитнеса, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами; лыжной базы.

Оборудование учебного кабинета: - рабочие места по количеству обучающихся; - рабочее место преподавателя; - учебная, методическая, справочная литература, раздаточный материал, методические рекомендации к проведению практических занятий и по выполнению самостоятельной работы студентов, контрольно-оценочные средства.

Технические средства обучения: персональный компьютер с лицензионным программным обеспечением и с доступом к библиотечным и сетевым источникам информации, мультимедийный проектор и другие носители информации.

Спортивное оборудование и инвентарь:

- секундомеры, а также: для проведения занятий по спортивным и подвижным играм: баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи;
- щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;
- стол, сетки, ракетки и мячи для настольного тенниса;
- для проведения занятий по гимнастике (гимнастические коврики, скакалки, гимнастические палки, фитболы, гимнастическая перекладина, брусья, бревно, канат, гимнастическая стенка, оборудование для опорного прыжка).
- для проведения занятий по легкой атлетике (дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания, диск, ядро, малый мяч, граната, эстафетные палочки, колодки, оборудование для прыжков в высоту и в длину).
- для проведения занятий по лыжной подготовке: лыжный инвентарь: лыжи, ботинки, лыжные палки; лыжные мази и т.п.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Васильков А. Л. Теория и методика спорта: учебник – Ростов н/Дону «Феникс». 2017.
2. Брысин В.В. и др. Организационно – методические и нормативные основы подготовки преподавателей физической культуры.- Омск: 2017.
3. Ю.Д. Железняк, А.В. Ивойлов - Волейбол. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. –: Издательский центр «Академия». 2016.
4. Баршай В.М. Гимнастика. – Ростов н/Д: Феникс, 2017.
5. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. Теория. Спорт, 2016
6. Васильков А. Л. Теория и методика спорта: учебник – Ростов н/Дону «Феникс». 2017.
7. Жилкин А.И., Кузьмин В.С. Легкая атлетика : учебное пособие. – М.: Издат. Центр «Академия», 2016.. 1. Антонова О.А., Кузнецов В.С. «Лыжная подготовка».-М., 2016.
8. Бутин И.Н. «Лыжный спорт». -М.: Владос, 2017. 1. Былеева Л.В., Коротков И.М., Климкова Р.В. Подвижные игры: учебник – М.: Физическая культура», 2017.
9. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта.- М: «Академия», 2016

Дополнительные источники:

1. Дормидонтова Н.М. Профессиональная деятельность специалистов ФК и С.- Омск, 2016.
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта.- М: «Академия», 2017
3. Гришин Ю.И. Общая физическая подготовка. Ростов н/Д, Феникс, 2016
4. Гавердовский Ю.К. Гимнастическое многоборье. – М.: Физкультура и спорт, 2017.

- 5.Лагутин А.Б. Командная гимнастика в школе. – М.: Издательство «Физическая культура», 2018
6. Кудрявцев В.И. Лыжный спорт.-М.: Физическая культура и спорт, 2016.
- 7.Раменская Т.И. Техника передвижения на лыжах в различных природных условиях. - М: САЭ, 2015.

.Интернет-ресурсы:

1. Российский общеобразовательный портал [www. School.edu.ru](http://www.school.edu.ru)
2. Российское образования федеральный портал <http://www.edu.ru>
3. Сообщество преподавателей и мастеров профессионального образования <http://www.profobrazovanie.org>
4. Уроки.нет <http://www.uroki.net/docmat.htm>

4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины «Гимнастика»

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
уметь:	
- планировать, проводить и анализировать занятия по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности (гимнастике,) и новым видам физкультурно-спортивной деятельности; - выполнять профессионально значимые двигательные действия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности; - использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; - применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений; - обучать двигательным действиям 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;	- Выполнение индивидуальных заданий. - Составление планов –конспектов занятий в ходе практической деятельности. - Проведение пробных учебно-тренировочных занятий. - Текущий контроль. - Дифференцированные зачеты.
знать:	
- историю и этапы развития базовых видов спорта и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; - терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;	- Выполнение индивидуальных заданий. - Составление планов –конспектов занятий в ходе практической деятельности. - Проведение пробных учебно-тренировочных занятий.

- технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; - содержание, формы организации и методику проведения занятий по 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; - особенности организации и проведения соревнований по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности; - основы судейства по 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;	Оформление технологических –карт урока. Подготовка рефератов и презентаций. Текущий контроль. Дифференцированные зачеты.
Формируемые общие компетенции:	Формы и методы контроля и оценки результатов сформированности ОК
ОК. 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. З-1. Знает основные направления и функции осваиваемой профессиональной деятельности З-2. Знает внешние и внутренние возможности для раскрытия своих профессиональных интересов (кружки, конкурсы, предметные декады) У-1. Умеет выполнять профессиональные функции и реализовывать основные направления профессиональной деятельности У-2. Умеет использовать внутренние и внешние ресурсы для реализации своих профессиональных интересов	Анализ результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы. Составление планов –конспектов занятий в ходе практической деятельности. Проведение пробных учебно-тренировочных занятий. Оформление технологических –карт урока. Самостоятельная работа по поиску информации по специальности (Интернет)
ОК. 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. З-1. Знает решения типовых профессиональных задачами З-2. Знает способы и критерии оценки эффективности и качества решения профессиональных задач У-1. Умеет планировать собственную деятельность, подбирать ресурсы и методы решения типовых профессиональных задач	Рациональное планирование деятельности, исходя из целей и способов ее достижения. Анализ результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы. Составление планов –конспектов занятий в ходе практической деятельности. Проведение пробных учебно-тренировочных занятий. Оформление технологических –карт урока.

У-2. Умеет сопоставить собственную деятельность с предложенными критериями эффективности и качества О-3. Имеет опыт оценки собственной деятельности при решении профессиональных задач	
ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях. 3-1. Знает различия стандартных и нестандартных ситуаций 3-2. Знает алгоритм принятия решения в стандартных и нестандартных ситуациях У- Умеет различать стандартные и нестандартные ситуации У-2. Умеет принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях в соответствии с алгоритмом О-2. Имеет опыт принятия решения стандартных и нестандартных ситуаций	Анализ результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы. Проведение пробных учебно-тренировочных занятий.
ОК. 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития. 3-1. Знает источники информации 3-2. Знает способы и средства поиска информации 3-3. Знает цели и направления профессионального развития У-1. Умеет осуществлять отбор источников информации для эффективного решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития У-2. Умеет использовать способы и средства поиска информации для эффективного решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития У-3. Умеет находить информацию, необходимую для достижения целей личностного развития О-1. Имеет опыт отбора источников информации для эффективного решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития О-2. Имеет опыт поиска информации для эффективного решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития О-3. Имеет опыт применения найденной информации для достижения целей личностного развития	Поиск интернет - информации; чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы) при подготовке публичной речи. Применение на практике различные источники информации; Составление плана текста; Выполнение индивидуальных заданий: - работа с различными источниками информации (словари, справочники, учебные пособия по специальности).
ОК. 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности. 3-1. Знает виды и возможности ИКТ, применяемых в профессиональной деятельности	Анализ результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы. знание источников информации: -бумажные носители;

З-2. Знает способы использования ИКТ в профессиональной деятельности У-1. Умеет рационально выбирать ИКТ в соответствии с задачами профессиональной деятельности У-2. Умеет выбирать способы использования ИКТ в зависимости от задач профессиональной деятельности О-1. Имеет опыт рационального выбора в соответствии с задачами профессиональной деятельности О-2. Имеет опыт обоснованного (целесообразного) выбора способов использования ИКТ при решении задач профессиональной деятельности	-аудионосители; -видеоматериалы; -интернет-источники; Составление планов –конспектов занятий в ходе практической деятельности. Проведение пробных учебно-тренировочных занятий. Оформление технологических –карт урока.
ОК. 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами З-1. Знает особенности и специфику делового общения в коллективе, команде, с руководством и клиентами З-2. Знает формы и методы индивидуального и группового взаимодействия У-1. Умеет выбирать стиль общения с коллегами, руководством и клиентами О-2. Имеет опыт взаимодействия для решения профессиональных задач.	Самостоятельные и практические работы в группах, парах. Анализ результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы. Проведение пробных учебно-тренировочных занятий.
ОК. 7. Ставить цели, мотивировать деятельность воспитанников, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса. З-1. Знает степень собственной ответственности за результат выполнения задания командой (подчиненными) У-1. Умеет оценить степень собственной ответственности за результат выполнения задания командой (подчиненными) О-1. Имеет опыт оценивания собственной ответственности за результат выполнения задания командой (подчиненными)	Анализ результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы. Проведение пробных учебно-тренировочных занятий. Оформление технологических –карт урока.
ОК. 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации. З-3. Знает алгоритм проектирования программы профессионального и личностного развития У-3. Умеет проектировать программу профессионального и личностного развития О-3. Имеет опыт проектирования программы профессионального и личностного развития	Анализ результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы. Внеаудиторная работа.
ОК. 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей,	Анализ результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе

содержания, смены технологий. З-2. Знает возможности применения инновационных технологий в профессиональной деятельности У-2. Умеет подбирать инновационные технологии для осуществления профессиональной деятельности О-2. Имеет опыт нахождения информации о современных технологиях в профессиональной деятельности	освоения образовательной программы. Составление планов –конспектов занятий в ходе практической деятельности. Проведение пробных учебно-тренировочных занятий. Оформление технологических –карт урока.
ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья обучающихся (воспитанников). З-1. Знает способы профилактики травматизма, и обеспечение охраны жизни и здоровья обучающихся (воспитанников). У-1. Умеет планировать способы профилактики травматизма, обеспечение охраны жизни и здоровья обучающихся (воспитанников). О-1. Имеет опыт демонстрация способностей вести профилактику травматизма и пропаганду здорового образа	Наблюдение и анализ результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы. Проведение пробных учебно-тренировочных занятий. Оформление технологических –карт урока.
ОК. 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм. З-1. Знать правовые нормы, регулирующие профессиональную деятельность У-1. Уметь строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм О-1. Имеет опыт демонстрации способностей строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм	Анализ результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы. Проведение пробных учебно-тренировочных занятий. Оформление технологических –карт урока.
ОК. 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности. З-1. Знает особенности и специфику физкультурно-спортивной деятельности. З-2. Знает формы и методы индивидуального и группового взаимодействия У-1. Умеет работать с разными категориями используя различные методы подготовки. О-2. Имеет опыт взаимодействия для решения профессиональных задач.	Самостоятельные и практические работы в группах, парах. Наблюдение. Проведение пробных учебно-тренировочных занятий. Составление планов –конспектов занятий в ходе практической деятельности. Оформление технологических –карт урока
ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.	- соответствие целей и задач теме учебного занятия, их обоснование; - обоснование выбора вида и формы занятия, методов образовательной деятельности; - отбор учебно-методического обеспечения; - построение поурочного плана; - грамотность оформления плана учебного занятия. - проверка и оценка разработанных обучающимися конспектов учебных занятий.
ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физиче-	- реализация плана учебного занятия в

ской культуре.	соответствии с поставленными целями и задачами; - построение взаимоотношений с обучающимися в рамках педагогической этики; - соблюдение техники безопасности на занятии. -анализ и оценка занятия на педагогической практике.
ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.	Наблюдение и оценка планов, конспектов мероприятий
ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.	Наблюдение и оценка планов, конспектов мероприятий
ПК 1.5. Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре.	Наблюдение и оценка планов, конспектов мероприятий
ПК 2.1. Определять цели и задачи, планировать внеурочные мероприятия и занятия.	Наблюдение и оценка планов, конспектов мероприятий
ПК 2.2. Проводить внеурочные мероприятия и занятия.	Наблюдение и оценка планов, конспектов мероприятий
ПК 2.3. Мотивировать обучающихся, родителей (лиц, их заменяющих) к участию в физкультурно-спортивной деятельности.	Наблюдение и оценка планов, конспектов мероприятий
ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся.	- соответствие форм и методов контроля поставленным задачам занятия; - поэтапность и целесообразность контроля, аргументированность оценки и объективность выставления отметок обучающимся; - степень охвата контролем обучающихся. -оценка решения обучающимися педагогических и ситуационных задач, ситуаций, возникающих в процессе проведения учебного занятия.
ПК 2.5. Анализировать внеурочные мероприятия и занятия.	- полнота, поэтапность и объективность анализа и оценки учебного занятия в соответствии с заданными критериями. -оценка самоанализа и анализа учебного занятия обучающимся.
ПК 2.6. Вести документацию, обеспечивающую организацию физкультурно-спортивной деятельности.	- правильность заполнения и ведения учебной документации (календарного, тематического, поурочного планирования и т.п.), соблюдение требований к её оформлению. -проверка и оценка учебной документации, составленной обучающимся
ПК 3.1. Выбирать учебно-методический комплект, разрабатывать учебно-методические материалы (рабочие программы, учебно-тематические планы) на основе федерального государственного образовательного стандарта и примерных основных образовательных программ с учетом типа образовательной организации, особенностей класса/группы и отдельных обучающихся.	- правильность разработки учебно-методического комплекта; - правильность разработки учебно-методических материалов на основе образовательного стандарта. -проверка и оценка учебной документации, составленной обучающимися.
ПК 3.2. Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области физической культуры на	-умение работать с профессиональной литературой; -умение оценивать педагогический опыт деятельности других педагогов;

основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.	-проверка и оценка подбора профессиональной литературы по физической культуре;
ПК 3.3. Оформлять педагогические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.	- готовить и оформлять отчеты, рефераты, конспекты; - проверка и оценка правильности выполнения отчётов, рефератов, конспектов.
ПК 3.4. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области физического воспитания.	- уметь выполнять курсовые работы; - уметь проводить исследовательскую деятельность в области физического воспитания. -проверка и оценка правильности выполнения курсовых работ и исследовательскую деятельность.