

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 24.10.2024 14:21:41
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bff679172803da5b7b559fc69e2

Министерство образования Московской области
Ногинский филиал
Государственного образовательного учреждения
высшего образования Московской области
Московского государственного областного университета

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Ногинского филиала МГОУ

И.В.Смирнова

31 августа 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП.08. БАЗОВЫЕ И НОВЫЕ ВИДЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ**

*«Профессиональный учебный цикл»
программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности 49.02.01 «Физическая культура»*

Очная форма обучения

**Московская область
г. Ногинск
2022**

ОДОБРЕНО

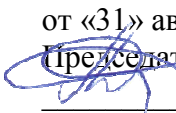
Предметной (цикловой) комиссией
естественно-научных и
здоровьесберегающих дисциплин
Протокол №1
от «31» августа 2022 г.

 Председатель ПЦК
А.Б. Филиппова
«31» августа 2022 г.

СОСТАВЛЕНА

В соответствии с государственными
требованиями к минимуму содержания и
уровню подготовки выпускника по
специальности: 49.02.01 «Физическая
культура»

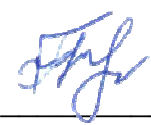
СОГЛАСОВАНО

Методическим советом
Ногинского филиала МГОУ
Протокол №1
от «31» августа 2022 г.
 Председатель Методического совета
А.А. Дерябкин
«31» августа 2022 г.

Составитель: Амелин С.Н., преподаватель Ногинского филиала МГОУ

Эксперты:

Внутренняя экспертиза

Техническая экспертиза:  Попова О.В., методист Ногинского
филиала МГОУ

Содержательная экспертиза:  Филиппова А.Б., преподаватель
высшей квалификационной категории Ногинского филиала МГОУ

Внешняя экспертиза

Содержательная экспертиза:  Коренкова С.Ю., директор МБОУ ЦО №3
г.Ногинска

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 «Физическая культура», утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от «27» октября 2014 г. №1355.

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами программы подготовки специалистов среднего звена по специальности (ям) 49.02.01 «Физическая культура» в соответствии с требованиями ФГОС СПО третьего поколения.

СОДЕРЖАНИЕ

Название разделов	стр.
1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины.....	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины.....	6
3. Условия реализации учебной дисциплины.....	14
4. Контроль и оценка освоения результатов учебной дисциплины.....	23
5. Лист изменений и дополнений, внесённых в рабочую программу.....	25

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

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины (далее – программа УД) является частью программы подготовки специалистов среднего звена Ногинского филиала МГОУ по специальности 49.02.01 «Физическая культура», разработанной в соответствии с ФГОС СПО третьего поколения и входящей в состав укрупненной группы специальностей 44.00.00 Образование и педагогика.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована при составлении программ одноименных дисциплин по специальностям, входящим в состав укрупненной группы специальностей 44.00.00 Образование и педагогика, а также при составлении программ повышения квалификации учителей физической культуры.

Рабочая программа составлена для студентов очной формы обучения.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: учебная дисциплина относится к профессиональному учебному циклу.

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

Базовая часть

В результате освоения дисциплины студент должен **уметь**:

- планировать, проводить и анализировать занятия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;
- выполнять профессионально значимые двигательные действия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;
- использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений;
- обучать двигательным действиям изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря;
- использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации;

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

- историю и этапы развития изученных базовых видов спорта и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;

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

Содержание дисциплины должно быть ориентировано на подготовку студентов на освоение профессиональных модулей ППССЗ и специальности 49.02.01 «Физическая культура» и овладению профессиональными компетенциями.

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 учётом 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 отчётов, рефератов, выступлений.

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

В процессе освоения дисциплины, у учащихся должны сформироваться общие компетенции:

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

Вариативная часть - не предусмотрена

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 989 час, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 619 часов;

самостоятельной работы обучающегося – 316 часов;

консультации 54 часа.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	989
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	619
в том числе:	
лабораторные занятия	<i>Не предусмотрено</i>
практические занятия	456
контрольные работы	76
курсовая работа	<i>Не предусмотрено</i>
Консультации	54
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	316
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой подготовка рефератов, докладов, сообщений работа с учебной, научной литературой и материалами лекций воспитание физических качеств, формирование двигательных навыков	316
Итоговая аттестация в форме экзамена	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел 1. Лыжная подготовка с методикой преподавания			149	
Тема 1.1. Теоретико – методические основы лыжной подготовки	Содержание учебного материала		5	
	1	История возникновения и применения лыж		2
	2	Лыжная подготовка в системе физического воспитания		2
	3	Основные термины и понятия лыжного спорта		2
	4	Технико-тактическая и биомеханическая характеристика передвижений на лыжах		3
	5	Характеристика средств и методов лыжной подготовки в системе физического воспитания и спорта		3
	Лабораторные работы. Не предусмотрено		не предусмотрено	
	Практические занятия		13	
	«Сравнительный анализ техники передвижения на лыжах различными способами»			
	«Взаимосвязь общей теории физического воспитания с теоретическими основами лыжной подготовки»			
	Контрольные работы. Не предусмотрено		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		15	
Самоподготовка по учебному материалу темы				
Тема 1.2. Организационное обеспечение лыжного спорта	Содержание учебного материала		2	
	1	Виды соревнований по лыжному спорту. Элементарные правила их проведения и судейство		2
	2	Материально-техническое обеспечение занятий и соревнований по лыжному спорту		2
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		13	
	Подготовка и хранение лыжного инвентаря			
	Подготовка учебно – тренировочных площадок и трасс			
	Контрольные работы. Не предусмотрено		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		15	
	Разработка технической документации по лыжным гонкам			
Тема 1.3. Особенности подготовки лыжника	Содержание учебного материала		2	
	1	Основы обучения технике передвижения на лыжах		3
	2	Воспитание физических качеств в процессе занятий лыжной подготовки		3
	3	Основы спортивной подготовки в лыжном спорте		3
	Лабораторные работы. Не предусмотрено		не предусмотрено	
	Практические занятия		8	
	1	Планирование обучения технике передвижений на лыжах		
	2	Планирование воспитания физических качеств лыжника		
	Контрольные работы		5	
	Итоговая контрольная работа по материалу раздела «Лыжная подготовка с методикой			

	преподавания»			
	Самостоятельная работа обучающихся Система планирования и спортивной подготовки в лыжном спорте		10	
Тема 1.4. Освоение техники лыжного спорта	Содержание учебного материала		не предусмотрено	
	Лабораторные работы. Не предусмотрены			
	Практические занятия		40	
	1	Освоение техники классических лыжных ходов		
	2	Освоение техники коньковых ходов		
	3	Освоение техники горнолыжной подготовки		
	4	Совершенствование техники передвижений на лыжах в условиях различных рельефов местности и режимов нагрузки		
	5	Техника и методика обучения поворотам в движении		
	Контрольные работы Выполнение контрольных нормативов по материалу раздела		10	
Самостоятельная работа обучающихся. Совершенствование техники передвижений на лыжах		11		
Раздел 2. Спортивные игры с методикой преподавания			163	
Тема 2.1. Теоретико – методические основы спортивных игр	Содержание учебного материала		4	
	1.	История возникновения различных видов спортивных игр		
	2.	Спортивные игры в системе физического воспитания и спорта		
	3.	Основные термины и понятия спортивных игр		
	4.	Технико-тактическая и биомеханическая характеристика различных видов спортивных игр		
	5.	Характеристика средств и методов спортивных игр		
	Лабораторные работы. Не предусмотрены		не предусмотрено	
	Практические занятия «Сравнительный анализ тактико – технических действий в различных спортивных играх»		20	
	«Взаимосвязь общей теории физического воспитания с теоретическими основами спортивных игр»			
	Контрольные работы. Не предусмотрены		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся. Самоподготовка по учебному материалу темы		15	
	Тема 2.2. Организационное обеспечение спортивных игр	Содержание учебного материала		10
1		Соревнования по различным видам спортивных игр. Элементарные правила их проведения и судейство		
2		Материально-техническое обеспечение занятий и соревнований по спортивным играм		
Лабораторные работы. Не предусмотрены		не предусмотрено		
Практические занятия. Не предусмотрено		не предусмотрено		
Самостоятельная работа обучающихся Разработка технической документации по спортивным играм		15		
Тема 2.3. Особенности	Содержание учебного материала		3	
	1	Основы обучения технике и тактике спортивных игр		

подготовки игровиков	2	Воспитание физических качеств в процессе занятий спортивными играми		3
	3	Основы спортивной подготовки в различных видах спортивных игр		3
	Практические занятия.			
	1	Планирование обучения технике и тактике спортивных игр	16	
	2	Планирование воспитания физических качеств игроков		
	Контрольные работы Итоговая контрольная работа по материалу раздела «Спортивные игры с методикой преподавания»		4	
	Самостоятельная работа обучающихся Система планирования и спортивной подготовки в спортивных играх		10	
Тема 2.4. Освоение технико – тактических элементов спортивных игр	Содержание учебного материала		не предусмотрено	
	Практические занятия			
	1	Баскетбол. Освоение технико – тактических элементов игры в нападении и защите. Соревновательная подготовка.	45	
	2	Волейбол. Освоение технико – тактических элементов игры в нападении и защите. Соревновательная подготовка		
	3	Футбол. Освоение технико – тактических элементов игры в нападении и защите. Соревновательная подготовка		
	4	Гандбол. Освоение технико – тактических элементов игры в нападении и защите. Соревновательная подготовка		
	Лабораторные работы. Не предусмотрены		не предусмотрено	
	Контрольные работы Выполнение контрольных нормативов по различным видам спортивных игр		8	
Раздел 3. Плавание с методикой преподавания			74	
Тема 3.1. Теоретико – методические основы плавания	Содержание учебного материала			
	1.	История возникновения плавания	4	2
	2.	Плавание в системе физического воспитания и спорта		2
	3.	Основные термины и понятия плавания		2
	4.	Техническая характеристика различных стилей плавания		3
	5.	Характеристика средств и методов плавания		3
	Лабораторные работы. Не предусмотрены		не предусмотрено	
	Практические занятия «Сравнительный анализ техники различных стилей плавания» «Взаимосвязь общей теории физического воспитания с теоретическими основами плавания»		2	
	Контрольные работы. Не предусмотрены		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся. Самоподготовка по учебному материалу темы		11	
Тема 3.2.	Содержание учебного материала		2	

Организационное обеспечение плавания	1	Соревнования по плаванию. Элементарные правила их проведения и судейство.			3
	2	Материально-техническое обеспечение занятий и соревнований по плаванию			3
	Лабораторные работы. Не предусмотрены			не предусмотрено	
	Практические занятия. Не предусмотрено			не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся				
	Разработка технической документации по плаванию			12	
Тема 3.3. Особенности подготовки пловцов	Содержание учебного материала			3	3
	1	Основы обучения технике плавания			
	2	Воспитание физических качеств в процессе занятий плаванием			
	3	Основы спортивной подготовки в плавании			
	Лабораторные работы. Не предусмотрены			не предусмотрено	
	Практические занятия			2	
	1	Планирование обучения технике плавания			
	2	Планирование воспитания физических качеств пловцов			
	Контрольные работы			2	
	Итоговая контрольная работа по материалу раздела «Плавание с методикой преподавания»				
	Самостоятельная работа обучающихся			16	
	Система планирования и спортивной подготовки в плавании				
Тема 3.4. Освоение техники плавания	Содержание учебного материала			Не предусмотрено	
	Практические занятия			8	
	1	Освоение техники спортивных видов плавания			
	2	Освоение техники прикладных плавательных упражнений			
	Лабораторные работы. Не предусмотрены			не предусмотрено	
	Контрольные работы.			2	
	Выполнение контрольных нормативов по плаванию				
Самостоятельная работа обучающихся.			10		
Совершенствование техники плавания					
Раздел 4. Гимнастика с методикой преподавания				160	
Тема 4.1. Гимнастика в системе физического воспитания	Содержание учебного материала			4	2
	1	История возникновения и развития гимнастики			
	2	Гимнастика в системе физического воспитания и спорта			
	3	Основные термины и понятия гимнастики			
	4	Характеристики гимнастических упражнений			
	5	Средства и методы гимнастики			
	Лабораторные работы. Не предусмотрено			не предусмотрено	
	Практические занятия			30	
	«Сравнительный анализ техники гимнастических упражнений»				
«Взаимосвязь общей теории физического воспитания с теоретическими основами гимнастики»					

	«Записи и использование гимнастической терминологии»				
	Контрольные работы. Не предусмотрены		не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся		15		
	Самоподготовка по учебному материалу темы				
Тема 4.2. Организационное обеспечение гимнастики	Содержание учебного материала		2	2	
	1	Виды соревнований по гимнастике. Элементарные правила их проведения и судейства			
	2	Материально – техническое обеспечение занятий и соревнований по гимнастике			
	Практические занятия. Не предусмотрено		не предусмотрено		
	Лабораторные работы. Не предусмотрено		не предусмотрено		
	Контрольные работы. Не предусмотрено		не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся		15		
	Разработка технической документации по гимнастике				
	Тема 4.3. Особенности подготовки гимнаста	Содержание учебного материала		4	2
		1	Строевые упражнения		
2		Общеразвивающие упражнения			
3		Обучение технике гимнастических упражнений			
4		Воспитание физических качеств гимнаста			
5		Основы спортивной подготовки в гимнастике			
Лабораторные работы. Не предусмотрено		не предусмотрено			
Практические занятия. Планирование обучения технике двигательных действий гимнастики		8			
Планирование воспитания физических качеств гимнастов					
Контрольные работы. Итоговая контрольная работа по материалу раздела		5			
Самостоятельная работа обучающихся. Система планирования и спортивной подготовки в гимнастике		15			
Тема 4.4. Освоение техники гимнастических упражнений	Содержание учебного материала		не предусмотрено		
	Лабораторные работы. Не предусмотрено		не предусмотрено		
	Практические занятия		40		
	1	Освоение строевых упражнений			
	2	Освоение общеразвивающих упражнений			
	3	Освоение техники гимнастических упражнений			
	4	Воспитание физических качеств гимнаста	10		
	Контрольные работы. Выполнение контрольных нормативов по материалу раздела				
Самостоятельная работа обучающихся. Совершенствование техники гимнастики		12			
Раздел 5. Легкая атлетика с методикой преподавания			161		
Тема 5.1. Теоретико – методические основы лёгкой атлетики	Содержание учебного материала		4	2	
	1	Лёгкая атлетика в системе физического воспитания			
	2	Краткая история развития легкой атлетики			
	3	Технико-тактическая и биомеханическая характеристика легкоатлетических упражнений			
	4	Средства и методы лёгкой атлетики			
					3

	Лабораторные работы не предусмотрены		не предусмотрено		
	Практические занятия		30		
	1	Сравнительный анализ техники легкоатлетических упражнений			
	2	Взаимосвязь общей теории физического воспитания с теоретическими основами лёгкой атлетики			
	Самостоятельная работа обучающихся Самоподготовка по учебному материалу темы		10		
Тема 5.2. Организационное обеспечение лёгкой атлетики	Содержание учебного материала		2	2	
	1	Виды соревнований по легкой атлетике. Элементарные правила их проведения и судейство			
	2	Материально-техническое обеспечение занятий и соревнований по легкой атлетике			
	Лабораторные работы. Не предусмотрены		не предусмотрено		
	Практические занятия. Не предусмотрены		не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся. Разработка технической документации по лёгкой атлетике		10		
	Содержание учебного материала		6		2
	1	Методика обучения технике легкоатлетических упражнений			
2	Воспитание физических качеств легкоатлета				
3	Основы спортивной тренировки в лёгкой атлетике				
Тема 5.3. Особенности подготовки легкоатлета	Лабораторные работы. Не предусмотрены		не предусмотрено		
	Практические занятия		10		
	1	Планирование обучения технике легкоатлетических упражнений			
	2	Планирование воспитания физических качеств легкоатлета			
	Контрольные работы: Итоговая работа по материалу раздела		10		
	Самостоятельная работа обучающихся. Система планирования и спортивной подготовки в лёгкой атлетике		10		
	Тема 5.4. Освоение техники видов легкоатлетических упражнений	Содержание учебного материала		Не предусмотрено	
		Практические занятия		48	
		1	Освоение техники спортивной ходьбы		
		2	Освоение техники бега		
3		Освоение техники легкоатлетических прыжков			
4		Освоение техники легкоатлетических метаний			
Лабораторные работы Не предусмотрены		не предусмотрено			
Контрольные работы. Выполнение контрольных нормативов по программному материалу		14			
Самостоятельная работа обучающихся. Совершенствование техники легкоатлетических упражнений		7			
Раздел 6. Теоретико-методические основы учебной дисциплины базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с			115		

методикой преподавания			
Тема 6.1. Взаимосвязь ТиМФВиС с теоретическими основами подготовки в БиНВФСД	Содержание учебного материала		
	1.	Введение в специальность. Образовательный маршрут по учебной дисциплине. Основные термины и понятия.	10
	2.	Теоретические основы учебно-тренировочного процесса	3
	Лабораторные работы Не предусмотрены		3
	Практические занятия		не предусмотрено
	1.	Исследование влияния различных режимов нагрузки на организм	24
	Контрольные работы. Итоговая работа по материалу раздела		2
Тема 6.2. Физическое упражнение как основное средство ФВ и С	Содержание учебного материала		20
	1	Медико-биологическое и психолого-педагогическое обоснование воздействия физического упражнения на человека	10
	2	Методические основы разработки и проведения комплексов физических упражнений	
	Практические занятия		34
	1	Освоение методики проведения комплексов упражнений различной направленности	
	Лабораторные работы. Не предусмотрено		не предусмотрено
	Контрольные работы. Не предусмотрены		не предусмотрено
Раздел 7. Новые виды физкультурно- спортивной деятельности с методикой преподавания	Самостоятельная работа обучающихся. Разработка комплексов физических упражнений различной направленности		15
			113
Тема 7.1 Теоретико – методические основы новых видов физкультурно – спортивной деятельности	Содержание учебного материала		
	1.	История возникновения различных новых видов физкультурно – спортивной деятельности	5
	2.	Новые виды в системе физического воспитания	2
	3	Основные термины и понятия новых видов физкультурно – спортивных занятий	2
	4	Характеристика техники упражнений новых видов физкультурно – спортивной деятельности	2
	5	Средства и методы новых видов физкультурно – спортивной деятельности	3
	Лабораторные работы Не предусмотрены		3
Тема 7.2 Организационное обеспечение новых видов физкультурно	Лабораторные работы. Не предусмотрено		не предусмотрено
	Практические занятия. Не предусмотрено		не предусмотрено
	Контрольные работы. Не предусмотрены		не предусмотрено
	Самостоятельная работа обучающихся. Самоподготовка по учебному материалу темы		10
Тема 7.2 Организационное обеспечение новых видов физкультурно	Содержание учебного материала		
	1	Виды соревнований, и элементарные правила их проведения	2
	2	Материально – техническое обеспечение занятий и соревнований	2
	Лабораторные работы Не предусмотрены		не предусмотрено

– спортивной деятельности	Практические занятия. Не предусмотрены		не предусмотрено	
	Контрольные работы не предусмотрены		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся Разработка технической документации		3	
Тема 7.3 Особенности подготовки в новых видах физкультурно – спортивной деятельности	Содержание учебного материала		3	
	1	Особенности обучения технике двигательных действий		
	2	Воспитание физических качеств		
	3	Основы спортивной подготовки		
	Лабораторные работы Не предусмотрены		не предусмотрено	
	Практические занятия		29	
	1	Планирование обучения технике двигательных действий		
	2	Планирование воспитания физических качеств		
	Контрольные работы Итоговая работа по материалу раздела		2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Система планирования спортивной подготовки		4	
Тема 7.4. Освоение техники новых видов физкультурно – спортивных занятий	Содержание учебного материала		не предусмотрено	
	Практические занятия		36	
	1	Освоение элементов аэробики		
	2	Освоение элементов йоги		
	3	Освоение упражнений атлетической гимнастики		
	Лабораторные работы. Не предусмотрено		не предусмотрено	
	Контрольные работы. Демонстрация техники выполнения новых видов физкультурно – спортивных занятий		2	
	Самостоятельная работа Совершенствование технических элементов новых видов физкультурно – спортивных занятий		10	
Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой			не предусмотрено	
Консультации			54	
ВСЕГО			989	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины предполагает наличие учебных кабинета теории и методики физического воспитания; универсального спортивного зала, тренажерного зала; открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; лаборатории – не предусмотрено.

Оборудование учебного кабинета и рабочих мест кабинета «Теории и методики физического воспитания»:

- 1) не менее 30 рабочих мест для студентов;
- 2) рабочее место преподавателя;
- 3) методические рекомендации для самостоятельной работы студентов;
- 4) методические пособия по разделу цикла;
- 5) наглядные пособия

Технические средства обучения:

- 1) компьютеры (мобильный класс);
- 2) диапроектор;
- 3) интерактивная доска.

Оборудование и технологическое оснащение рабочих мест:

- 1) технические средства, в том числе аудиовизуальные, компьютерные и телекоммуникационные и т.д.;
- 2) дидактический материал;
- 3) учебно-методические комплекты;
- 4) элементы предметно-развивающей среды.

Оборудование универсального спортивного зала:

- стенка гимнастическая;
- перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические снаряды (перекладина, брус, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.);
- тренажеры для занятий атлетической гимнастикой;
- маты гимнастические;
- Канат;
- шест для лазания;
- канат для перетягивания;
- стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту;
- беговая дорожка;
- ковер борцовский или татами;
- Скакалки;
- палки гимнастические;
- мячи набивные, мячи для метания;
- гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг;
- Секундомеры;
- весы напольные;

- Ростомер;
- динамометры, приборы для измерения давления и др.;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные;
- стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи;
- ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Оборудование открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий:

- стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления,
- указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка,
- турник уличный,
- брусья уличные,
- рукоход уличный,
- полоса препятствий,
- ворота футбольные,
- сетки для футбольных ворот,
- мячи футбольные,
- сетка для переноса мячей,
- колодки стартовые,
- барьеры для бега,
- стартовые флажки или стартовый пистолет,
- флажки красные и белые,
- палочки эстафетные,
- гранаты учебные Ф-1,
- круг для метания ядра,
- упор для ног, для метания ядра,
- ядра,
- указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м,
- нагрудные номера,
- тумбы «Старт—Финиш», «Поворот»,
- рулетка металлическая,
- мерный шнур,
- секундомеры.

Оборудование тренажерного зала:

- стенка гимнастическая;
- перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с

ручками, конь для прыжков и др.);

- тренажеры для занятий атлетической гимнастикой;
- маты гимнастические;
- канат

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники

Для преподавателей

1. Булгакова Н. Ж. [и др.] ; под общ. ред. Булгаковой Н.Ж. Плавание с методикой преподавания 2-е изд. Учебник для СПО.- М.:Издательство Юрайт, 2019
2. Бурухин С.Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика: уч. пособие для СПО. – М.: Юрайт, 2019. (biblio-online.ru)
3. Ветков Н.Е. Спортивные и подвижные игры. – Орел, 2016. (iprbookshop.ru)
4. Волейбол: теория и практика: учебник / под ред. В.В. Рыцарева. – М.: Спорт, 2016. (studentlibrary.ru)
5. Врублевский Е.П. Легкая атлетика. Основы знаний (в вопросах и ответах). – М.: Спорт, 2016. (iprbookshop.ru)
6. Готовцев Е.В. Баскетбол. – Воронеж, 2016. (iprbookshop.ru)
7. Гумеров Р.А. Теория и методика обучения плаванию: уч. пособие. – Набережные Челны, 2015. (iprbookshop.ru)
8. Жданкина Е.Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка. – М.: Юрайт, 2017. (biblio-online.ru)
9. Золотавина И.В. Техника и тактика игры в баскетбол. Основы обучения и совершенствования. – Саратов, 2019. (iprbookshop.ru)
10. Михайлов Н.Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика: уч. пособие. – М.: Юрайт, 2017. (biblio-online.ru)
11. Нестеровский Д.И. Теория и методика баскетбола. – М.: Академия, 2014.
12. Основы обучения технике игры в волейбол / А.А. Гераськин. – Омск, 2014. (iprbookshop.ru)
13. Сиренко Ю.И. Подготовка юных футболистов, ее особенности и специфика. – Омск, 2015. (iprbookshop.ru)
14. Теория и методика обучения базовым видам спорта: лыжный спорт / Г.А. Сергеев. – М.: Академия, 2015.
15. Теория и методика спортивных игр / Ю.Д. Железняк. – М.: Академия, 2017.
16. Фомин Е.В. Волейбол. Начальное обучение. – М.: Спорт, 2015. (iprbookshop.ru)

Для студентов

1. Булгакова Н. Ж. [и др.] ; под общ. ред. Булгаковой Н.Ж. Плавание с методикой преподавания 2-е изд. Учебник для СПО.- М.:Издательство Юрайт, 2019

2. Бурухин С.Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика: уч. пособие для СПО. – М.: Юрайт, 2019. (biblio-online.ru)
3. Ветков Н.Е. Спортивные и подвижные игры. – Орел, 2016. (iprbookshop.ru)
4. Волейбол: теория и практика: учебник / под ред. В.В. Рыщарева. – М.: Спорт, 2016. (studentlibrary.ru)
5. Врублевский Е.П. Легкая атлетика. Основы знаний (в вопросах и ответах). – М.: Спорт, 2016. (iprbookshop.ru)
6. Готовцев Е.В. Баскетбол. – Воронеж, 2016. (iprbookshop.ru)
7. Гумеров Р.А. Теория и методика обучения плаванию: уч. пособие. – Набережные Челны, 2015. (iprbookshop.ru)
8. Жданкина Е.Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка. – М.: Юрайт, 2017. (biblio-online.ru)
9. Золотавина И.В. Техника и тактика игры в баскетбол. Основы обучения и совершенствования. – Саратов, 2019. (iprbookshop.ru)
10. Михайлов Н.Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика: уч. пособие. – М.: Юрайт, 2017. (biblio-online.ru)
11. Основы обучения технике игры в волейбол / А.А. Гераськин. – Омск, 2014. (iprbookshop.ru)
12. Сиренко Ю.И. Подготовка юных футболистов, ее особенности и специфика. – Омск, 2015. (iprbookshop.ru)
13. Теория и методика спортивной гимнастики : учебник / Гавердовский Ю.К. - М. : Советский спорт, 2014. (studentlibrary.ru)
14. Фомин Е.В. Волейбол. Начальное обучение. – М.: Спорт, 2015. (iprbookshop.ru)

Дополнительные источники

Для преподавателей

1. Баскетбол [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / . — Электрон. текстовые данные. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016.
2. Бойко В.В. Игры с мячом [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / В.В. Бойко. — Электрон. текстовые данные. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2017.
3. Булгакова Н.Ж. Игры на воде для обучения и развлечения [Электронный ресурс] : методические рекомендации / Н.Ж. Булгакова. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016.
4. Быченков, С. В. Теория и методика подготовки студентов по легкой атлетике [Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, С. Ю. Крыжановский. — Электрон. текстовые данные. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2019.
5. Ветков Н.Е. Спортивные и подвижные игры [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Н.Е. Ветков. — Электрон. текстовые

- данные. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016.
6. Волейбол [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / . — Электрон. текстовые данные. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016.
 7. Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс] : учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта / С.С. Даценко [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016.
 8. Врублевский Е.П. Легкая атлетика. Основы знаний (в вопросах и ответах) [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е.П. Врублевский. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016.
 9. Германов Г. Н., Никитушкин В. Г., Цуканова Е. Г. Методика обучения предмету «Физическая культура». Легкая атлетика. Учебное пособие для СПО.- М.:Издательство Юрайт, 2019
 10. Готовцев Е.В. Баскетбол [Электронный ресурс] : вариативная часть физической культуры. Учебно-методическое пособие для студентов и преподавателей / Е.В. Готовцев, Д.И. Войтович, В.А. Петько. — Электрон. текстовые данные. — Воронеж: Воронежский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016.
 11. Губа В.П. Футбол [Электронный ресурс] : программа для футбольных академий, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва / В.П. Губа [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», Человек, 2015.
 12. Дворкин Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения. Учебное пособие для СПО.- М.:Издательство Юрайт, 2019
 13. Жданкина Е. Ф., Добрынин И. М. ; под науч. ред. Новаковского С.В. Физическая культура. Лыжная подготовка. Учебное пособие для СПО.- М.:Издательство Юрайт, 2019
 14. Золотавина И.В. Техника и тактика игры в баскетбол. Основы обучения и совершенствования [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / И.В. Золотавина. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2018.
 15. Карась, Т. Ю. Оздоровительное плавание [Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО / Т. Ю. Карась. — Электрон. текстовые данные. — Саратов : Профобразование, 2019.
 16. Легкая атлетика с методикой тренировки [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для СПО / сост. С. Г. Ермакова, О. Н. Початкова. — Электрон. текстовые данные. — Саратов : Профобразование, 2019.

17. Лыжная подготовка [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / . — Электрон. текстовые данные. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016.
18. Мелентьева Н.Н. Обучение классическим лыжным ходам [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Н.Н. Мелентьева, Н.В. Румянцева. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016.
19. Михайлов Н. Г., Михайлова Э. И., Деревлёва Е. Б. Методика обучения физической культуре. Аэробика 2-е изд., испр. и доп. Учебное пособие для СПО.- М.:Издательство Юрайт, 2019
20. Мостовая Т.Н. Техника и методика обучения упражнениям классической (базовой) аэробики и спортивных танцев [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Т.Н. Мостовая. — Электрон. текстовые данные. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2017.
21. Письменский И. А. Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная борьба. Учебное пособие для СПО.- М.:Издательство Юрайт, 2019
22. Под ред. Шивринской С.Е. Теория и методика избранного вида спорта 2-е изд., испр. и доп. Учебное пособие для СПО.- М.:Издательство Юрайт, 2019
23. Спатаева М.Х. Особенности развития силовых качеств у футболистов [Электронный ресурс] : учебное пособие / М.Х. Спатаева, Д.А. Негодаев, Ф.В. Салугин. — Электрон. текстовые данные. — Омск: Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2016.
24. Чухно П.В. Подвижные игры в учебно-тренировочном процессе с юными баскетболистами [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / П.В. Чухно, Р.А. Гумеров. — Электрон. текстовые данные. — Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2017.

Для студентов

1. Баскетбол [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / . — Электрон. текстовые данные. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016.
2. Бойко В.В. Игры с мячом [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / В.В. Бойко. — Электрон. текстовые данные. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2017.

- 3.Булгакова Н.Ж. Игры на воде для обучения и развлечения [Электронный ресурс] : методические рекомендации / Н.Ж. Булгакова. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016.
- 4.Ветков Н.Е. Спортивные и подвижные игры [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Н.Е. Ветков. — Электрон. текстовые данные. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016.
- 5.Волейбол [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / . — Электрон. текстовые данные. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016.
- 6.Врублевский Е.П. Легкая атлетика. Основы знаний (в вопросах и ответах) [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е.П. Врублевский. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016.
- 7.Готовцев Е.В. Баскетбол [Электронный ресурс] : вариативная часть физической культуры. Учебно-методическое пособие для студентов и преподавателей / Е.В. Готовцев, Д.И. Войтович, В.А. Петько. — Электрон. текстовые данные. — Воронеж: Воронежский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016.
8. Дворкин Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения. Учебное пособие для СПО.- М.:Издательство Юрайт, 2019
9. Жданкина Е. Ф., Добрынин И. М. ; под науч. ред. Новаковского С.В. Физическая культура. Лыжная подготовка. Учебное пособие для СПО.- М.:Издательство Юрайт, 2019
- 10.Карась, Т. Ю. Оздоровительное плавание [Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО / Т. Ю. Карась. — Электрон. текстовые данные. — Саратов : Профобразование, 2019.
- 11.Легкая атлетика с методикой тренировки [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для СПО / сост. С. Г. Ермакова, О. Н. Початкова. — Электрон. текстовые данные. — Саратов : Профобразование, 2019.
- 12.Лыжная подготовка [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / . — Электрон. текстовые данные. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016.
- 13.Михайлов Н. Г., Михайлова Э. И., Деревлёва Е. Б. Методика обучения физической культуре. Аэробика 2-е изд., испр. и доп. Учебное пособие для СПО.- М.:Издательство Юрайт, 2019
- 14.Мостовая Т.Н. Техника и методика обучения упражнениям классической (базовой) аэробики и спортивных танцев [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Т.Н. Мостовая. — Электрон. текстовые данные.

— Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2017.

15. Письменский И. А. Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная борьба. Учебное пособие для СПО.- М.: Издательство Юрайт, 2019
16. Под ред. Шивринской С.Е. Теория и методика избранного вида спорта 2-е изд., испр. и доп. Учебное пособие для СПО.- М.: Издательство Юрайт, 2019
17. Спатаева М.Х. Особенности развития силовых качеств у футболистов [Электронный ресурс] : учебное пособие / М.Х. Спатаева, Д.А. Негодаев, Ф.В. Салугин. — Электрон. текстовые данные. — Омск: Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2016.
18. Чухно П.В. Подвижные игры в учебно-тренировочном процессе с юными баскетболистами [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / П.В. Чухно, Р.А. Гумеров. — Электрон. текстовые данные. — Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2017

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания» осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь - планировать, проводить и анализировать занятия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности; - выполнять профессионально значимые двигательные действия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности; - использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; - применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений; - обучать двигательным действиям изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; - подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря; - использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации; Знать - историю и этапы развития изученных базовых видов спорта и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; - терминологию изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; - технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; - содержание, формы организации и методику проведения занятий по	- выполнение практических заданий; - демонстрация двигательных действий базовых и новых видов физкультурно – спортивных занятий; - применение специальной терминологии в процессе выполнения практических и теоретических заданий, выступлений и др.; - оценивание правильности страховки и само страховки при выполнении упражнений и оказании помощи; - осуществление практической деятельности по обучению двигательных действий базовых и новых видов физкультурно – спортивной деятельности; - работа со спортивным инвентарём в процессе занятий физическими упражнениями; - оценивание правильного применения и обслуживания спортивного инвентаря и оборудования в процессе занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности - выполнение самостоятельных работ, посвящённых истории развития различных видов спорта; - использование специальной терминологии на практических и теоретических занятиях базовыми и новыми видами физкультурно – спортивной деятельности; - демонстрация и описание техники изучаемых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; - выполнение практических и теоретических заданий методической

изученным базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в школе; - методику обучения двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; - особенности и методику развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности; - основы судейства по изученным базовым видам спорта; - разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности их эксплуатации; - технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю	направленности по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в школе; - планирование поэтапного обучения двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; - планирование физических упражнений для направленного воздействия на развитие физических качеств; - практическое проведение занятий соревновательной направленности по базовым видам спорта; - выполнение практических и лабораторных заданий при изучении различных видов физкультурно-спортивной деятельности; - выполнение практических заданий по изучаемым базовым и новым видам физкультурно – спортивных занятий
--	---

**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ
В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ**

№ изменения, дата внесения изменения; № страницы с изменением;	
БЫЛО Содержание ОП.08 в соответствии с РП УД	СТАЛО Содержание ОП.08 в соответствии с Приложением №1
Основание: Решение Методического совета Ногинского филиала Государственного университета просвещения от 22.01.2024 г. Подпись лица, утвердившего изменения: 	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел 1. Гимнастика с методикой преподавания			139	
Тема 1.1 Основные средства гимнастики	Содержание учебного материала		6	
	1.	Виды гимнастики и ее методические особенности. Гимнастика. Средства, методы, задачи. Характеристика групп гимнастических упражнений. Виды гимнастики. История развития гимнастики. Гимнастика в древнем мире, а средние века, в новое время. Системы школ гимнастик: немецкая, шведская, французская и сокольская.	2	3
	2	Гимнастическая терминология. Значение терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии. Способы образования терминов. Правила применения терминов. Правила сокращений. Термины ОРУ и вольных упражнений. Строевые упражнения. Основные понятия о строе. Строевые приемы. Построения и перестроения. Размыкания и смыкания. Передвижения. Фигурные передвижения. ОРУ. Правила записи упражнений. Запись ОРУ. Запись вольных упражнений. Запись упражнений на снарядах. Направленность ОРУ. Схема ОРУ.	4	3
	Лабораторные работы. Не предусмотрены		-	
	Практические занятия		18	
	1	Строевые приемы, построения, перестроения	4	2
	2	Запись ОРУ, запись вольных упражнений, запись упражнений на снарядах	6	2
	3	Подбор ОРУ упражнений разной направленности	8	3

	Контрольные работы.			
	Самостоятельная работа обучающихся		35	2
	Общеразвивающие упражнения в школе			
Тема 1.2. Основы гимнастических упражнений	Содержание учебного материала		4	
	1.	Техника гимнастических упражнений. Техника исполнения гимнастических упражнений. Статические положения. Динамические упражнения. Отталкивание и приземление. Общие правила анализа техники гимнастических упражнений.	2	3
	2	Методика обучения гимнастическим упражнениям. Цели, задачи и этапы обучения. Условия успешного освоения гимнастических упражнений. Дидактические принципы обучения. Методы обучения. Приемы обучения упражнениям.	2	3
	Лабораторные работы не предусмотрены		-	
	Практические занятия		40	
	1.	Техника исполнения гимнастических упражнений	8	3
	2.	Анатомо-физиологические и физические закономерности выполнения движений. Основы классификации гимнастических упражнений: – статические упражнения; – виды равновесий и условия их сохранения; – плечо и момент силы; – динамические упражнения. Инерция и момент инерции.	20	3
	3.	Основы классификации гимнастических упражнений: – статические упражнения; – виды равновесий и условия их сохранения;	8	

		– динамические упражнения.		
	4.	Отталкивание и приземление. Силовые и маховые упражнения	4	2
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающихся Гимнастические упражнения в системе физического воспитания		35	3
Тема 1.3. Виды гимнастических упражнений	Содержание учебного материала		6	
	1	Содержание учебного материала: Акробатические упражнения. Акробатические упражнения. Методика проведение акробатических упражнений в учебной группе. Техника прыжковых и балансовых упражнений. Акробатические соединения. Группировка. Перекаты. Кувырок вперед. Кувырок назад. Кувырок назад согнувшись. Кувырок назад через стойку на руках. Стойки. Стойка на лопатках. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Стойка на руках толчком двух ног. Перевороты. Переворот в сторону («Колесо»)	2	3
	2	Упражнения на снарядах. Методика проведения упражнений на гимнастических снарядах. Общие основы техники. Упражнения на брусьях параллельных. Соскоки. Подъемы. Упражнения на брусьях р/в. Упражнения на перекладине. Обороты. Опорные прыжки.	2	3
	3	Вольные упражнения. Методика проведения вольных упражнений в учебной группе. Характеристика вольных упражнений. Правила составления индивидуальных и групповых упражнений. Комплекс ОРУ на 8, 16 или 32 счета. Комплекс ОРУ. На осанку.	2	3
	Лабораторные работы. Не предусмотрено			
	Практические занятия		32	
	1. Выполнение акробатических упражнений и комбинаций		12	3
	2. Выполнение гимнастических упражнений на снарядах и выполнение комбинаций		20	3
	Контрольные работы. Не предусмотрено			

Тема 1.4. Дидактическая система обучения школьников гимнастическим упражнениям	Содержание учебного материала:		3	
	1	Дидактическая система обучения упражнениям гимнастики учащихся младшего школьного возраста	1	3
	2	Дидактическая система обучения упражнениям гимнастики учащихся среднего школьного возраста	1	3
	3	Дидактическая система обучения упражнениям гимнастики учащихся старшего школьного возраста	1	3
	Лабораторные работы. Не предусмотрено			
	Практические занятия		30	
	1. Планирование обучения технике гимнастических упражнений учащихся младшего школьного возраста		10	2
	2. Планирование обучения технике гимнастических упражнений учащихся среднего школьного возраста		10	2
	3. Планирование обучения технике гимнастических упражнений учащихся старшего школьного возраста		10	2
	Контрольные работы.			
	Самостоятельная работа. Не предусмотрено			
Раздел 2. Легкая атлетика с методикой преподавания			134	
Тема 2.1. Основы техники легкоатлетических видов	Содержание учебного материала		10	
		Содержание учебного материала:		
	1.	Основы техники ходьбы и бега. Основы техники ходьбы. Основы техники бега. Техника бега на короткие дистанции. Техника выполнения низкого старта. Техника финиширования и бега по дистанции.	2	3

	2.	Техника бега на средние дистанции. Техника высокого старта и с опорой на одну руку. Техника бега по дистанции. Техника финиширования. Техника бега на длинные дистанции. Указания к тренировке бега на средние и длинные дистанции. Техника эстафетного бега.	2	3
	3	Основы техники метаний и прыжков. Основы техники метаний. Основы техники метания малого мяча. Основы техники метания гранаты.	2	3
	4	Техника толкания ядра. Техника толкания ядра со «скачка». Техника держания снаряда и исходное положение. Подготовка к скачку, разгон – скачком, финальное движение.	2	3
	5	Техника прыжка в длину с разбега. Техника разбега и отталкивания. Техника полета и приземления. Техника прыжка в высоту способом «перешагивания». Техника разбега и отталкивания. Техника перехода через планку и приземление. Техника тройного прыжка. Техника «Разбега», «Скачок», «Шаг», «Прыжок».	2	3
	Лабораторные работы. Не предусмотрено		-	
	Практические занятия.		26	
	1. Техника бега на короткие дистанции.		10	3
	2. Техника метания малого мяча.		4	3
	3. Техника метания гранаты.		8	3
	5. Техника толкания ядра		4	3
	Контрольные работы. Не предусмотрено		-	
	Самостоятельная работа. Не предусмотрено			
Тема 2.2. Основы методики обучения технике легкоатлетических видов	Содержание учебного материала		8	
	1	Основы техники легкоатлетических видов и упражнений, методика преподавания. Техника и методика обучения бега на короткие дистанции. Ознакомить с техникой бега на короткие дистанции. Обучение бегу по прямой. Обучить стартовому разгону и старту. Обучить финишированию. Совершенствование бега на короткие дистанции.	2	3
	2	Техника и методика обучения бега на средние и длинные дистанции. Обучить старту. Обучить технике бега по виражу и выхода с виража. Обучить технике бега по прямой. Обучить финишированию. Совершенствование.	2	3

	3	Обучить технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания», фосбери флоп. Обучить фазе отталкивания, разбега. Обучить фазе перехода через планку и приземление. Совершенствование прыжка в целом.	2	3
	4	Обучение технике толкания ядра со скачка. Обучить финальной части техники толкания ядра. Обучить предварительной части – скачкообразному разбегу. Обучить технике толкания ядра со скачка в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Совершенствование техники толкания ядра.	2	3
	Практические занятия		54	
	1.	Специальные беговые упражнения.	8	3
	2.	Составление конспекта по теме: «Ошибки, возникающие при первоначальном обучении и методика их устранения».	4	2
	3	Обучение техники метаний	14	2
	4	Обучение техники прыжков в высоту	14	3
	5	Обучение техники прыжков в длину	14	3
	Лабораторные работы. Не предусмотрено		-	
	Контрольные работы. Не предусмотрено		-	
	Самостоятельная работа обучающихся Средства и методы подготовки легкоатлета. Структура и содержание учебно-тренировочных занятий.		45	2
Тема 2.3. Дидактическая система обучения школьников легкоатлетическим упражнениям	Содержание учебного материала		6	
	1	Дидактическая система обучения упражнениям легкой атлетики учащихся младшего школьного возраста	2	3
	2	Дидактическая система обучения упражнениям легкой атлетики учащихся среднего школьного возраста	2	3
	3	Дидактическая система обучения упражнениям легкой атлетики учащихся старшего школьного возраста	2	

		Лабораторные работы. Не предусмотрено		
		Практические занятия	30	
1.	Планирование обучения технике легкоатлетических упражнений учащихся младшего школьного возраста		10	3
2.	Планирование обучения технике легкоатлетических упражнений учащихся среднего школьного возраста		10	3
3	Планирование обучения технике легкоатлетических упражнений учащихся старшего школьного возраста		10	3
		Контрольные работы. Экзамен		
		Самостоятельная работа обучающихся	45	3
		Планирование уроков по лёгкой атлетике, используя терминологию, анализ методики проведения и разработка рекомендаций для повышения эффективности занятий, с учётом техники безопасности и требований к оборудованию и инвентарю, спортивным сооружениям по лёгкой атлетике.		
Раздел 3. Лыжи с методикой преподавания			82	
Тема 3.1. Основы техники передвижения на лыжах	Содержание учебного материала		2	
	1	Требования, предъявляемые к технике передвижения на лыжах. Классификация способов передвижения на лыжах. Определения, термины и понятия техники лыжного спорта. Силы, действующие на лыжника, и их характеристика. Основные элементы техники передвижения на лыжах. Основы техники спусков и поворотов в движении. Особенности анализа техники передвижения на лыжах.	2	3
	Лабораторные работы. Не предусмотрено		-	
	Практические занятия.		6	
	1. Основные элементы техники передвижения на лыжах (отталкивание лыжами, отталкивание палками, свободное скольжение, подседание, пережат тела над стопой).		2	3
	2. Основы техники спусков и поворотов в движении.		4	3

	Контрольные работы. Не предусмотрено			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 3.2. . Основы обучения в лыжной подготовке	Содержание учебного материала		3	
	1	Двигательные навыки и их характерные черты. Взаимодействие двигательных навыков, последовательность обучения школьников. Принципы обучения. Методы обучения. Структура процесса обучения.	1	
	2	Подготовка мест занятий и организация обучения. Травматизм, причины его возникновения и меры предупреждения.	2	
	Практические занятия		26	
	1.	Обучение техники классическим ходам	10	3
	2	Обучение техники коньковым ходам	8	3
	3	Обучение горнолыжным спускам	8	3
	Лабораторные работы. Не предусмотрено		-	
	Контрольные работы.			
	Самостоятельная работа обучающихся Составление конспекта по теме: «Планирование лыжной подготовки в младших, средних и старших классах».		45	3
Тема 3.3. Техника и методика обучения способам передвижения на лыжах	Содержание учебного материала		5	
	1	Методика обучения попеременному двухшажному ходу.	2	3
	2	Техника одновременных ходов. Методика обучения одновременному бесшажному ходу. Методика обучения одновременному одношажному ходу. Методика обучения одновременному двухшажному ходу.	2	2
	3	Способы переходов с хода на ход. Способы преодоления подъемов на лыжах. Стойки спусков. Преодоление неровностей на склоне. Способы торможений. Повороты в, движении.	1	2
	Лабораторные работы. Не предусмотрено			

	Практические занятия.		18	
	1	Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.	2	3
	2	Техника и методика обучения лыжным ходам.	4	3
	3	Техника одновременных ходов.	4	3
	4	Коньковый ход.	4	3
	5	Способы преодоления подъемов на лыжах.	4	3
	Контрольные работы. Не предусмотрено			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 3.4. Дидактическая система обучения школьников упражнениям лыжной подготовки	Содержание учебного материала		4	
	1	Дидактическая система обучения упражнениям легкой атлетики учащихся младшего школьного возраста	2	2
	2	Дидактическая система обучения упражнениям легкой атлетики учащихся среднего и старшего школьного возраста	2	2
	Лабораторные работы. Не предусмотрено			
	Практические занятия.		18	
	1	Планирование обучения технике упражнений лыжной подготовки учащихся младшего школьного возраста	8	3
	2	Планирование обучения технике упражнений лыжной подготовки учащихся среднего школьного возраста	8	3
	3	Планирование обучения технике упражнений лыжной подготовки учащихся старшего школьного возраста	4	3
	Контрольные работы.			
	Зачет по вопросам техника лыжных ходов, методика тренировки лыжников.			
	Самостоятельная работа обучающихся		25	3

Теоретическая подготовка. Тактическая подготовка. Основные средства подготовки лыжников-гонщиков.			
Методы подготовки в лыжном спорте. Подготовленность лыжника-гонщика и спортивная форма. Этапы многолетней подготовки в лыжном спорте. Планирование и управление процессом подготовки.			
Раздел 4 Спортивные игры с методикой преподавания		176	
Тема 4.1. Характеристика спортивных игр, методика их проведения.	Содержание учебного материала		9
	1.	Игровые виды спорта. История развития спортивных игр. Модернизация инвентаря, оборудования и костюма спортсменов. Классификация спортивных игр. Специфические признаки... Техника спортивной игры. Терминология. Правила соревнований. Коллективный характер действий, характерная соревновательная деятельность. Спортивный результат.	1
	2	Методика обучения игры в волейбол. Характеристика упражнений. Имитационные и подводящие упражнения. Поддача мяча. Нападающие удары, блокирование.	2
	3	Методика обучения игре в баскетбол. Имитационные и подводящие упражнения. Передачи и ловля мяча. Ведение и перемещение. Броски мяча. Тактические приемы. Индивидуальные и групповые действия. Командные действия. Позиционное нападение.	2
	4	Методика обучения игре в футбол. Техника ведения, передачи, приема мяча. Техника обыгрывания и отбора мяча. Финты. Групповые действия – комбинации: Индивидуальные действия. Имитационные и подводящие упражнения.	2
	5	Методика обучения игре в гандбол. Техника ведения, передачи, приема мяча. Техника обыгрывания и отбора мяча. Финты. Групповые действия – комбинации: Индивидуальные действия. Имитационные и подводящие упражнения.	2
	Лабораторные работы. Не предусмотрено		-
	Контрольные работы. Не предусмотрено		-
	Практические занятия		128
	1	Упражнения по подготовке и обучению волейболистов. Характеристика игры в нападении, защите, прием и передача мяча, владение мячом.	32

	2	Упражнения по подготовке и обучению баскетболистов. Техника и тактика игры. Классификация техники игры. Показатели энергообеспечения тренировочной и соревновательной деятельности.	32	3
	3	Техническая и тактическая подготовка футболистов. Техника ведения, передачи, приема мяча. Техника обыгрывания и отбора мяча. Финты. Групповые действия – комбинации: Индивидуальные действия. Имитационные и подводящие упражнения.	24	3
	4	Техническая и тактическая подготовка гандболистов. Техника ведения, передачи, приема мяча. Техника обыгрывания и отбора мяча. Финты. Групповые действия – комбинации: Индивидуальные действия. Имитационные и подводящие упражнения.	16	3
	5	Техника игры в бадминтон. Основа технике игры	12	
	6	Техника игры в пляжный волейбол. Техничко-тактические взаимодействия	12	
	Самостоятельная работа учащихся Составление комплексов общеразвивающих и специальных упражнений для совершенствования техники и тактики игры. Тренировочные занятия в спортивных секциях по спортивным играм.		45	3
Тема 4.2. Дидактическая система обучения школьников упражнениям спортивных игр	Содержание учебного материала		3	
	Дидактическая система обучения упражнениям спортивных игр учащихся младшего школьного возраста		1	3
	Дидактическая система обучения упражнениям спортивных игр учащихся среднего школьного возраста		1	3
	Дидактическая система обучения упражнениям спортивных игр учащихся старшего школьного возраста		1	3
	Лабораторные работы. Не предусмотрено			
	Практические занятия.		36	
	Планирование обучения технике упражнений спортивных игр учащихся младшего школьного возраста		12	3

	Планирование обучения технике упражнений спортивных игр учащихся среднего школьного возраста	12	3
	Планирование обучения технике упражнений спортивных игр учащихся старшего школьного возраста	12	3

Раздел 5 Новые виды физкультурно-спортивных занятий

81

Тема 5.1 Содержание занятий ритмической гимнастикой.	Содержание учебного материала		2	
	1	Характеристика и назначение упражнений ритмической гимнастики: Содержание упражнений ритмической гимнастикой, применяемая терминология.	2	2
		Практические занятия	20	
	1	Методика составления комплексов упражнений ритмической гимнастикой для детей различных возрастных групп.	4	3
	2.	Использование оборудования и инвентаря для ритмической гимнастики и требования к ним, техника безопасности при эксплуатации и использовании.	8	3
	3.	Методика проведения комплексов упражнений ритмической гимнастикой для детей различных возрастных групп.	8	3
	Лабораторные работы. Не предусмотрено			
	Контрольные работы.			
	Самостоятельная работа обучающихся Составить комплекс упражнений ритмической гимнастики для детей различных возрастных групп.		15	3
Тема 5.2. Новые виды физкультурно-спортивных занятий как спортивно-	Содержание учебного материала		4	
	1	История и этапы развития новых видов физкультурно-спортивных занятий. Основные понятия, классификация новых видов физкультурно-спортивных занятий	2	2
	2	Задачи, средства и методические особенности новых видов физкультурно-спортивных занятий	2	2
	Лабораторные работы. Не предусмотрено			

педагогическая дисциплина	Контрольные работы. Не предусмотрено		15	
	Самостоятельная работа учащихся			
	Место дисциплины «НВФСЗ» в структуре профессиональной подготовки специалиста.			
Тема 5.3.	Содержание учебного предмета		2	
Организация и методика проведения занятий по оздоровительной и спортивной аэробике	1	Основные понятия, терминология, средства оздоровительной аэробики.	2	2
		Организация и методика проведения занятий по спортивной аэробике		
	Практические занятия		28	
	1	Организация и проведение комплекса аэробных упражнений на базе основных элементов для разного возраста.	8	3
	2	Организация и проведение комплекса силовых упражнений для различных мышечных групп, разных возрастных групп.	12	3
	3	Организация и проведение занятий по спортивной аэробике.	8	3
	Лабораторные работы. Не предусмотрено			
	Контрольные работы. Не предусмотрено			
	Самостоятельная работа. Не предусмотрено			
	Содержание учебного предмета		2	
Тема 5.4. Организация и методика проведения занятий по шейпингу.	1	Организация и методика построения занятий по шейпингу.	2	2
		Составление комплекса силовых упражнений для различных групп мышц на занятиях по шейпингу		
	Практические занятия		10	
	1	Составление и проведение комплекса с использованием изометрических упражнений.	10	3
	Лабораторные работы. Не предусмотрено			
	Контрольные работы. Не предусмотрено			

	Самостоятельная работа учащихся			
Тема 5.5. Организация и методика проведения занятий по стретчингу	Содержание учебного предмета		3	
	1	Организация и методика построения занятий по стретчингу	1	2
	2	Составление комплекса упражнений для растяжки мышц верхнего плечевого пояса	2	2
		Составление комплекса упражнений для растяжки мышц нижних конечностей		
	Практические занятия		10	
	1	Подбор и проведение комплекса упражнений тонического стретчинга.	10	3
	Лабораторные работы. Не предусмотрено			
	Контрольные работы. Не предусмотрен			
Примерная тематика курсовой работы (проекта) (если предусмотрены)			-	
Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом) (если предусмотрены)			-	
Всего:			612	