**ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ "КОЛЛЕДЖ "КАДРЫ ДЛЯ ЦИФРОВОЙ ЭКОНОМИКИ"   
(ПО АНО "КОЛЛЕДЖ "КАДРЫ ДЛЯ ЦИФРОВОЙ ЭКОНОМИКИ")**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебной дисциплины** OП.12. «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности»   
**код специальность:** 49.02.03 Спорт

**квалификация:** тренер по виду спорта   
**форма обучения:** очная

**Махачкала, 2025**

Рабочая программа «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности» составлена на основании ФГОС утвержденного Минобрнауки РФ от «21» апреля 2021 г, N.• 193 и учебного плана ПО АНО "Колледж "Кадры для цифровой экономики" по специальности среднего профессионального образования 49.02.03 Спорт.

# СОДЕРЖАНИЕ

Стр.

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины… 4
2. [Структура и содержание учебной дисциплины 5](#_TOC_250001)
3. Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины… 38
4. [Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины… 41](#_TOC_250000)

# ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОП.12

**БАЗОВЫЕ И НОВЫЕ ВИДЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

* 1. **Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины «Базовые и новые виды физкультурно- спортивной деятельности» является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее-ППССЗ), разработанной в соответствии с ФГОС по специальности 49.02.03 Спорт, квалификация – тренер по виду спорта.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована другими учреждениями среднего профессионального образования, реализующими образовательную программу среднего профессионального образования.

* 1. **Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** учебная дисциплина является обязательной (ПП) и входит в состав общего профессионального цикла дисциплин (ОП).

Результатом освоения программы является овладение обучающимися видом профессиональной деятельности, в том числе общими (ОК) компетенциями: ОК 1 – 9, ПК 1.1 – 1.4, ПК 2.1, ПК 2.3,

ПК 2.5, ПК 3.4.

* 1. **Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

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

* + - выполнять профессионально значимые двигательные действия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;
    - использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
    - применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений;
    - использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации;
    - проводить тренировочные занятия по базовым и новым видам физкультурно- спортивной деятельности;

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

* + - технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
    - терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
    - технику безопасности на занятиях по базовым и новым видам физкультурно- спортивной деятельности, приемы, способы страховки и самостраховки;
    - методику обучения профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
    - методику проведения занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;
    - основы организации и проведения соревнований и судейства по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

**общих компетенций (ОК):**

ОК 1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.

ОК 2. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 5. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста.

ОК 6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.

ОК 7. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ОК 9. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.

**профессиональными (ПК):**

ПК 1.1. Планировать тренировочный процесс с занимающимися в избранном виде спорта. ПК 1.2. Проводить тренировочные занятия с занимающимися по основным разделам спортивной подготовки в избранном виде спорта.

ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль и учёт, оценивать процесс и результаты деятельности занимающихся на тренировочных занятиях и спортивных соревнованиях.

ПК 1.4. Анализировать тренировочный процесс и соревновательную деятельность занимающихся в избранном виде спорта.

ПК 2.3. Организовывать досуговую деятельность обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы.

ПК 2.5. Проводить мероприятия по обеспечению безопасности и профилактике травматизма.

ПК 3.4. Оформлять методические материалы, в том числе с использованием информационных технологий.

* 1. **Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

максимальная учебная нагрузка 464 часа, в том числе:

* обязательная аудиторная учебная нагрузка 374 часа;
* самостоятельная работа 90 часов.

# СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

* 1. **Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего):** | **464** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)**  в том числе: | **374** |
| ОП 12.01 Гимнастика | 82 |
| ОП 12.02 Подвижные игры | 82 |
| ОП 12.03 Спортивные игры | 82 |
| ОП 12.04 Легкая атлетика | 64 |
| ОП 12.05 Плавание | 64 |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)**  в том числе: | **90** |

|  |  |
| --- | --- |
| * освоение методики * план-конспект * таблица | 10  62  18 |
| **Промежуточная аттестация:** 3 семестр – контроль   1. семестр – зачет с оценкой 2. семестр – контроль 3. семестр – зачет с оценкой | |

* 1. **Тематический план и содержание учебной дисциплины «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной**

**деятельности»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся** | **Объем часов** | **Уровень освоения** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **ОП.12.01 «Гимнастика»** | | | |
| **3 семестр** | | | |
| **Раздел 1. Раздел 1. Методика преподавания строевых упражнений.** | | **20** |  |
| Тема 1.1. Строевые приемы | **Содержание учебного материала:** | 4 | 3 |
| 1. Строевые приемы. Построения и перестроения |
| 2. Методика проведения строевых упражнений |
| 3. Управление строем, расчет строя, форма рапорта. |
| 4. Границы и точки гимнастического зала. |
| 5. Классификация строевых упражнений: строевые приемы, построения и перестроения,  передвижения, размыкания и смыкания. |
| Практическое занятие 1,2 | 4 |
| Тема 1.2. Классификация строевых упражнений | **Содержание учебного материала:** | 4 | 2 |
| 1. Передвижения |
| 2. Размыкания и смыкания. Методика проведения строевых упражнений. |
| 3.Основные понятия, назначение, требования к применению команд, распоряжений, сигналов,  ориентиров |
| Практическое занятие 3,4 | 4 |
| Тема 1.3. Построения и перестроения | **Содержание учебного материала:** | 2 | 3 |
| 1. Основные понятия, назначение, требования к применению команд. |
| 2. Основные понятия распоряжений |
| 3.Основные понятия сигналов. |
| 4. Основные понятия ориентиров. |
| Практическое занятие 5 | 2 |
| Самостоятельная работа обучающихся. Освоение методики ОРУ | 2 |
| Тема 1.4. Методика проведения строевых упражнений | **Содержание учебного материала:** | 4 | 3 |
| 1. Виды перестроений из шеренги, из колонны. |
| 2. Методика проведения строевых упражнений. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | 3.Формы записи упражнений: обобщенная, конкретная, сокращенная, графическая. |  |  |
| Практическое занятие 6,7 | 4 |
| Тема 4.1. Описание техники выполнения, методика обучения, страховка, самостраховка и  помощь. | | **Содержание учебного материала:** | 4 |  |
| 1.Описание техники выполнения гимнастического многоборья. |
| 2.Методы страховки и самостраховки. Помощь. |
| 3.Травматизм и методы его предупреждения. |
| Практическое занятие 8,9 | 4 |
| **Раздел 2. Методика преподавания общеразвивающих упражнений.** | | | **20** |  |
| Тема 2.1. Основные группы и терминология ОРУ | **Содержание учебного материала:** | | 6 | 3 |
| 1. Значение терминологии в гимнастике. | |
| 2. Гимнастическая терминология как компонент системы спортивной терминологии. | |  |
| 3. Значение и краткая история развития спортивной гимнастики. | |
| Практическое занятие 10,11,12 | | 6 |
| Самостоятельная работа обучающихся. На основании учебно-методической литературы выполнить контрольное задание № 1. Составление план-конспекта по теме «Гимнастическая  терминология». | | 2 |  |
| Тема 2.2. Назначение ОРУ | **Содержание учебного материала:** | | 6 | 3 |
| 1. Терминология в гимнастике | |
| 2. ОРУ и вольные упражнения | |
| 3. Обзор развития гимнастической терминологии. | |
| 4. Требования, предъявляемые к терминологии | |
| Практическое занятие 13,14,15 | | 6 |
| Самостоятельная работа обучающихся. Освоение терминологии ОРУ | | 2 |
| Тема 2.3. Методика преподавания ОРУ | **Содержание учебного материала:** | | 2 | 3 |
| 1. Терминология в гимнастике. Положения и упражнения на снарядах | |
| 2. Особенности применения терминологии во время занятий гимнастикой с детьми  дошкольного и младшего школьного возраста | |
| Практическое занятие 16 | | 2 |  |
| **Итоговое занятие за 3 семестр. Зачет с оценкой.** | | | **2** |  |
| **4 семестр** | | | | |
| **Раздел 3. Методика преподавания ОРУ с предметами.** | | | **60** |  |
| Тема 3.1. ОРУ с  набивным мячом | **Содержание учебного материала:** | | 6 | 3 |
| 1. Терминология ОРУ с мячом | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 2. Учебная комбинация ОРУ с мячом |  |  |
| Практическое занятие 17,18,19 | 6 |  |
| Самостоятельная работа обучающихся. Освоение методики обучения общеразвивающим  упражнениям с набивным мячом. | 2 |  |
| Тема 3.2. ОРУ с гимнастической палкой | **Содержание учебного материала:** | 6 | 3 |
| 1. Терминология ОРУ с гимнастической палкой |
| 2. Учебная комбинация с гимнастической палкой |
| Практическое занятие 20,21,22 | 6 |  |
| Тема 3.3. ОРУ с гимнастической скамейкой. | **Содержание учебного материала:** | 6 | 3 |
| 1. Учебная комбинация на гимнастической скамейке |
| 2. Индивидуальные и групповые упражнения на гимнастической скамейке |
| Практическое занятие 23,24,25 | 6 |  |
| Самостоятельная работа обучающихся. На основании учебно-методической литературы  составить план-конспект с гимнастической скамейкой. | 2 |
| Тема 3.4.  ОРУ со скакалкой | **Содержание учебного материала:** | 6 | 3 |
| 1. Учебная комбинация со скакалкой |
| 2. Проведение разминки, используя эстафеты с гимнастической скакалкой |
| Практическое занятие 26,27,27 | 6 |  |
| Самостоятельная работа обучающихся на основании учебно-методической литературы  составить план-конспект с гимнастической скакалкой. | 2 |
| Тема 3.5.  ОРУ с обручем | **Содержание учебного материала:** | 6 | 3 |
| 1. Особенности проведение занятий с гимнастическим обручем |
| 2. Учебная комбинация с гимнастическим обручем |
| Практическое занятие 28,29,30 | 6 |  |
| Самостоятельная работа обучающихся. На основании учебно-методической литературы  составить план-конспект с гимнастическим обручем. | 2 |
| Тема 3.6.  ОРУ на гимнастической стенке | **Содержание учебного материала:** | 6 | 3 |
| 1. Учебная комбинация на гимнастической стенке. |
| 2. Игры с использованием гимнастической стенки. |
| Практическое занятие 31,32,33 | 6 |  |
| Самостоятельная работа обучающихся на основании учебно-методической литературы  составить план-конспект на гимнастической стенке. | 2 |
| Тема 3.7. | Содержание учебного материала: | 6 | 3 |
| 1. Учебная комбинация ОРУ в парах. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ОРУ в парах с предметами | 2. Учебная комбинация ОРУ в парах с набивными мячами и со скакалками. |  |  |
| Практическое занятие 34,35,36 | 6 |  |
| Самостоятельная работа обучающихся на основании учебно-методической литературы  составить план-конспект в парах с гимнастической палкой и с набивным мячом. | 2 |
| Тема 3.8  ОРУ в группе с предметами | **Содержание учебного материала:** | 2 | 3 |
| 1. Учебная комбинация ОРУ в группе из 4 человек |
| 2. Учебная комбинация ОРУ в группе из 8 человек с различными предметами |
| Практическое занятие 37 | 2 |  |
| Тема 3.9. Правила гимнастической терминологии | **Содержание учебного материала:** | 2 | 3 |
| 1. Обзор развития гимнастической терминологии. |
| 2. Правила записи гимнастической терминологии |
| Практическое занятие 38 | 2 |  |
| **Итоговое занятие за 4 семестр. Зачет с оценкой** | | **2** |  |
| **Итого:** | | **100** |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся** | **Объем часов** | **Уровень освоения** |
| **1** | **2** | **3** |  |
| **ОП.12.02 Подвижные игры** | | | |
| **3 семестр** | | | |
| **Раздел 1. Научно-теоретические основы подвижных игр.** | | **24** |  |
| Тема 1.1. История и этапы развития игры. Понятия об игровой деятельности | **Содержание учебного материала:** | 2 | 3 |
| 1. Возникновение и развитие игры. |
| 2. Понятие об игровой деятельности |
| Практическое занятие 1 | 2 |  |
| Самостоятельная работа. Рассмотреть и записать основные термины и понятия подвижных игр. | 2 |
| Тема 1.2. Техника безопасности в подвижных играх. Особенности подвижных игр и  их отличия от спортивных. | **Содержание учебного материала:** | 2 | 2 |
| 1. Основные правила техники безопасности на занятиях. Контроль и самоконтроль на занятиях  по подвижным играм. |
| 2.Правила безопасной организации и проведения занятий по подвижным играм. |
| Практическое занятие 2 | 2 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тема 1.3. Подготовка спортивного зала, площадки для  проведения подвижных игр. | **Содержание учебного материала:** | 2 | 3 |
| 1. Проведение подвижных игр в помещение. |
| 2. Проведение подвижных игр на воздухе. |
| 3. Разметка площадки. |
| Практическое занятие 3 | 3 |  |
| Тема 1.4. Подготовка инвентаря для занятий подвижными  играми. | **Содержание учебного материала:** | 2 | 3 |
| 1. Подготовка инвентаря для занятия. |
| 2. Гигиенические требования к инвентарю. |
| Практическое занятие 4 | 2 |  |
| Тема 1.5. Планирование занятия и подбор игры. | **Содержание учебного материала:** | 2 | 3 |
| 1. Критерии выбора игры. |
| 2. Подвижные игры для детей младшего, среднего и старшего школьного возраста. |
| Практическое занятие 5 | 2 |  |
| Самостоятельная работа. Составить план-конспект урока по подвижным играм, направленный  на обучение игр «два мороза», «шишки, желуди, орехи», «вызов номеров». | 2 |
| Тема 1.6. Оздоровительная, образовательная и воспитательная  задачи подвижных игр. | **Содержание учебного материала:** | 2 | 3 |
| 1. Гигиеническое оздоровительное значение и задачи подвижных игр. |
| 2. Образовательные задачи и значение подвижных игр. |
| 3. Воспитательные задачи и значение подвижных игр. |
| Практическое занятие 6 | 2 |  |
| Тема 1.7. Размещение играющих и место руководителя при  объяснение игры. | **Содержание учебного материала:** | 2 | 3 |
| 1. Организация играющих при объяснении игры. |
| Практическое занятие 7 | 2 |  |
| Тема 1.8. Объяснение игры. | Содержание учебного материала: | 2 | 3 |
| 1. План изложения игры. |
| Практическое занятие 8 | 2 |  |
| Тема 1.9.  Выделение | **Содержание учебного материала:** | 2 | 3 |
| 1. Способы разделения на команды. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| капитанов,  распределение на команды. | Практическое занятие 9 | 2 |  |
| Самостоятельная работа. Составить план-конспект урока по подвижным играм, направленный  на обучение игр «Защита укрепления», «Встречная эстафета», «Отдал -садись». | 2 |  |
| Тема 1.10. Наблюдение за процессом и анализ игры. | **Содержание учебного материала:** | 2 | 3 |
| 1. Психологический климат игры. |
| 2. Дисциплина во время проведения игры. |
| Практическое занятие 10 | 2 |  |
| Тема 1.11. Дозировка нагрузки в процессе игры. | **Содержание учебного материала:** | 2 | 3 |
| 1. Контроль и регулирование нагрузки в процессе проведения подвижной игры. |
| 2. Особенности регулирование нагрузки при проведении занятия в зимнее время года. |
| Практическое занятие 11 | 2 |  |
| Тема 1.12. Окончание игры и подведение итогов. | **Содержание учебного материала:** | 2 | 3 |
| 1. Продолжительность игры. |
| 2. Определение результатов игры. |
| Практическое занятие 12 | 2 |  |
| **Раздел 2. Обучение методике проведения подвижных игр.** | | **22** |  |
| Тема 2.1. Методика проведения подвижных игр для детей средней  группы | **Содержание учебного материала:** | 2 | 3 |
| 1. Речевые сигналы в играх (речитатив). |
| 2. Особенности проведения подвижных игр для детей средней группы. |
| Практическое занятие 13 | 2 |  |
| Тема 2.2. Методика проведения подвижных игр для детей старшей  группы. | **Содержание учебного материала:** | 2 | 3 |
| 1. Особенности проведения подвижных игр для детей старшей группы. |
| Практическое занятие 14 | 2 |  |
| Тема 2.3. Методика проведения подвижных игр для детей подготовительной к  школе группе. | **Содержание учебного материала:** | 2 | 3 |
| 1. Особенности проведения подвижных игр для подготовительной к школе группе. |
| 2. Подвижные игры, включающие в себя ходьбу, бег, прыжки, метание. |
| Практическое занятие 15 | 2 |  |
| Тема 2.4 Методика  проведения | **Содержание учебного материала:** | 2 | 3 |
| 1.Речевые сигналы в играх (речитативы) |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| подвижных игр в  младшем школьном возрасте | 2.Особенности проведения подвижных игр для детей младшего школьного возраста. |  |  |
| Практическое занятие 16 |  |  |
| ***Зачетное занятие за 3 семестр*** | | 2 |  |
| **4 семестр** | | | |
| Тема 2.5. Методика проведения подвижных игр в  среднем школьном возрасте. | **Содержание учебного материала:** | 2 |  |
| 1. Особенности проведения подвижных игр для детей в среднем школьном возрасте . |  |
| Практическое занятие 17 | 2 |  |
| Тема 2.6 Методика проведения подвижных игр с подростками14-15  лет. | **Содержание учебного материала:** | 2 |  |
| 1.Особенностипроведения подвижных игр для подростков 14-15 лет. |  |
| 2.Подвижные игры, подводящие к спортивным играм. |  |
| Практическое занятие 18 | 2 |  |
| Тема 2.7. Подвижные игры на переменах | **Содержание учебного материала:** | 2 |  |
| 1.Особенности проведения и организации подвижных игр на переменах. |  |
| Практическое занятие 19 |  |  |
| Самостоятельная работа. Составить план-конспект урока по подвижным играм, направленный на  обучение играм «Пустое место», «Третий лишний», «Удочка». |  |  |
| Тема 2.8. Игры- аттракционы. | **Содержание учебного материала:** | 2 |  |
| 1. Определение «игра-аттракцион». |  |
| 2. Особенности проведения игр-аттракционов. |  |
| Практическое занятие 20 | 2 |  |
| Тема 2.9. Игры в детских оздоровительных лагерях. | **Содержание учебного материала:** | 2 |  |
| 1. Игры на площадке: «веселые старты», «Нептун». |  |
| 2. Игры на местности: «зарница». |  |
| 3. Игры на воде. Техника безопасности при проведение подвижных игр на воде. |  |
| Практическое занятие 21 | 2 |  |
| Тема 2.10. Подвижные игры зимой на снегу. | **Содержание учебного материала:** | 2 |  |
| 1. Особенности проведения подвижных игр зимой на снегу. |  |
| 2. Подвижные игры «льдинка», салки со снежком», «снежные круги», «на санках с  пересадкой». |  |
| Практическое занятие 22 | 2 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тема 2.11. Организация соревнований по подвижным играм. | **Содержание учебного материала:** | 2 |  |
| 1. Содержание и направленность соревнований. |  |
| 2. Подготовка к проведению соревнований по подвижным играм. |  |
| 3. Судейство соревнований. |  |
| Практическое занятие 23 | 2 |  |
| Самостоятельная работа. Составить примерную программу соревнований по комплексу  подвижных игр с участием команд учащихся 1-2-х классов. | 3 |  |
| **Раздел 3. Подвижные игры в занятиях спортом.** | | **32** |  |
| Тема 3.1. Воспитание физических качеств  в подвижных играх. | **Содержание учебного материала:** | 2 |  |
| 1. Воспитание в играх физических качеств. |  |
| 2. Подвижные игры, способствующие воспитанию быстроты, ловкости, выносливости, гибкости. |  |
| Практическое занятие 24 | 2 |  |
| Тема 3.2. Использование подвижных игр для технической подготовки. | **Содержание учебного материала:** | 2 |  |
| 1. Элементы технической подготовки в подвижных играх**.** |  |
| Практическое занятие 25 | 2 |  |
| Самостоятельная работа. Составить план-конспект урока по подвижным играм, направленный на обучение игр «Бег командами», «Веревочка под ногами», «День-ночь», «Воробьи-вороны». | 2 |  |
| Тема 3.3 Использование подвижных игр для  тактической подготовки. | **Содержание учебного материала:** |  |  |
| 1. Элементы тактической подготовки в подвижных играх. |  |  |
| Практическое занятие 26 |  |  |
| Тема 3.4. Использование подвижных игр для морально-волевой  подготовки. | **Содержание учебного материала:** | 2 |  |
| Социально-педагогические функции подвижных игр. |  |
| Практическое занятие 27 | 2 |  |
| Тема 3.5. Использование подвижных игр для активации  внимания. | **Содержание учебного материала:** | 2 |  |
| 1. Особенности проведения игр для активации внимания. |  |
| 2. Подвижные игры «Третий лишний», «Быстро по местам». |  |
| Практическое занятие 28 | 2 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тема 3.6. Использование подвижных игр в различные периоды  спортивной тренировки. | **Содержание учебного материала:** | 2 |  |
| 1. Особенности подвижных игр в подготовительном, соревновательном и переходном  периодах. |  |
| 2. Задачи подвижных игр в разные периоды спортивной тренировки. |  |
| Практическое занятие 29 | 2 |  |
| Тема 3.7. Использование подвижных игр для отбора в спорте. | **Содержание учебного материала:** | 2 |  |
| 1. Игры-тесты при отборе в спорте. |  |
| 2. Подвижные игры: «бегуны», борьба за мяч», «разведка». |  |
| Практическое занятие 30 | 2 |  |
| Тема 3.8. Подвижные игры в занятиях спортом. | **Содержание учебного материала:** | 2 |  |
| 1. Особенности использования подвижных игр в занятиях спортом. |  |
| Практическое занятие 31 | 2 |  |
| Самостоятельная работа. Изучить методику применения подвижных игр в занятиях спортом  (гимнастикой, легкой атлетикой, спортивными играми, борьбой и т.д.). | 2 |  |
| Тема 3.9 Подвижные игры в занятиях лыжным спортом. | **Содержание учебного материала:** | 2 |  |
| 1.Роль подвижных игр при изучении лыжных ходов, горнолыжной техники. |
| 2.Подвижные игры «Сороконожка на лыжах», «Охота на лис», «Найди флажок», «По следам». |
| Практическое занятие 32 | 2 |  |
| Тема 3.10. Подвижные игры в занятиях легкой атлетикой. | **Содержание учебного материала:** | 2 | 3 |
| 1. Преемственность и взаимосвязь подвижных игр и специальных упражнений по легкой  атлетике. |
| Практическое занятие 33 | 2 |  |
| Тема 3.11. Подвижные игры в занятиях борьбой и боксом. | **Содержание учебного материала:** | 2 | 3 |
| 1. Техника безопасности при проведение подвижных игр в занятиях боксом и борьбой. |
| 2. Подвижные игры: «бокс одной правой и левой», «втяни в круг», «салки в ринге». |
| Практическое занятие 34 | 2 |  |
| Самостоятельная работа. Перечислить меры профилактики травматизма во время занятий по  подвижным играм. | 2 |  |
| Тема 3.12. Подвижные игры в занятиях спортивными  играми. | **Содержание учебного материала:** | 2 | 3 |
| 1. Использование подвижных игр, как подводящих к спортивным играм. |
| 2. Подвижные игры: «ручной мяч», «10 передач», «футбол по парам». |
| Практическое занятие 35 | 2 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тема 3.13. Подвижные игры в занятиях гимнастикой. | **Содержание учебного материала:** | 2 | 3 |
| 1. Игры с использованием основных гимнастических снарядов. |
| 2. Подвижные игры: «акробатическая эстафете», «эстафета с элементами равновесия». |
| Практическое занятие 36 | 2 |  |
| Тема 3.14. Подвижные игры в занятиях плаванием. | **Содержание учебного материала:** | 2 | 3 |
| 1. Роль подвижных игр при обучении плаванию. |
| 2. Подвижные игры: «поплавки», «тритоны», «салки в воде». |
| Практическое занятие 37 | 2 |  |
| Тема 3.15. Подвижные игры во внешкольной работе с детьми. | **Содержание учебного материала:** | 2 | 3 |
| 1. Игры в группах продленного дня. |
| 2. Игры в спортивных секциях. |
| 3. Игры на школьных праздниках. |  |
| Практическое занятие 38 | 2 |  |
| Самостоятельная работа. Составить план-конспект урока по подвижным играм, направленный  на обучение игр «мостик и кошка», «октябрята», «метко в цель». | 2 |  |
| Тема 3.16 Подвижные игры в педагогической практике | **Содержание учебного материала:** | 2 | 3 |
| 1.Внеурочная форма проведения подвижных игр. |
| 2.Урочная форма проведения подвижных игр. |
| Практическое занятие 39 | 2 |  |
| ***Зачетное занятие за 4 семестр*** | | 2 |  |
| **Всего:** | | **100** |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся** | **Объем часов** | **Уровень освоения** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **ОП.12.03 «Спортивные игры»** | | | |
| **3 семестр** | | | |
| Раздел. Обучение в волейболе | | **40** |  |
| Тема 1. Волейбол в системе физического воспитания и | **Содержание учебного материала** | **4** | 3 |
| Практическое занятие 1 | 2 |
| 1.Техника безопасности на занятиях по волейболу |  |
| 2. История возникновение и развития волейбола в мире, в СССР |
| 3. Требования федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| спорта. Техника безопасности | Самостоятельная работа обучающихся 1  Правила техники безопасности на занятиях по волейболу (устный ответ) Официальные волейбольные правила: определения; (устный ответ) Составить конспект федерального стандарта спортивной подготовки | 2 |  |
| Тема 2. Методика обучения стойкам, перемещениям, остановкам | **Содержание учебного материала** | **2** | 2 |
| Практическое занятие 2 | 2 |
| 1. Стойки, перемещения, остановки |  |
| 2. Средства обучения |
| 3. Методы обучения |
| 4 Проведение тренировочного занятия по заранее подготовленному конспекту |
| Тема 3. Методика обучения передачам мяча сверху двумя руками | **Содержание учебного материала** | **2** | 3 |
| Практическое занятие 3 | 2 |
| 1. Передачи мяча сверху двумя руками |  |
| 2. Средства обучения |
| 3. Методы обучения |
| 4. Составить список упражнений для передач мяча сверху двумя руками, план-конспект фрагмента основной части тренировочного занятия.  Продемонстрируйте стойки волейболиста, перемещения, остановки |
| Тема 4. Методика обучения передачам мяча снизу двумя руками | **Содержание учебного материала** | **2** | 3 |
| Практическое занятие 4 | 2 |
| 1. Передачи мяча снизу двумя руками |  |
| 2. Средства обучения |
| 3. Методы обучения |
| 4. Составить список упражнений для обучения передачам мяча,  план-конспект фрагмента основной части тренировочного занятия |
| Тема 5. Совершенствовани е стоек, перемещений, приемов-передач мяча | **Содержание учебного материала** | **2** | 3 |
| Практическое занятие 5 | 2 |
| 1. Совершенствование стоек, перемещений, приемов-передач мяча |  |
| 2. Средства совершенствования стоек, перемещений, приемов-передач мяча |
| 3. Методы совершенствования стоек, перемещений, приемов-передач мяча |
| 4. Подобрать средства совершенствования стоек, перемещений, приемов-передач мяча Составить план-конспект фрагмента основной части тренировочного занятия  Продемонстрируйте: технику перемещений; основную стойку; технику передач мяча сверху двумя руками  над собой (20 передач); технику передач мяча снизу двумя руками над собой (20 передач) |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тема 6. Правила игры, организация и судейство соревнований | **Содержание учебного материала** | **4** | 3 |
| Практическое занятие 6 | 2 |
| 1. Правила игры, организация и судейство соревнований |  |
| 2. Способы проведения соревнований (система розыгрыша) |
| 3. Судейские жесты |
| Самостоятельная работа обучающихся 2  Изучите волейбольные правила: участники; игровой формат; игровые действия; перерывы, задержки и интервалы; игрок либеро; поведение участников; судьи их обязанности и официальные жесты; схемы; определения (устный ответ)  Составьте таблицу проведения соревнования круговым способом, и способом проведения соревнований с выбыванием с различным числом команд Разработайте Положение о соревнованиях по волейболу в  общеобразовательной школе, | 2 |  |
| Тема 7. Методика обучения нижней прямой подачи | **Содержание учебного материала** | **2** | 3 |
| Практическое занятие 7 | 2 |
| 1. Нижняя прямая подача |  |
| 2. Средства обучения |
| 3. Методы обучения |
| 4. Составить список упражнений для обучения нижней прямой подачи, план-конспект фрагмента основной части тренировочного занятия  Продемонстрируйте технику н выполнения нижней прямой подачи. Из 6 попыток 5 раз нужно попасть в  площадку и из 5 попаданий 3 в одну зону |
| Тема 8. Методики обучения верхней прямой подачи | **Содержание учебного материала** | **2** | 3 |
| Практическое занятие 8 | 2 |
| 1. Верхняя прямая подача |  |
| 2. Средства обучения |
| 3. Методы обучения |
| 4. Составить список упражнений для обучения верхней прямой подачи, план-конспект фрагмента основной части тренировочного занятия  Продемонстрируйте: технику выполнения верхней прямой подачи. Из 6 попыток 5 раз нужно попасть в  площадку и из 5 попаданий 3 в одну зону |
| Тема 9. Методики обучения нападающему удару | **Содержание учебного материала** | **2** | 3 |
| Практическое занятие 9 | 2 |
| 1. Нападающий удар |  |
| 2 Средства обучения |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 3. Методы обучения |  |  |
| 4. Составить список упражнений для обучения атакующего удара  Продемонстрируйте технику атакующего удара. Из 5 ударов 3 - в площадку |
| Тема 10. Методики обучения игры в защите блокирование удара | **Содержание учебного материала** | **2** |  |
| Практическое занятие 10 | 2 |
| 1 Игра в защите блокирование удара |  |
| 2. Средства обучения |
| 3. Методы обучения |
| 4. Составить список упражнений для обучения блокированию удара,  план-конспект фрагмента основной части тренировочного занятия |
| Тема 11. Методика совершенствовани я игры в защите и нападении | **Содержание учебного материала** | **2** |  |
| Практическое занятие 11 | 2 |
| 1. Игры в защите и нападении |  |
| 2. Средства совершенствования игры в защите и нападении |
| 3. Методы совершенствование игры в защите и нападении |
| 4. Тактика игры в защите и нападении,  проведение тренировочного занятия по заранее подготовленному конспекту |
| Тема 12. Методика совершенствовани я подач и нападающего удара | **Содержание учебного материала** | **4** | 3 |
| Практическое занятие 12 | 2 |
| 1. Методики обучения подачам и нападающему удару |  |
| 2. Средства совершенствования подач и атакующего удара |
| 3. Методы совершенствования подач и атакующего удара |
| Самостоятельная работа обучающихся 3  Составить список упражнений для совершенствования подач и атакующего удара, план-конспект  фрагмента основной части тренировочного занятия | 2 |  |
| Тема 13. Методика совершенствовани я игры в защите | **Содержание учебного материала** | **2** | 3 |
| Практическое занятие 13 | 2 |
| 1. Методика совершенствования игры в защите |  |
| 2. Средства совершенствования игры в защите |
| 3. Методы совершенствования игры в защите |
| 4. Тактика игры в защите |
| Тема 14. Методика совершенствовани я игры в нападении | **Содержание учебного материала** | **2** | 3 |
| Практическое занятие 14 | 2 |
| 1. Методика совершенствования игры в нападении |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 2. Средства совершенствования игры в нападении |  |  |
| 3. Методы совершенствования игры в нападении |
| 4. Тактика игры в нападении |
| Тема 15. Демонстрация фрагмента основной части тренировочного занятия | **Содержание учебного материала** | **2** | 3 |
| Практическое занятие 15 | 2 |
| 1. Демонстрация фрагмента основной части тренировочного занятия |  |
| 2. Средства основной части тренировочного занятия |
| 3. Методы основной части тренировочного занятия |
| 4. Составление план конспекта |
| Тема 16. Анализ фрагмента основной части тренировочного занятия | **Содержание учебного материала** | **2** | 3 |
| Практическое занятие 16 | 2 |
| 1. Анализ фрагмента основной части тренировочного занятия |  |
| 2. Средства анализа основной части тренировочного занятия |
| 3. Методы вализа основной части тренировочного занятия |
| 4. Составление анализа основной части тренировочного занятия |
| Тема 17. | Зачетное занятие за 3 семестр | 2 |  |
| **Всего** | | **40** |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся** | **Объем часов** | **Уровень освоения** |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| **4 семестр** | | | |
| Раздел 1. Обучение в баскетболе | | **60** |  |
| Тема 1. Баскетбол в системе физического воспитания и спорта. Техника безопасности | **Содержание учебного материала** | **4** | 3 |
| Практическое занятие 1 | 2 |
| 1. Техника безопасности на занятиях по баскетболу |  |
| 2. История возникновение и развития баскетбола |
| 3. Требования федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта |
| Самостоятельная работа обучающихся 1  Правила техники безопасности на занятиях по баскетболу (устный ответ)  Официальные баскетбольные правила: определения; жесты судей; цель игры; игровая деятельность; тактика игры; техника игры; амплуа баскетболистов; материально-техническое обеспечение учебно- тренировочного процесса; оборудование, инвентарь, тренажеры (устный ответ)  Составить конспект федерального стандарта спортивной подготовки | 2 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тема 2. Обучение технике передвижения в баскетболе | **Содержание учебного материала** | **2** | 3 |
| Практическое занятие 2 | 2 |
| 1. Стойка, основная стойка баскетболиста, ходьба, бег, прыжки, остановки, остановки в прыжке и два  шага повороты, перемещения в защите и в нападении |  |
| 2. Средства обучения |
| 3. Методы обучения |
| 4. Разработка тренировочного занятия по воспитанию физических качеств средствами баскетбола |
| Тема 3. Обучение технике владения мячом  в баскетболе | **Содержание учебного материала:** | **2** | 3 |
| Практическое занятие 3 | 2 |
| 1. Выполнение упражнений, связанных с ведением одного мяча, двух мячей одновременно и  попеременно. |  |
| 2. Ведение мяча на месте и в движении. |
| 3. Подвижные игры направленные на закрепление техники владения мячом. |
| Тема 4. Обучение технике передач мяча в  баскетболе на месте | **Содержание учебного материала** | **2** | 2 |
| Практическое занятие 4 | 2 |
| 1. Обучение технике передачи мяча. Постановка ног, рук, кистей. |  |
| 2. Техника передачи мяча об пол, двумя руками из-за головы |
| 3. Имитация передачи, упражнения с набивным мячом, упражнения у стены, упражнения парах, тройках. |
| Тема 5. Обучение технике передач мяча в  баскетболе в движении | **Содержание учебного материала** | **2** | 3 |
| Практическое занятие 5 | 2 |
| 1. Техника передачи мяча в движении в парах (лицом, спиной по направлению движения) |  |
| 2. Техника передачи мяча в движении в тройках с атакой кольца |
| 3. Передачи мяча в парах и тройки на время, попеременно одной и двумя руками |
| Тема 6.  Учет техники передач мяча | **Содержание учебного материала:** | **4** | 3 |
| Практическое занятие 6 | 2 |
| 1. Техника выполнения передач мяча в движение и на месте |  |
| 2. Техника выполнения передач двумя мячами |
| 3. Критерии оценки передач мяча в баскетболе |
| Самостоятельная работа 2.  Составить таблицу характерных ошибок, возникающих при изучении техники передачи мяча. Перечислить все изученные виды передач*.* | 2 |  |
| Тема 7. Обучение техники атаки кольца в баскетболе | **Содержание учебного материала:** | **2** | 3 |
| Практическое занятие 7 | 2 |
| 1. Техника атаки с правой и левой стороны в два шага (после ведения и передачи мяча) |  |
| 2. Выполнение атаки кольца в полной координации. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 3. Выполнение атаки кольца с сопротивлением. |  |  |
| 4. Штрафной бросок |
| Тема 8. Учет техники выполнения атаки с двух  шагов | **Содержание учебного материала:** | **2** | 3 |
| Практическое занятие 8 | 2 |
| 1. Техника выполнения атаки кольца с двух шагов. |  |
| 2. Критерии оценки выполнения атаки с двух шагов в баскетболе |
| 3. Составить таблицу с описанием 5 подводящих упражнений к изученным атакам. |
| Тема 9. Учет технике штрафного броска | **Содержание учебного материала:** | **2** | 2 |
| Практическое занятие 9 | 2 |
| 1. Техника выполнения штрафного броска. |  |
| 2. Критерии оценки выполнения штрафного броска. |
| Тема 10. Обучение финтам и технике переводов мяча в баскетболе | **Содержание учебного материала:** | **2** | 3 |
| Практическое занятие 10 | 2 |
| 1. Методика обучения финтам и сочетаниям приемов |  |
| 2. Обучение технике перевода мяча перед собой с руки на рук. |
| 3. Обучение технике перевода мяча за спиной. |
| Тема 11. Учет технике переводов мяча | **Содержание учебного материала:** | **4** | 3 |
| Практическое занятие 11 | 2 |
| 1. Техника выполнения штрафного броска. |  |
| 2. Критерии оценки выполнения штрафного броска |
| Самостоятельная работа 3.  Обучение технике штрафного броска. На основе анализа специальной литературы по баскетболу составить таблицу с указанием амплуа игроков (описать в чем специфика каждой позиции игрока) | 2 |  |
| Тема 12. Обучение технике защиты в баскетболе | **Содержание учебного материала:** | **2** | 2 |
| Практическое занятие 12 | 2 |
| 1. Индивидуальные действия в защите. |  |
| 2. Командные действия в защите. |
| 4. Персональная и зонная защита. |
| Тема 13. Тактическая подготовка в баскетболе | **Содержание учебного материала:** | **2** | 3 |
| Практическое занятие 13 | 2 |
| 1. Тактические взаимодействия в парах, тройках. |  |
| 2. Игровая комбинация «восьмерка» |
| 3. Быстрое и позиционное нападение в баскетболе. |
| Тема 14. Правила игры, организация | **Содержание учебного материала:** | **4** | 2 |
| Практическое занятие 14 | 2 |
| 1. Правила игры |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| и судейство соревнований | 2. Организация и судейство соревнований |  |  |
| 3. Судейские жесты |
| 4. Овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита |
| Самостоятельная работа 4.  Составьте таблицу проведения соревнования круговым способом, и способом проведения соревнований  с выбыванием с различным числом команд Разработайте Положение о соревнованиях по баскетболу в общеобразовательной школе | 2 |
| Тема 15. Демонстрация фрагмента основной части тренировочного занятия | **Содержание учебного материала:** | **4** |  |
| Практическое занятие 15 |  |
| 1. Обучение технике передвижения в баскетболе |
| 2. Проведения занятия по заранее разработанному конспекту |
| Самостоятельная работа 5  Разработать план-конспект фрагмента основной части занятия | 2 |  |
| Тема 16. Демонстрация фрагмента основной части тренировочного занятия | **Содержание учебного материала:** | **4** |  |
| Практическое занятие 16 |  |
| 1. Обучение технике владения мячом в баскетболе |
| 2. Проведения занятия по заранее разработанному конспекту |
| Самостоятельная работа 6  Разработать план-конспект фрагмента основной части занятия | 2 |  |
| Тема 17. Демонстрация фрагмента основной части  тренировочного занятия | **Содержание учебного материала:** | **2** | 3 |
| Практическое занятие 17 | 2 |
| 1. Обучение технике передач мяча в баскетболе на месте |  |
| 2. Проведения занятия по заранее разработанному конспекту |
| 3. Разработать план-конспект фрагмента основной части занятия |
| Тема 18. Демонстрация фрагмента основной части тренировочного  занятия | **Содержание учебного материала:** | **2** | 3 |
| Практическое занятие 18 | 2 |
| 1. Обучение технике передач мяча в баскетболе в движении |  |
| 2. Проведения занятия по заранее разработанному конспекту |
| 3. Разработать план-конспект фрагмента основной части занятия |
| Тема 19. Демонстрация фрагмента основной части  тренировочного занятия | **Содержание учебного материала:** | **2** | 3 |
| Практическое занятие 19 | 2 |
| 1. Обучение техники атаки кольца в баскетболе |  |
| 2. Проведения занятия по заранее разработанному конспекту |
| 3. Разработать план-конспект фрагмента основной части занятия |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема 20. Демонстрация фрагмента основной части тренировочного  занятия | **Содержание учебного материала:** | | **2** | 3 |
| Практическое занятие 20 | |
| 1. Обучение финтам и технике переводов мяча в баскетболе | |
| 2. Проведения занятия по заранее разработанному конспекту | |
| 3. Разработать план-конспект фрагмента основной части занятия | |
| Тема 21. Демонстрация фрагмента основной части тренировочного занятия | **Содержание учебного материала:** | | **2** | 3 |
| Практическое занятие 21 | | 2 |
| 1. Обучение технике защиты в баскетболе | |  |
| 2. Проведения занятия по заранее разработанному конспекту | |
| 3. Разработать план-конспект фрагмента основной части занятия | |
| Тема 22. Анализ фрагмента основной части тренировочного занятия | **Содержание учебного материала:** | | 2 | 3 |
| Практическое занятие 22 | | 2 |
| 1. Анализ фрагмента основной части тренировочного занятия | |  |
| 2. Критерии оценки проведения занятия | |
| 3. Замечания к план-конспекту фрагмента основной части занятия | |
| Тема 23. Анализ фрагмента основной части тренировочного занятия | **Содержание учебного материала:** | | **2** | 3 |
| Практическое занятие 23 | | 2 |
| 1. Анализ фрагмента основной части тренировочного занятия. | |  |
| 2. Критерии оценки проведения занятия | |
| 3. Замечания к план-конспекту фрагмента основной части занятия | |
| Тема 24. | Зачетное занятие за 4 семестр | | **2** |  |
| **Всего:** | | | **60** |  |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся** | | **Объем часов** | **Уровень освоения** |
| **1** | **2** | | **3** | **4** |
| **ОП.12.04 «Легкая атлетика»** | | | | |
| **5 семестр** | | | | |
| **Раздел 1. Обучение технике и методике двигательных действий в легкой атлетике.** | | | **82** |  |
| Тема 1.1 Изучение техники и методики обучения спортивной ходьбе. | | **Содержание учебного материала:** | 8 | 3 |
| 1.Техника безопасности при проведении занятий по спортивной ходьбе. |
| 2.Особенности проведения занятий при обучении детей школьного возраста. |
| 4.Занятия с разными возрастными группами. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 5.Особенности проведения соревнований в массовом спорте. |  |  |
| 6.Особенности проведения соревнований у атлетов высокой квалификации. |
| 7. Документы необходимые при проведении занятий. |
| Практическое занятие №1-4 | 8 |  |
| Самостоятельная работа обучающихся: написать конспект по Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика». Изучить нормативы по видам спортивной подготовки и их соотношение на этапах спортивной подготовки в группах, занимающихся видом спорта, легкая атлетика, включают в себя:   1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (приложение N 5 к настоящему ФССП). 2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (приложение N 6 к настоящему ФССП). 3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства (приложение N 7 к настоящему ФССП). 4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства (приложение N 8 к настоящему ФССП). 5. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки (приложение N 9 к настоящему ФССП). | 2 |
| Тема 1.2. Изучение техники и методики обучения вертикальных прыжков. | **Содержание учебного материала:** | 8 | 3 |
| 1. Техника безопасности при проведении вертикальных прыжков. |
| 2.Особенности проведения занятий при горизонтальных прыжках в школьном возрасте. |
| 3.Особенности проведения занятий при обучении спортсменов. |
| 4.Проведение соревнований, подготовка сектора, документация при проведении  соревнований. |
| 5. Документы необходимые при проведении занятий. |
| Практическое занятие № 5-9 | 10 |  |
| Самостоятельная работа обучающихся: написать конспект по требованиям к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных  соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки. | 4 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:   * соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта легкая атлетика; * соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта легкая атлетика; * выполнение плана спортивной подготовки; * прохождение предварительного соревновательного отбора; * наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях; * соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями. |  |  |
| Тема 1.3 Изучение техники и методики обучения метаниям и толканиям | **Содержание учебного материала:** | 8 | 3 |
| 1.Техника безопасности при проведении занятий по метаниям. |
| 2.Особенности проведения занятий при обучении детей школьного возраста. |
| 3.Потроение занятий при изучении различных видов метаний и толканий. |
| 4.Занятия с разными возрастными группами. |
| 5.Особенности проведения соревнований в массовом спорте. |
| 6.Особенности проведения соревнований у атлетов высокой квалификации. |
| 7. Документы необходимые при проведении занятий. |
| Практическое занятие № 10-13 | 8 |  |
| Самостоятельная работа обучающихся: написать конспект по особенностям осуществления спортивной подготовки в указанных спортивных дисциплинах вида спорта легкая атлетика учитываются при:   * составлении планов спортивной подготовки начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации); * составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий. Изучить основные формы осуществления спортивной подготовки: * групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия; * работа по индивидуальным планам; * тренировочные сборы; * участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях; * инструкторская и судейская практика; * медико-восстановительные мероприятия; | 2 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | - тестирование и контроль. Устный опрос |  |  |
| **Итоговое занятие за 3 семестр. Контрольная работа.** | | **2** |  |
| **6 семестр** | | | |
| Тема 1.4. Изучение техники и методики обучения спринтерского бега. | **Содержание учебного материала:** | 10 | 3 |
| 1.Техника безопасности про проведение занятий по спринту. |
| 2.Особенности проведения для разных возрастных групп. |
| 3.Проведение соревнований по бегу на короткие дистанции. |
| 4.Проведение занятий оздоровительной направленности с использованием бега. |
| 5.Документы необходимые при проведении занятий. |
| Практическое занятие № 14-18 | 10 |  |
| Самостоятельная работа обучающихся: написать конспект по системе спортивного отбора включает:  а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;  б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика;  в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях. | 2 |
| Тема 1.5. Изучение техники и методики обучения бегу на средние дистанции. | **Содержание учебного материала:** | 6 | 3 |
| 1.Техника безопасности при проведении занятий по изучению техники бега на средние  дистанции. |
| 2. Особенности построения занятий в школьном возрасте. |
| 3.Особенности проведении занятий в студенческом и рабочий периоде жизни. |
| 4.Проведение занятий оздоровительной направленности с использованием бега. |
| 5.Бег как основное средство снижения веса и поддержания здоровья |
| 6.Особенности проведения соревнований по бегу в массовом и спорте высших  достижений. |
| 7.Особенности проведения бега на стадионах и пересеченных местностях. |
| 8. Документы необходимые при проведении занятий. |
| Практическое занятие № 19-21 | 6 |  |
| Самостоятельная работа обучающихся: написать конспект по требованиям: | 2 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | * к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки; * к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку: * соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта легкая атлетика; * соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта легкая атлетика; * выполнение плана спортивной подготовки; * прохождение предварительного соревновательного отбора; * наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях; * соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями. |  |  |
| Тема 1.6. Изучение техники и методики обучения эстафетного бега. | **Содержание учебного материала:** | 8 | 3 |
| 1.Техника безопасности при проведении занятий по эстафетному бегу. |
| 2. Особенности проведения для разных возрастных групп. |
| 3. Проведение соревнований по эстафетному бегу. |
| 4.Особенности расположения инвентаря при проведении эстафетного бега. |
| 5. Документы необходимые при проведении занятий. |
| Практическое занятие № 22-25 | 8 |  |
| Самостоятельная работа обучающихся: написать конспект по требованиям к материально- технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:   * наличие беговой дорожки; * наличие места для прыжков, состоящего из дорожки (сектора) для разбега и места (ямы) для приземления; * наличие места для метания (толкания), состоящего из площадки (на которой расположен круг, ограниченный кольцом) или дорожки для разбега, с которых производится бросок (толчок), и сектора или коридора для приземления снарядов; * наличие тренировочного спортивного зала; * наличие тренажерного зала; | 4 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | | * наличие раздевалок, душевых; * наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом | |  | |  | |
|  | Тема 1.7. Изучение техники и методики горизонтальных прыжков. | | **Содержание учебного материала:** | | 12 | | 3 | |
| 1.Техника безопасности при проведении занятий по горизонтальным прыжкам. | |
| 2.Особенности проведения занятий для разных возрастных групп. | |
| 3.Проведение соревнований по горизонтальным прыжкам. | |
| 4.Виды горизонтальных прыжков. | |
| 5.Документы необходимые при проведении занятий. | |
| Практическое занятие № 26-32 | | 14 | |  | |
| Самостоятельная работа обучающихся: написать конспект, в котором указать процентное  соотношения различных видов нагрузки на различных этапах подготовки. | | 2 | |  | |
|  | **Дифференцированный зачет за 6 семестр в форме сдачи контрольных нормативов** | | | | **2** | |  | |
|  | **Всего:** | | | | **82** | |  | |
| **Наименование разделов и тем** | | **Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)** | | **Объем часов** | | **Уровень освоения** | |  |
| **1** | | **2** | | **3** | | **4** | |  |
| **ОП.12.05 «Плавание»** | | | | | | | |  |
| **5 семестр** | | | | | | | |  |
| **Раздел 1. Техника спортивного плавания. Способ кроль на спине.** | | | | **14** | |  | |  |
| Тема 1.1. Обучение техники движений ног и дыхания в плавании способом кроль на спине. | | **Содержание учебного материала:** | | 2 | | 3 | |  |
| 1. Методика обучения техники движений ног и дыхания на суше. | |
| 2. Методика обучения техники движений ног и дыхания с неподвижной опорой. | |
| 3. Методика обучения техники движений ног и дыхания с подвижной опорой. | |
| 4. Методика обучения техники движений ног и дыхания без опоры. | |
| Практическое занятие 1 | | 2 | |  | |  |
| Самостоятельная работа. Проанализируйте положение тела и технику движений ногами  спортсмена при плавании кролем на груди. Устный ответ | | 2 | |
| Тема 1.2. Обучение техники движений рук в согласовании с дыханием в плавании способом кроль на спине. | | **Содержание учебного материала:** | | 2 | | 2 | |  |
| 1. Методика обучения техники движений рук в согласовании с дыханием на суше. | |
| 2. Методика обучения техники движений рук в согласовании с дыханием с неподвижной  опорой. | |
| 3. Методика обучения техники движений рук в согласовании с дыханием с подвижной  опорой. | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 4. Методика обучения техники движений рук в согласовании с дыханием без опоры. | |  |  |
| Практическое занятие 2 | | 2 |  |
| Тема 1.3. Обучение техники координации движений ног, рук и дыхания в плавании способом кроль на спине. | **Содержание учебного материала:** | | 2 | 3 |
| 1. Методика обучения техники координации движений ног, рук и дыхания на суше. | |
| 2. Методика обучения техники координации движений ног, рук и дыхания с  неподвижной опорой. | |
| 3. Методика обучения техники координации движений ног, рук и дыхания с подвижной  опорой. | |
| 4. Методика обучения техники координации движений ног, рук и дыхания без опоры. | |
| Практическое занятие 3 | | 2 |  |
| Самостоятельная работа. Разработать комплекс упражнений на суше и в воде (по видам  опоры), применяемых при освоении техники плавания способом кроль на спине. | | 2 |
| Тема 1.4. Учет техники плавания способом кроль на спине. | **Содержание учебного материала:** | | 2 | 2 |
| 1. Учет техники движений ног и дыхания в плавании способом кроль на спине. | |
| 2. Учет техники движений рук и дыхания в плавании способом кроль на спине. | |
| 3. Учет техники движений ног, рук и дыхания в плавании способом кроль на спине. | |
| Практическое занятие 4 | | 2 |  |
| **Раздел 2. Техника спортивного плавания. Способ кроль на груди.** | | | **12** |  |
| Тема 2.1. Обучение техники движений ног и дыхания в плавании способом кроль на груди. | | **Содержание учебного материала:** | 2 | 3 |
| 1. Методика обучения техники движений ног и дыхания на суше. |
| 2. Методика обучения техники движений ног и дыхания с неподвижной опорой. |
| 3. Методика обучения техники движений ног и дыхания с подвижной опорой. |
| 4. Методика обучения техники движений ног и дыхания без опоры. |
| Практическое занятие 5 | 2 |  |
| Тема 2.2. Обучение техники движений рук в согласовании с дыханием в плавании способом кроль на груди. | | **Содержание учебного материала:** | 2 | 2 |
| 1. Методика обучения техники движений рук в согласовании с дыханием на суше. |
| 2. Методика обучения техники движений рук в согласовании с дыханием с  неподвижной опорой. |
| 3. Методика обучения техники движений рук в согласовании с дыханием с  подвижной опорой. |
| 4. Методика обучения техники движений рук в согласовании с дыханием без опоры. |
| Практическое занятие 6 | 2 |  |
| Самостоятельная работа. Составить таблицу характерных ошибок, возникающих у  занимающихся при изучении техники плавания способом кроль на груди. | 2 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тема 2.3. Обучение техники координации движений ног, рук и дыхания в плавании способом кроль на груди. | **Содержание учебного материала:** | 2 | 3 |
| 1. Методика обучения техники координации движений ног, рук и дыхания на суше. |
| 2. Методика обучения техники координации движений ног, рук и дыхания с  неподвижной опорой. |
| 3. Методика обучения техники координации движений ног, рук и дыхания с  подвижной опорой. |
| 4. Методика обучения техники координации движений ног, рук и дыхания без  опоры. |
| Практическое занятие 7 | 2 |  |
| Тема 2.4. Учет техники плавания способом кроль на груди. | **Содержание учебного материала:** | 2 | 2 |
| 1. Учет техники движений ног и дыхания в плавании способом кроль на груди. |
| 2. Учет техники движений рук и дыхания в плавании способом кроль на груди. |
| 3. Учет техники движений ног, рук и дыхания в плавании способом кроль на груди. |
| Практическое занятие 8 | 2 |  |
| **Раздел 3. Техника спортивного плавания. Способ брасс на груди.** | | **12** |  |
| Тема 3.1. Обучение техники движений ног и дыхания в плавании способом брасс на груди. | **Содержание учебного материала:** | 2 | 3 |
| 1. Методика обучения техники движений ног и дыхания на суше. |
| 2. Методика обучения техники движений ног и дыхания с неподвижной опорой. |
| 3. Методика обучения техники движений ног и дыхания с подвижной опорой. |
| 4. Методика обучения техники движений ног и дыхания без опоры. |
| Практическое занятие 9 | 2 |  |
| Тема 3.2. Обучение техники движений рук в согласовании с дыханием в плавании способом брасс на груди. | **Содержание учебного материала:** | 2 | 2 |
| 1. Методика обучения техники движений рук в согласовании с дыханием на суше. |
| 2. Методика обучения техники движений рук в согласовании с дыханием с  неподвижной опорой. |
| 3. Методика обучения техники движений рук в согласовании с дыханием с  подвижной опорой. |
| 4. Методика обучения техники движений рук в согласовании с дыханием без опоры. |
| Практическое занятие 10 | 2 |  |
| Самостоятельная работа: Составить таблицу характерных ошибок, возникающих у  занимающихся при изучении техники плавания способом брасс на груди. | 2 |
| Тема 3.3. Обучение техники  координации движений ног, | **Содержание учебного материала:** | 2 | 3 |
| 1. Методика обучения техники координации движений ног, рук и дыхания на суше. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| рук и дыхания в плавании способом брасс на груди. | 2. Методика обучения техники координации движений ног, рук и дыхания с  неподвижной опорой. |  |  |
| 3. Методика обучения техники координации движений ног, рук и дыхания с  подвижной опорой. |
| 4. Методика обучения техники координации движений ног, рук и дыхания без  опоры. |
| Практическое занятие 11 | 2 |  |
| Тема 3.4. Учет техники плавания способом брасс на груди. | **Содержание учебного материала:** | 2 | 2 |
| 1. Учет техники движений ног и дыхания в плавании способом брасс на груди. |
| 2. Учет техники движений рук и дыхания в плавании способом брасс на груди. |
| 3. Учет техники движений ног, рук и дыхания в плавании способом брасс на груди. |
| Практическое занятие 12 | 2 |  |
| **Зачетное занятие за 5 семестр** | | **2** |  |
| **Раздел 4. Техника спортивного плавания. Способ дельфин (баттерфляй).** | | **12** |  |
| Тема 4.1. Обучение техники движений ног и дыхания в плавании способом дельфин. | **Содержание учебного материала:** | 2 | 3 |
| 1. Методика обучения техники движений ног и дыхания на суше. |
| 2. Методика обучения техники движений ног и дыхания с неподвижной опорой. |
| 3. Методика обучения техники движений ног и дыхания с подвижной опорой. |
| 4. Методика обучения техники движений ног и дыхания без опоры. |
| Практическое занятие 13 | 2 |  |
| Тема 4.2. Обучение техники движений рук в согласовании с дыханием в плавании способом дельфин. | **Содержание учебного материала:** | 2 | 2 |
| 1. Методика обучения техники движений рук в согласовании с дыханием на суше. |
| 2. Методика обучения техники движений рук в согласовании с дыханием с  неподвижной опорой. |
| 3. Методика обучения техники движений рук в согласовании с дыханием с  подвижной опорой. |
| 4. Методика обучения техники движений рук в согласовании с дыханием без опоры. |
| Практическое занятие 14 | 2 |  |
| Самостоятельная работа: Составить таблицу характерных ошибок, возникающих у  занимающихся при изучении техники плавания способом дельфин. | 2 |  |
| Тема 4.3. Обучение техники координации движений ног, рук и дыхания в плавании способом дельфин. | **Содержание учебного материала:** | 2 | 3 |
| 1. Методика обучения техники координации движений ног, рук и дыхания на суше. |
| 2. Методика обучения техники координации движений ног, рук и дыхания с  неподвижной опорой. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 3. Методика обучения техники координации движений ног, рук и дыхания с  подвижной опорой. |  |  |
| 4. Методика обучения техники координации движений ног, рук и дыхания без  опоры. |
| Практическое занятие 15 | 2 |  |
| Самостоятельная работа. Разработать комплекс упражнений на суше и в воде (по  видам опоры), применяемых при освоении техники плавания способом дельфин. | 2 |
| Тема 4.4. Учет техники плавания способом дельфин. | **Содержание учебного материала:** | 2 | 3 |
| 1. Учет техники движений ног и дыхания в плавании способом дельфин. |
| 2. Учет техники движений рук и дыхания в плавании способом дельфин. |
| 3. Учет техники движений ног, рук и дыхания в плавании способом дельфин. |
| Практическое занятие 16 | 2 |  |
| **Раздел 5. Техника спортивного плавания. Техника поворотов.** | | **8** |  |
| Тема 5.1. Обучение технике открытого поворота. | **Содержание учебного материала:** | 2 | 2 |
| 1. Методика обучения техники открытого поворота при плавании способом кроль  на спине. |
| 2. Методика обучения техники открытого поворота при плавании способом кроль  на груди. |
| 3.Методика обучения техники открытого поворота при плавании способом брасс на  груди. |
| 4. Методика обучения техники открытого поворота при плавании способом  дельфин. |
| Практическое занятие 17 | 2 |  |
| Самостоятельная работа: разработать комплексы упражнений на суше и в воде, применяемых при изучении техники открытого плоского поворота в плавании  способом кроль на спине, кроль на груди, брасс и дельфин. | 2 |  |
| Тема 5.2. Обучение технике закрытого поворота. | **Содержание учебного материала:** | 2 | 3 |
| 1. Методика обучения техники закрытого поворота при плавании способом кроль на  спине. |
| 2. Методика обучения техники закрытого поворота при плавании способом кроль на  груди. |
| 3.Методика обучения техники закрытого поворота при плавании способом брасс на  груди. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 4. Методика обучения техники закрытого поворота при плавании способом  дельфин. |  |  |
| Практическое занятие 18 | 2 |  |
| Самостоятельная работа. Составить таблицу характерных ошибок, возникающих у  занимающихся при изучении техники поворотов. | 2 |
| **Раздел 6. Техника спортивного плавания. Техника стартов.** | | **10** |  |
| Тема 6.1. Обучение технике старта из воды и стартового прыжка. | **Содержание учебного материала:** | 2 | 2 |
| 1. Методика обучения техники старта из воды при плавании способом кроль на  спине. |
| 2. Методика обучения техники стартового прыжка при плавании способом кроль на  груди. |
| 3.Методика обучения техники стартового прыжка при плавании способом брасс на  груди. |
| 4. Методика обучения техники стартового прыжка при плавании способом дельфин. |
| Практическое занятие 19 | 2 |  |
| Самостоятельная работа: разработать комплексы упражнений на суше и в воде,  применяемых при изучении техники стартов с тумбы и стартов из воды. | 4 |  |
| Тема 6.2. Учет техники стартов. | **Содержание учебного материала:** | 2 | 3 |
| 4. Учет техники старта из воды. |
| 5. Учет техники стартового прыжка. |
| Практическое занятие 20 | 2 |  |
| **Раздел 9. Прикладное плавание. Способ брасс на спине.** | | **12** |  |
| Тема 9.1. Обучение техники движений ног и дыхания в прикладном способе плавания брасс на спине. | **Содержание учебного материала:** | 2 | 2 |
| 1. Методика обучения техники движений ног и дыхания на суше. |
| 2. Методика обучения техники движений ног и дыхания с неподвижной опорой. |
| 3. Методика обучения техники движений ног и дыхания с подвижной опорой. |
| 4. Методика обучения техники движений ног и дыхания без опоры. |
| Практическое занятие 21 | 2 |  |
| Самостоятельная работа обучающихся: охарактеризовать (письменно) основные  виды утопления. | 2 |  |
| Тема 9.2. Обучение техники  движений рук в согласовании | **Содержание учебного материала:** | 2 | 3 |
| 1. Методика обучения техники движений рук в согласовании с дыханием на суше. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| с дыханием в прикладном способе плавания брасс на спине. | 2. Методика обучения техники движений рук в согласовании с дыханием с  неподвижной опорой. |  |  |
| 3. Методика обучения техники движений рук в согласовании с дыханием с  подвижной опорой. |
| 4. Методика обучения техники движений рук в согласовании с дыханием без опоры. |
| Практическое занятие 22 | 2 |  |
| Самостоятельная работа обучающихся: Законспектировать способы преодоления  водных преград, плавания в экстремальных условиях. | 2 |
| Тема 9.3. Обучение техники координации движений ног, рук и дыхания в прикладном плавании способом брасс на спине. | **Содержание учебного материала:** | 2 | 2 |
| 1. Методика обучения техники координации движений ног, рук и дыхания на суше. |
| 2. Методика обучения техники координации движений ног, рук и дыхания с  неподвижной опорой. |
| 3. Методика обучения техники координации движений ног, рук и дыхания с  подвижной опорой. |
| 4. Методика обучения техники координации движений ног, рук и дыхания без  опоры. |
| Практическое занятие 23 | 2 |  |
| Тема 9.4. Учет техники прикладного плавания способом брасс на спине. | **Содержание учебного материала:** | 2 | 3 |
| 1. Учет техники движений ног и дыхания в плавании способом брасс на спине. |
| 2. Учет техники движений рук и дыхания в плавании способом брасс на спине. |
| 3. Учет техники движений ног, рук и дыхания в плавании способом брасс на спине. |
| Практическое занятие 24 | 2 |  |
| **Раздел 10. Прикладное плавание. Способ на боку.** | | **8** |  |
| Тема 10.1. Обучение техники движений ног и дыхания в прикладном способе плавания на боку. | **Содержание учебного материала:** | 2 | 2 |
| 1. Методика обучения техники движений ног и дыхания на суше. |
| 2. Методика обучения техники движений ног и дыхания с неподвижной опорой. |
| 3. Методика обучения техники движений ног и дыхания с подвижной опорой. |
| 4. Методика обучения техники движений ног и дыхания без опоры. |
| Практическое занятие 25 | 2 |  |
| Тема 10.2. Обучение техники движений рук в согласовании | **Содержание учебного материала:** | 2 | 3 |
| 1. Методика обучения техники движений рук в согласовании с дыханием на суше. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| с дыханием в прикладном способе плавания на боку. | 2. Методика обучения техники движений рук в согласовании с дыханием с  неподвижной опорой. |  |  |
| 3. Методика обучения техники движений рук в согласовании с дыханием с  подвижной опорой. |
| 4. Методика обучения техники движений рук в согласовании с дыханием без опоры. |
| Практическое занятие 26 | 2 |  |
| Тема 10.3. Обучение техники координации движений ног, рук и дыхания в плавании способом на боку. | **Содержание учебного материала:** | 2 | 2 |
| 1. Методика обучения техники координации движений ног, рук и дыхания на суше. |
| 2. Методика обучения техники координации движений ног, рук и дыхания с  неподвижной опорой. |
| 3. Методика обучения техники координации движений ног, рук и дыхания с  подвижной опорой. |
| 4. Методика обучения техники координации движений ног, рук и дыхания без  опоры. |
| Практическое занятие 27 | 2 |  |
| Тема 10.4. Учет техники прикладного плавания способом на боку. | **Содержание учебного материала:** | 2 | 3 |
| 1. Учет техники движений ног и дыхания в плавании способом на боку. |
| 2. Учет техники движений рук и дыхания в плавании способом на боку. |
| 3. Учет техники движений ног, рук и дыхания в плавании способом на боку. |
| Практическое занятие 28 | 2 |  |
| **Раздел 11. Прикладное плавание. Транспортировка пострадавших.** | | **10** |  |
| Тема 11.1. Обучение техники транспортировки пострадавшего прикладным способом плавания брасс на спине, способом плавания на боку. | **Содержание учебного материала:** | 2 | 2 |
| 1. Техника транспортировки пострадавшего прикладным способом плавания брасс  на спине – захват за подбородок. |
| 2. Техника транспортировки пострадавшего прикладным способом плавания брасс  на спине – захват за подмышки. |
| Практическое занятие 29 | 2 |  |
| Тема 11.2. Учет техники транспортировки пострадавшего прикладным способом плавания брасс на спине, способом плавания на боку. | **Содержание учебного материала:** | 2 | 2 |
| 1. Учет техники транспортировки пострадавшего прикладным способом плавания  брасс на спине – захват за подбородок. |
| 2. Учет техники транспортировки пострадавшего прикладным способом плавания  брасс на спине – захват за подмышки. |
| Практическое занятие 30 | 2 |  |
| **Итоговое занятие за 6 семестр. Сдача контрольных нормативов.** | | **2** |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Всего:** | **82** |  |

# УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

* 1. **Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета.

**Оборудование кабинета:** комплект учебной мебели для обучающихся: письменные столы (20 шт), стулья (40 шт).

**Технические средства обучения:** Смарт-телевизор (1шт.).

Рабочее место преподавателя: ноутбук с выходом в Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду

* 1. **Информационное обеспечение обучения**

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

**Основные источники:**

1. Алхасов, Д. С. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 300 с.
2. Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 317 с.
3. Баршай, В., Гимнастика : учебник / В. Баршай, М.В. Белавкина, С.Н. Кривсун, В.Н. Курысь. — Москва : КноРус, 2019. — 312 с.
4. Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой тренировки : учебное пособие / М.В. Еремин, А.Л. Волобуев, И.В. Кутьин [и др.] ; под ред. А.Г. Горшкова. — Москва : КноРус, 2021. — 339 с.
5. Губа, В. П. Теория и методика спортивных игр : учебник / В. П. Губа ; под редакцией А. А. Алексеева ; художник К. А. Тихонова. — Москва : Спорт-Человек, 2020. — 720 с.
6. Плавание с методикой преподавания: учебник для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова [и др.]; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд.

* Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 344 с.

1. Поливаев, А. Г. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Соревнования по игровым видам спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 103 с.
2. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 322 с.
3. Ширинян, А. А. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Практикум по спортивному ориентированию : учебное пособие для спо / А. А. Ширинян.

* Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 48 с.

1. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: баскетбол : учебное пособие для спо / В. П. Овчинников, А. М. Фокин, Л. Н. Шелкова [и др.]. — Санкт- Петербург : Лань, 2023. — 180 с.
2. Яковлева, В. Н. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: подвижные и спортивные игры : учебное пособие для спо / В. Н. Яковлева. — Санкт- Петербург : Лань, 2023. — 128 с.
3. Алхасов, Д. С. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. —

300 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13356-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/518863

1. Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. —

313 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15283-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/520100

1. Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой тренировки : учебное пособие / М.В. Еремин, А.Л. Волобуев, И.В. Кутьин [и др.] ; под ред. А.Г. Горшкова. — Москва : КноРус, 2021. — 339 с. — ISBN 978-5-406-08273-7. —

URL:https://book.ru/book/940095 (дата обращения: 28.02.2022). — Текст : электронный.

1. Губа, В. П. Теория и методика спортивных игр : учебник : [16+] / В. П. Губа. – Москва

: Спорт, 2020. – 720 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=596085 (дата обращения: 12.04.2023). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-907225-41-1. – Текст : электронный.

1. Плавание с методикой преподавания : учебник для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд.

* Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 344 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08846-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/516564

1. Поливаев, А. Г. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Соревнования по игровым видам спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 103 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13056-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/476145
2. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией

Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. —

322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/517443 (дата обращения: 12.04.2023).

1. Ширинян, А. А. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Практикум по спортивному ориентированию : учебное пособие для спо / А. А. Ширинян.

— Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 48 с. — ISBN 978-5-507-44940-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/276638 (дата обращения: 02.05.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

1. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: баскетбол : учебное пособие для спо / В. П. Овчинников, А. М. Фокин, Л. Н. Шелкова [и др.]. — Санкт- Петербург : Лань, 2023. — 180 с. — ISBN 978-5-507-45116-6. — Текст : электронный // Лань

: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/284141 (дата обращения: 02.05.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

1. Яковлева, В. Н. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: подвижные и спортивные игры : учебное пособие для спо / В. Н. Яковлева. — Санкт- Петербург : Лань, 2023. — 128 с. — ISBN 978-5-507-45259-0. — Текст : электронный // Лань

: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/292931 (дата обращения: 02.05.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

**Дополнительные источники:**

1. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания : учебник для вузов / А. Л. Димова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022.

— 428 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14068-2. — Текст : электронный

1. Волейбол. Баскетбол. Гандбол. Организация и проведение соревнований по спортивным играм [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.Ф. Мишенькина [и др.]. — Электрон.текстовые данные. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. — 136 c. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65000.html>
2. Гандбол [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.Ф. Кириченко [и др.]. — Электрон.текстовые данные. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. — 164 c. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65013.html> 4. 4. Легкая атлетика с методикой тренировки : учебно-методическое пособие для СПО / составители С. Г. Ермакова, О. Н. Початкова. — Саратов : Профобразование, 2019. — 80 c. — ISBN 978-5-4488-0316-1. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование : [сайт]. — URL: https://profspo.ru/books/86139 5. Томилин, К. Г. Игровые виды рекреации (на воде и у воды) : учебное пособие для СПО / К. Г. Томилин, И. Н. Овсянникова. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 170 c. — ISBN 978- 5-4488-0275-1, 978-5-4497-0054-4. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование : [сайт]. — URL: https://profspo.ru/books/83824

3. Чернова Г.Л. Социальная психология: учебник для бакалавров / Г.Л. Чернова. – М.: Юрайт, 2019. – 360с.

1. Грецов Г.В., Войнова С.Е., Германова А.А. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования/; под ред. Г.В. Грецова, А.Б. Янковского. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 288с.
2. Железняк Ю. Д, Нестеровский Д.И. , В.А. Иванов и др. Теория и методика спортивных игр: учебник для студ. высш. учебных заведений/под ред. Ю.Д. Железняка. 8-е изд. Перераб.М.: Издательский центр "Академия", 2013. 464 с.
3. Крючек Е. С., Терехина Р. Н. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Гимнастика: учебник для студентов высш. проф. образования/2-е издание, стер.-М: издательский центр «Академия», 2013. – 288 с.
4. Литвинов А.А., Козлов А.В. Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования/; под ред. А.А. Литвинова. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 272с.
5. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Гимнастика: учебник для студ. учреждений высш. образования/ Р.Н. Терехина, Е.С.Крючек, Л.В.Люйк и др. М.: Издательский центр «Академия», 2012. 288 с.
6. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Подвижные игры: учебник для студ. учреждений высш. образования/ М.: Издательский центр «Академия», 2014. 272 с.

**Интернет-ресурсы:**

Доступ к электронно-библиотечным системам:

− Национальный цифровой ресурс Руконт: [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru/);

− Образовательная платформа Юрайт: https://urait.ru/.

# КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты обучения** | **Критерии оценки** | **Методы оценки** |
| технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно- спортивной деятельности; терминологию базовых и новых видов физкультурно- спортивной деятельности; технику безопасности на занятиях по базовым и новым видам физкультурно- спортивной деятельности, приемы, способы страховки и самостраховки;  методику обучения профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;  методику проведения занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;  основы организации и проведения соревнований и судейства по базовым и новым видам физкультурно- спортивной деятельности | использование терминологии базовых и новых видов  физкультурно- спортивной деятельности в  соответствии с требованиями;  описание техники профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов  физкультурно- спортивной деятельности; перечисление требований к технике безопасности на занятиях по базовым и новым видам  физкультурно- спортивной деятельности;  описание методики обучения профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов  физкультурно- спортивной деятельности;  описание методики проведения занятий по базовым и новым видам физкультурно- спортивной деятельности;  описание особенностей организации и проведения  соревнований по лёгкой атлетике и судейства по | Экспертное наблюдение за ходом выполнения на практических занятиях.  Опрос. Тестирование. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | базовым 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;  использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации;  проводить тренировочные занятия по базовым и новым видам физкультурно- спортивной деятельности; | выполнение двигательных действий по базовым и новым видам физкультурно- спортивной деятельности с учетом требований к технике; соблюдение требований и правил, предъявляемых к терминологии при записи упражнений, а также при объяснении техники двигательных действий по базовым и новым видам  физкультурно- спортивной деятельности; рациональный выбор места для оказания помощи и страховки при выполнении двигательных действий с учетом трудности выполняемого упражнения и этапа обучения по базовым и новым видам  физкультурно- спортивной деятельности; своевременная подготовка места занятия, рациональное размещение спортивного инвентаря и  оборудования с учетом вида деятельности по базовым и новым видам физкультурно- спортивной деятельности;  подбор эффективных, разнообразных упражнения для обучения двигательным действиям по базовым и  новым видам | Экспертное наблюдение за ходом выполнения на практических занятиях. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | физкультурно- спортивной деятельности в соответствии с задачами занятия;  применение различных способов организации для рационального размещения занимающихся в зале с учетом задач и содержания занятий по базовым и новым видам физкультурно- спортивной деятельности; соблюдение требований к качественному показу упражнений и демонстрации техники выполнения двигательных действий по базовым и новым видам физкультурно- спортивной деятельности;  -соблюдение методической последовательности при проведении занятий по базовым и новым видам физкультурно- спортивной деятельности;  выявление и своевременность исправления ошибок при выполнении двигательных действий с учетом требований к технике по базовым и новым видам физкультурно-  спортивной деятельности. |  |