**Министерство образования и науки Республики Дагестан Государственное бюджетное профессиональное образовательное**

**учреждение Республики Дагестан**

**«Училище олимпийского резерва «Триумф»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП.13 БАЗОВЫЕ И НОВЫЕ ВИДЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

По специальности

**49.02.01 Физическая культура**

**Хасавюрт, 2023 г.**

|  |  |
| --- | --- |
|   |   |
| ОДОБРЕНАпредметной (цикловой) комиссией профессионального цикла специальности49.02.01 «Физическая культура»Председатель ПЦК Беркиханова М.Х.Подпись ФИО 2023г. | УТВЕРЖДАЮзам. директора по учебной работе Гаджиева З.Г.Подпись ФИО 2023 г. |

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования 49.02.01 Физическая культура, входящей в состав укрупнённой групп специальностей СПО 49.00.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ.

ФГОС по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 11.11.2022 № 968

Организация-разработчик: ГБПОУ РД УОР «Триумф»

Разработчик: Болатов Азамат Калсынович , преподаватель профессиональных дисциплин

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1.** | **ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ****ДИСЦИПЛИНЫ** | **4** |
| **2.** | **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **8** |
| **3.** | **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **17** |
| **4.** | **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **20** |

1. **ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.13 Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности**
	1. **Место дисциплины в структуре основной образовательной программы**

Учебная дисциплина ОП.13 Базовые и новые виды физкультурно- спортивной деятельности является обязательной частью общепрофессионального цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК: ОК 01., ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 08.

* 1. **Цели и планируемые результаты освоения дисциплины**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| КодПК, ОК | Умения | Знания |
| ОК 01;ОК 02;ОК 04;ОК 08;ПК 1.1.-ПК 1.6.;ПК 3.1.-ПК 3.5. | * выполнять профессионально

значимые двигательные действия по базовым и новым видамфизкультурно-спортивной деятельности;* использовать терминологию базовых и новых видов

физкультурно-спортивнойдеятельности; | * 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, |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | * применять приемы страховки и

самостраховки при выполнении физических упражнений;* использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-

спортивной деятельности в соответствии с егоназначением и особенностями эксплуатации;* проводить занятия по базовым и новым видам

физкультурно-спортивнойдеятельности; | приемы, способы страховки и самостраховки;методику обучения профессионально значимым двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивнойдеятельности;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. |

Изучение учебной дисциплины направлено на формирование следующих общих компетенций (далее - ОК):

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Изучение учебной дисциплины направлено на формирование следующих профессиональными компетенций (далее - ПК)

|  |  |
| --- | --- |
| Виды деятельности | Профессиональные компетенции, соответствующиевидам деятельности |
| 1 | 2 |
| Организация и проведениефизкультурно-спортивной работы | ПК 1.1. Планировать и анализировать физкультурно-спортивную работу.ПК 1.2. Организовывать и проводить мероприятия в сфере молодежной политики, включая досуг и отдых детей, подростков и молодежи, в том числе в специализированных (профильных) лагерях.ПК 1.3. Организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно- массовые мероприятия.ПК 1.4. Организовывать деятельность волонтеров в области физической культуры и спорта.ПК 1.5. Организовывать спортивно-массовые соревнования и мероприятия по тестированию населения по нормам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.ПК 1.6. Проводить работу по предотвращениюприменения допинга. |
| преподавание по дополнительным общеразвивающим программам в областифизической культуры испорта (по выбору) | ПК 3.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта.ПК 3.2. Проводить учебные занятия по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта.ПК 3.3. Осуществлять контроль и учет, оценивать анализировать процесс и результаты деятельности обучающихся на учебных занятиях.ПК 3.4. Вести первичную учетно-отчетную документацию, обеспечивающую учебные занятия. ПК 3.5. Осуществлять набор и комплектование групп на обучение по дополнительнымобщеразвивающим программам. |

Изучение учебной дисциплины направлено на формирование общих личностных результатов (ЛР):

ЛР 13. Демонстрировать готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности.

ЛР 14. Проявлять сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.

ЛР 15. Проявлять гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем.

ЛР 20. Признавать ценности непрерывного образования, необходимость постоянного совершенствования и саморазвития; управляющий собственным профессиональным развитием, рефлексивно оценивающий собственный жизненный и профессиональный.

ЛР 21. Демонстрировать готовность к профессиональной коммуникации, толерантному общению; способность вести диалог с обучающимися, родителями (законными представителями) обучающихся, другими педагогическими работниками и специалистами, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения

1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
	1. **Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Объем образовательной программы учебной дисциплины** | **482** |
| **в т.ч. в форме практической подготовки** |   |
| в том числе: |
| теоретическое обучение | 94 |
| практические занятия | 398 |
| **Промежуточная аттестация** |  экзамен Кв. |
| **Из них:** |  |
| ОП.13.1 ГИМНАСТИКА |  |
| **Объем образовательной программы учебной дисциплины**  | **78** |
| в том числе: |  |
| теоретическое обучение | 32 |
| практические занятия | 46 |
| **Промежуточная аттестация** | экзамен  |
| ОП.13.2 СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ |  |
| **Объем образовательной программы учебной дисциплины**  | **140** |
| в том числе: |  |
| теоретическое обучение | 62 |
| практические занятия | 88 |
| **Промежуточная аттестация** | ДЗ, экзамен Кв. |
| ОП 13.3 ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ |  |
| **Объем образовательной программы учебной дисциплины**  | **62** |
| в том числе: |  |
| теоретическое обучение |  0 |
| практические занятия | 62 |
| **Промежуточная аттестация** | ДЗ ,экзамен Кв. |
| ОП 13.4 ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | **106** |
| в том числе: |  |
| теоретическое обучение |   |
| практические занятия | 106 |
| **Промежуточная аттестация** | ДЗ ,экзамен Кв. |
|  ОП 13.5 ТУРИЗМ  |  |
| **Объем образовательной программы учебной дисциплины**  | 62 |
| в том числе: |  |
| теоретическое обучение |  0 |
| практические занятия | 62 |
| **Промежуточная аттестация** | экзамен Кв.- |
| ОП 13.6 Новые виды физкультурно-спортивной деятельности |   |
| **Объем образовательной программы учебной дисциплины**  | 34 |
| в том числе: |  |
| теоретическое обучение | 0 |
| практические занятия | 34 |
| **Промежуточная аттестация** | экзамен Кв. |

**2.2 Тематический план и содержание дисциплины**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **аименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | **Объем, акад. ч.** **в том числе в форме** **практической подготовки, акад. ч.** | **Коды компетенций и личностных** **результатов,** **формированию которых** **способствует элемент программы** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
|  **ОП.13.1 ГИМНАСТИКА** | **78/48** |  |
| **Тема 1.1.** Гимнастическая терминология | **Содержание учебного материала** | 4/0 | ОК 01; ОК 02;ОК 04; ОК 06,ОК 08;ПК 1.1.- ПК 1.3.;ПК 1.5.; ПК 2.1;ВД 3(1): ПК 3.1.-ПК 3.3.;ВД 3(2): ПК 3.1.-ПК 3.3.; ПК 3.5;ВД 3(3): ПК 3.1.-ПК 3.4.; ПК 3.6 |
| 1. Значение гимнастической терминологии, требования к ней | 4 |
| 2. Правила гимнастической терминологии (способыобразования терминов, правила применения терминов, правила сокращения терминов)3. Запись гимнастических упражнений (формы и типы записиупражнений, текстовая запись конкретных упражнений)4. Правила записи общеразвивающих упражнений (запись общеразвивающих упражнений без предмета, положения и движения звеньями тела, запись общеразвивающих упражнений с предметами) |
| **Тема 1.2.** Методические особенности проведения строевых упражнений | **Содержание учебного материала** | 6/4 | ОК 01; ОК 02;ОК 04; ОК 06,ОК 08;ПК 1.1.- ПК 1.3.;ПК 1.5.;ПК 2.1;ВД 3(1): ПК 3.1.-ПК 3.3.;ВД 3(2): ПК 3.1.-ПК 3.3.; ПК 3.5;ВД 3(3): ПК 3.1.-ПК 3.4.; ПК 3.6 |
| 1. Классификация, назначение, особенности строевыхупражнений. Строй и его структурные элементы | 2 |
| 2. Методы и методические приемы обучения строевымупражнениям |
| **В том числе, практических занятий** | 4 |
| **Практическое занятие 9.** Выполнение строевых приемов, построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий | 4 |
| **Тема1.3.** Характеристика и методика проведения общеразвивающих упражнений | **Содержание учебного материала** | 16/12 | ОК 01; ОК 02;ОК 04; ОК 06,ОК 08;ПК 1.1.- ПК 1.3.;ПК 1.5.;ПК 2.1;ВД 3(1): ПК 3.1.-ПК 3.3.;ВД 3(2): ПК 3.1.- |
| 1. Характерные особенности общеразвивающих упражнений, классификация, задачи, методика применения и проведенияобщеразвивающих упражнений | 4 |
| 2. Методика составления и проведения комплексов ОРУ безпредмета, в парах, с предметами разными способами |
| **В том числе, практических занятий** | 12 |
| **Практическое занятие 10**. Освоение методики составления ипроведения комплекса ОРУ без предмета по показу, по | 4 |
|  | рассказу, по показу и рассказу, по разделениям |  | ПК 3.3.; ПК 3.5;ВД 3(3): ПК 3.1.-ПК 3.4.; ПК 3.6 |
| **Практическое занятие 11.** Освоение методики составления и проведения комплекса ОРУ различными способами безпредмета (раздельным, поточным, проходным, круговым и.т.д.) | 4 |
| **Практическое занятие 12.** Освоение методики составления и проведения комплекса ОРУ с предметами (с мячом, с гимнастической палкой, на гимнастической скамейке, нагимнастической стенке и.т.д.) | 4 |
| **Тема 1.4.** Основы техники и методика обучения акробатическим упражнениям | **Содержание учебного материала** | 12/8 | ОК 01; ОК 02;ОК 04; ОК 06,ОК 08;ПК 1.1.- ПК 1.3.;ПК 1.5.;ПК 2.1;ВД 3(1): ПК 3.1.-ПК 3.3.;ВД 3(2): ПК 3.1.-ПК 3.3.; ПК 3.5;ВД 3(3): ПК 3.1.-ПК 3.4.; ПК 3.6 |
| 1. Техника гимнастических упражнений и закономерностилежащие в ее основе | 4 |
| 2. Статические и динамические упражнения. |
| 3. Характеристика, классификация акробатических упражнений |
| 4. Цели и задачи обучения в гимнастике |
| 5. Методика обучения гимнастическим упражнениям |
| 6. Этапы, методы и приемы обучения гимнастическимупражнениям |
| 7. Методика исправления ошибок |
| 8. Подготовка мест занятий, спортивного инвентаря иоборудования |
| 9. Применение приемов страховки, помощи и самостраховки |
| **В том числе, практических занятий** | 8 |
| **Практическое занятие 13**. Основы техники и методика обучения акробатическим упражнениям (группировка, перекаты, кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, стойка на руках, мост, переворот боком«колесо» и.т.д.) | 8 |
| **Тема 1.5.** Методика развития | **Содержание учебного материала** | 8/4 | ОК 01; ОК 02; |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| физических качеств посредствам гимнастики в ИВС | 1. Особенности физической подготовки посредствамгимнастики | 4 | ОК 04; ОК 06,ОК 08;ПК 1.1.- ПК 1.3.;ПК 1.5.;ПК 2.1;ВД 3(1): ПК 3.1.-ПК 3.3.;ВД 3(2): ПК 3.1.-ПК 3.3.; ПК 3.5;ВД 3(3): ПК 3.1.-ПК 3.4.; ПК 3.6 |
| 2. Методика развития двигательных способностей посредствамгимнастики |
| **В том числе, практических занятий** | 4 |
| **Практическое занятие 14.** Освоение методики развития двигательных способностей посредствам гимнастики | 4 |
| **Тема 1.6**. Организация и особенности методикипроведения занятий посредствам гимнастики | **Содержание учебного материала** | 14/10 | ОК 01; ОК 02;ОК 04; ОК 06,ОК 08;ПК 1.1.- ПК 1.3.;ПК 1.5.;ПК 2.1;ВД 3(1): ПК 3.1.-ПК 3.3.;ВД 3(2): ПК 3.1.-ПК 3.3.; ПК 3.5;ВД 3(3): ПК 3.1.-ПК 3.4.; ПК 3.6 |
| 1. Формы организации занятий по гимнастике | 4 |
| 2. Методика проведения занятий по гимнастике |
| 3. Подготовка мест занятий, спортивного инвентаря иоборудования |
| **В том числе, практических занятий** | 10 |
| **Практическое занятие 15.** Освоение методики проведения занятий по гимнастике | 10 |
| **Тема1.7.** Методика проведения прикладных упражнений | Содержание учебного материала | 8/4 | ОК 01; ОК 02;ОК 04; ОК 06,ОК 08;ПК 1.1.- ПК 1.3.;ПК 1.5.; |
| 1.Характеристика прикладных упражнений | 4 |
| 2. Техника и методика обучения основным упражнениям |
| **В том числе, практических занятий** | 4 |
| **Практическое занятие 16**. Освоение разновидностей ходьбы и | 4 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | бега, упражнений в равновесии, упражнений в лазанье, перелазанье и переползании, упражнения в поднимании и переноске груза |  | ПК 2.1;ВД 3(1): ПК 3.1.-ПК 3.3.;ВД 3(2): ПК 3.1.-ПК 3.3.; ПК 3.5;ВД 3(3): ПК 3.1.-ПК 3.4.; ПК 3.6 |
| **Тема 1.8.** Основы судейства соревнований по гимнастике | **Содержание учебного материала:** | 8/4 | ОК 01; ОК 02;ОК 04; ОК 06,ОК 08;ПК 1.1.- ПК 1.3.;ПК 1.5.;ПК 2.1;ВД 3(1): ПК 3.1.-ПК 3.3.;ВД 3(2): ПК 3.1.-ПК 3.3.; ПК 3.5;ВД 3(3): ПК 3.1.-ПК 3.4.; ПК 3.6 |
| 1. Виды и характеристика соревнований по гимнастике | 4 |
| 2. Состав и работа судейской коллегии на соревнованиях |
| **В том числе, практических занятий** | 4 |
| **Практическое занятие 17.** Применение правил судейства при оценке техники гимнастических упражнений | 4 |
| **Промежуточная аттестация** | **Дифференцированный зачет** | 2 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем**  | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся**  | **Объем, акад. ч.** **в том числе в форме** **практической подготовки, акад. ч.**  | **Коды компетенций и личностных** **результатов,** **формированию которых** **способствует элемент программы**  |
| **1**  | **2**  | **3**  | **4**  |
| ОП.13.2 СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ |
|  | **РАЗДЕЛ 1. ВОЛЕЙБОЛ**  | **28/20** |   |
| **Тема 1.1.** **Волейбол как вид спорта и средство физического** **воспитания**  | **Содержание учебного материала**  | 4/0 | ОК 01-12;  ПК 1.1.- 1.5.;  ПК 2.1-2.6.;  ПК 3.1.- 3.4.   |
| **Волейбол как вид спорта и средство физического воспитания.** Краткая историческая справка о развитии волейбола. Основные понятия и термины. Волейбол как вид спорта и средство физического воспитания. | 4 |
| **Основы теории обучения навыкам спортивных игр** Особенности воздействия волейбола на физическое развитие, психические качества и свойства личности. Характеристика обучения. Двигательные умения, навыки и качества. Факторы успешности обучения. Специальные знания. |
| **Тема 1.2.** **Техника игры**  | **Содержание учебного материала**  | 10/8 |
| **Классификация техники игры** Техника нападения и защиты.  |
| **Практическое занятие**  | 8  |
| Обучение технике игры в нападении. Техника стоек и перемещений. |
| Обучение технике игры в нападении. Техника различных видов передач, подач  |
| Обучение технике игры в нападении. Техника атакующих ударов |
| Обучение технике игры в защите. Техника приёма мяча и доводки. |
| Обучение технике игры в защите. Техника блокирования мяча. |
| **Тема 1.3. Тактика игры**  | **Содержание учебного материала**  | 14/12 |
| **Классификация тактики игры** Тактика нападения и защиты | 2 |
| **Практическое занятие**  | 12 |
| Обучение тактике игры в нападении. Индивидуальные тактические действия. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Обучение тактике игры в нападении. Групповые тактические действия  |  |  |
| Обучение тактике игры в нападении. Командные тактические действия. |
| Обучение тактике игры в защите. Индивидуальные тактические действия. |
| Обучение тактике игры в защите. Групповые тактические действия. |
| Обучение тактике игры в защите. Командные тактические действия. |
| Физическая подготовка волейболистов. |
| Проведение соревнований по волейболу. Судейство. |
|   |
|  | **РАЗДЕЛ 2. БАСКЕТБОЛ**  | **34 /26** |   |
| **Тема 2.1.** **Основные понятия и термины баскетбола**  | **Содержание учебного материала**  | 2/0 | ОК 01-12;  ПК 1.1.- 1.5.;  ПК 2.1-2.6.;  ПК 3.1.- 3.4.   |
| **История возникновения и развития баскетбола** Краткая историческая справка. Основные понятия и термины баскетбола | 2 |
| **Характеристика игры** Площадка и оборудование. Правила игры.  |
| **Тема 2.2.** **Методика обучения технике игры**  | **Содержание учебного материала**  | 22/20  |
| **Классификация техники игры в нападении и защите.** Техника игры - основные понятия. Схема классификации техники игры в баскетболе. Схема анализа классификации технического приёма.  |
| **Практическое занятие**  | 20  |
| Подготовительные подвижные игры при обучения игровой деятельности. |
| Обучение технике игры в нападении. Техника стоек и передвижений. |
| Техника различных видов передач  |
| Игры, направленные на совершенствование передач мяча  |
| Техника ведения  |
| Игры, направленные на совершенствование ведения мяча |
| Техника стоек и передвижений в защите, противодействие овладение мячом  |
| Техника бросков с места. Техника противодействия броску |
| Техника броска в движении  |
| Игры, направленные на совершенствование элементов баскетбола  |
| Подвижные игры и эстафеты для закрепления и совершенствования технических элементов баскетбола.  |
| **Тема 2.3.** **Методика обучения тактике игры**  | **Содержание учебного материала**  | 6/4  |
| **Классификация тактики игры в нападении и защите.** Тактика игры **-** основные понятия. Средства ведения игры. Способы ведения игры. Формы ведения игры. | 2 |
|  | **Практическое занятие**  | 4 |  |
| Тактика игры в нападении. Индивидуальные тактические действия |
| Групповые и командные тактические действия в нападении |
| Тактика игры в защите. Индивидуальные тактические действия |
| Групповые и командные тактические действия в защите |
| **Тема 2.4. Методика судейства в баскетболе**  | **Содержание учебного материала**  | 4/2 |
| **Методика обучения судейству в баскетболе.** Судейская бригада. Жесты судей. Распространенные нарушения в баскетболе. Принципы построения и проведения соревнований, системы розыгрыша.  | 2 |
| **Практическое занятие**  | 2 |
| Подготовка проекта организации внутри школьных соревнований по баскетболу. Судейство. Жесты судей. Документация. Учебная игра |
| Методика сдачи контрольных нормативов по баскетболу. |
|   |
|  | **РАЗДЕЛ 3. ТЕННИС**  | **18/10**  |   |
| **Тема 3.1.** **История развития тенниса**  | **Содержание учебного материала**  | 2 /0 | ОК 01-12;  ПК 1.1.- 1.5.;  ПК 2.1-2.6.;  ПК 3.1.- 3.4.   |
| **История развития тенниса в зарубежных странах** Реал-теннис. Развитие лаун-тенниса. Серия «Большого шлема». Олимпийские игры. Кубок Дэвиса. Кубок Федерации |  |
| **История развития тенниса в России** Исторические факты. Первые международные командные матчи. Федерация тенниса СССР. Имена советских и российских теннисистов в мировой классификации тенниса.  |
| **Тема 3.2.** **Техника игры**  | **Содержание учебного материала**  | 8 /6 |
| **Техника игры** Средства, методы и последовательность обучения.  | 2 |
| **Практическое занятие**  | 6 |
| Подводящие упражнения. Техника хвата ракетки, стоек и передвижений. |
| Порядок отработки ударов Техника удара справа.  |
| Техника удара слева.  |
| Техника подач, фазы движения |
| Игровые упражнения на технику со стенкой  |
| Удар над головой |
| Техника специальных ударов. Удар «свечой», Укороченный удар |
| Техника приёма подачи Техника обводящих ударов |
| **Тема 3.3.** **Основы тактики игры**  | **Содержание учебного материала**  | 4/2  |  |
| **Основы тактики игры** Виды (стили) тактических действий в нападении и защите. Связь физической и технической подготовки с тактическими действиями теннисиста.  | 2 |
| **Практическое занятие**   | 2 |
| Тактика одиночной игры Позиция теннисиста на корте  |
| Тактика парной игры |
| **Тема 3.4.** **Сущность и правила игры**  | **Содержание учебного материала**  | 4/2 2 |
| **Сущность и правила игры** Судейская бригада. Жесты судей. Распространенные нарушения. Принципы построения и проведения соревнований, системы розыгрыша. |
| **Практическое занятие**  | 2  |
| Учебная игра с элементами самостоятельного судейства  |
|   |
|  | **РАЗДЕЛ 4. ФУТБОЛ**  | **24/16**  |   |
| **Тема 4.1.** **Футбол как вид спорта и средство физического воспитания**  | **Содержание учебного материала**  | 2/0 | ОК 01-12;  ПК 1.1.- 1.5.;  ПК 2.1-2.6.;  ПК 3.1.- 3.4.   |
| **Современная история футбола** История развития футбола. История футбола в России. История футбольных соревнований и объединений. История развития футбольных правил  |  |
| **Футбол как вид спорта и средство физического воспитания.** Футбол как вид спорта. Основные правила игры в футбол Влияние занятий футболом на организм человека |
| **Тема 4.2.** **Техника игры**  | **Содержание учебного материала**  | 12 /10 |
| **Характеристика игры** Основные положения и классификация техники. Базовая структура обучения техническим приёмам полевых игроков и вратаря. |  |
| **Практическое занятие**  | 10  |
| Методика проведения подвижных игр при обучении элементам футбола |
| Методика обучения ударам по мячу  |
| Методика обучения различным видам приёма мяча |
| Методика обучения ведению мяча |
| Методика обучения различным финтам (обманным движениям) |
| Методика обучения различным видам отбора мяча  |
| Упражнения для совершенствования силы и точности ударов |
| Методика обучения технике вратаря |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Физическая подготовка футболиста |  |  |
| **Тема 4.3. Тактика футбола**  | **Содержание учебного материала**  | 4/22  |
| **Тактика футбола в нападении** Общие понятия тактики. Тактика игры в нападении. Индивидуальные тактические действия полевых игроков, групповые, командные действия. |
| **Тактика футбола в защите** Тактика игры в защите. Индивидуальные тактические действия полевых игроков и вратаря, групповые, командные действия. |   |
| **Практическое занятие**  | 2  |
| Тактика игры в нападении |
| Тактика игры в защите  |
| **Тема 4.4.** **Мини-футбол**  | **Содержание учебного материала**  |  6/4 |
| **Мини-футбол** История возникновения мини-футбола. Таблица отличий мини-футбола от большого футбола. Основные правила мини-футбола. Мини футбол в школе | 2 |
| **Практическое занятие**   | 4 |
| Методика обучения техническим приёмам в мини-футболе. |
| Игровые упражнения при обучении мини-футболу |
| Судейство. Жесты судей. Учебная игра. |
|   |
|  | **РАЗДЕЛ 5. ГАНДБОЛ**  | **14/6** |   |
| **Тема 5.1.** **Гандбол как вид спорта и средство физического воспитания**  | **Содержание учебного материала**  | 2 /0 | ОК 01-12;  ПК 1.1.- 1.5.;  ПК 2.1-2.6.;  ПК 3.1.- 3.4.   |
| **Гандбол как вид спорта и средство физического воспитания** Краткая историческая справка. Гандбол как вид спорта и средство физического воспитания. Основные понятия гандбола. Правила игры (кратко).  |  |
| **Тема 5.2.** **Основы обучения технике игры**  | **Содержание учебного материала**  | 4/2  |
| **Классификация техники гандбола в нападении и защите** Классификация техники игры в нападении. Классификация техники игры в защите.  |  |
| **Практическое занятие**   | 2  |
| Методика обучения технике нападения.  |
| Методика обучения технике защиты  |
| **Тема 5.3. Основы обучения**  | **Содержание учебного материала**  | 4/2  |
| **Классификация тактики гандбола в нападении и защите**  |
| **тактике игры**  | Различные системы организации действий команды в нападении и защите, групповые и индивидуальные тактические действия  |  |  |
| **Практическое занятие**   | 2  |
| Индивидуальные, групповые тактические действия в нападении и защите |
| **Тема 5.4.** **Последовательность и этапы обучения вратаря**  | **Содержание учебного материала**  | 4/2  |
| **Последовательность и этапы обучения технике, тактике, игре вратаря** Физическая и психологическая подготовка вратаря в гандболе. Обучение технике игры вратаря. Методика обучения тактике игры вратаря |  |
| **Практическое занятие**   | 2  |
| Методика обучения технике и тактике игры вратаря. Учебная игра  |
|   |
|  | **РАЗДЕЛ 6. БАДМИНТОН**  | **10/4** |   |
| **Тема 6.1.** **Основные понятия и терминология бадминтона**  | **Содержание учебного материала**  | 2/0  | ОК 01-12;  ПК 1.1.- 1.5.;  ПК 2.1-2.6.;  ПК 3.1.- 3.4.   |
| **Педагогическая характеристика бадминтона** Краткая историческая справка. Основные понятия и термины в теории и методике бадминтона. Правила игры. Инструкция по технике безопасности при занятиях бадминтоном.  |  |
| **Тема 6.2.** **Основы обучения технике игры**  | **Содержание учебного материала**  | 4/2  |
| **Классификация техники и тактики игры** Подготовка к обучению. Основы обучения технике игры  |  |
| **Практическое занятие**  | 2  |
| Виды подводящих упражнений. Подвижные игры с элементами бадминтона.  |
| Техника нападения. Исходные положения (стойки), хваты, передвижения, подача, атакующие и промежуточные удары  |
| Техника защиты. Исходные положения, подачи, приём, защитные удары.  |
| **Тема 6.3.** **Основы обучения тактике игры**  | **Содержание учебного материала**  | 4/2  |
| **Основы обучения тактике игры** Основные и специальные упражнения, применяемые при обучении игре в бадминтон. Тактические действия при игре 1 на 1, 2 на 2.  |
| **Практическое занятие**  | 2  |
| Учебная игра 1 на 1 с решением тактических заданий  |
|  | Учебная игра 2 на 2 с решением тактических заданий  |
|   |
|  | **РАЗДЕЛ 7. НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС**  | **10/4**  |   |
| **Тема 7.1.** **Основные понятия и терминология настольного тенниса**  | **Содержание учебного материала**  | 2 **/0** | ОК 01-12;  ПК 1.1.- 1.5.;  ПК 2.1-2.6.;  ПК 3.1.- 3.4.   |
| **Основные понятия и термины в теории и методике настольного тенниса** Краткая историческая справка. Характеристика настольного тенниса. Правила игры. Место настольного тенниса в системе физического воспитания.  |  |
| **Тема 7.2.** **Основы обучения технике игры**  | **Содержание учебного материала**  | 4/2 |
| **Классификация техники и тактики игры.** Стойки — исходные положения. Хватки — способы держания ракетки. Передвижения. Технические приемы.  |  |
| **Практическое занятие**  | 2 |
| Виды подводящих упражнений. Подвижные игры с элементами бадминтона.  |
| Техника нападения. Исходные положения (стойки), хваты, передвижения, подача, атакующие и промежуточные удары  |
| Техника защиты. Исходные положения, подачи, приём, защитные удары.  |
| **Тема 7.3.** **Основы обучения тактике игры**  | **Содержание учебного материала**  | 4/2 |
| **Основы обучения тактике игры** Тактические действия при игре 1 на 1, 2 на 2.  |  |
| **Практическое занятие**  | 2 |
| Учебная игра 1 на 1 с решением тактических заданий  |
| Учебная игра 2 на 2 с решением тактических заданий  |
|  | дифзачет | 2 |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ОП.13.3 Подвижные игры** | ***0/62*** |  |
| **Тема 1.1****Организация и проведение подвижных игр.** | **Содержание учебного материала.** | **8/8** | ОК 03,ОК 08,ПК 3.1; ПК 3.3; ПК 3.4; |
| **Практические занятия.** | 8 |
| Изучение учебной литературы.Определение понятия игры. Отличие спортивных игр от подвижных. Схема организации подвижной игры. Проведение подвижных игр. Основные задачи руководителя игры. Подготовка преподавателя к игре. Критерий выбора игры. Подбор игры, подготовка места, инвентаря, разметка площадки. Организация играющих. Способы выбора водящего, капитана, разделение играющих на команды. Руководство процессом игры. Дозирование нагрузки в игре.Подведение итогов игры. Оценка выполнения игровых действий. Техника безопасности на занятиях подвижными играми. |  |
| **Тема 1.2** **Игры для****учащихся 1- 3 классов.** | **Содержание учебного материала.** | ***10/10*** | ОК 03,ОК 08,ПК 3.1; ПК 3.3; ПК 3.4; |
| **Практические занятия.** | *10* |
| Содержание программного материала по подвижным играм для учащихся 1 – 3 классовПроведение подвижных игр: «Класс, смирно», «Быстро по местам»,«Совушка», «К своим флажкам», «Через кочки и пенечки», «Гуси-лебеди»,«Два Мороза», «Гонка мячей по кругу, в колоннах», «Попрыгунчики-воробушки», «Команда быстроногих», «Кто подходил», Пятнашки»,«Космонавты», «Волк во рву», «Бездомный заяц», «Капитаны», «Угадай, чей голосок», **«**Прогулка», «Звонок на урок», «Мы веселые ребята», «Птица безгнезда». |  |
| **Тема 1.3** **Игры для****учащихся 4-6 классов.** | **Содержание учебного материала.** | ***10/10*** | ОК 03,ОК 08,ПК 3.1; ПК 3.3; ПК 3.4; |
| **Практические занятия.** | *10* |
| Содержание программного материала по подвижным играм для учащихся 4-6 классов.Проведение подвижных игр: «Вызов номеров», «Пустое место», «Рыбаки и рыбки», «Метко в цель», «Часовые и разведчики», «Точный поворот»,«Перетягивание за черту», «Круговая лапта», «Перестрелка», «Ящерица»,«Караси и щука», «Бой на корточках». «Тяни в круг», «Сорви дыню», «Разорви круг». |  |
| **Тема1.4** **Игры для****учащихся 6-8 классов.** | **Содержание учебного материала.** | ***10/10*** | ОК 03,ОК 08,ПК 3.1; ПК 3.3; ПК 3.4; |
| **Практические занятия.** | *10* |
| Содержание программного материала по подвижным играм для учащихся 6-8 классов.Проведение подвижных игр: «Пионербол», «Борьба за мяч», «Защита укрепления», «Тяни в круг», эстафеты с бегом, прыжками, элементами баскетбола и волейбола. «Снайпер», «Город за городом», «Бой петухов»,«Подвижная цель», «Попади в мяч», «Рывок за мячом». «Поймай последнего»,«Вперед на руках», «Перетягивание каната». |  |
| **Тема 1.5** **Игры для****учащихся 9-11 классов.** | **Содержание учебного материала.** | ***6/6*** | ОК 03,ОК 08,ПК 3.1; ПК 3.3; ПК 3.4; |
| **Практические занятия.** | *6* |
| Содержание программного материала по подвижным играм для учащихся 9 – 11 классов.Проведение подвижных игр: «Эстафеты с чехардой», «Эстафета с палками и прыжками», «Круговая эстафета», «Старт с преследованием», «Борьба за мяч»,«Парная разведка», «Круговая лапта», «Салки с мячом», «Солнышко». |  |
| **Тема 1.6****Подвижные игры в спортивной** | **Содержание учебного материала.** | ***10/10*** | ОК 03,ОК 08,ПК 3.1; ПК 3.3; ПК 3.4; |
| **Практические занятия.** | *10* |
| Игры для баскетбола, волейбола и ручного мяча: «Передал, садись», «Мяч |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **тренировке.** | среднему», «С отскоком от щита», «Нападение и защита», «Нападают пятерки», «Мяч в воздухе», «Лапта волейболистов». |  |  |
| **Тема 1.7****Подвижные игры для внеклассной работы с детьми.** | **Содержание учебного материала.** | ***8/8*** |  |
| **Практические занятия.** | *8* | ОК 03,ОК 08,ПК 3.1; ПК 3.3; ПК 3.4; |
| Игры для праздников и аттракционов: «Два стула и веревочка», «Меткий футболист», «Вертуны», «Посадка и сбор овощей», «Набрасывание колец»,«Шишки, желуди, орехи». Игры для занятий легкой атлетикой, гимнастикой и единоборствами: «Колесо», «Сумей догнать», «Круговая охота», «Мост икошка», «Соревнования тачек», «Подвижный ринг», «Перетягивание каната» |  |
| **Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)** | 2 |  |
|

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  **ОП 13.4 Легкая атлетика** | ***106/106*** |  |
| **Тема 1.1.****Основы техники ходьбы и бега.****Методика обучения.** | **Содержание учебного материала.** | ***8/8*** |
| **Практические занятия.** | *8* | ОК 03,ОК 08,ПК 3.1; ПК 3.3; ПК 3.4; |
| 1. Легкоатлетические упражнения в системе физического воспитания личности. Овладение технологией обучения двигательным действиям.
2. Структура движений в ходьбе и беге (цикличность, периоды, фазы). Механизм отталкивания в ходьбе, беге, стартовая сила.
3. Скорость передвижения, взаимосвязь длины и частоты шагов. Сходства и различия движений в ходьбе и беге. Особенности ходьбы и бега на различные дистанции и по различному покрытию. Техника безопасности на занятиях легкой атлетики.
4. Обучение технике легкоатлетических упражнений и методика обучения: специальные беговые и прыжковые упражнения, упражнения для спринтеров, техника выполнения низкого старта, спортивная ходьба; бег на короткие, средние и длинные дистанции, кросс, эстафетный бег (с перекладыванием палочки).
 | 8 |
| **Тема 1.2.****Основы техники метаний и прыжков.****Методика обучения.** | **Содержание учебного материала.** | ***8/8*** |  |
| **Практические занятия.** | *8* |  |
| 1. Виды прыжков и их эволюция. Фазы прыжков. Главная задача прыжков и частные задачи фаз, их сходства и отличия в разных видах.
2. Перемещение предметов в пространстве и эволюция техники метаний. Факторы, определяющие дальность полета снаряда (начальная скорость вылета, угол вылета, аэродинамические свойства, высота выпуска снаряда). Главная и частная задачи фаз метаний. Сходства и различия в технике метаний.
3. Техника выполнения и методика обучения технике прыжков с места: в длину, высоту, тройной; прыжок в высоту способом «перешагивание», прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».
4. Техника выполнения и методика обучения технике метания малого мяча и гранаты. Толкание ядра с места и со скачка. Специальные и подготовительные упражнения для овладения техникой выполнения прыжков и метаний.
 | 8 |
| **Тема 1.3.****Организация, проведение и правила соревнований по легкой атлетике.** | **Содержание учебного материала.** | ***16/16*** | ОК 03,ОК 08,ПК 3.1; ПК 3.3; ПК 3.4; |
| **Практические занятия.** | *16* |
| 1. Классификация соревнований. Календарь и положение о соревновании. Документация соревнований (заявки, протоколы, карточки участников, отчет о соревновании).
2. Организация и проведение соревнований в школе, лагерях отдыха. Обязанности главной судейской коллегии (главного судьи, главного секретаря, их помощников и заместителей). Работа судейской коллегии на соревнованиях.
3. Общие и частные правила соревнований в спортивной ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Особенности правил соревнований в многоборье.
4. Составление алгоритма соревнований по легкой атлетике в школе.
 |  |
| **Тема 1.4.****Основы техники легкоатлетических видов и упражнений** | **Содержание учебного материала.** | ***6/6*** | ОК 03,ОК 08,ПК 3.1; ПК 3.3; ПК 3.4; |
| **Практические занятия.** | *6* |
| 1. Основы техники выполнения общеподготовительных упражнений. Основы техники легкоатлетических видов.
2. Ознакомление с особенностями многоборной подготовки.
3. Совершенствование техники легкоатлетических видов. Задачи и средства обучения.
 | 6 |
| **Тема 1.5.** | **Содержание учебного материала.** | ***32/32*** |  |
| **Урок легкой атлетики в школе** |  |  |  |
| **Практические занятия.** | *32* | ОК 03,ОК 08,ПК 3.1; ПК 3.3; ПК 3.4; |
|  |  |
| 1. Содержание, организация и методы проведения учебных занятий по легкой атлетике.
2. Формы организации занятий легкой атлетикой в школе. Типовая структура и разновидности урока с учащимися в зависимости от условий (места, климатических условий, наличия инвентаря и оборудования). Планирование образовательной деятельности.
3. Особенности организации занятий легкой атлетикой. Особенности программ. Дозировка упражнений при различной направленности учащихся.
4. Страховка и самостраховка при выполнении физических упражнений. Меры предупреждения травматизма на уроках легкой атлетики. Особенности занятий с детьми различного возраста и пола.
5. Подавать команды и распоряжения.

Объяснение, показ и проведение общеразвивающих и специальных упражнений.1. Показ и объяснение элементов техники легкоатлетических упражнений. Выявление ошибок, пути их исправления при обучении технике легкоатлетических упражнений.
2. Составление конспекта и проведение по нему отдельных частей урока, урока в целом в соответствии с поставленными задачами.
3. Проведение педагогического анализа урока. Самоанализ.
 | 32 |
| **Тема 1.6.****Основы спортивной тренировки****в легкой атлетике** | **Содержание учебного материала.** | ***32/32****32* | ОК 03,ОК 08,ПК 3.1; ПК 3.3; ПК 3.4; |
| **Практические занятия** |
| 1. Содержание учебного материала. Цели и задачи тренировки. Физическая, техническая,
2. тактическая, психологическая, теоретическая и интегральная часть подготовки, ее разновидности и содержание. Повышение уровня подготовленности по легкой атлетике.
3. Особенности изменения тренированности в процессе педагогической тренировки. Дозирование нагрузки.
4. Планирование тренировочного процесса (многолетнее, годичное, по периодам, макро-, мезо-, микроциклы). Разновидности направленности тренировочных

занятий. 1. Врачебный и педагогический контроль. Утомление и тренировка. Подготовка к тренировочной и соревновательной деятельности.
2. Изучить особенности планирования уроков легкой атлетики.
3. Составление планов-конспектов подготовительной, основной частей урока в соответствии с задачами.
4. Педагогический анализ урока физической культуры.
 |
| **Промежуточная аттестация: Диф.зачет- 4 семестр (экзамен)** |  **6** |  |
|  |  |  |

 |
| **ОП.13.5 . Туризм** |  ***62/62*** |   |
| **Тема1.1 Место и назначение** | **Содержание учебного материала** | ***2/2****4* | ОК 03,ОК 08,ПК 3.1; ПК 3.3; ПК 3.4; |
| **Практические занятия** |
| Туризм в системе профессиональной подготовки. Туризм – средство познания |
| **туризма. История и этапы развития туризма в РФ.** | своего края физического и духовного развития, оздоровления, воспитания, самостоятельности, приобретение трудовых и прикладных навыков. Виды туризма и их характеристика. Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности и его воспитания. |
| **Тема 1.2****Организация, подготовка и проведение туристских походов.** | **Содержание учебного материала.** | ***10/10*** | ОК 03,ОК 08,ПК 3.1; ПК 3.3; ПК 3.4; |
| **Практические занятия.** | *10* |
| Определение цели и района похода. Составление плана подготовки похода. Разработка маршрута, составление плана – графика - движения. Средства воспитания физических качеств участников похода и динамика их развития. Распределение обязанностей в группе. Личное, групповое и специальное снаряжение, требования к нему. Типы палаток, рюкзаков их преимущества и недостатки. Правила укладки рюкзака и установки палатки.Правила движения в походе. Техника и тактика движения на маршруте. Преодоление естественных препятствий. Способы страховки и самостраховки. Подведение итога туристского похода. Требования к составлению отчета туристического похода. Обработка собранных материалов. Работа со снаряжением. Личное, групповое снаряжение и специальное. Укладка рюкзака, уход за ним и мелкий ремонт. Установка палатки. Вязка узлов. |  |
| **Тема 1.3****Организация туристского быта.** | **Содержание учебного материала.** | ***8/8*** | ОК 03,ОК 08,ПК 3.1; ПК 3.3; ПК 3.4; |
| **Практические занятия** | *8* |
| Изучение определенных мест пригодных для организации привалов и ночлегов в туристском походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий. Выбор места бивуак, требования к нему.Организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря, планирование его; (выбор места для палаток и костра) Уход за одеждой. Типы костров.Правила разведения костра, меры безопасности обращения с огнем. Установка палатки и правила поведения в палатке. |
| **Тема 1.4 Питание в туристском****походе.** | **Содержание учебного материала.** | ***2/2*** |  |
| **Практические занятия.** | *2* | ОК 03,ОК 08,ПК 3.1; ПК 3.3; ПК 3.4; |
| Организация и значение правильного питания в походах; поход выходного дня, многодневных для участников похода. Фасовка, упаковка продуктов и переноска их в рюкзаке. Расчет питания на группу. Составление меню. |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  **Тема 1.5****Организация слетов****и соревнований по туризму.** | **Содержание учебного материала.** | ***10/10*** | ОК 03,ОК 08,ПК 3.1; ПК 3.3; ПК 3.4; |
| **Практические занятия** | *10* |
| Задачи туристских слетов и соревнований, и их организация. Правила организации и проведению соревнований по туризму с учащимися РФ. Основные разделы их. Судейство. Судейская коллеги, участники, условия проведения и выбор места проведения соревнований Положение о соревнованиях и слетах. Размещение участников и судей, оборудования места для проведения. Меры безопасности, при проведении слетов и соревнований. Подготовка инвентаря и оборудования для проведения соревнований.Страховка и самостраховка.Разработка программы проведения слетов и соревнований. Виды туристских соревнований и их особенности проведения Классификация соревнований. Изучение этапов соревнований по различным видам.Программа соревнований в школе по пешеходному туризму. |
| **Тема 1.6 Топографическая и спортивная карта.** | **Содержание учебного материала.** | ***8/8*** | ОК 03,ОК 08,ПК 3.1; ПК 3.3; ПК 3.4; |
| **Практические занятия.** | *8* |
| Понятие топография, карта. Общегеографические и тематические карты. Топографические и спортивные карты. Свойство карт Назначение спортивной карты и ее отличие от топографической карты. Масштаб и виды масштабов.Условные топографические и спортивные знаки (УТЗ и УСЗ). Пояснительные специальные туристские знаки.Рельеф местности. Типичные формы рельефа. Обозначения на картах форм рельефа. Рельеф и способы его изображения. Работа с картами различного масштаба. Чтение карт. Определение масштаба. Измерение расстояний на карте. Определение координат**.** Изучение на местности изображение рельефа и местных предметов. |  |
| **Тема 1.7** **Компас и работа с ним. Измерение****расстояний на местности.** | **Содержание учебного материала.** | ***6/6*** |  |
| **Практические занятия.** | *6* | ОК 03,ОК 08,ПК 3.1; ПК 3.3; ПК 3.4; |
| Компас, и их типы, устройство компаса. Работа с компасом. Определение сторон горизонта. Движение по азимуту. Построение азимута. Упражнения на значки, определение азимута на заданный предмет.Измерение расстояний на карте и на местности. Способы измерения величины |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | среднего шага. Упражнения на микроглазомер. Ориентирование на местности по небесным светилам, местным предметам: мху, муравейнику, по куполу церкви, и т.д. |  |  |
| **Тема 1.8.****Основы гигиены туриста****Походная медицинская аптечка.** | **Содержание учебного материала.** | ***4/4*** |  |
| **Практические занятия.** | *4* | ОК 03,ОК 08,ПК 3.1; ПК 3.3; ПК 3.4; |
| Гигиена в туристском походе. Личная гигиена туриста (таблица). Роль закаливания в занятиях туризмом. Вредные привычки. Составление комплекса УГГ.Формирование походной медицинской аптечки, хранение и транспортировка в походных условиях. Перечень и назначение показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Личная аптечка туриста. Перечень лекарственных растений Заболевания участников похода. Оказание первоймедпомощи. Наложение повязок и жгута при травмах. |  |
| **Тема 1.9****Основные приемы оказания первой медицинской помощи.** | **Содержание учебного материала.** | ***4/4*** |  |
| **Практические занятия.** | *4* | ОК 03,ОК 08,ПК 3.1; ПК 3.3; ПК 3.4; |
| Профилактика травматизма. Травмы и заболевания в походе. Способы транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, состояния и количества людей, оказывающих помощь.Приемы транспортировки пострадавшего и использование подручных средств: на руках, в рюкзаке, на веревках, носилках из шестов, штормовках и т.д.Наложение различных видов повязок на части тела пострадавшего, в зависимости от полученныхтравм в походных условиях. |  |
| **Промежуточная аттестация (зачет)** | 2 |  |
| **ОП.13.6 Новые виды физкультурно- спортивной деятельности** | 34/34 |  |
| **Тема 1.1.****Основы техники выполнения упражнений оздоровительной аэробики и ритмической гимнастики.** | **Содержание учебного материала.** | ***10/10*** | ОК 03, ОК 08,ПК 3.1; ПК 3.3; ПК 3.4; |
| **Практические занятия.** | *10* |
| История и этапы развития оздоровительной аэробики и ритмической гимнастики. Организация, судейство и проведение занятий по новым видам физкультурно-спортивной деятельности. Терминология при проведении занятий по новым видам физкультурно-оздоровительной деятельности.Использование, подбор и хранение оборудования и инвентаря для занятий оздоровительной аэробикой и ритмической гимнастикой. Техника безопасности при проведении занятий по новым видам физкультурно- оздоровительной деятельности. Плавные, волнообразные движения, взмахи,«волны», упражнения без предметов и с предметами. Упражнения,применяемые в процессе ходьбы, бега, танцевальных шагов, в седах и упорах. Пружинистые движения руками, ногами и туловищем выполняемые на месте и в движении. Техника выполнения основных шагов и их разновидности**:** подъём колена, мах, прыжок ноги врозь – ноги вместе, выпад, шаг, бег, скип – подскок. Основные движения рук и технические особенности**:** движения рук при ходьбе, хлопки перед собой над головой, внизу, слева и справа. Сгибание и разгибание. «Насос – качание», «фанки», «вертикальная гребля», поднимание рук вперёд, в стороны, «маятник», «бабочка», «полукруг». |  |
| **Тема1.2****Основы техники выполнения упражнений калланетики.** | **Содержание учебного материала.** | ***10/10*** | ОК 03, ОК 08,ПК 3.1; ПК 3.3; ПК 3.4; |
| **Практические занятия.** | *10* |
| История и этапы развития калланетики. Комплексы упражнений для развития силы мышц рук, пресса, ног, талии, бёдер и таза. Приемы страховки и самостраховки при выполнении упражнений. Использование, подбор и хранение оборудования и инвентарядля занятий калланетикой. Содержание комплекса упражнений для развития мышц рук и ног, комплекса упражнений для мышц пресса и спины.Проведение занятия по новым видам физкультурно-спортивной деятельности |  |
| **Тема 1.3** | **Содержание учебного материала.** | ***6/6*** | ОК 03,ОК 08, |
|  **Основы техники выполнения упражнений стрейчинга.** | **Практические занятия.** | *6* | ПК 3.1; ПК 3.3; ПК 3.4; |
| История и этапы развития стрейчинга. Комплексы упражнений на растягивание различных мышечных групп. Приемы страховки и самостраховки при выполнении упражнений. Использование, подбор и хранение оборудования и инвентаря для занятий стрейчингом. Изучение комплексов физических упражнений для развития гибкости. Проведение занятия по новым видам физкультурно-спортивной деятельности. |  |
| **Тема 1.4. Основы техники выполнения упражнений единоборств.** | **Содержание учебного материала.** | ***6/6*** | ОК 03, ОК 08,ПК 3.1; ПК 3.3; ПК 3.4; |
| **Практические занятия.** | *6* |
| История и этапы развития единоборств. Комплексы упражнений**:** для развития, реакции, силы мышц ног и рук. Приемы страховки и самообороны. Приемы страховки и самостраховки при выполнении упражнений. Использование, подбор и хранение оборудования и инвентаря для занятий единоборствами.Изучение приемов самообороны от нападения ножом сверху, снизу, прямо. Изучение приемов самообороны от захватов противника. Изучение приемовстраховки и падений. |  |
| **Промежуточная аттестация (зачет)** | 2 |
|  |  |

1. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**
	1. **Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы предполагает наличие:

* + - кабинета теоретической подготовки;
		- универсального спортивного зала и открытых спортивных площадок с разметкой для занятий гимнастикой, лёгкой атлетикой, спортивными и подвижными играми;
		- бассейна для занятий плаванием.

.

Оборудование и технические средства для кабинета теоретической подготовки:

* + - посадочные места по количеству обучающихся;
		- рабочее место преподавателя;
		- комплект учебно-методической документации;
		- наглядные пособия;
		- технические устройства для аудиовизуального отображения информации.

Оборудование и технические средства для универсального спортивного зала, открытых спортивных площадок и бассейна:

* + - спортивное оборудование и инвентарь для проведения занятий по следующим видам: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные и подвижные игры, плавание.
	1. **Информационное обеспечение обучения Основные источники:**
1. Алхасов, Д. С. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика: учебное пособие для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 300 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12402-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518851>
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, 2023. — 313 с. —

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

1. Булгакова Н.Ж. 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. Полянская, С. Б. Теория и методика подвижных игр: учебно-методические рекомендации для студентов 1 курса бакалавриата, обучающихся по направлению 44.03.01 Педагогическое образование (профиль подготовки – Физическая культура) очной формы обучения / С. Б. Полянская. – Славянск- на Кубани: Филиал Кубанского гос. ун-та в г. Славянске-на-Кубани, 2018. – 55с. 1 экз.
2. Сизоненко, В. В. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Гимнастика : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Сизоненко. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 115 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15551-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/520229>

**Дополнительные источники:**

1. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика: учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 176 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534- 16391-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт].

— URL: <https://urait.ru/bcode/530930>

1. Германов, Г. Н. Легкая атлетика в основной и средней (полной) школе: учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 258 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05787-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515035>
2. Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «Физическая культура». Легкая атлетика: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 461 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05784-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514930>
3. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: учебник для вузов / А. Л. Димова. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 428 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-

5-534-14068-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519688>

1. Лечебная и адаптивная физическая культура. Плавание: учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 399 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08973-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516565>
2. Никитушкин, В. Г. Легкая атлетика в начальной школе: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 205 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10885-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518105>
3. Теория и Методика обучения предмету «Физическая культура»: водные виды спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 304 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11455-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518048>
4. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка: учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.]; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 227 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12624-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518911>

**Интернет-ресурсы:**

1. ЭБС «Юрайт»: [http://www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru/)
2. ЭБС «Лань»: http://[e.lanbook.ru](https://e.lanbook.ru/)

# 4 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Результаты обучения | Критерии оценки | Методы оценки |
| Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины: |
| * терминологию базовых и новых видов

физкультурно-спортивной деятельноститехнику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно- спортивной деятельности;* технику безопасности на занятиях по базовым и новым видам

физкультурно-спортивной деятельности;* 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-спортивнойдеятельности. | * 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 базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности.
 | оценка результатов выполнения практических заданий;оценка заданий при проведении текущего контроля; промежуточной аттестации |
| Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины: |
| выполнять профессиональнозначимые двигательные действия по базовым и новым видамфизкультурно-спортивной | * 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 | оценка результатов выполнения практических заданий;тестирование; |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| деятельности | 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 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. | оценка заданий при проведении текущего контроля; промежуточной аттестации |
| использовать терминологию базовых и новых видовфизкультурно-спортивнойдеятельности |
| применять приемы страховки и самостраховки при выполнениифизических упражнений |
| использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно- спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностямиэксплуатации |
| проводить тренировочные занятия по базовым и новым видамфизкультурно-спортивной деятельности |