

МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«КАМЕНСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГБПОУ РО «КамПК»
Н.А. Гайдаенко
«30» августа 2019г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП. 08 БАЗОВЫЕ И НОВЫЕ ВИДЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ

в рамках основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования по ППСЗ по специальности
49.02.01 Физическая культура

г. Каменск-Шахтинский
2019г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ 27 октября 2014г., № 1355 (ред. от 25.03.2015) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура (Зарегистрировано в Минюсте России 27.11.2014. №34956), учебного плана, Положения о разработке рабочих программ учебных дисциплин.

Организация-разработчик: ГБПОУ РО Каменский педагогический колледж

Разработчики:

Головченко Л.А. – преподаватель лёгкой атлетики и новых видов физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания, высшей квалификационной категории;

Протасова Г.Г.- преподаватель гимнастики, высшей квалификационной категории;

Данникова Н.М. - преподаватель спортивных игр, высшей квалификационной категории.

Рецензенты:

Звездунова Г.В. к.п.н., доцент, зам. директора по УМР КамГК

Полиенко Е.Г.– преподаватель высшей квалификационной категории, руководитель физвоспитания ГБПОУ РО КХМТ

Программа рассмотрена на заседании ПЦК преподавателей физической культуры

Протокол № 1 от 28 августа 2019г.

Председатель ПЦК



Протасова Г.Г.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	33
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	36

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

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 **Физическая культура**

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в профессиональный цикл общепрофессиональных дисциплин.

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

В результате освоения учебной дисциплины формируются общие компетенции:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Актуализируются профессиональные компетенции:

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

ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.

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

ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.

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

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

ПК 2.2. Проводить внеурочные мероприятия и занятия.

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

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

ПК 2.5. Анализировать внеурочные мероприятия и занятия.

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

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

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

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

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

через умения:

- планировать, проводить и анализировать занятия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;
- выполнять профессионально значимые двигательные действия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;
- использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений;
- обучать двигательным действиям изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря;
- использовать оборудование и инвентарь для занятия различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностям эксплуатации;
- использовать навыки контроля и самоконтроля за физическим состоянием и самочувствием при занятиях физическими упражнениями;
- оказывать первую помощь потерпевшему, пользуясь аптечкой в спортивном зале или в медкабинете;

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

- историю и этапы развития изученных базовых видов спорта и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- терминологию изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- содержание, формы организации и методику проведения занятий по изученным видам базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в школе;
- методику обучения двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- особенности и методику развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности;
- основы судейства по изученным базовым видам спорта;
- разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности их эксплуатации;
- технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю;
- формы организации занятий физическими упражнениями в урочное и внеурочное время;
- требования, обусловленные образовательными задачами каждого раздела программы, учитывать степень отклонения от них при оценке техники физических упражнений;

1.4.Количество часов на освоение программы дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося –**1312** часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – **876** часа;
самостоятельной работы обучающегося – **436** часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	1312
Обязательная аудиторная нагрузка (всего)	876
в том числе:	
Практические занятия	808
Контрольные работы	7
Курсовая работа	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	436
Исторический обзор развития базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности	14
Разработка и самостоятельное выполнение комплексов упражнений для развития физических качеств с использованием различных методов физического воспитания	20
Разработка комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов для вводной части урока	20
Разработать комплексы специальных упражнений для развития основных физических качеств на различные группы мышц	30
Подбирать подводящие упражнения и подготовительных упражнений способствующие освоению технике базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности	30
Разработка конспектов уроков для младшего, среднего и старшего школьного возраста	40
Составление документов планирования прохождения учебного материала по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности для 1-4, 5-9, 10-11 классов общеобразовательной школы	40
Выбор средств для развития различных групп мышц и подвижности в суставах	20
Составление опорных схем, терминологического словаря	30
Подготовка раздаточного материала к урокам, наглядных пособий	30
Работа с педагогической литературой	44
Подготовка к практическим работам с использованием методических рекомендаций преподавателя.	50
Составить таблицу «Техника игры в баскетбол»	5
Составить таблицу «Техника и тактика игры в гандбол»	5
Составить таблицу «Техника и тактика игры в волейбол»	5
Составить таблицу «Техника и тактика игры в футбол»	5

Выполнять комплексы утренней гимнастике, во исполнение рекомендации комплекса ГТО	12
Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности, во исполнение рекомендации комплекса ГТО	36
<i>Промежуточная аттестация в форме - экзамена</i>	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень усвоения
1	2	3	4
Раздел I. Гимнастика с методикой преподавания		278	
Тема 1.1. Гимнастика – одно из основных средств физического воспитания и ее место в системе физического воспитания	<p><i>Содержание учебного материала:</i></p> <p>1 Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина Предмет и задачи гимнастики: место гимнастики в системе физического воспитания. Оздоровительное, общеразвивающее, воспитательное значение гимнастики. Образовательное значение гимнастики, значение гимнастики в формировании правильного телосложения человека. Методические особенности гимнастики. Характеристика групп гимнастических упражнений: строевые упражнения, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения, вольные упражнения, прикладные упражнения, акробатические упражнения, упражнения на снарядах, упражнения художественной гимнастики, простые и опорные прыжки, подвижные игры, эстафеты.</p> <p>Классификация видов гимнастики. Виды гимнастики, их характеристика как специфических средств разностороннего педагогического воздействия на занимающихся. Гимнастика в дошкольных учреждениях, общеобразовательных школах, училищах, техникумах, высших учебных заведениях, в армии.</p>	4	
		2	1,2
		2	
	Самостоятельная работа обучающихся №1 Составление схемы видов гимнастики, групп гимнастических упражнений. Исторический обзор развития гимнастики. Работа с педагогической литературой.	6	

Тема 1.2. Предупреждение травматизма на занятиях гимнастикой	<i>Содержание учебного материала:</i>		5	1,2
	1	Характеристика травм на занятиях гимнастикой и первая помощь. Причины возникновения травм: нарушение основных принципов и правил обучения, спортивной тренировки, организации занятий, недостаточный медицинский контроль за физическим состоянием занимающихся, плохое состояние мест занятий, несоответствие формы одежды, отсутствие должное дисциплины и недостатки в воспитательной работе с занимающимися. Профилактика травматизма.		
	2	Основные меры предотвращения травматизма на занятиях по гимнастике. Страховка и помощь как меры предупреждения травматизма и метод обучения. Виды страховки и помощи. Основные требования, предъявляемые к страхующему. Особенности страховки и помощи при выполнении упражнений на различных гимнастических снарядах и в вольных упражнениях. Обучение приемам страховки и помощи	2	
	Контрольные работы: Причины травматизма на уроках гимнастики. Требования к страхующему.		1	
Тема 1.3. Гимнастическая терминология	<i>Содержание учебного материала:</i>		6	1,2 3
	1	Характеристика, значение и краткая история развития гимнастической терминологии. Принципы образования гимнастических терминов. Требования, предъявляемые к терминологии. Правила сокращенного описания упражнений. Правила применения гимнастических терминов.		
	2	Формы и типы записи упражнений. Правила записи общеразвивающих упражнений, упражнений на снарядах, вольных, акробатических и художественной гимнастики. Особенности применения гимнастической терминологии на занятиях с детьми дошкольного, младшего школьного возраста. Словарь основных гимнастических терминов	2	
	Практические занятия: Составить комплекс общеразвивающих упражнений без предмета		1	
	Контрольные работы: Формы и правила записи упражнений		1	

	Самостоятельная работа обучающихся № 2: Разработка комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов. Составление комбинаций на акробатике и гимнастических снарядах. Составление опорных схем терминологического словаря. Работа с педагогической литературой.		10	
Тема 1.4. Содержание и формы организации занятий по гимнастике в школе	<i>Содержание учебного материала:</i>		10 2	2,3
	1	Формы организации занятий по гимнастике в школе. Урок - основная форма организации занятий. Место, задачи и содержание раздела гимнастики в школьных программах по физическому воспитанию. Урок гимнастики – основная форма организации занятий по гимнастике в школе. Типы, структура урока. Требования к уроку, задачи и средства к проведению отдельных частей урока. Плотность урока: общее, моторное. Методы и приемы регулирования функциональной и психической нагрузки занимающихся. Особенности методики проведения урока гимнастики с детьми младшего, среднего, старшего школьного возраста. Особенности организации урока гимнастики. Оценка и учет успеваемости учащихся.		
	2	Внеурочные формы организации занятий гимнастикой в школе. Организация, содержание и методика проведения гимнастики в режиме учебного дня (гимнастика до занятий, физкультминутка, подвижная перемена и др.). Внеклассная работа по гимнастике (особенности организации, содержание, методика проведения). Самостоятельные формы занятий гимнастикой (утренняя гигиеническая гимнастика, выполнение домашних заданий, индивидуальные тренировки) их организация, содержание, методика проведения. Взаимосвязь различных форм занятий гимнастикой.	2	

	<p>Практические занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Анализ гимнастического раздела школьной программы по гимнастике. 2. Формы организации занятий по гимнастике в школе: урок, как основная форма организации занятий, гимнастика в режиме дня школьника, внеклассные формы занятий гимнастикой в школе. 3. Структура урока. Цели и задачи частей урока (вводная, основная, заключительная). 4. Плотность урока. 5. Мероприятия в режиме дня школьника. 6. Внеклассные формы занятий гимнастикой в школе. 7. Подготовка учителя к уроку. 	2			
	<p>Практические занятия:</p> <p>Наблюдение и анализ урока физкультуры (раздел гимнастики) в младшем, среднем и старшем звене.</p>	4			
	<p>Самостоятельная работа обучающихся №3: Разработка комплексов общеразвивающих упражнений для вводной части урока. Разработка конспектов урока для младшего, среднего и старшего школьного возраста. Разработка конспектов основной части урока. Работа с педагогической литературой.</p>	10			
<p>Тема 1.5. Планирование и учет учебно-тренировочной работы по гимнастике в школе</p>	<p><i>Содержание учебного материала:</i></p> <table border="1" data-bbox="607 954 1865 1216"> <tr> <td data-bbox="607 954 629 1216">1</td> <td data-bbox="629 954 1865 1216">Планирование учебной работы по гимнастике в школе, ее значение и задачи. Виды планирования: перспективное, годовое, оперативное. Основные документы планирования: план работы, учебный план, программа, рабочий план, план-конспект, методика их составления. Виды учета: предварительный, текущий и итоговый. Взаимосвязь планирования и учета.</td> </tr> </table>	1	Планирование учебной работы по гимнастике в школе, ее значение и задачи. Виды планирования: перспективное, годовое, оперативное. Основные документы планирования: план работы, учебный план, программа, рабочий план, план-конспект, методика их составления. Виды учета: предварительный, текущий и итоговый. Взаимосвязь планирования и учета.	4 2	2,3
1	Планирование учебной работы по гимнастике в школе, ее значение и задачи. Виды планирования: перспективное, годовое, оперативное. Основные документы планирования: план работы, учебный план, программа, рабочий план, план-конспект, методика их составления. Виды учета: предварительный, текущий и итоговый. Взаимосвязь планирования и учета.				

	<p>Практические занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Планирование и учет учебно-тренировочной работы по гимнастике в школе. Взаимосвязь планирования и учета. 2. Виды планирования учебного материала в школе. 3. Виды учета. 4. Методическая документация планирования и учета учебной работы по гимнастике в школе. 5. Написать конспект урока по гимнастике для определенного класса. 6. Составление конспектов к отдельным частям урока. 	2							
	<p>Самостоятельная работа обучающихся № 4: Составление документов планирования прохождения учебного материала по гимнастике для 1-4, 5-9, 10-11 классов общеобразовательной школы. Подготовка раздаточного материала к урокам, наглядных пособий. Работа с педагогической литературой.</p>	10							
<p>Тема 1. 6. Основы обучения и тренировки гимнастике</p>	<p><i>Содержание учебного материала:</i></p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="510 743 607 1174">1</td> <td data-bbox="607 743 1865 1174"> <p>Основы обучения в гимнастике. Понятия об обучении. Обучение и тренировка как единый педагогический процесс. Использование дидактических принципов и правил обучения в гимнастике. Этапы формирования двигательных навыков. Роль анализаторов в процессе обучения. Всестороннее физическое развитие – методическая основа обучения и спортивной тренировки. Методы и методические приемы обучения: подводящие упражнения, помощь как один из специфических приемов обучения, приемы целостного и расчлененного обучения, приемы увеличения трудности упражнений, постепенного увеличения физической нагрузки.</p> </td> <td data-bbox="1865 743 2018 1174">4 2</td> <td data-bbox="2018 743 2210 1174">2,3</td> </tr> <tr> <td data-bbox="510 1174 607 1430">2</td> <td data-bbox="607 1174 1865 1430"> <p>Основы спортивной тренировки в гимнастике. Определение тренировки. Цель и задачи тренировки. Содержание тренировочного процесса (техническая, общая и специальная физическая подготовка, морально-волевая, тактическая подготовка). Этапы спортивной тренировки: начальная спортивная тренировка, начальная специализированная, углубленная специализированная. Специальные физические качества гимнастов</p> </td> <td data-bbox="1865 1174 2018 1430">2</td> <td data-bbox="2018 1174 2210 1430"></td> </tr> </table>	1	<p>Основы обучения в гимнастике. Понятия об обучении. Обучение и тренировка как единый педагогический процесс. Использование дидактических принципов и правил обучения в гимнастике. Этапы формирования двигательных навыков. Роль анализаторов в процессе обучения. Всестороннее физическое развитие – методическая основа обучения и спортивной тренировки. Методы и методические приемы обучения: подводящие упражнения, помощь как один из специфических приемов обучения, приемы целостного и расчлененного обучения, приемы увеличения трудности упражнений, постепенного увеличения физической нагрузки.</p>	4 2	2,3	2	<p>Основы спортивной тренировки в гимнастике. Определение тренировки. Цель и задачи тренировки. Содержание тренировочного процесса (техническая, общая и специальная физическая подготовка, морально-волевая, тактическая подготовка). Этапы спортивной тренировки: начальная спортивная тренировка, начальная специализированная, углубленная специализированная. Специальные физические качества гимнастов</p>	2	
1	<p>Основы обучения в гимнастике. Понятия об обучении. Обучение и тренировка как единый педагогический процесс. Использование дидактических принципов и правил обучения в гимнастике. Этапы формирования двигательных навыков. Роль анализаторов в процессе обучения. Всестороннее физическое развитие – методическая основа обучения и спортивной тренировки. Методы и методические приемы обучения: подводящие упражнения, помощь как один из специфических приемов обучения, приемы целостного и расчлененного обучения, приемы увеличения трудности упражнений, постепенного увеличения физической нагрузки.</p>	4 2	2,3						
2	<p>Основы спортивной тренировки в гимнастике. Определение тренировки. Цель и задачи тренировки. Содержание тренировочного процесса (техническая, общая и специальная физическая подготовка, морально-волевая, тактическая подготовка). Этапы спортивной тренировки: начальная спортивная тренировка, начальная специализированная, углубленная специализированная. Специальные физические качества гимнастов</p>	2							

		(гибкость, сила, быстрота, выносливость и др.), средства их развития и методика применения с учетом возраста занимающихся.		
		Самостоятельная работа обучающихся № 5: Разработка комплексов упражнений для развития физических качеств с использованием различных методов физического воспитания. Выбор средств для развития различных групп мышц и подвижности в суставах. Работа с педагогической литературой.	5	
Тема 1.7. Основы техники выполнения гимнастических упражнений	<i>Содержание учебного материала:</i>		4 2	2,3
	1	Техника гимнастических упражнений и общие закономерности, лежащие в ее основе. Специфические особенности работы двигательного аппарата, систем анализаторов, энергообеспечения, психических и личностных свойств занимающихся при выполнении гимнастических упражнений. Статические упражнения, устойчивое, неустойчивое, безразличное, ограничено-устойчивое равновесие тела. Плечо и момент силы тяжести.		
	2	Динамические упражнения. Инерция и момент инерции. Количество движения и момент количества движений. Закон сохранения энергии количества движения. Реактивное движение, реактивная сила, хлестовое движение. Вращательные движения в условиях опорного и без опорного положения тела. Отталкивание. Приземление. Силовые и маховые упражнения. Структура маховых гимнастических упражнений. Техническая основа гимнастического упражнения. Классификация маховых упражнений на снарядах.	2	
		Самостоятельная работа обучающихся № 6: Составление обучающих программ для освоения техники гимнастических упражнений на снарядах и акробатических упражнений. Работа с педагогической литературой.	10	

Тема 1.8. Гимнастические выступления и праздники	<i>Содержание учебного материала:</i>		2	1,2
	1	Гимнастические выступления и праздники как форма социальной активности школьников. Агитационно-педагогическое значение гимнастических выступлений и праздников, их идейная направленность, красочность. Задачи, содержание гимнастических выступлений, особенности их подготовки и проведение с различными возрастными группами учащихся. Тема, сценарий, план праздника, методика их составления и подбор упражнений. Роль учителя физической культуры и общественного актива школы в организации и проведении гимнастических выступлений и праздников.		
Тема 1.9. Профессионально-педагогическая подготовка будущего учителя физической культуры в процессе изучения курса гимнастики	<i>Содержание учебного материала:</i>		2	1,2
	1	Основные педагогические функции учителя физической культуры. Общепедагогические функции (конструктивная, коммуникативная, организаторская, исследовательская). Специальные функции (психолого-педагогические, специальные знания, умения и навыки), формирующие личность учителя.		
Тема 2. 1. Строевые упражнения	<i>Содержание учебного материала:</i>		14	2,3
	Практические занятия:			
	1	Значение строевых упражнений и их краткая характеристика. Понятия: строй, шеренга, колонна, фронт, тыл, фланг, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Управление строем: команды, приказание (распоряжения), правила подачи команд. Форма рапорта. Строевые приемы. Команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Рассчитайся!» и т.д. Расчет строя по порядку, на первый – второй, по три, по четыре на месте и в движении. Повороты на месте и в движении направо, налево, кругом. перемена направления движения		

	<p>захождением плечом.</p> <p>Перестроения: из одной шеренги в две, три и обратно, из колонны по одному в колонну по два, три, и обратно.</p> <p>Перестроение в движении: из колонны по одному в колонну по 2, 3, 4 и т.д. последовательными поворотами в движении, дроблением и сведением, разведением и слиянием, уступами из шеренги, из колонны по одному в колонну по два в движении; из колонны по одному в несколько уступами; из одной шеренги в колонну по три, четыре и т.д. захождением плечом, из колонны по одному по три, четыре выстраиванием</p> <p>Передвижения: ходьба, бег, переход с шага на бег и с бега на шаг.</p>		
	<p>Размыкания: на вытянутые руки в стороны: от середины и в одну сторону приставными шагами, тоже и с поворотом, дугами вперед и назад, с помощью акробатических упражнений (кувырков, переворотов в сторону)</p> <p>Ходьба: обычным и строевым шагом, приставными шагами, на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, в полуприседе, в приседе, с различным положением рук, скрестными шагами вперед и в сторону, высоко поднимая бедро согнутой ноги спиной вперед, с чередованием различных движений</p> <p>Фигурная маршировка: обход, диагональ, противобход, «змейка», «проход», «зигзаг»; ходьба по спирали и выход из нее</p> <p>Бег: Простой, с высоким подниманием бедра, боком (скрестными шагами), с подниманием прямых ног вперед, назад, сгибая ноги назад, с широкими прыжками с ноги на ногу, с перепрыгиванием через препятствия; сочетания различных способов бега</p> <p>Быстро чередуемые прыжки: на двух, ноги врозь, скрестно, на одной ноге с продвижением вперед, в сторону, назад, «чехарда», «скачок», закрытый и открытый прыжок; сочетания различных вариантов прыжков.</p> <p>Анализ гимнастического раздела школьной программы</p>		

	2	<p>Обзорно-методическое занятие:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Характеристика строевых упражнений и их значение (определение строевых упражнений). 2. Классификация строевых упражнений. 3. Строй и его структурные элементы. 4. Основные требования к подаче команд. 5. Методы и методические приемы обучения строевым упражнениям. 6. Место строевых упражнений на уроках гимнастики и уроках физической культуры в школе. 7. Проведение перестроений, передвижений, размыканий, смыканий. Подача команд при выполнении строевых приемов, построений, перестроений, передвижений. 8. Особенности обучения строевых упражнений с детьми младшего, среднего и старшего школьного возраста. 9. Анализ раздела школьной программы 	2	
		Самостоятельная работа обучающихся № 7: подготовка к обзорно-методическому занятию с использованием методических рекомендаций преподавателя. Составление обучающих программ для освоения строевых упражнений по школьной программе.	11	
<p>Тема 2. 2. Общеразвивающие упражнения</p>		<p><i>Содержание учебного материала:</i></p>	20	2,3
	1	<p>Практические занятия: Значение и краткая характеристика общеразвивающих упражнений. Общеразвивающие упражнения без предметов, на гимнастической стенке, скамейке, с набивным мячом, с гимнастической палкой, скакалкой, вдвоем в сопротивлении, в движении.</p>		

	2	<p>Обзорно-методическое занятие:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Характеристика общеразвивающих упражнений /ОРУ/ и их значение. Дать определение ОРУ 2. Характерные особенности ОРУ 3. Классификация ОРУ 4. Подобрать упражнения для мышц рук плечевого пояса; <ul style="list-style-type: none"> - для мышц туловища и шеи; - для мышц ног и тазового пояса; - для всего тела; - для формирования правильной осанки 5. Типичные формы занятий ОРУ или специфическая направленность ОРУ 6. ОРУ как средство развития физических качеств 7. Способы проведения ОРУ 8. Правила подбора упражнений 9. Методика обучения ОРУ. 10. Особенности проведения ОРУ с детьми младшего, среднего и старшего школьного возраста. <p>Анализ гимнастического раздела школьной программы</p>	2	
		Контрольные работы: Общеразвивающие упражнения	1	
		Самостоятельная работа обучающихся № 8: разработка комплексов общеразвивающих упражнений с предметом и без предмета для вводной части урока.	11	
<p>Тема 2. 3. Упражнения лазания переползании</p>	<p>в и</p>	<p><i>Содержание учебного материала:</i></p> <p>1 Практические занятия: Переползание: на четвереньках, на полчетвереньках, на боку, по-пластунски. Лазанье: по гимнастической стенке в простых и смешанных висах, в вертикальном и горизонтальном направлениях. Лазание по гимнастической скамейке, установленной в горизонтальном и наклонном положении в упоре стоя на коленях, в упоре присев, в положении лежа.</p>	10	2,3

		Лазанье по канату: по одному и двум в висе поочередными и одновременными перехватами (мужчины), в смешанном висе с перелазанием на другой канат (женщины), лазанье в три приема, в два приема, на одних руках из различных положений (мужчины) остановки: завязывание «стоя», «петлей», «восьмеркой»		
2		Обзорно-методическое занятие: 1. Характеристика прикладных упражнений. 2. Классификация, их краткая характеристика 3. Упражнения в лазании, характеристика и классификация. 4. Значение упражнений в лазании, использование на уроках физкультуры в школе. 5. Способы лазания по гимнастической лестнице и скамейке. 6. Способы лазания по канату и шесту. 7. Лазание с остановками. 8. Способы перелезания через снаряд. 9. Методика обучение лазания. Подготовительные и подводящие упражнения лазанию. 10. Упражнения в лазании, как средство развития физических качеств. 10. Анализ раздела школьной программы 11.	2	
		Самостоятельная работа обучающихся № 9: подготовка к обзорно-методическому занятию с использованием методических рекомендаций преподавателя.	4	

Тема 2. 4. Опорные прыжки	<i>Содержание учебного материала:</i>		32	2,3
	1	<p>Практические занятия: Устройство и установка снаряда. Значение и характеристика. Фазы опорных прыжков. Особенности организации занятий с детьми младшего, среднего и старшего школьного возраста. <i>Конь с ручками:</i> вскоки в смешанные упоры и соскоки в группировке и прогибаясь с поворотами и без <i>Козел в длину и ширину:</i> прыжок согнув ноги и ноги врозь, вскок в упор присев, соскок прогнувшись с поворотом и без, прыжок согнув ноги и ноги врозь (толчком о пружинный мостик) <i>Конь с ручками:</i> прыжок боком с поворотом на 90⁰ и без поворота, прыжок углом <i>Конь в длину:</i> прыжок углом с косога разбега (толчком одной и махом другой). Освоение прыжков юношеской программы Прыжки через комбинированные снаряды (козел, конь с ручками), сочетание опорных прыжков, освоенных на предыдущих курсах. Для мужских отделений: <i>Козел в длину:</i> прыжок согнув ноги и ноги врозь. <i>Конь в длину:</i> прыжок ноги врозь толчком о дальнюю часть Для женских отделений: <i>Козел в длину:</i> прыжок согнув ноги и ноги врозь. <i>Конь в ширину:</i> прыжок согнув ноги. Освоение прыжков 3 разряда классификационной программы категории «Б»</p>		
2	<p>Обзорно-методическое занятие: 1. Устройство и установка снаряда 2. Характеристика и классификация опорных прыжков. 3. Фазы опорных прыжков. 4. Особенности страховки и помощи. 5. Особенности обучения и тренировки.</p>	4		

		<p>6. Техника и методика обучения, помощь и страховка изученных опорных прыжков.</p> <p>7. Особенности организации занятий с детьми младшего, среднего и старшего школьного возраста.</p> <p>8. Анализ раздела школьной программы</p>		
		Контрольные работы: Техника и методика обучения, помощь и страховка изученных опорных прыжков.	1	
		Самостоятельная работа обучающихся № 10: подготовка к обзорно-методическому занятию с использованием методических рекомендаций преподавателя. Составление обучающих программ для освоения техники опорных прыжков по школьной программе.	8	
<p>Тема 2. 5. Акробатические упражнения</p>	1	<p><i>Содержание учебного материала:</i></p> <p>Практические занятия: Оборудование мест занятий. Значение и характеристика акробатических упражнений. Особенности организации занятий с детьми младшего, среднего и старшего школьного возраста.</p> <p style="text-align: center;">Для мужских отделений</p> <p><i>Группировка:</i> сидя, лежа на спине, в приседе. <i>Перекаты:</i> назад, вперед, в стороны из упора присев и из стойки на одном и двух коленях. <i>Кувырки:</i> вперед, назад из различных исходных положений в различные положения, длинный кувырок прыжком, назад прогнувшись через плечо, назад через стойку на руках; вперед из стойки на руках <i>Перевороты:</i> в сторону (вправо, влево), в сторону с разбега, два переворота в сторону слитно, переворот вперед с поворотом кругом (рондат), медленные вперед и назад; переворот вперед с опорой на руки и голову; переворот назад – «фляк» (в порядке ознакомления) <i>Равновесие:</i> горизонтальное равновесие на одной ноге («ласточка») <i>Стойки:</i> на лопатках, на голове и руках из различных исходных положений; на руках махом одной толчком другой, толчком двух.</p>	37	2,3

	<p><i>Опускание:</i> из стойки на голове в упор лежа «Мост» из положения лежа на спине, наклоном назад, поворотом налево (направо) в упор присев.</p> <p><i>Перемахи:</i> ноги врозь, в правую (левую) сторону в упор лежа сзади</p> <p><i>Поддержки:</i> на плечах с опорой на кисти партнера, лежащего на спине хватом за колени, ногами на бедра партнера, переходы в сед верхом и в стороны на ноги и плечи партнера</p> <p><i>Сальто:</i> вперед с разбега, назад с помощью (в порядке ознакомления)</p> <p>Соединение отдельных элементов в комбинации</p> <p style="text-align: center;">Для женских отделений</p> <p><i>Группировка:</i> сидя, лежа на спине, в приседе</p> <p><i>Перекаты:</i> назад, вперед, в сторону из упора присев и из стойки на одном и двух коленях</p> <p><i>Кувырки:</i> вперед, назад из различных исходных положений в различные конечные положения, длинный кувырок вперед, с разбега, с захватом за голени, из равновесия, из стойки ноги врозь в сед углом, в сцеплении за ноги и за руки вдвоем, назад через плечо в стойку на одно или два колена, вперед в стойку на лопатках; прыжком назад, через плечо прогнувшись</p> <p><i>Перевороты:</i> в сторону, в сторону (2 подряд)</p> <p><i>Стойки:</i> на лопатках, на голове и руках, на предплечьях</p> <p>«Мост»: из положения лежа на спине, наклоном назад, поворот налево (направо) в упор присев, наклоном назад, встать с помощью</p> <p><i>Равновесие:</i> горизонтальное равновесие на одной («ласточка»)</p> <p><i>Поддержки:</i> на плечах, с опорой о кисти партнера, лежащего на спине, хватом за колени; ногами на бедра партнера; переходы в сед верхом и в стойку на плечах партнера</p> <p><i>Шпагаты:</i> в скольжении из стойки на одном колене, из упора присев, из основной стойки</p> <p>Соединение отдельных элементов в комбинации</p>		
--	---	--	--

	2	<p><i>Обзорно-методическое занятие</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Характеристика и классификация акробатических упражнений. 2. Акробатические прыжки. 3. Балансирование. 4. Методика обучения акробатическим упражнениям. 5. Особенности организации занятий акробатическими упражнениями. 6. Поддержки и пирамиды, их значение и характеристика, хваты. 7. Акробатические упражнения на уроках физической культуры и гимнастических выступлениях. 8. Техника и методика обучения, помощь и страховка изученных акробатических упражнений. 9. Составить и записать, изобразить графически комбинацию из акробатических упражнений для конкретного класса. 10. Анализ раздела школьной программы 	2	
		Контрольные работы: Методика обучения акробатическим упражнениям.	1	
		Самостоятельная работа обучающихся № 11: подготовка к обзорно-методическому занятию с использованием методических рекомендаций преподавателя. Составление обучающих программ для освоения техники акробатических упражнений по школьной программе. Составление комбинаций для контрольных уроков общеобразовательной школы.	12	
<p>Упражнения в висах и упорах Тема 2. 6. Брусья разной высоты</p>	1	<p><i>Содержание учебного материала:</i></p> <p>Практические занятия: Устройство и установка снаряда. Значение и характеристика упражнений. Особенности организации и проведение занятий с детьми младшего, среднего и старшего школьного возраста.</p> <p style="text-align: center;">Для мужских отделений</p> <p><i>Смешанные висы и упоры:</i> вис присев, вис лежа, вис сзади, сед на бедро, сед углом на нижние жерди, переходы из смешанных висов в смешанные упоры. <i>Размахивания:</i> изгибами в висе на верхней жерди. <i>Спады и опускания:</i> из упора на верхней жерди назад в вис лежа на нижней жерди, (согнув ноги и ноги врозь) и в вис лежа ноги врозь правой (левой)</p>	Юн-10 Дев- 43	2,3

Перемахи: прямыми и согнутыми ногами из виса стоя и размахивания в висе на верхней жерди; из виса лежа согнув ноги, ноги врозь, согнувшись

Повороты: на 90^0 , 180^0 , 270^0 в сед на бедро и в вис лежа из виса лежа и из виса лежа ноги врозь правой (левой), на 270^0 в сед на бедро из виса лежа сзади на нижней жерди; тоже из виса присев сзади с опорой подъемами ног в упор присев на нижней жерди

Подъемы: толчком двух из виса присев на нижней жерди в упор на верхнюю жердь, переворотом, в упор на нижнюю жердь из виса стоя, переворотом, разгибом в упор на верхнюю жердь из виса присев на одной на нижней жерди; из виса на правой (левой) на нижней жерди с перехватом за верхнюю жердь в вис лежа ноги врозь.

Соскоки: из седа на бедре с поворотом и без поворота, махом вперед из упора сзади с поворотами и без поворота, углом назад с поворотом и без поворота, прогнувшись из упора стоя на одной на нижней жерди, из упора на верхней жерди хватом одной за нижнюю через стойку на руках.

Самостоятельное составление студентами различных комбинаций, комбинации юношеского разряда

Для женских отделений

Смешанные висы и упоры: вис присев, вис лежа, вис сзади, сед на бедро, сед углом на нижние жерди, переходы из смешанных висов в смешанные упоры.

Размахивания: изгибами в висе на верхней жерди.

Перемахи: согнутыми и прямыми ногами в висе лежа на нижней жерди из виса на верхней жерди, из виса лежа на нижней жерди.

Спады: назад в вис на правой (левой) из упора ноги врозь на нижней жерди; назад в вис на правой (левой) с перехватом за нижнюю жердь из виса лежа правой (левой) на нижней жерди; назад согнув ноги в вис лежа на нижней жерди из упора на верхней; и с перемахом ноги врозь

Опускания: вперед в вис лежа на нижнюю жердь из упора на верхней, вперед в вис из упора на верхней жерди (лицом наружу); вперед перемахом согнув ноги из упора на верхней жерди хватом за нижнюю в упор на нижнюю

	<p>жердь</p> <p><i>Подъемы:</i> переворотом в упор на нижнюю жердь из виса стоя на нижней жерди; переворотом и разгибом в упор на верхнюю жердь из виса присев на одной на нижней жерди; толчком двух ног из виса присев на нижней в упор на верхнюю</p> <p><i>Повороты:</i> скрестным перехватом в сед на бедро из виса лежа на нижней жерди.</p> <p><i>Перемахи и повороты:</i> из виса на верхней жерди лицом наружу перемах согнув ноги в вис лежа сзади на нижней жерди и поворотом на 270^0 в сед на бедре; тоже в вис присев сзади с опорой подъемами ног о нижнюю жердь; круг правой (левой) с поворотом на 270^0 в сед на бедро из виса лежа на нижней жерди</p> <p><i>Обороты:</i> вперед в упоре ноги врозь правой (левой)</p> <p><i>Соскоки:</i> из седа на бедре с поворотом кругом и без поворота; махом назад из упора и махом вперед из упора сзади с поворотом и без поворота; углом назад из упора сзади (лицом к верхней жерди) хватом одной за верхнюю жердь, другой за нижнюю, прогнувшись из упора стоя на одной на нижней жерди.</p> <p>Комбинации из изученных элементов, углом назад из седа на бедре без поворота и с поворотом.</p> <p>Освоение комбинации 3 разряда классификационной программы категории «Б»</p>		
--	---	--	--

	2	<p><i>Обзорно-методическое занятие</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Характеристика упражнений. 2. Классификация упражнений. 3. Отличительные особенности снаряда. 4. Особенности организации занятий. 5. Основные упражнения. 6. Техника, методика обучения, помощь, страховка изученных упражнений. 7. Составить, записать, изобразить графически комбинацию на снаряде из изученных упражнений по школьной программе. 8. Выполнение комбинации по карточке 	2	
		Контрольные работы: Составить, записать, изобразить графически комбинацию на снаряде из изученных упражнений по школьной программе	1	
		Самостоятельная работа обучающихся № 12: подготовка к обзорно-методическому занятию с использованием методических рекомендаций преподавателя. Составление обучающих программ для освоения техники упражнений на брусьях разной высоты по школьной программе. Составление комбинаций для контрольных уроков общеобразовательной школы. Разработка конспектов основной части урока для девушек среднего и старшего возраста.	10	
Тема 2. 7. Брусья		<p><i>Содержание учебного материала:</i></p> <p>1 Практические занятия: Устройство снаряда и его установка. Значение и характеристика упражнений на брусьях. Особенности организации занятий с детьми младшего, среднего и старшего школьного возраста.</p> <p style="text-align: center;">Для мужских отделений</p> <p><i>Упоры:</i> упор, упор на предплечьях, на руках, углом. <i>Размахивания:</i> в упоре, в упоре на предплечьях, на руках. <i>Подъемы:</i> махом вперед и назад из размахиваний в упоре на предплечьях в седы и в упоры, разгибом в седы и в упор из упора на руках согнувшись, махом вперед и назад из размахиваний в упоре на руках, разгибом из виса согнувшись на концах брусьев; разгибом, разгибом в упор на руках из виса согнувшись; махом назад после кувырка вперед со стойки на плечах</p>	Юн- 33 Дев-12	2,3

	<p><i>Кувьрки:</i> вперед из седа ноги врозь в сед ноги врозь, из различных упоров, из стойки на плечах.</p> <p><i>Стойки:</i> на плечах махом, силой из различных исходных положений, после удара о жерди махом вперед, после подъема махом вперед и подъема разгибом</p> <p><i>Опускания:</i> из стойки на плечах в сед ноги врозь, в упор и упор углом.</p> <p><i>Круги и повороты:</i> разноименный круг с поворотом кругом махом вперед</p> <p><i>Соскоки:</i> углом через две жерди из седа на бедре, махом назад из упора, углом на махе вперед, перемахом одной на концах жердей, ноги врозь на концах жердей, боком, боком с поворотом, махом вперед, махом вперед с поворотом кругом; переворотом в сторону из стойки на плечах; махом назад с поворотом кругом.</p> <p>Комбинации юношеских разрядов.</p> <p>Освоение комбинаций 3 разряда классификационной программы категории «Б»</p> <p>Самостоятельное составление студентами различных комбинаций</p> <p>Анализ раздела школьной программы.</p> <p style="text-align: center;">Для женских отделений</p> <p><i>Смешанные упоры, седы и перемахи:</i> седы и их перемены через упор.</p> <p><i>Подъемы:</i> махом вперед и назад в сед ноги врозь и в упор из размахиваний в упоре на предплечьях</p> <p><i>Соскоки:</i> из седа на бедре, из седа на бедре углом через две жерди, махом вперед и назад.</p> <p><i>Кувьрки:</i> вперед из седа ноги врозь в сед ноги врозь.</p> <p>Комбинации из изученных элементов.</p> <p>Анализ раздела школьной программы.</p>		
--	--	--	--

	2	<p><i>Обзорно-методическое занятие</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Характеристика упражнений. 2. Классификация упражнений. 3. Отличительные особенности снаряда. 4. Особенности организации занятий. 5. Основные упражнения. 6. Техника, методика обучения, помощь, страховка изученных упражнений. 7. Составить, записать, изобразить графически комбинацию на снаряде из изученных упражнений по школьной программе. 8. Выполнение комбинации по карточке 	2	
		<p>Самостоятельная работа обучающихся № 13: подготовка к обзорно-методическому занятию с использованием методических рекомендаций преподавателя. Составление обучающих программ для освоения техники упражнений на брусках по школьной программе. Составление комбинаций для контрольных уроков общеобразовательной школы. Разработка конспектов основной части урока для юношей среднего и старшего возраста.</p>	10	
<p>Тема 2. 8. Перекладина низкая и высокая</p>	1	<p><i>Содержание учебного материала:</i></p> <p>Практические занятия: Устройство и установка снаряда. Значение и характеристика упражнений. Особенности организации с детьми младшего, среднего и старшего школьного возраста.</p> <p style="text-align: center;">Для мужских отделений</p> <p><i>Висы:</i> углом, согнувшись, прогнувшись, хватом сверху, снизу, разным хватом, скрестным хватом, обратным хватом, вис сзади</p> <p><i>Перемахи:</i> одноименные и разноименные из упора, упора сзади и упора ноги врозь правой (левой).</p> <p><i>Повороты:</i> из упора сзади в упор; из упора в упор сзади и в сед на бедро; из упора сзади и упора ноги врозь правой (левой) в сед на бедро; из упора ноги врозь правой (левой) одноименным и разноименным перемахом ног вперед и назад с поворотом кругом в упор, махом вперед плечом вперед; махом вперед после скрестного перехвата, махом вперед плечом назад</p>	Юн- 35 Дев-14	2,3

Размахивания: подтягиванием, изгибами, махом дугой из упора на высокой перекладине

Обороты: вперед и назад; в упоре ноги врозь правой (левой); назад в упоре, вперед в упоре ноги врозь правой (левой), назад в упоре

Спады: спад назад в вис согнувшись из упора ноги врозь правой (левой), назад из упора сзади в вис согнувшись, назад с перемахом одной в вис согнувшись ноги врозь правой (левой)

Подъемы: переворотом махом одной толчком другой, толчком двух ног, силой в упор; правой (левой) после спада назад из упора ноги врозь, правой (левой) с разбега и из виса углом, разгибом с разбега, из виса углом и из размахиваний в висе; разгибом после спада назад из упора и из упора сзади; подъем вперед после спада назад из упора сзади (в порядке ознакомления)

Соскоки: махом назад из упора, одноименным перемахом из упора ноги врозь правой (левой) с поворотом направо (налево), махом вперед из упора сзади, перемахом согнув ноги из упора, махом вперед и назад; махом вперед после скрестного перехвата с поворотом и без поворота

Комбинации юношеских разрядов.

Освоение комбинаций 3 разряда классификационной программы категории «Б»

Самостоятельное составление студентами различных комбинаций.

Анализ раздела школьной программы.

Для женских отделений

Перекладина (низкая).

Поворот на 180^0 одноименным перемахом из упора ноги врозь в упор.

Висы: согнувшись, согнувшись сзади, прогнувшись, прогнувшись ноги врозь

Упоры: упор, упор ноги врозь

Перемахи: одноименные вперед и назад из упора и упора сзади

Подъемы: переворотом махом одной толчком другой в упор, переворотом силой и из размахиваний изгибами (в порядке ознакомления); подъем силой и из виса в упор;

		<p><i>Обороты:</i> вперед в упор ноги врозь правой (левой), назад в упоре (ознакомление)</p> <p><i>Соскоки:</i> одноименным перемахом с поворотом на 90° из упора ноги врозь: из упора махом назад с поворотом и без поворота; из упора сзади махом вперед</p> <p>Комбинации из изученных элементов.</p> <p>Анализ раздела школьной программы.</p> <p>Самостоятельное составление комбинаций из изученных элементов</p>		
	2	<p><i>Обзорно-методическое занятие</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Характеристика упражнений. 2. Классификация упражнений. 3. Отличительные особенности снаряда. 4. Особенности организации занятий. 5. Основные упражнения. 6. Техника, методика обучения, помощь, страховка изученных упражнений. 7. Составить, записать, изобразить графически комбинацию на снаряде из изученных упражнений по школьной программе. 8. Выполнение комбинации по карточке 	2	
		<p>Самостоятельная работа обучающихся № 14: подготовка к обзорно-методическому занятию с использованием методических рекомендаций преподавателя. Составление обучающих программ для освоения техники упражнений на перекладине по школьной программе. Составление комбинаций для контрольных уроков общеобразовательной школы. Разработка конспектов основной части урока для юношей среднего и старшего возраста.</p>	10	
Тема 2. 9. Кольца	<i>Содержание учебного материала:</i>		Юн- 12 Дев-3	1,2
	1	<p>Практические занятия:</p> <p>Устройство и установка снаряда. Значение и характеристика упражнений на кольцах. Особенности организации занятий.</p> <p style="text-align: center;">Для мужских отделений</p> <p><i>Висы:</i> вис, вис на согнутых руках, согнувшись, прогнувшись, сзади, горизонтальный вис сзади и спереди.</p>		

	<p><i>Размахивания:</i> в висе, в висе на согнутых руках, сгибание рук махом вперед, назад; разгибание рук на махи назад в вис; махом вперед вис согнувшись и вис прогнувшись (не сгибаясь)</p> <p><i>Выкруты:</i> вперед из размахиваний в вис согнувшись; назад из виса согнувшись в вис</p> <p><i>Упоры:</i> упор, упор углом</p> <p><i>Подъемы:</i> силой, махом вперед из виса в упор</p> <p><i>Спад:</i> назад из упора в вис согнувшись</p> <p><i>Опускание:</i> вперед из упора углом в вис согнувшись</p> <p><i>Соскоки:</i> махом назад и вперед из виса; махом назад из виса согнувшись; переворотом назад из виса прогнувшись.</p> <p>Комбинации юношеских разрядов. Освоение комбинаций 3 разряда классификационной программы категории «Б» Самостоятельное составление студентами различных комбинаций.</p> <p style="text-align: center;">Для женских отделений</p> <p><i>Висы:</i> вис, вис на согнутых руках, согнувшись, прогнувшись, сзади</p> <p><i>Размахивание:</i> в висе, в висе на согнутых руках, сгибание рук махом вперед, разгибание рук махом назад</p> <p><i>Соскоки:</i> махом назад и вперед из вис</p>		
	Самостоятельная работа обучающихся №15: составление обучающих программ для освоения техники упражнений на кольцах. Составление комбинаций для контрольных уроков. Разработка конспектов основной части урока для юношей.	4	
<p>Тема 2. 10. Конь-махи</p>	<p><i>Содержание учебного материала:</i></p> <p>1 Практические занятия: Устройство и установка снарядов. Значение и краткая характеристика упражнений на коне. Особенности организации занятий и проведение занятий с детьми младшего, среднего, старшего школьного возраста</p>	Юн-12	1,2

	<p style="text-align: center;">Для мужских отделений</p> <p><i>Махи ногами:</i> в стороны в упоре, в упоре сзади и в упоре ноги врозь правой (левой).</p> <p><i>Перемахи:</i> одноименные и разноименные вперед и назад из упора, упора ноги врозь правой (левой) и упора сзади, одноименные с поворотом и переходом на тело коня из упора ноги врозь правой (левой).</p> <p><i>Круги:</i> одноименные и разноименные правой (левой) из упора, сочетание одноименных и разноименных кругов с различными перемахами и поворотами.</p> <p><i>Скрещения:</i> после одноименного перемаха, обратно из упора вне</p> <p><i>Соскоки:</i> одноименным и разноименным перемахом вперед и назад с поворотом и без поворота из упора ноги врозь правой (левой), после перемахов и переходов на тело коня в упор ноги врозь правой (левой), углом назад из упора сзади</p> <p>Освоение комбинаций 3 разряда классификационной программы категории «Б»</p> <p>Самостоятельное составление студентами различных комбинаций.</p> <p>Комбинации из изученных элементов.</p>		
	Самостоятельная работа обучающихся № 16: составление обучающих программ для освоения техники упражнений на коне-махе. Составление комбинаций для контрольных уроков. Разработка конспектов основной части урока для юношей. Работа с педагогической литературой.	3	
<p>Тема 2. 11. Бревно (упражнения в равновесии)</p>	<p><i>Содержание учебного материала:</i></p> <p>1 Практические занятия: Устройство и установка снаряда. Значение и характеристика упражнений. Особенности организации занятий с детьми младшего, среднего и старшего школьного возраста.</p> <p style="text-align: center;">Для мужских отделений</p> <p><i>Вскоки:</i> в упор продольно, в упор продольно с опорой одной ногой в сторону, в сед на бедро, одноименным перемахом правой (левой) в упор</p>	Юн- 10 Дев-40	2,3

ноги врозь, в упор стоя на одно колено, в упор присев с косого разбега.

Статические положения: вертикальное равновесие стоя на одной продольно и поперек, выпад продольно и поперек, угол в упоре сидя, «полушпагат», стойка на лопатках из положения лежа на спине

Передвижения: на носках, шаги полуприседа, приставной и переменный шаг, шаги польки, вальса

Повороты: на носках на 90^0 , 180^0 , кругом в приседе на одной ноге махом другой вперед и назад

Прыжки: с ноги на ногу в полуприседе; из приседа со сменой ног на месте.

Соскоки: прогнувшись вперед, в сторону; из стойки продольно с середины бревна и из стойки поперек с конца бревна, прогнувшись махом одной толчком другой с середины и с конца бревна, из упора стоя на одном колене Кувырки вперед и назад (в порядке ознакомления).

Самостоятельное составление студентами различных комбинаций, комбинаций юношеского разряда

Для женских отделений

Вскоки: в упор продольно, в упор продольно с опорой одной в сторону, в сед на бедро, в упор стоя на одно колено, одноименным перемахом в упор ноги врозь правой (левой), в упор присев с косого разбега

Статические положения: вертикальное равновесие на одной, стоя продольно и поперек, упор углом сидя, «полушпагат», сед на пятку одной ноги, другая вперед на носок, опускание в упор, стоя на одно колено

Передвижения: ходьба, бег на носках, приставной шаг, шаг польки, вальса

Повороты: на носках на 90^0 , 180^0 , кругом в приседе, кругом на одной ноге махом другой вперед

Прыжки: из приседа со сменой ног на месте и с продвижением вперед, толчком двух ног на одну

Соскоки: прогнувшись вперед и в сторону с середины и с конца бревна, прогнувшись махом одной толчком другой с середины и с конца бревна, из упора стоя на колене.

	<p>2 Освоение программы юношеского разряда. Анализ гимнастического раздела школьной программы <i>Вскоки:</i> в упор присев на одну, другая в сторону на носок; перемах, согнув ногу в упор ноги врозь правой (левой). <i>Повороты:</i> на одной кругом, другая согнута вперед; кругом на одной махом другой вперед и назад <i>Прыжки:</i> шагом, со сменой ног махом вперед. <i>Кувырки:</i> вперед и назад; касание носками ног бревна за головой в положении лежа на спине. Освоение комбинаций 3 разряда классификационной программы категории «Б» Самостоятельное составление студентами различных комбинаций <i>Обзорно-методическое занятие</i> 1. Характеристика упражнений. 2. Классификация упражнений. 3. Отличительные особенности снаряда. 4. Особенности организации занятий. 5. Основные упражнения. 6. Техника, методика обучения, помощь, страховка изученных упражнений. 7. Составить, записать, изобразить графически комбинацию на снаряде из изученных упражнений по школьной программе. 8. Выполнение комбинации по карточке</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся № 17: подготовка к обзорно-методическому занятию с использованием методических рекомендаций преподавателя. Составление обучающих программ для освоения техники упражнений на бревне по школьной программе. Составление комбинаций для контрольных уроков общеобразовательной школы. Разработка конспектов основной части урока для девушек среднего и старшего возраста.</p>	8	

Тема 2. 12. Вольные упражнения	<i>Содержание учебного материала:</i>		12	2,3
		Практические занятия: Учебная комбинация на 32-48 счетов с движениями различных по темпу, ритму, характеру и направленности, с использованием акробатических элементов, прыжков, равновесий, танцевальных шагов. Изучение вольных упражнений II юношеского разряда. Самостоятельное составление студентами вольных упражнений на 32 счета (по заданию преподавателя). Вольные упражнения 3 разряда классификационной программы категории «Б»		
	Самостоятельная работа обучающихся №16: составление комбинаций для контрольных уроков общеобразовательной школы. Составление вольных упражнений. Работа с педагогической литературой.			
	Экзамен		2	
Раздел 2. Легкая атлетика.			268	
Тема 1.1. Легкая атлетика в системе физического воспитания	<i>Содержание учебного материала:</i>		2	1,2
	1	Содержание легкоатлетического спорта. Классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений и их значение (оздоровительное, образовательное, прикладное, спортивное)	1	
	2	Легкая атлетика в системе физического воспитания школьников. Содержание и задачи. Организация занятий и требования к занимающимся. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Легкая атлетика во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1	
	Самостоятельная работа обучающихся №1: Работа с методической литературой, интернет ресурсами.		20	

Тема 1.2. Основы техники легкоатлетических упражнений.	<i>Содержание учебного материала:</i>		4	2
	1	Ходьба и бег, как естественные способы передвижения. Характеристика ходьбы и бега, сходство и различия ходьбы и бега. Цикличность движений, периоды и фазы движений ног и рук в течении цикла. Отталкивание как основная фаза при ходьбе и беге. Взаимосвязь длины и частоты шагов при ходьбе и беге. Взаимосвязь длины и частоты шагов при ходьбе и беге на различных дистанции.	1	
	2	Прыжок как естественный способ преодоления препятствий. Виды легкоатлетических прыжков. Их характеристика. Эффективность различных способов прыжков в высоту и длину с разбегом. Отталкивание – основная фаза прыжков. Значение скорости разбега в прыжках в длину и высоту. Угол отталкивания и угол вылета при прыжке. Сила реакции опоры и ее влияние на траекторию ОЦТ прыгуна в полете. Движение прыгуна в полете и их значение. Способы приземления в различных прыжках. Особенности техники прыжков у детей различного возраста.	1	
	3	Метание – упражнение в толкании и бросании специальных снарядов на дальность. Виды легкоатлетических метаний. Характеристика различных видов метаний: броском «из-за спины через плечо» (мяч, граната), толчком ядро. Фазы метания: подготовка к разбегу и разбег (скачек, поворот), обгон снаряда, финальное усилие и выпуск снаряда – основная фаза метания. Дальность полета снаряда в зависимости от начальной скорости вылета, угла вылета и сопротивление воздуха. Взаимосвязь формы снаряда, его веса с траекторией и дальностью полета. Особенности техники метаний у детей различного школьного возраста.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся №2: Разработать комплексы подводящих упражнений для обучении техники метания и толкания ядра.		8	

Тема 1.3. Основы обучения в легкой атлетике	<i>Содержание учебного материала:</i>		4	1,2
	1	Связь обучения и тренировки. Специфика применения дидактических принципов в обучении легкоатлетическим упражнениям. Основы обучения, последовательность обучения отдельным видам легкой атлетики. Этапы обучения, процесс разучивания упражнений: ознакомление, разучивание упражнений, совершенствование. Методы и средства, методические приемы применения при обучении легкоатлетическим упражнениям	2	
	2	Место и время объяснения, показа и их значения при занятиях с детьми различного школьного возраста. Групповое и индивидуальное обучение. Роль учителя и тренера при обучении. Основные средства начального обучения. Система подводящих упражнений, их роль и значение в обучении. Имитационные и специальные упражнения. Ошибки, возникающие при обучении, причины их появления и методика их направления	2	
	Самостоятельная работа обучающихся №3: - Разработать комплексы утренней гимнастике, в исполнении рекомендации комплекса ГТО - Разработать комплексы имитационных упражнений для обучения техники легкоатлетических упражнений.		3	
Тема 1.4. Основы тренировки в легкой атлетике	<i>Содержание учебного материала:</i>		4	1,2
	1	Цели и задачи спортивной тренировки, принципы тренировки. Всесторонняя физическая подготовка – основа тренировки легкоатлета. Отбор юных спортсменов и прогнозирование их возможностей.	2	
	2	Методы и средства развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Планирование спортивной тренировки: многолетнее, годовое, по периодам. Особенности тренировки в беге, прыжках и метаниях детей школьного возраста. Дозировка нагрузки, меры предупреждающие перетренированность. Причины спортивных травм	2	

	Самостоятельная работа обучающихся №4: - Разработать комплексы упражнений для развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости прыгуна, бегуна, метателя. - Составить планирование спортивной тренировки: многолетнее, годовое, по периодам	10		
Тема 1.5. Содержание, формы организации и методика проведения занятий по легкой атлетике	<i>Содержание учебного материала:</i>		4	3
	1	Программа по физическому воспитанию школьников – как основной документ отражающий содержание учебной работы в школе. Расписание уроков, спортивных секций или кружков, принципы его составления и содержание работы	2	
	2	Организация, содержание и методика проведения занятий по легкой атлетике в ДЮСШ, спортивная специализация на основе всесторонней физической подготовке детей. Техническое совершенствование как основная направленность в работе с детьми. Основные формы организации учебной и учебно-тренировочной работы по легкой атлетике в школе. Педагогическая и физиологическая характеристика легкоатлетических упражнений, их роль и значение в развитии школьников	2	
	Самостоятельная работа обучающихся №5: Составление плана работы секции легкой атлетики на неделю, в соответствии с задачами тренировочного процесса.		10	
Тема 1.6. Планирование и учет учебной и внеклассной работы в школе	<i>Содержание учебного материала:</i>		2	1,2
	1	Значение планирования и учета учебной работы и учебно-тренировочного процесса по легкой атлетике в школе. Виды планирования. Основные документы планирования и принципы их составления. Учебный план школы, программа по физвоспитанию, график учебного процесса, план на четверть, технологические карты . Планирование учебно-спортивной работы в школе, в школьной секции. Календарь спортивно-массовой работы и принципы его составления	1	
	2	Виды учета: предварительный, текущий и итоговый. Индивидуальный и групповой учет. Учет внеклассной работы. Протоколы соревнований. Книга рекордов и учета разрядников школы. Взаимосвязь планирования и учета.	1	

		Значения врачебного и педагогического контроля для планирования и учета занятий по легкой атлетике в школе		
		Самостоятельная работа обучающихся №6: - Разработать план – график изучения программного материала по легкой атлетике на 1-ю, и 4 –ю четверть по заданию преподавателя. - Разработать технологические карты по физической культуре для младших, средних и старших классов в соответствии с образовательными задачами по заданию преподавателя.	12	
Тема 2.1. Общеразвивающие и специальные упражнения		<i>Содержание учебного материала:</i> Практические занятия	10	2,3
	1	Специальных упражнений бегуна, прыгуна, метателя. Типичные ошибки, возникающие при обучении. Место педагога при обучении, организации занимающихся. Общеразвивающие упражнения на месте, в движении, с предметами.	10	
		Самостоятельная работа обучающихся №7: - Разработать комплексы общеразвивающих упражнений на месте, в движении, с предметами. - Разработать комплексы специальных упражнений бегуна, прыгуна, метателя - Разработать самостоятельные занятия физической культурой для учащихся образовательной школы, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности, в исполнении рекомендации комплекса ГТО	18	
Тема 2.2. Спортивная ходьба		<i>Содержание учебного материала:</i> Практические занятия	8	1,2
	1	Выполнение специальных и подводящих упражнений ходьба. Последовательное обучение: ходьба с постановкой выпрямленной ноги на натяжку, активным выведением голени вперед, ходьба широким шагом, акцентируя движение таза вокруг вертикальной оси. Движение рук и плечевого пояса, ходьба с руками за спиной, выпрямленными руками. Ходьба с различной скоростью, уточняя положение рук и головы, движение ног и рук соответственно индивидуальным особенностям. Ходьба на	10	

		дорожке стадиона по разметкам линии. Контрольная ходьба с соблюдением требований правил соревнований		
		Самостоятельная работа обучающихся № 8: Разработать комплексы подводящих и специальных упражнений для обучения технике спортивной ходьбы.	8	
Тема 2.3. Бег на средние дистанции	<i>Содержание учебного материала:</i> Практические занятия		19	1,2
	1	Обзорно – методические занятия: Перечень дистанций, анализ техники, тактика бега, особенности тренировки бегунов на средние дистанции, методика обучения	1	
	2	Варианты дыхания при беге. Бег по повороту, «змейкой», по кругу диаметром 26-30 метров по виражу с выбеганием на прямую. Бег с высокого старта и финишированием на прямой. Выбегание со старта по команде «Марш». Набегание на финиш, варианты финиширования. Контрольный бег на отрезках 400-800 метров, кроссовый бег 1000-2000 метров. Тактика бега по пересеченной местности, оборудование старта и финиша, судейство соревнований по кроссу, бег 1000-2000 метров.	20	
	Самостоятельная работа обучающихся №9: Разработать комплексы специальных и подводящих упражнений, для обучения технике бега на средние дистанции.		4	
Тема 2.4. Бег на короткие дистанции	<i>Содержание учебного материала:</i> Практические занятия		33	1,2
	1	Обзорно - методические занятия: Значение бега на короткие дистанции на уроках физкультуры в школе. Анализ техники на примерах ведущих бегунов мира. Место старта на различные дистанции, оборудование мест занятий, требования к старту и финишу, анализ техники бега по кинограмме	2	
	2	Обучение, технике бега, применяя специальные упражнения бегуна, но более в высоком темпе и с большей скоростью: бег с высоким подниманием бедра (до уровня горизонта) в медленном, среднем и высоком темпе, бег прыжковыми шагами (многоскоки) с большим наклоном туловища вперед, с активной работой рук.	9	

	3	Бег, с высокого старта удерживая наклон туловища вперед, со старта с опорой на одну руку, то же с опорой на две руки опускаясь на колено. Выполнение команд «На старт» и «Внимание» с последующим бегом по сигналу. Бег со старта, используя стартовые колодки с различными вариантами их расстановки. Бег со старта по отметкам.	11	
	4	Бег с низкого старта на повороте, вход в поворот и выход из поворота на прямую. Финиширование: медленное и быстрое, с пробеганием финишной линии с наклоном вперед на ленточку, с отведением рук назад, с поворотом плеч, то же с максимальной скоростью на различных дистанциях. Бег с различной скоростью, уточняя положение головы, работу рук, ног, индивидуальные особенности занимающихся. Контрольный бег с фиксацией времени на дистанциях 30-60-100-200- 400 метров.	11	
	Самостоятельная работа обучающихся № 10: Разработать комплексы специальных упражнений спринтера для воспитания двигательной реакции, повышения уровня скоростно – силовой подготовки, обучения технике низкого старта, стартового разгона,		8	
Тема 2.5. Эстафетный бег	<i>Содержание учебного материала:</i> Практические занятия		16	1,2
	1	Обзорно - методические занятия: Значение и место эстафетного бега в программе легкоатлетических соревнований, на уроках физкультуры в школе. Виды легкоатлетических эстафет, инвентарь, разметка зоны передачи в эстафетном беге. Последовательность обучения. Методические приемы обучения. Ошибки, возникающие при первоначальном обучении эстафетному бегу, причины их появления и методика устранения	1	
	2	Передача эстафетной палочки на месте правой и левой рукой, то же с работой рук как при беге, то же в движение шагом по сигналу передающего, то же при беге по отдельным дорожкам. Бег со старта с опорой на одну руку по прямой, на повороте, то же с низкого старта с эстафетной палочкой. Установление контрольных линий для передающего эстафету. Передача	15	

		эстафетной палочки в зоне передач с различной скоростью. Передача эстафетной палочки на максимальной скорости в зоне передач, по командам.		
		Самостоятельная работа обучающихся № 11: Разработать комплекс специальных упражнений барьериста.	2	
Тема 2.7. Прыжки в высоту	<i>Содержание учебного материала:</i> Практические занятия		28	1,2
	1	Обзорно - методические занятия: Значение место прыжков в высоту с разбега на уроках физкультуры в школе. Анализ техники прыжков в высоту способом «перешагивание», «фосбери флоп», «перекидной». Последовательность обучения, возможные ошибки, причины их появления и способы устранения	2	
	2	Прыжки в высоту способом «перешагивание» с места, с прямого разбега, используя подводящие упражнения.	8	
	3	Прыжки в высоту способом «флоп» с места, с прямого разбега, используя подводящие упражнения. Прыжки с забеганием по дуге с 3-5 шагов, с индивидуального разбега. Специальные упражнения для обучения технике прыжка, повышения уровня общей и специальной физической подготовки	10	
	4	Прыжки в высоту способом «пируэт». С прямого разбега 3-5 шагов прыжок с поворотом на 180° «пируэт». То же через планку на различной высоте, то же с бокового разбега через наклонную планку. Прыжки через планку «перекидным» способом с опорой руками о коня и приземлением на маховую ногу. Прыжки через планку способом «перекидной» с 1-2-3 шагов разбега уточняя их длину и ритм, то же с разбега индивидуальной длины на разной высоте	8	
		Самостоятельная работа обучающихся №12: Разработать комплексы подводящих упражнений для обучения техники прыжков в высоту разными способами.	4	
Тема 2.8. Прыжки в длину с разбега	<i>Содержание учебного материала:</i> Практические занятия		48	1,2
	1	Обзорно - методические занятия: Значение и место прыжков в физической подготовке школьников. Анализ техники прыжка в длину способом «согнут	4	

		ноги» по фазам (задачи каждой фазы, действия прыгуна), отличия фазы полета в прыжках способом «согнув ноги» от способа «ножницы». Методика обучения - применение подводящих и специальных упражнений. Места для проведения соревнований: инвентарь и оборудование, меры безопасности. Организация и проведение соревнований с финалом. Анализ техники тройного прыжка по кинограммам ведущих атлетов страны и мира. Последовательность обучения. Методы и методические приемы, применяемые при обучении. Ошибки, возникающие при обучении, причины их появления и методика исправления		
2	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Последовательность обучения прыжкам. Методы и методические приемы обучения. Ошибки, возникающие при первоначальном обучении, причины их появления и способы устранения. Научить отталкиванию и полету в «шаге». Имитация отталкивания с активным выведением таза и маховой ноги вперед-вверх. Прыжок длины с места, то же с 1-3 шагов отталкиваясь одной и приземляясь на две ноги. Прыжок в длину с 2-3 шагов разбега «в шаге», то же с разбега в 6-8 шагов, то же доставая коленом маховой ноги подвешенный предмет, то же через планку. Пробегание разбега 10-12 шагов, акцентируя набегание на брусок для отталкивания на последних шагах, но без отталкивания. Прыжок в длину с разбега 8-10 шагов с пробеганием последних 2-4 шагов по отметкам. Установление длины разбега (полного и среднего) и контрольных отметок. Пробегание полного разбега с падением на брусок, отталкиванием, полетом и приземлением в яму. Совершенствование техники прыжка в целом с индивидуального разбега.	25		
3	Прыжок в длину способом «ножницы» Имитация движения ног способом «ножницы» на месте после отталкивания двумя ногами, то же спрыгивая с возвышения, то же после отталкивания одной ногой. В ходьбе имитация движения ног и рук как в прыжке способом «ножницы». Прыжки вперед-вверх с 3-5 шагов подбега из положения полета «в шаге» опустить маховую ногу и приземлиться на нее, толчковую ногу	19		

		вывести бедром вперед-вверх и перейти на бег. Прыжки вперед-вверх с 5-6 шагов разбега способом «ножницы» и работой рук. Прыжки со среднего и полного разбега, отталкиваясь от бруска способом «ножницы» в полной координации. Прыжок с индивидуального разбега способом «ножницы», уточняя детали техники		
		Самостоятельная работа обучающихся №13: Разработать комплексы подводящих упражнений, для обучения техники легкоатлетических прыжков	12	
Тема 2.9. Техника легкоатлетических метаний		<i>Содержание учебного материала:</i> Практические занятия	86	1,2
	1	Обзорно - методические занятия: Значение и место упражнений в метании мяча, гранаты, ядра, копья, диска на уроках физической культуры в школе. Метание ядра, копья, диска на секционных, учебно-тренировочных занятиях в школе, ДЮСШ. Анализ техники метания легкоатлетических снарядов. Последовательность обучения. Методы и методические приемы обучения метаниям. Ошибки, возникающие при первоначальном обучении метаниям, причины их появления и способы устранения. Отличительные особенности в технике легкоатлетических метаний. Меры безопасности при занятиях метаниями.	4	
	2	Метание мяча, гранаты. Научить держанию снаряда. Метание мяча, гранаты с места двумя и одной рукой. Проверка правильности держания снаряда, варианты отведения мяча, гранаты. Метание мяча, гранаты с отведением на 1-2 шага вперед-вверх, то же с предварительно отведенной рукой назад, то же с поворотом плеч со сгибанием правой ноги акцентируя ее разгибание в момент броска. Метание гранаты, мяча с 3-х шагов из и.п. левая нога сзади, метаящая рука отведена, то же с отведением руки и поворотом плеч, то же с ускоренным движением ног на «скрестном» шаге. Ходьба и бег с гранатой, мячом над плечом. Отведение мяча, гранаты на 4 бросковых шага, то же с броском и выполнением шагов по отметкам. Метание гранаты с предварительного разбега 3-5 шагов и отведением снаряда на 4-х бросковых шагах с использованием контрольной отметки.	48	

		Метание гранаты с полного разбега индивидуальной длины на технику и результат.		
	3	Толкание ядра. Научить держанию снаряда, толкание ядра с места из различных исходных положений двумя или одной рукой вперед-вверх без поворота плеч. То же с места из положения боком с поворотом плеч, обращая внимание на разгибание правой ноги, поворот плеч удар рукой. Толкание ядра со скачка, многократное выполнение скачка без ядра и с ядром сериями по 3-5 раз толкание ядра с короткого скачка без предварительного замаха левой ногой. Толкание ядра разного веса со скачка по отметкам, акцентируя сведение и разведение ног и быстрюю их постановку за центром круга. Толкание ядра из круга соблюдая правило соревнований	22	
	4	Метание диска. Метание диска с места, показ и проверка правильности держания диска. Выбрасывание диска в различных направлениях (вперед, вперед-вверх, катание диска по земле) с вращением по часовой стрелке. Размахивание с диском, согласование в работе ног, туловища и рук. Метание диска с места из исходного положения, стоя грудью в направлении броска с замахом, то же, но стоя левым боком в направлении броска, то же с поворотом плеч, со значительным скручиванием тела, акцентируя разгибание ног и поворот туловища в сторону броска. Разучить поворот по отметкам вне круга без диска, а затем и диском. Поступательные и вращательные движения ног при выполнении поворота. Метание диска с поворотом в полной координации по отметкам вне круга, то же из круга. Оценка техники движений	10	
		Самостоятельная работа обучающихся № 14: Разработать комплексы подводящих упражнений, для обучения техники легкоатлетических метаний	12	
		Экзамен	2	

Раздел 3 Спортивные игры		254	
Тема 1.1. Характеристика игры в баскетбол. Основы обучения.	<i>Содержание учебного материала:</i>	4	1,2
	Техника безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю.	2	
	Классификация основных приемов техники нападения. Классификация основных приемов техники защиты. Характеристика основных приемов техники нападения. Характеристика основных приемов техники защиты.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: составить таблицу «Техника игры в баскетбол». Работа с методической литературой	4	
Тема 1.2. Последовательность в методике обучения приемам игры в баскетбол.	<i>Содержание учебного материала:</i>	4	1,2
	Методика обучения основным приемам техники игры в нападении. Методика обучения основным приемам техники игры в защите.	2	
	Методика обучения основным приемам тактики игры в нападении. Методика обучения основным приемам тактики игры в защите.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: работа с дополнительными источниками по теме «Методика обучения основным приемам техники и тактики игры в баскетбол».	4	
Тема 1.3. Классификация технических тактических приемов игры в волейбол.	<i>Содержание учебного материала:</i>	4	1,2
	Техника игры, классификация. Техника игры в нападении. Техника игры в защите.	2	
	Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся. Составить таблицу «Техника и тактика игры в волейбол»	4	

Тема 1.4. Характеристика игры в гандбол. Классификация и характеристика основных приемов техники нападения и защиты.	<i>Содержание учебного материала:</i>	4	1,2
	Техника игры, классификация. Техника игры в нападении. Техника игры в защите.	2	
	Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся. Составить таблицу «Техника и тактика игры в гандбол»	4	
Тема 1.5. Характеристика и сущность игры в футбол	<i>Содержание учебного материала:</i>	2	1,2
	Техника игры, классификация. Техника игры в нападении. Техника игры в защите. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите.		
	Самостоятельная работа обучающихся. Составить таблицу «Техника и тактика игры в футбол»	4	
Тема 1.6. Урок – основная форма проведения занятий по спортивным играм в школе.	<i>Содержание учебного материала:</i>	2	1,2
	Введение. Особенности проведения урока по спортивным играм. Особенности проведения вводной части урока по спортивным играм. Особенности проведения основной части урока по спортивным играм. Особенности проведения заключительной части урока по спортивным играм.		
	Самостоятельная работа обучающихся. Работа с дополнительной литературой по теме «Урок – основная форма проведения занятий по спортивным играм в школе»	4	
Тема 1.7. Содержание, формы организации и методика	<i>Содержание учебного материала:</i>	2	1,2
	Соревнования по спортивным играм в школе. Значение школьных соревнований по спортивным играм. Виды внутришкольных соревнований по спортивным играм. Организация и проведение соревнований по баскетболу в школе.		

проведения занятий по спортивным играм в школе	Самостоятельная работа обучающихся. Разработать папку «Дело о соревнованиях» на первенство школы среди учащихся (5, 6, 7 и т.д. классов) по баскетболу (волейболу, футболу, гандболу) со следующими документами: положение о соревнованиях, расписание игр, таблица розыгрыша, протокол игры, отчет о проведении соревнований.	6	1,2
Тема 1.8. Содержание, формы организации методика проведения занятий по спортивным играм в школе	<i>Содержание учебного материала:</i> Место, задачи и содержание раздела «Спортивные игры» в школьных программах по физическому воспитанию. Типы, структура урока. Требования к уроку, задачи и средства к проведению отдельных частей урока. Конспект урока. Особенности методики проведения урока спортивных игр с детьми младшего, среднего, старшего школьного возраста. Оценка и учет успеваемости учащихся	2	1,2
Тема 1.9. Планирование и учет учебно-тренировочной работы по спортивным играм в школе	<i>Содержание учебного материала:</i> Планирование учебной работы по спортивным играм в школе, ее значение и задачи. Виды планирования: перспективное, годовое, оперативное. Основные документы планирования: план работы, учебный план, программа, рабочий план, план-конспект, методика их составления. Виды учета: предварительный, текущий и итоговый. Взаимосвязь планирования и учета.	2	1,2
	Самостоятельная работа обучающихся. Составление документов планирования прохождения учебного материала по спортивным играм для 1-4, 5-9, 10-11 классов общеобразовательной школы. Подготовка раздаточного материала к урокам, наглядных пособий. Работа с педагогической литературой.	5	

Тема 1.10. Техника игры: техника нападения в баскетболе	<i>Содержание учебного материала:</i>		24	2,3
	Практические занятия			
	1	Перемещения: бег с различной скоростью, с изменением направления движения. Остановки двумя шагами и прыжком. Повороты на месте вперед и назад. Прыжки вверх с места толчком двумя ногами и с разбега одной ногой	4	
	2	Ведение мяча: прямолинейное, с изменением высоты отскока, с противодействием противника. Сочетание различных теоретических приемов в нападении: финт на передачу, на бросок	5	
	3	Передача мяча: на месте, в движении. Двумя руками от груди, сверху, снизу. Одной рукой от плеча, сверху, снизу, сбоку. Передача мяча с отскоком от площадки.	5	
	4	Овладение мячом: ловля мяча на месте, в движении, в прыжке, двумя руками и одной с поддержкой на уровне груди, высоко- и низколетящего. Ловля мяча, отскочившего от щита или корзины	5	
	5	Броски мяча в корзину: с места, в движении, в прыжке. Броски с различных расстояний: ближние, средние, дальние, двумя руками от груди, сверху, снизу, с отскоком от щита, без отскока от щита. Добивание мяча, отскочившего от щита и корзины двумя и одной рукой.	5	
Самостоятельная работа обучающихся: составить комплекс общеразвивающих упражнений для вводной части урока по баскетболу. Работа с методической литературой.			5	
Тема 1.11. Техника игры: техника защиты в баскетболе	<i>Содержание учебного материала</i>		14	2
	Практические занятия			
	1	Защитные стойки: с выставленной вперед ногой и со ступнями на одной линии.	4	
	2	Перемещения: приставными шагами – лицом, боком, спиной вперед.	5	
3	Овладение мячом: выбивание одной рукой сверху, снизу, при ведении, вырывание, перехват мяча, овладение мячом, отскочившим от щита.	5		

	Самостоятельная работа обучающихся: составить конспект основной части урока. Работа с методической литературой		5	
Тема 1.12. Тактика игры: тактика нападения в баскетболе	<i>Содержание учебного материала:</i>		9	2,3
	Практические занятия			
	1	Индивидуальные действия. Действия игрока без мяча – освобождение от опеки противника: выход на свободное место, на встречу игроку с мячом, в сторону от мяча. Действия игрока с мячом – целесообразное применение передач, ведения бросков, сочетания приемов.	2	
	2	Групповые действия. Взаимодействие двух игроков – «передай и выйди», двое против одного, заслоны на месте с мячом и без мяча (наружный и внутренний). Взаимодействие трех игроков – трое против двух.	3	
	3	Командные действия. Стремительное нападение «быстрый прорыв». Позиционное нападение – система нападения через центрального игрока. Игровые комбинации (ознакомление) при начальном броске, при вбрасывании из-за боковой лицевой линии	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: составить конспект заключительной части урока. Работа с методической литературой		5	
Тема 1.13. Тактика игры: тактика защиты в баскетболе	<i>Содержание учебного материала:</i>		9	2,3
	Практические занятия			
	1	Индивидуальные действия. Держание игрока без мяча – противодействие выходу на свободное место. Держание игрока с мячом – выбор места, противодействие передачам, броскам, ведению. Действия одного защитника против двух нападающих.	3	
	2	Групповые действия. Взаимодействия двух защитников – подстраховка, противодействия заслонам – переключения.	3	
	3	Командные действия. Система игры. Система личной защиты: держание игрока на половине площадки, держание игрока на всей площадке. Система зонной защиты: 2-1-2; 2-3; 3-2.	3	
	Самостоятельная работа обучающихся составить конспект урока по баскетболу для учащихся 6 класса. Работа с методической литературой.		5	

Тема 1.14. Учебная игра (баскетбол)	<i>Содержание учебного материала:</i>		20	
	Практические занятия			
	1	Совершенствование приемов техники и тактических действий игрока и умения целесообразно применять их в процессе игры. Учебное судейство в качестве судьи-секретаря, секундометриста, судьи в поле (в паре с преподавателем и самостоятельно). При организации и проведении учебной игры по баскетболу ознакомить с специфическими особенностями игры в мини-баскетбол, стритбол.		
	Самостоятельная работа обучающихся составить конспект вводной части урока по баскетболу. Работа с методической литературой		5	
Тема 1.15. Техника игры (волейбол)	<i>Содержание учебного материала:</i>		22	2,3
	Практические занятия			2,3
	1	Стойка волейболиста: высокая, средняя, низкая.	3	
	2	Перемещения: приставным шагом правым и левым боком, двойным пригибным шагом вперед-назад, бегом, скачком, выпадами с последующим падением вправо, влево, вперед; прыжками толчком одной и двумя.	5	
	3	Передача мяча: на месте, в движении, в прыжке, в различных направлениях (перед собой и за голову) и на различную высоту. Двумя руками сверху – у сетки и через сетку, в прыжке; передача мяча двумя руками сверху стоя спиной в направлении передачи. Передача мяча двумя руками сверху и снизу с последующим падением и перекатом на бедро, грудь, многократный прием мяча двумя руками снизу. Прием мяча отраженного сеткой двумя руками сверху и снизу. Отбивание мяча кулаком в прыжке через сетку.	5	
	4	Блокирование: одиночное и групповое. Прыжок для блокирования с места и после перемещения, постановка рук при блокировании	4	
	5	Подача мяча: нижняя и верхняя прямая, с вращением и без вращения (планирующие).	5	
	Самостоятельная работа обучающихся: составить комплекс № 1 «Общеразвивающих упражнений для вводной части урока по волейболу». Работа с методической литературой		5	

Тема 1.16. Тактика игры: тактика нападения в волейболе	<i>Содержание учебного материала:</i>		14	2,3
	Практические занятия			
	1	Индивидуальные действия. Выбор места, подача мяча, передача, нападающий удар.	2	
	2	Групповые действия. Взаимодействия двух и более игроков друг с другом внутри линии, между линиями; игроков передней линии между собой, игроков задней линии с игроками передней линии.	6	
	3	Командные действия. Система игры со второй передачи через игрока передней линии, со второй передачи через выходящего игрока задней линии. Система нападения с первой передачи (ознакомление).	6	
Самостоятельная работа обучающихся: составить комплекс № 2 «Общеразвивающих упражнений для вводной части урока по волейболу». Работа с методической литературой		3		
Тема 1.17. Тактика игры: тактика защиты в волейболе	<i>Содержание учебного материала:</i>		14	2,3
	Практические занятия			
	1	Индивидуальные действия. Выбор места, прием мяча после подачи, нападающих и обманных ударов, блокирование.	2	
	2	Групповые действия. Взаимодействия двух и более игроков друг с другом внутри между линиями; групповое блокирование; взаимодействие защитников с блокирующими и защитников между собой; страховка приема подачи, при блокировании, нападающих ударов противника.	6	
	3	Командные действия. Система игры «углом вперед», «углом назад».	6	
Самостоятельная работа обучающихся: составить конспект основной части урока по волейболу. Работа с методической литературой.		5		
Тема 1.18. Учебная игра (волейбол)	<i>Содержание учебного материала:</i>		20	2,3
	Практические занятия			
	1	Выполнение заданий преподавателя по составлению и проведению отдельных упражнений для обучения технике и тактике игры, учебных двусторонних игр с последующим анализом проведения. Выполнение заданий преподавателя по судейству учебных игр.		

	Самостоятельная работа обучающихся: составить конспект вводной части урока по волейболу. Работа с методической литературой.	5	
Тема 1.19. Техника игры: техника нападения в гандболе	<i>Содержание учебного материала:</i>	10	2
	Практические занятия		
	1	Перемещения: бег с различной скоростью, с изменением направления движения. Передвижения приставными шагами, остановки, прыжки, повороты.	2
	2	Владение мячом: ловля мяча – двумя и одной рукой на месте, в движении, в прыжке, в сочетании с остановкой, поворотом. Передача мяча: на месте, в движении, в прыжке. Передачи согнутой рукой – сверху, сбоку, прямой рукой снизу, двумя руками от груди, сверху, снизу, с отскоком от площадки	2
	3	Ведение мяча: по прямой, с изменением направления, скорости движения, с противодействием противника	2
	4	Броски мяча в ворота: с места, в прыжке, после ведения в прыжке. Броски согнутой рукой сверху, сбоку, прямой рукой снизу.	2
	5	Финты: на передачу, на бросок в ворота, на проход. Заслоны: одиночный, статический, подвижный.	2
	Самостоятельная работа обучающихся: составить комплекс № 1 «Общеразвивающих упражнений для вводной части урока по гандболу». Работа с методической литературой	5	
Тема 1.20. Техника игры: техника защиты в гандболе	<i>Содержание учебного материала:</i>	6	2
	Практические занятия		
	1	Защитная стойка и перемещения: приставными шагами правым, левым боком, спиной, бег спиной вперед, с изменением направления движения.	2
	2	Противодействие: перехват, выбивание, блокирование мяча, переключение.	2
	3	Приемы игры вратаря: стойка и передвижение, задержание и отбивание мяча руками и ногами, введение мяча в игру.	2
	Самостоятельная работа обучающихся: составить конспект основной части урока по гандболу. Работа с методической литературой	5	

Тема 1.21. Тактика игры: тактика нападения в гандболе	<i>Содержание учебного материала:</i>		6	2,3
	Практические занятия			
	1	Индивидуальные действия. Действия игрока без мяча – выбор места, освобождение от опеки противника. Целесообразное применение передач, ведения, бросков в ворота.	2	
	2	Групповые действия. Взаимодействие игроков в парах, в тройках, с противодействием (2х1, 3х2 и т.д.), заслоны статические и подвижные.	2	
	3	Командные действия. Системы игры: быстрый прорыв, позиционное нападение (ознакомление).	2	
Самостоятельная работа обучающихся составить конспект урока по гандболу для учащихся 5 класса. Работа с методической литературой		5		
Тема 1.22. Тактика игры: тактика защиты в гандболе	<i>Содержание учебного материала:</i>		6	2,3
	Практические занятия			
	1	Индивидуальные действия. Держание игрока без мяча: противодействие выходу на свободное место, передачам. Держание игрока с мячом: выбор места, целесообразное применение перехвата, блокирования, противодействие броскам в ворота.	2	
	2	Групповые действия. Взаимодействие двух и трех защитников – переключение, групповое блокирование.	2	
	3	Командные действия. Системы игры: личная защита на половине площадки. Зонная защита: 6-0, 5-1 (ознакомление).	2	
Самостоятельная работа обучающихся: составить конспект заключительной части урока по гандболу. Работа с методической литературой.		5		
Тема 1.23. Учебная (гандбол)	<i>Содержание учебного материала:</i>		6	2,3
	Практические занятия			
	1	Совершенствование технических приемов и тактических действий игрока, умения целесообразно применять их в процессе игры.	3	
	2	Учебное судейство в качестве судьи в поле, судьи-секретаря, судьи-секундометриста (в паре с	3	

		преподавателем и самостоятельно)		
		Самостоятельная работа обучающихся: составить конспект вводной части урока по гандболу. Работа с методической литературой .	5	
Тема 1.24. Техника игры в футбол		<i>Содержание учебного материала:</i>	18	2
		Практические занятия		
	1	Перемещения: разновидности ходьбы и бега (бег с разной скоростью, с изменением направления движения, приставными шагами вперед, назад, в стороны, спиной вперед), остановка, повороты, прыжки, сочетание бега с прыжками.	2	
	2	Приемы игры вратаря: стойка, перемещение, ловля катящегося мяча, высоколетающего мяча в прыжке, летящего на уровне груди, низколетающего мяча без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком. Вбрасывание мяча одной рукой – от плеча, снизу. Выбивание ногой.	2	
	3	Удары по мячу ногой: по неподвижному и катящемуся с места и в движении, после ведения, с полулета, внутренней стороной стопы, серединой подъема, внутренней и внешней частью подъема, носком, пяткой.	2	
	4	Удары по мячу головой: серединой и боковыми частями лба, без прыжка и в прыжке.	2	
	5	Остановка мяча: катящегося и опускающегося – подошвой и внутренней стороной стопы, летящего – грудью.	2	
	6	Ведение мяча: внутренней и внешней стороной подъема, внутренней стороной стопы, носком. Ведение правой, левой ногой и попеременно обеими ногами по прямой, с изменением направления и скорости движения.	2	
	7	Вбрасывание мяча из-за боковой линии: с места из положения шага и параллельного расположения ступней ног, после двух-трех шагов разбега.	2	
	8	Отбор мяча: перехват мяча, отбор при единоборстве с противником – выбивание мяча, «подкат» (ознакомление).	2	
9	Финты: ложный замах ногой для удара по мячу, движение туловищем в одну сторону и уход с мячом в другую, ложная остановка.	2		

	Самостоятельная работа обучающихся: составить комплекс общеразвивающих упражнений для вводной части урока по футболу. Работа с методической литературой.	5		
Тема 1.25. Тактика игры: тактика нападения футболе	<i>Содержание учебного материала:</i>	8	2,3	
	Практические занятия			
	1	Индивидуальные действия. Действия игрока без мяча, выбор места, освобождение из-под опеки противника. Действия игрока с мячом: применение игровых приемов в зависимости от конкретной ситуации (передачи, ведения, удара, обманного движения).	2	
	2	Групповые действия. Взаимодействие двух, трех и более игроков с перемещением вдоль площадки с атакой ворот, с сопротивлением противника 2x1, 3x2.	3	
	3	Командные действия. Системы игры. Учебные игры с применением систем игры: 1-4-2-4, 1-4-4-2, 1-4-3-3 (ознакомление). Комбинации в отдельные моменты игры: при начальном ударе, при ударе от ворот, при свободных и штрафных ударах, при угловой ударе (ознакомление).	3	
		Самостоятельная работа обучающихся: составить конспект вводной части урока по футболу. Работа с методической литературой.	5	
Тема 1.26. Тактика игры: тактика защиты в футболе	<i>Содержание учебного материала:</i>	8	2,3	
	Практические занятия			
	1	Индивидуальные действия. Опека игрока без мяча: выбор места, противодействия выходу игрока. Опека игрока владеющего мячом: выбор способа противодействия в зависимости от конкретной ситуации.	2	
	2	Групповые действия. Способы организации защитных действий против двух, трех нападающих. Комбинация «стенка».	3	
	3	Командные действия. Системы игры. Принципы систем защиты и расположения игроков защиты на площадке (ознакомление).	3	
		Самостоятельная работа обучающихся: составить конспект основной части урока по футболу. Работа с методической литературой.	5	

Тема 1.27. Учебная игра (футбол)	<i>Содержание учебного материала:</i>		10	3
	Практические занятия			
	1	Совершенствование приемов техники и тактики игры, умение целесообразно применять их в процессе игры.	5	
	2	Судейство в качестве судьи в поле и судьи на линии в паре с преподавателем и самостоятельно. При организации и проведении учебной игры в футбол обратить внимание на особенности игры в мини футбол.	5	
Самостоятельная работа обучающихся: составить конспект урока по футболу для учащихся 10 класса. Работа с методической литературой.			5	
Тема 1.28. Техника и тактика игры в лапту. Учебная игра	<i>Содержание учебного материала:</i>		8	2,3
	Практические занятия			
	Перемещения и перебежки: разновидности ходьбы и бега (бег с разной скоростью, с изменением направления движения, приставными шагами вперед, назад, в стороны, спиной вперед) Подача и удары по мячу Ловля мяча с лета Осаливание и самоосаливание		3	
	Индивидуальные, групповые, командные тактические действия		1	
	Учебная игра. Совершенствование приемов техники и тактики игры, умение целесообразно применять их в процессе игры.		4	
	Самостоятельная работа обучающихся: работа с дополнительной литературой. Правила соревнований Русская лапта.		2	

Раздел 4 Новые виды физкультурно- спортивной деятельности с методикой преподавания		76	
Тема 1 Методические основы аэробных упражнений.	<i>Содержание учебного материала:</i>	6	1
	Методологические основы базовой аэробики. 1.Анатомо-физиологическая характеристика аэробных упражнений. Методы, средства и формы проведения занятий по аэробике. Оздоровительный эффект аэробных упражнений. Разновидности спортивно-оздоровительного сооружения, оборудование и инвентарь для занятий аэробикой. 2. Новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировок в комплексе ГТО	2	
Тема 1. Классическая аэробика	Самостоятельная работа обучающихся №1 : Разработать показания и противопоказания к аэробным упражнениям. Выполнять комплексы утренней гимнастике, во исполнении рекомендации комплекса ГТО	5	
	<i>Содержание учебного материала:</i> Практические занятия	18	1,2
	1 Основные движения и терминология базовой аэробики (подъем колена, мах, прыжок ноги врозь-ноги вместе, выпады, шаг, подскоки)	4	
	2 Музыкальное сопровождение в аэробике. Темп музыки. Разучивание техники базовых движений в сочетании с музыкальным сопровождением	4	
	3 Методика составления комплекса классической аэробики, применяя базовые аэробные движения в один квадрат (на 32 счета).	4	
4 Базовые движения: «мамбо», повороты вокруг опорной ноги, ча-ча-ча, полька, скрестный шаг в сторону, «крест». Музыкальное современное сопровождение в различных темпах; 128, 132, 140 ударов в минуту. Составление комплекса аэробики в стиле «латино» на 32 счета.	2		

	5	Базовые шаги в хип-хопе: выставление ноги на пятку, вариация танцевального шага «мамбо» в стиле хип-хоп, поворот вокруг опорной ноги, переменный шаг, скольжение, «ножницы». Варианты музыкального сопровождения в различных темпах: 128, 134, 138 ударов в минуту. Разучивание комплекса аэробики в в стиле хип-хоп.	4	
	6	Базовые шаги в хип-хопе: выставление ноги на пятку, вариация танцевального шага «мамбо» в стиле хип-хоп, поворот вокруг опорной ноги, переменный шаг, скольжение, «ножницы». Варианты музыкального сопровождения в различных темпах: 128, 134, 138 ударов в минуту. Разучивание комплекса аэробики в стиле хип-хоп.	2	
		Самостоятельная работа обучающихся №2: - Составить комплекс аэробного занятия с последовательной методикой разучивания из базовых движений на 32 счета. - Составить комплекс аэробного занятия с последовательной методикой разучивания в стиле «латино» из базовых движений на 32 счета. - Составить комплекс аэробного занятия с последовательной методикой разучивания в стиле хип-хоп на 32 счета	7	
Тема 2. Основы детской аэробики.		<i>Содержание учебного материала:</i> Практические занятия:	16	1,2
	1	Разучивание комплексов детской аэробики без предметов и предметами, с последующей методикой обучения.	8	
	2	Партерная часть занятия: стато-динамические упражнения силового характера, с учетом возрастных особенностей, на группы мышц спины, брюшного пресса.	8	
		Самостоятельная работа обучающихся №3: - Дать анатомо-физиологическую характеристику опорно-двигательного аппарата детского организма. - Составить комплекс аэробного занятия с последовательной методикой разучивания.	8	
Тема 3. Аэробные занятия с лицами пожилого возраста		<i>Содержание учебного материала:</i> Практические занятия:	8	1,2
	1	Разучивание комплексов аэробики без предметов и предметами, с последующей методикой обучения	6	

	2	Партерная часть занятия: стато-динамические упражнения силового характера, с учетом возрастных особенностей, на группы мышц спины, брюшного пресса.	4		
		Самостоятельная работа обучающихся №4: - Дать анатомо-физиологическую характеристику опорно-двигательного аппарата лицам пожилого возраста. - Составить комплекс аэробного занятия с последовательной методикой разучивания	8		
Тема 3. Техника методика обучения аэробики.	и степ-	<i>Содержание учебного материала</i> Практические занятия:	28	1,2	
		1	Техника работы ног при занятии степ-аэробикой на степ-платформах. Содержание вводной и заключительной части занятия с элементами стретчинга. Комплекс вводной части занятия. Развитие силы мышц спины и брюшного пресса.	4	
		2	Комплекс основной части занятия, применяя базовые движения, в один квадрат на 32 счета basis-step, step-up, v-step, lift side. Стато-динамические упражнения силового характера на мышцы верхних и нижних конечностей с собственным сопротивлением	6	
		3	Занятие степ-аэробике в целом, соблюдая структуру занятия. Стато-динамические упражнения на мышцы верхних конечностей с утяжелителями, гантелями, набивными мячами	6	
		4	Развитие выносливости, применяя интервальную тренировку при занятиях на степ-платформах. Стато-динамические упражнения силового характера на мышцы нижних конечностей с резиновыми амортизаторами	6	
		5	Развитие выносливость и силы мышц, применяя круговую тренировку, на степ-платформах. Стато-динамические упражнения силового характера на все группы мышц, применяя гантели, набивные мячи, резиновые амортизаторы	6	
			Самостоятельная работа обучающихся № 5: - Подбор музыкальных произведений для конкретного комплекса аэробики. - Составление комплекса степ-аэробики по заданию преподавателя - Составление комплекса стато-динамических упражнений силового характера на группы мышц с собственным сопротивлением по заданию преподавателя.	12	

	- Составление комплекса стато-динамических упражнений силового характера на группы мышц, применяя гантели, набивные мячи, резиновые амортизаторы по заданию преподавателя - Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности, во исполнении рекомендации комплекса ГТО		
	Самостоятельная учебная работа за счёт различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах и секциях.	248	
	Экзамен	2	
Итого		1316	

Характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

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

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Данная учебная программа реализуется в течение 2 лет 10 мес. обучения (3-8 семестры).

Каждый из разделов и тем программы конкретизируется в календарно – тематическом планировании и представлен рассредоточено в зависимости от образовательных задач на каждом этапе обучения, с учётом особенностей специальности.

Реализация программы дисциплины предполагает наличие спортивного зала гимнастики и учебного кабинета

Оборудование спортивного зала и перечень инвентаря: гимнастическая стенка, хореографический станок, гимнастические палки, скакалки, набивные мячи, гимнастические скамейки, гимнастические снаряды, ковер для вольных упражнений, снаряды для опорных прыжков, гимнастические маты, канаты, шест.

Учебный кабинет: рабочее место преподавателя, посадочные места по количеству обучающихся; УДМК: программы, календарно-тематические планы, лекционный материал, задания для самостоятельной работы обучающихся, задания для практических занятий, раздаточный материал. Технические средства обучения: музыкальный центр, фортепиано, магнитофон.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бурухин С.Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика 3-е изд., испр. и доп. Учебное пособие для СПО (2016 г.)
2. Крючек Е.С. «Аэробика: содержание и методика проведения оздоровительных занятий» С-Петербург, 20015- 167
3. Легкая атлетика в начальной школе. Учебное пособие для СПО Никитушкин В. Г., Цуканова Е. Г. 2019 - 205с.
4. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика Ростов н/Д: Феникс, 2016. — 384 с.
5. Мякинченко Е.Б., Шестаков М.П. Аэробика. Теория и методика проведения занятий Учебное пособие. — М.: Дивизион, 2016. — 180 с.
6. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера/ Н.Г. Озолин.- М.: Астрель, 2017.-367с.
7. Теория и методика спортивных игр: учебник для студ. высш. учеб. заведений / [Ю.Д.Железняк, Д.И. Нестеровский, В.А.Иванов и др.]; под ред. Ю.Д.Железняка. - 8-е изд., перераб. — М.:Издательский центр «Академия», 2017.— 464с.

Дополнительные источники:

1. Акробатика. Учебник для ин-тов физической культ. 2-е изд. Под ред. Е.Г. Соколова. М., «Физкультура и спорт», 2009. - 160 с.
2. Баршай В.М. Гимнастика: Учебник для студ. Пед ВУЗов. – Ростов н/д: Феникс, 2011. – 330 с. – (Высшее образование)
3. Баршай В.М. Гимнастика: Учебник для студ. Пед ВУЗов. – Ростов н/д: Феникс, 2009. – 314 с.
4. Боброва Г.А. Художественная гимнастика в школе. - М.: Физкультура и спорт, 2008. - 208с.
5. Васильков Г.А. Гимнастика для детей младшего школьного возраста. (Сборник общеразвивающих упражнений для занятий в школе и дома) пособие I-IV классов и родителей. Издательство «Просвещение». Москва 2009
6. Васильков Г.А. Преподавание гимнастики в 5-8 классах: пособие для учителей ГУП изд. Министерства просвещения – Москва- 2009.
7. Гимнастика: Учебник для ВУЗов / Под. ред. М.Л. Журавиной, Н.К. Меньшикова. – М.,: Академия, 2006. – 448 с.
8. Гимнастика: учеб для ВУЗов / Под. ред. М.Л. Журавина. – М.: академия, 2002. – 448 с.
9. Гимнастика: Учеб для техн. физ. культ. / Под .ред. М.Л. Украна. – М.: Физ. и спорт, 2006
10. Гимнастика с методикой преподавания: Учеб. Пособие для пед. уч-щ / Под. ред. И.Б. Павлова. – М.,: Просвещение, 2005. – 208 с.
11. Гимнастика: учеб для техн. физ. культ. / Под. ред. Брыкина А.Т. – М.,: Физ . и спорт, 2005. – 368 с.
12. Гимнастика с методикой преподавания: учеб. Пособие для уч-ся пед. уч-щ / Под. ред. Н.К. Меньшикова. – М.,: Просвещение, 2010. – 223 с.
13. Гимнастика и методика преподавания: Учеб для студ ин-тов физ. культ / Под. ред. В.М. Смоленского. – М.,: Физ и спорт, 2007. – 336 с.
14. Гимнастика: учебник / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. – Изд. 2-е, доп. И перераб. – Ростов н/д: Феникс, 2011 – 330 с.
15. Гимнастика: Учеб. для студ. Высш. Пед. учеб. заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; Под ред. М.Л.Меньшикова. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 448 с.
16. Гимнастика. Учебник для техникумов физической культуры / Под редакцией А.Т. Брыкина и В.М. Смолевского. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 368 с., ил.
17. Жвания Д.К., Оганов И.И. Спортивная гимнастика в школе пос. для учителей и тренеров Ленинград- 2009
18. Костровицкая В. 100 уроков классического танца (с 1 по 8 класс): Учеб.-метод. Пособие. 2-е изд., доп. – Л.: Искусство, 2009. – 262 с.
19. Лисицкая Т.С., Заглада В. Е.. Вольные упражнения для женщин. М.: Физкультура и спорт, 2007. - 112с.
20. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учеб. пособие для физической культуры. М., «Физкультура и спорт», 2007.
21. Орлов Л.П. Художественная гимнастика М.: Физкультура и спорт, 2013.-188с.

22. Палыга В.Д. Гимнастика: Учеб. пособие для студентов фак. Физ. воспитания пед. Ин-тов по спец. «Физ. воспитание». – М.: Просвещение, 2012. – 288 с., ил.
23. Ротерс. Т.Т. Музыкально – ритмическое воспитание и художественная гимнастика: Учеб. Пособие для уч-ся пед. уч-щ. – М.; Просвещение, 2009. – 175
24. Спортивная гимнастика: учебник для ин-тов физ. культ. / под. ред. Ю.К. Гавердовского и В.М. Смолевского. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 327 с., ил
25. Хоменков Л.С. Книга тренера по легкой атлетике /Под ред. Л.С. Хоменкова. -М.; Физкультура и спорт, 2015.- 399с.
26. Шипилина И.А. Хореография в спорте. /Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте» - Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 224 с.
27. Шпитальный В.Б. Легкая атлетика. Учебное пособие для студентов факультета заочного и дистанционного обучения/В.Б. Шпитальный, М.Ф. Максименко.- Краснодар: Традиция, 2015.- 384 с

Журналы:

Физкультура в школе, Спорт в школе, Теория и практика физической культуры, Физическая культура и спорт

Нормативно-правовые источники:

1. Базисный учебный план.
2. Государственные образовательные стандарты.
3. Учебные программы.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
освоенные умения:	
<ul style="list-style-type: none"> - планировать, проводить и анализировать занятия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности; - выполнять профессионально значимые двигательные действия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности - использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности - применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений; - обучать двигательным действиям изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; - подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря; - использовать оборудование и инвентарь для занятия различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации. 	<ul style="list-style-type: none"> Практический зачет Коллоквиум Дифференцированный зачет Тестирование Устный опрос Контрольная работа Практический зачет Дифференцированный зачет Устный опрос Коллоквиум Практический зачет Коллоквиум
освоенные знания:	
<ul style="list-style-type: none"> - историю и этапы развития изученных базовых видов спорта и новых видов физкультурно-спортивной деятельности - терминологию изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; - технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; 	<ul style="list-style-type: none"> Коллоквиум Контрольная работа Письменная самостоятельная работа Дифференцированный зачет Устный опрос Дифференцированный зачет

<ul style="list-style-type: none">- содержание, формы организации и методику проведения занятий по изученным видам базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в школе;- методику обучения двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;- особенности и методику развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности;- основы судейства по изученным базовым видам спорта;- разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности их эксплуатации;- технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю.	<p>Дифференцированный зачет</p> <p>Устный опрос Дифференцированный зачет</p> <p>Тестирование</p> <p>Практика судейства</p> <p>Практический зачет Коллоквиум</p> <p>Дифференцированный зачет</p>
---	---

Рецензия

на рабочую программу «ОП.08.Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки» для специальности **49.02.01 Физическая культура**, разработанную преподавателями Кам.ПК Головченко Л.А., Протасовой Г.Г., Данниковой Н.М.

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта, утверждённого приказом министерства образования и науки РФ №1355 от 27.10.2014г., по специальности 49.02.01 Физическая культура, рабочего учебного плана, положения о разработке рабочих программ учебных дисциплин, профессиональных модулей.

Содержание рабочей программ «ОП.08 Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки» охватывает весь материал, необходимый для обучения студентов профессиональных учебных заведений.

Рабочая программа включает тематическое планирование, учитывающее максимальную нагрузку и часы на практические занятия.

В рабочей программе в полной мере отражены компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины, указан перечень и описание компетенций, а также требования к знаниям, умениям и навыкам, получаемым в ходе изучения дисциплины.

Тематический план рабочей программы включает 4 раздела; новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки, гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры. Каждый из разделов и тем программы представлен рассредоточено в зависимости от образовательных задач на каждом этапе обучения, с учетом особенностей специальности.


Для проверки знаний обучающихся в программе предусмотрены различные виды контроля: практический зачет, коллоквиум, дифференцированный зачет, тестирование, устный опрос, контрольная работа, экзамен.

Рекомендуемая литература к программе представлена достаточно широко. Большой перечень дополнительной литературы.

Положительными сторонами программы является применение современных педагогических технологий обучения, а также разнообразие форм контроля знаний и умений обучающихся. В программе предусмотрено выполнение нормативов комплекса ГТО.

Данная рабочая программа «ОП.08 Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки» соответствует современным требованиям по разработке рабочих программ и может быть использована в качестве действующей рабочей программы.

Рецензент:

Руководитель физического воспитания ГБПОУ РО КХМТ, преподаватель высшей квалификационной категории  Молиско Е.Г.



Рецензия

на рабочую программу ОП.08. «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки» для специальности **49.02.01 Физическая культура**, разработанную преподавателями Кам.ПК Головченко Л.А., Протасовой Г.Г., Данниковой Н.М.

Рабочая программа разработана на основании Федерального государственного стандарта, утвержденного приказом министерства образования и науки РФ № 1355 от 27.10.2014г., по специальности 49.02.01. Физическая культура, рабочего учебного плана, положения о разработке рабочих программ учебных дисциплин, профессиональных модулей.

Содержание рабочей программы «ОП.08 Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки» охватывает весь материал, необходимый для обучения студентов профессиональных учебных заведений.

В рабочей программе в полной мере отражены компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины, указан перечень и описание компетенций, а так же требования к знаниям, умениям и навыкам, полученным в ходе изучения дисциплины.

Следует отметить как положительный факт планирование самостоятельной работы (внеаудиторной) студентов, разнообразные виды и тематика которой, безусловно, отражает положительное влияние на развитие творческих способностей обучающихся и интерес к избранной специальности.

Рекомендуемая литература к программе представлена достаточно широко, большой перечень дополнительной литературы.

Положительными сторонами программы является разнообразие форм контроля знаний и умений обучающихся.

Данная рабочая программа «ОП.08 Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки» соответствует современным требованиям по разработке рабочих программ и может быть использована в качестве действующей рабочей программы.

Рецензент: к.п.н., доцент, зам. директора по УМР  Зvezдунова Г.В.

Людмила Зvezдунова
отделе кадров



С. В. Дуровичева
 Веруется: веруется инициалом