

Министерство образования Республики Башкортостан  
ГБПОУ Сибайский педагогический колледж

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

**Программы подготовки специалистов среднего звена  
по специальности 49.02.01. Физическая культура**

Рассмотрено на заседании ПЦК  
физическая культура  
От «21» июня 2016г.  
Протокол № 11

2016г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности **49.02.01 Физическая культура**

Организация-разработчик: ГБПОУ Сибайский педагогический колледж

Разработчики:

Пономаренко Л.П., зам. директора по учебной работе, преподаватель биологии и химии.

Тутманов М.М., преподаватель физической культуры.

Заключение Экспертного совета № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
*номер*

©

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>3</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>20</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>22</b>

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировок.

## 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 49.02.01. Физическая культура.

Программа учебной дисциплины может быть использована при изучении программ повышения квалификации и переподготовки учителей физической культуры.

## 1.2. Место дисциплины в структуре подготовки специалистов среднего звена: *Общепрофессиональные дисциплины*

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать общими и профессиональными компетенциями:

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 коллегами и социальными партнерами.

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

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

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

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

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

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

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

ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.

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

ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.

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

ПК 2.1. Определять цели, 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-методические планы) на основе федерального государственного образовательного стандарта и примерных основных образовательных программ с учетом типа образовательной организации, особенностей класса/группы и отдельных обучающихся.

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

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

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- планировать, проводить и анализировать занятия по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности (гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм, плаванию, подвижным играм, лыжному спорту, туризму) новым видам физкультурно-спортивной деятельности;

- выполнять профессионально значимые двигательные действия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;

- использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;

- применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений;

- обучать двигательным действиям изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;

- подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря;

- использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

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

- терминологию изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;

- технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;

- содержание, формы организации и методику проведения занятий по изученным базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в школе;

- методику обучения двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;

- особенности и методику развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности;

Особенности организации и проведения соревнований по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности;

- основы судейства по 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.

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины: –**

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 2289 час, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 1526 - часа;  
самостоятельной работы обучающегося 763 - часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	2289
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	1526
в том числе:	
лабораторные занятия	*
практические занятия	959
контрольные работы	41
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	*
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	763
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) <i>(если предусмотрено)</i>	*
Домашняя работа, реферат, творческая работа, схемы, выработка умений и навыков.	763
<i>Дифференцированный зачёт</i>	12

## 2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Легкая атлетика.</b>		220	
<b>Тема 1.1. Легкая атлетика</b> основы техники и методики тренировки легкоатлетических видов спорта.	<b>Содержание учебного материала</b>	50	
	1   Содержание и задачи курса легкой атлетики и основные требования предъявляемые к методике тренировки.	8	3
	2   Цель, задачи и содержание с методикой тренировки. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой Спортивно-оздоровительные сооружения.	8	3
	3   Классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений. Спортивная тренировка как педагогический процесс.	6	2
	4   Анализ учебно-тематических планов по государственному стандарту. Обязанности главной судейской коллегии. <b>Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий и способы контроля, оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.</b>	8	3
	5   Терминология базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности.	6	3
	6   Планировать, проводить и анализировать занятия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности.	4	3
	7   Гигиена спортсмена и закаливание.	2	1
	8   Правила, организация и составление положения соревнований.	6	1
	9   Комплексный контроль, виды учебной документации, требования к ее ведению и оформлению.	2	3
	<b>Практические занятия</b>	128	
	Организация и проведение занятий по легкой атлетике.	6	
	Планирование и учет в спортивной тренировке легкоатлета спортивно-оздоровительных сооружениях.	6	
	Основные характеристики: техника ходьбы и бега, фазы, моменты, основное звено.	6	
	Использовать различные методы и формы организации учебных занятий, подбирать и использовать спортивный инвентарь.	6	
	Овладение технологией обучения двигательным действиям.	6	
	Методика тренировки бега на средние и длинные дистанции.	6	
Основы техники с методикой тренировки легкоатлетических прыжков и метаний.	6		
Проводить педагогический контроль на уроках физической культуры.	6		
Анализ техники движений спортсмена и определение ошибок в технике. Формы, методы и средства воспитания физических качеств.	6		
Педагогический и биомеханический контроль за техникой движений.	4		
Правила подбора средств для исправления ошибок в технике бега.	4		
Документация соревнований (заявки, протоколы, карточки участников, отчет о соревновании).	4		
Места занятий, инвентарь и оборудование.	2		
Организация и проведение соревнований в школе, летних инструктивных лагерях. Обязанности главной судейской коллегии.	2		
Работа судейской коллегии на соревнованиях (беговая бригада, бригада для проведения прыжков и метаний,	4		

	информационная служба). Применение приемов самостраховки, характеристика и предупреждение травматизма на занятиях. Анализировать учебные занятия по легкой атлетике. Комплексный контроль, виды учебной документации, требования к ее ведению и оформлению. Формы и методы организации физкультурно-спортивной деятельности, планирование учебной документации обеспечивающий процесс обучения физической культуре. Разработка и анализ учебно-тематических планов по государственному стандарту. Выбор, использование оборудования и инвентаря для занятий по легкой атлетике в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации. Выбор, использование оборудования и инвентаря для занятий по легкой атлетике в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации. Терминология базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки. Качественные и количественные показатели техники. <b>Взаимосвязь техники, спортивного результата и уровня физических качеств, которое обеспечивает физическое образование, физическую подготовленность и физического совершенствования для углубленной специализации к активной жизни деятельности.</b>	6 6 6 4 4 4 4 4 4 4 2 4	
	<b>Контрольные работы</b>	4	
	<b>Дифференцированный зачет.</b>	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Реферат «История развития легкой атлетики РФ». <b>Историю развития легкой атлетики РФ.</b> Подготовьте сообщение о технике бега, метания и прыжка в длину с разбега. Подготовьте сообщение о терминологии базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности. Рассмотреть и изучить документы планирования. Разработка и составление положения об организации соревнований. Ознакомление с правилами организации и проведения соревнований в отдельных видах легкой атлетики и участвовать в оформлении протокола соревнований. Ознакомиться обязанностями судей, участников соревнований и их права. Каковы гигиенические требования к местам проведения занятий и соревнований. Разработка подводящих и подготовительных упражнений для совершенствования техники избранного вида спорта. Разработать подготовительные и подводящие упражнения специальные упражнения бегуна, метателя и прыгуна. Заслушать сообщение тренировочного цикла. Оформить письменный анализ о правилах пользования спортивным инвентарем. Разработать конспекты урока.	100	
<b>Раздел 2. Баскетбол.</b>		184	
<b>Тема 2.1. Методика тренировки навыкам игры в баскетбол, основные понятия, терминология подачи команд.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1   Содержание, организация и методы проведения учебных занятий. Понятие о системе физического воспитания и общие основы спортивных игр.	40	3
	2   Формы организации занятий спортивными играми. <b>Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья.</b>	4	2
	3   Классификация техники. Классификация тактики, терминология подачи команд.	8	3
	4   Построение занятий по баскетболу в школе, в ДЮСШ. Основы правила судейства и правила игры.	6	3
	5   Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	6	1



6	Структура обучения спортивным играм.	4	3
7	Педагогический контроль на уроках физической культуры.	8	2
	<b>Практические занятия.</b>	108	
	Методика обучения технике игры. Техника игры, приёмы игры в нападении и защите.	8	
	Стойка и передвижения. Остановка прыжком и двумя ногами. Повороты на месте.	8	
	Обучение навыкам игры в баскетбол. Построение занятий по баскетболу: урок физической культуры, учебно-тренировочное занятие.	10	
	Методика тренировки ловли и передачи мяча двумя руками от груди, «высокого мяча», с отскоком от пола на месте и в движении.	6	
	Методика тренировки и обучение передачи мяча одной рукой от плеча, снизу, сбоку.	4	
	Методика обучения ведению мяча: с высоким и низким отскоком; с изменением направления движения, с обводкой препятствия.	6	
	Методика обучения ведению мяча: с высоким и низким отскоком; с изменением направления движения, с обводкой препятствия.	4	
	Методика обучения технике защиты. Стойка и передвижения защитника. Вырывание, выбивание, перехват мяча.	8	
	Методика обучения тактике игры. Тактика игр. Индивидуальные, групповые, командные тактические действия в нападении и защите. Совершенствование передачи мяча в движении с отскоком от площадки.	10	
	Совершенствование ловли мяча, отскочившего от щита, с последующим броском в корзину.	4	
	Учебная игра.	4	
	Педагогический контроль на уроках физической культуры.	4	
	Анализ техники движений спортсмена и определение ошибок в технике.	4	
	Учебная практика в проведении задач подготовительной, основной и заключительной части урока.	6	
	Обучение вырыванию и выбиванию мяча. Учебная игра.	2	
	Приемы самостраховки и соблюдать технику безопасности во время урока.	4	
	Обучение двигательным действиям и методика развития физических качеств.	4	
	Тренировка и соревнования по спортивным играм, терминология подачи команд.	4	
	Проведение соревнований по баскетболу.	4	
	Изучить терминологию подачи команд. Планирование образовательной деятельности.	2	
	<b>Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по базовым видам спорта при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей организма.</b>	2	
	<b>Контрольные работы</b>	4	
	<b>Дифференцированный зачет</b>	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b>	90	
	Подготовьте сообщение об истории развития баскетбола РФ. <b>Подготовьте сообщение об истории развития баскетбола РБ.</b> Разработка и составление положения об организации соревнований. Заслушать сообщение о роли соревнований в спортивной подготовке юных баскетболистов. Принять участие и ознакомиться с правилами организации и проведения соревнований. Заслушать сообщение «права и обязанности судей и участников соревнований». Ознакомиться санитарно-гигиеническими требованиями к местам проведения занятий и соревнований. Разработать подводящие и подготовительные упражнения для совершенствования ведения, броски мяча по кольцу, передачи и ловли мяча. Заслушать сообщение «понятие о тренировочном цикле». Методика судейства и жесты судей. Разработать конспекты урока по баскетболу.		

<b>Раздел 3. Волейбол.</b>		186	
<b>Тема 3.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	28	
Методика тренировки и обучения навыкам передвижения и стойки волейболиста.	1	Обучение навыкам игры в волейбол и терминология подачи команд.	4
	2	Построение занятий по волейболу: урок в школе, игры на перемене, тренировка по волейболу.	3
	3	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, самоконтроль. Понятие о системе физического воспитания.	6
	4	Организация и проведение соревнований. Основы и правила судейства.	6
	5	Места занятий и инвентарь.	3
	6	Связь учебной дисциплины с другими дисциплинами. Компоненты тренировки, средства и методы тренировки.	4
		4	2
		4	3
	<b>Практические занятия</b>	114	
	Методика тренировки и обучения навыкам игры в волейбол.	6	
	Построение занятий по волейболу.	2	
	Содержание, формы организации и методику проведения занятий по изученным базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в школе.	2	
	Методика тренировки и обучения техники, тактики игры.	8	
	Приёмы игры в нападении и защите, классификация техники.	6	
	Командные, групповые и индивидуальные тактические действия в нападении и защите.	8	
	Методика обучения технике игры. Техника нападения. Методика обучения стойки и перемещения волейболиста.	8	
	Методика обучения подачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая.	4	
	Нападающие удары: прямой по ходу, с переводом.	6	
	Проведения диагностики физической подготовленности обучающихся.	4	
	Методика обучения технике защиты. Стойка и перемещения.	6	
	Методика обучения приёма мяча снизу двумя руками.	6	
	Приём подачи и нападающего удара. Блокирование: одиночное и групповое.	6	
	Методика тренировки и обучения тактики игры. Тактика нападения.	6	
	Индивидуальные действия. Групповые действия.	6	
	Взаимодействия игроков передней линии, задней линии. Командные действия.	4	
	Система игры в нападении игроком передней и задней линий.	4	
	Методика тренировки и обучения передачи мяча сверху двумя руками на месте, в движении, стоя лицом и спиной в направлении передачи.	4	
	Командные действия. Система игры в защите углом вперед и углом назад.	4	
	Планирование спортивной тренировки. Организация и проведение соревнований по волейболу. Планирование образовательной деятельности.	6	
	Контроль за организацией образовательного процесса и физическим развитием обучающихся.	4	
	<b>Контрольные работы</b>	4	
	<b>Дифференцированный зачет.</b>	2	

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Реферат «История развития волейбола РФ». <b>История развития волейбола РБ.</b> Подготовьте сообщение об тактики и техники игры в защите. Разработка и составление положения об организации соревнований. Заслушать сообщение о роли соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Ознакомление с правилами организации и проведения соревнований. Заслушать сообщение права и обязанности судей и участников соревнований. Ознакомиться санитарно-гигиеническими требованиями к местам проведения занятий и соревнований. Разработка подводящих и подготовительных упражнений для совершенствования передачи мяча сверху, снизу двумя руками и подачи. Принять участие в качестве помощника тренировочном цикле. Заслушать сообщение о методике судейства и жесты судей по волейболу. Разработка конспектов уроков по волейболу. Разработать положение по волейболу и по пионерболу. Разработать календарь игр.	100	
<b>Раздел 4. Гимнастика.</b>		252	
<b>Тема 4.1. Общие основы теории и методики тренировки.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	52	
	1   Содержание, формы организации и методика проведения занятий по гимнастике в школе. Значение и место гимнастики в системе физического воспитания.	6	3
	2   Назначение, особенности строевых упражнений и упражнений на снаряде. Травмы и причины их возникновения. Характеристика средств гимнастики.	8	2
	3   Прикладные виды гимнастики. Понятие об обучении и спортивной тренировке.	6	1
	4   Возникновение и развитие гимнастики.	6	1
	5   Характеристика спортивной гимнастики. Положение и программа соревнований.	6	2
	6   Основные педагогические функции преподавателя физической культуры.	6	3
	7   Формы и типы занятий по курсу гимнастики.	6	3
	8   Основные требования, предъявляемые к терминологии. Правила гимнастической терминологии.	8	2
	<b>Практические занятия</b> Методика тренировки и обучения строевым упражнениям, основные положения движения рук, ног и туловища при подготовке к службе в Вооруженных Силах РФ. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике. Виды страховки и помощь. Методика организации и проведение соревнований по гимнастике. Разработка положения. Основы обучения и методика тренировки. Методика тренировки и обучения на гимнастических снарядах (брусья параллельные, опорный прыжок, перекладина, кольца, бревно, акробатика, брусья разной высоты). Методика обучения акробатическим упражнениям. Методика обучения упражнениям в висах и упорах. Упражнения в равновесии, переноска грузов, прыжки. Методика обучения упражнениям на брусьях разной высоты и на параллельных брусьях. Методика обучения упражнениям на опорных прыжках. Методика обучения вольных упражнений. Методика обучения и тренировки упражнениям в равновесии на бревне. Термины ОРУ и вольных упражнений, упражнений на снарядах, акробатических упражнений. Правила и формы записи упражнений. Урочные формы занятий гимнастикой. Методика обучения вольным упражнениям на счет 16 или 32. Структура и методика проведения урока. Теория и методика проведения вводной, подготовительной и основной части урока. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий по гимнастике. Методика обучения и проведение подготовительной, основной и заключительной части урока по гимнастике.	194	
		8	
		6	
		8	
		6	
		16	
		6	
		8	
		8	
		8	
		8	
		10	
		8	
		8	
		6	
		6	
		8	
		4	

	Планирование и проведение учебных занятий по гимнастике. Подбор, хранение и выполнение мелкого ремонта оборудования, инвентаря. Контроль за организацией образовательного процесса и физическим развитием обучающихся. <b>Подбор искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения и проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.</b>	8 2 2 2	
	<b>Контрольные работы</b>	4	
	<b>Дифференцированный зачет.</b>	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Реферат «История развития гимнастики». <b>История развития гимнастики РБ.</b> Разработка положения об организации соревнований по гимнастике. <b>Подготовьте сообщение о двигательных действиях при подготовке к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации.</b> Подготовьте сообщение о прикладных видах гимнастики. Заслушать сообщение о роли соревнований в спортивной подготовке юных гимнастов. Значение и применение помощи и страховки для предупреждения травм. Принять участие и ознакомиться с правилами организации и проведения соревнований. Заслушать сообщение права и обязанности судей и участников соревнований. Ознакомиться общими санитарно-гигиеническими требованиями к местам проведения занятий и соревнований. Разработка подводящих и подготовительных упражнений. Ознакомиться с правилами и формами записи упражнений на снарядах, термины ОРУ. Понятие о тренировочном цикле. Заслушать сообщение о методике судейства. Разработка конспектов уроков. Принять участие в разработке комплексов ОРУ и вольных упражнений.	110	
<b>Раздел 5.</b> Лыжный спорт.		210	
<b>Тема 5.1. Тема 5.3.</b> Методика обучения и тренировка техники лыжных ходов.	<b>Содержание учебного материала</b>	40	
	1   Оздоровительное, профессионально-прикладное и оборонное значение лыжного спорта. Методика обучения и тренировка лыжных ходов.	8	2
	2   Классификация лыжного спорта. Основные требования, предъявляемые к терминологии. Основы и правила судейства по лыжной подготовке.	6	3
	3   Одежда, обувь и инвентарь. Подготовка лыж к занятиям и соревнованиям. Правила поведения учащихся на занятиях лыжным спортом.	4	3
	4   Учет метеорологических условий и режим занятий. Особенности личной гигиены.	4	1
	5   Характеристика сил, действующих на лыжника при передвижении.	6	2
	6   Предупреждение переохлаждений, обморожений, травм и оказание первой помощи.	4	3
	7   Организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы.	4	2
	8   Лыжный спорт в общеобразовательных школах.	4	3
	<b>Практические занятия</b> Методика тренировки и обучения строевым приемам с лыжами и на лыжах. Повторение поворотов на лыжах на месте: переступанием, махом, прыжком. Методика обучения техники передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременно бесшажный, одношажный и двухшажные ходы. Формы, методы и средства воспитания физических качеств. Организация и методы проведения учебных занятий по лыжной подготовке и <b>к профессиональной подготовке службе в Вооруженных Силах РФ.</b> Методика обучения перехода от одновременных ходов к переменным ходам.	130 6 6 10 8 10	

	Выбор способа передвижения в зависимости от рельефа местности и условий скольжения. Методика обучения подводящим и подготовительным упражнениям лыжника.	12	
	Методика обучения передвижению: скользящим шагом без палок под большой уклон, скользящим шагом без палок, скользящим шагом, держа палка за середину.	10	
	Изучение и совершенствование техники подъемов: скользящим шагом, ступающим шагом, «полу ёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой».	10	
	Изучение и совершенствование техника спусков. Стойки: основная, высокая, низкая. Спуск «лесенкой».	10	
	Ознакомление со способами преодоления неровностей.		
	Изучение и совершенствование техники торможения: «плугом», «упором», боковым соскальзыванием, упором на одну и две палки.	10	
	Изучение и совершенствование техники поворотов: «переступанием», «упором», «плугом».	8	
	Подбор лыжного инвентаря, хранение и выполнение мелкого ремонта.	4	
	Изучение и совершенствование преодоления препятствий перелезанием, перешагиванием.	4	
	Выполнение контрольных нормативов и упражнений. Контрольное прохождение дистанции: для мужчин- 5км, для женщин- 3 км. в условиях соревнований.	6	
	Методы и методики педагогического контроля на уроке физической культуры по лыжной подготовке.	6	
	Основы оценочной деятельности учителя на уроке физической культуры, критерии выставления отметок и виды учета успеваемости учащихся на уроках физической культуры. Виды учебной документации.	6	
	<b>Контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по базовым видам спорта при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей организма.</b>	2	
	<b>Подбор искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения и проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.</b>	2	
	<b>Контрольные работы</b>	<b>6</b>	
	<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>2</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	80	
	Реферат «История развития лыжного спорта». История развития лыжного спорта РБ. <b>Подготовьте сообщение о двигательных действия при подготовке к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации.</b> Подготовьте сообщение о технике лыжных ходов. Ознакомиться с правилами пользования современного инвентаря, обуви и одежды. Участвовать в оформлении протокола соревнований по лыжной подготовке. Разработка положения об организации соревнования по лыжному спорту. Заслушать сообщение о роли соревнований в спортивной подготовке юных лыжников. Правила проведения и организации соревнований по лыжной подготовке. Заслушать сообщение права и обязанности судей и участников соревнований. Ознакомиться санитарно-гигиеническими требованиями к местам проведения занятий и соревнований. Разработка подводящих и подготовительных упражнений для совершенствования лыжных ходов. Принять участие в качестве помощника тренировочном цикле по лыжной подготовке. Заслушать сообщение о методике судейства. Оформить письменный анализ о правилах ухода за лыжным инвентарем. Разработка конспектов уроков.		
<b>Раздел 6.</b>		68	
Настольный теннис.			
<b>Тема 6.1.</b> История развития настольного	<b>Содержание учебного материала</b>	6	
	1   Содержание, формы организации и методика проведения занятий по настольному теннису.	2	3

тенниса.	2	История развития настольного тенниса.	1	1
	3	Стол, сетка и игровая площадка.	1	2
	4	Правила судейства. Виды документаций.	2	3
	<b>Практические занятия</b>		46	
	Техника игры с методикой тренировки наката справа и слева на количество раз.		4	
	Способы держания ракетки. Стойка теннисиста.		4	
	Обучение способам передвижений. Тактика подач и приема подач.		4	
	Способы передвижений в паре и подача мяча.		4	
	Накат справа и слева на количество по диагонали стола.		4	
	Срезка справа и слева на количество раз. Накат справа, срезка слева. Накат слева, срезка справа.		4	
Удары по мячу. Поддача справа и слева с верхним вращением.		4		
Тактика розыгрыша очка. Удары слева, справа. Срезки справа, слева.		6		
Обучение методики подрезки слева, справа.		6		
Поддачи их разновидности. Тактика игры в защите и в нападении.		6		
Методика тактики и техники игры в теннис. Тактика парных игр. Учебная игра.				
<b>Контрольные работы</b>		3		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		40		
Ознакомиться с правилами одиночной игры. <b>История развития настольного тенниса РБ.</b> Заслушать сообщение о классификации общеразвивающих упражнений. Подготовьте сообщение о правилах парной игры. Средства и методические особенности курса настольного тенниса. Краткий словарь терминов. Повторение и совершенствование имитации подачи мяча, наката и срезки справа и слева. Заслушать сообщение о методике судейства. Правила ухода за столами, ракетками и проведение мелкого ремонта. Разработать подготовительные и подводящие упражнения. Разработка конспекты урока.Разработка комплекса упражнений на внимание. Принять участие в составление протокола соревнований. Составление кинокольцовок по технике игры.				
<b>Раздел 7. Футбол.</b>		36		
<b>Тема 7.1. Футбол как учебный предмет и вид спорта. Правила соревнований.</b>		4		
	1	История развития футбола. Классификация и анализ игровых приёмов.	1	1
	2	Правила судейства соревнований по футболу.	1	2
	3	Места занятий, оборудование, устройство и разметка.	1	2
	4	Инструкторская и судейская практика.	1	3
	<b>Практические занятия</b>		26	
	Обучение технике передвижения без мяча и с мячом. Приемы игры вратаря.		2	
	Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом. Тактика игры в защите и в нападении.		2	
	Учебно - тренировочная игра. Правила игры и судейства. Техника нападения.		2	
	Перемещения. Техника владения мячом: удары по мячу ногой, головой, остановки мяча.		4	
	Развитие физических качеств. Обучение технике игры. Ведение мяча.		4	
Вбрасывание мяча. Отбор мяча. Приёмы игры вратаря.Обучение тактике игры.		4		
Тактика нападения.Групповые действия.		2		
Взаимодействия двух, трёх и более игроков. Командные действия.		2		
Учебные игры: 1-4-2-4, 1-4-4-2, 1-4-3-3. Тактика защиты.		2		

	Индивидуальные действия. Опека игрока, владеющего мячом. Групповые и командные действия.	2	
	<b>Контрольные работы</b>	1	
	<b>Дифференцированный зачет.</b>	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> <b>История развития футбола РФ и РБ.</b> Заслушать сообщение о классификации общеразвивающих упражнений. Разработка комплекса общеразвивающих упражнений. Ознакомиться средствами и методическими особенностями футбола. Конструирование и проведение комплексов общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами. Подготовьте сообщение словарь терминов по футболу. Повторение и совершенствование имитации удара по мячу, ловля мяча. Заслушать сообщение о методике судейства. Ознакомиться с правилами ухода за бутсами и проведение мелкого ремонта. Разработка конспектов урока. Составление фотоальбома «Жесты судей».	25	
<b>Раздел 8. Плавание.</b>		36	
<b>Тема 8.1. Плавание в системе физического воспитания.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	4	
	1   Правила поведения на занятиях по плаванию. Инструктаж по технике безопасности.	2	3
	2   Предупреждение несчастных случаев на воде и травм во время занятий.	1	3
	3   Оздоровительное, прикладное и оборонное значение плавания. Гигиенические навыки и знания.	1	2
	<b>Практические занятия:</b> Основы методики тренировки и техники плавания. Начальная подготовка пловцов. Подготовительные упражнения на воде. Упражнения для не умеющих плавать. Методы и формы организации учебных занятий по плаванию. Методика и техника плавания способом «Кроль» на груди и на спине. Методика и техника плавания способом «Брасс». Погружение в воду. Спасательные средства и их применение. Методика, техника ныряние и скольжение на воде. Оказание первой доврачебной помощи. Организация и проведение соревнований и основы их судейства. Общая и специальная физическая подготовка по плаванию. Выполнение контрольных нормативов и сдача зачетов. Подбирать и использовать спортивный инвентарь, учитывая возрастные особенности детей к активной творческой деятельности и формированию здорового образа жизни. Виды учебной документации по плаванию, требования к ее ведению и оформлению.	24 4 4 4 4 2 2 2 2	
	<b>Дифференцированный зачет</b>	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> <b>Реферат «История развития плавания РФ и РБ».</b> Разработка положения об организации соревнований по плаванию. Заслушать сообщение о роли соревнований в спортивной подготовке юных пловцов Ознакомиться с правилами организации и проведения соревнований. Заслушать сообщение права и обязанности судей и участников соревнований, общие санитарно-гигиенические требования к местам проведения соревнований. Разработка подводных и подготовительных упражнений для совершенствования плавания. Понятие о тренировочном цикле. Разработка конспектов уроков по плаванию. Составление фотоальбома и киноколяцков по технике плавания.	25	
<b>Раздел 9. Подвижные игры.</b>		68	
<b>Тема 9.1. Методика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	5	

тренировки и обучения навыкам подвижных игр.	1	Основные педагогические требования к организации и методике проведения подвижных игр.	1	1
	2	Содержание, организация и методика проведения подвижных игр для учащихся 1-3, 4-8 классов. Классификация подвижных игр и проведение неклассификационных соревнований. Основы и правила судейства по подвижным играм.	2	3
	3	Содержание, организация и методика проведения подвижных игр для учащихся 9-11 классов. Подвижные игры для дошкольников и их терминология. <b>Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий и способы контроля, оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.</b>	2	3
	<b>Практические занятия.</b> Технология организации и проведения подвижных игр. Методика проведения подвижных игр народов Республики Башкортостан и РФ. Особенности и методика проведения подвижных игр по базовым видам спорта (легкая атлетика, баскетбол, волейбол, плавание, лыжи). Подвижные игры во внеклассной работе (праздники, аттракционы, соревнования, оздоровительные лагеря и т. д.). Учебная практика в проведении подвижных игр по заданию преподавателя. Определение цели и задачи, планирования и проведения подвижных игр по физической культуре, основы		46 6 6 6 6 8 7	
	судейства по изученным базовым видам спорта. Профессионально выполнять значимые двигательные действия по изученным правилам подвижных игр.		7	
	<b>Контрольные работы</b>		4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> <b>Реферат «История возникновения и развитие подвижных игр РБ».</b> Основные педагогические требования к организации и методике проведения подвижных игр. Классификация подвижных игр – игры с правилами. Заслушать сообщение о методике проведения подвижных игр и о правилах судейства. Роль подвижных игр в подготовке юных спортсменов. Подготовьте сообщение о правилах проведения и организации подвижных игр. Составление положения об организации соревнований и программы подвижных игр.		40	
<b>Раздел 10.</b> Конькобежный спорт и хоккей.			48	
<b>Тема 10.1.</b> Методика тренировки и обучения навыкам катания на коньках.	<b>Содержание учебного материала</b>		3	
	1	История развития конькобежного спорта и хоккея.	1	1
	2	Правила поведения на катке и предупреждение травматизма.	2	2
	<b>Практические занятия</b> Техника конькобежного спорта и ее особенности. Скольжение и трение коньков о лед. Техника бега по прямой. Посадка конькобежца, отталкивание, скольжение и маховые движения рук. Владение клюшкой и шайбой. Торможение плугом. Обучение основам техники скоростного бега на простых коньках.		42 6 6 6 6 4	



	Обучение бегу со старта. Стартовая поза. Правила конькобежных соревнований. Обучение техники бега по повороту приставным шагом. Взятие ворот. Проброс шайбы. Методика тренировки и тактика бега на различные дистанции. Отбор шайбы. Правила игры. <b>Контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по базовым видам спорта при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей организма.</b>	4 2 2 2 4	
	<b>Контрольные работы</b>	3	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Реферат «История возникновения и развития конькобежного спорта и хоккея». Основные педагогические требования к организации и методике проведения соревнований, классификацию соревнований и правила игры. Принять участие и изучить методику проведения подводящих и подготовительных упражнений. Заслушать сообщение о роли хоккея и конькобежного спорта в подготовке юных спортсменов. Разработка положения и программу проведения соревнований по хоккею и конькобежному спорту. Разработка комплекса общеразвивающих упражнений. Составление фотоальбома и киноколяцков по технике катания.	25	
Раздел 11. Туризм.		48	
<b>Тема 11.</b> Туризм и его место в системе физического воспитания и методика тренировки.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	1   Значение туризма в воспитании школьников.	1	1
	2   Классификация видов туризма.	1	2
	<b>Практические занятия</b> Топографическая подготовка туристов. Условные топографические знаки. Работа с картой. Ориентирование на местности по карте. Изображение рельефа на топографических картах. Организация походов, экскурсий и туристических соревнований в школе. Спортивное ориентирование. Работа с картой. Оказание первой доврачебной помощи. Установка палатки. Методика тренировки и обучения вязки узлов.	34 4 4 4 4 4 6 2 6	
	<b>Контрольные работы</b>	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Подготовьте сообщение о топографических знаках. Рассмотреть и изучить изображение рельефа на топографических картах. Составить карту, схему на местности. Разработка маршрутов и графиков движений по карте. Составление отчета о проведении туристском путешествии. Составить положение об организации туристического слета.	26	
<b>Раздел 12.</b> Ритмическая гимнастика.		44	
<b>Тема 12.</b> Предмет и задачи ритмического воспитания с методикой тренировки воспитания	<b>Содержание учебного материала</b>	4	
	1   Значение ритмической гимнастики, ее средства и методы. Основные средства ритмической гимнастики.	1	1

	2	Влияние оздоровительных систем физического воспитания базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности на укрепление здоровья, профилактика профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни.	2	2
	3	Гимнастическая терминология - ритмической гимнастики. Основы обучения музыкально-ритмическим упражнениям.	1	3
	<b>Практические занятия</b>		32	
	Методика составления общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов.		4	
	Методика обучения хореографическим упражнениям.		4	
	Виды упражнений ритмической гимнастики без предметов.		4	
	Махи и взмахи. Прыжки. Танцевальные упражнения.		4	
	Музыкальное оформление физкультурно-оздоровительных и внеклассных мероприятий.		2	
	Методика обучения упражнениям в равновесии и с мячом.		4	
	Методика обучения упражнениям с обручем и поворотам.		4	
	Упражнения ритмической гимнастики с предметами.		4	
	Упражнения со скакалкой.		2	
	<b>Дифференцированный зачет</b>		2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		27	
	Заслушать сообщение о правилах записи гимнастических упражнений.			
	Классификация общеразвивающих упражнений по ритмической гимнастике.			
	Ознакомиться с правилами записи общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами.			
	Средства и методические особенности курса ритмического воспитания и хореографических упражнений.			
	Конструирование и проведение комплексов общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами.			
	Краткий словарь терминов. Повторение и совершенствование танцевальных упражнений.			
	Рассмотреть и изучить танцевальные упражнения.			
Раздел 13. Лапта.			58	
<b>Тема 13.</b>			2	
<b>Содержание учебного материала</b>				
Лапта и его место в системе физического воспитания.	1	Содержание, организация и методика проведения русской лапты для учащихся. Методика обучения и тренировка.	1	3
	2	История и этапы развития.	1	2
Методика тренировки и обучения навыкам игры.	<b>Практические занятия:</b>		43	
	Обучение и тренировка ловли, передачи мяча.		6	
	Обучение ловли катящегося мяча. Ловля мяча в падении.		6	
	Ловля низко летящего мяча.		6	
	Обучение техники удара битой. Удар сверху.		6	
	Удар сбоку. Удар снизу. Подбитый мяч.		6	
	Основы техники и тактики игры.		6	
	Основы методики обучения. Броски за линию кона, перебежки, ловля и осаливание.		5	
	Правила игры по русской лапте.		2	
	<b>Контрольные работы</b>		2	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		35		
Заслушать сообщение о терминах и правилах записи упражнений. <b>История развития лапты в РБ.</b>				

	Подготовьте сообщение о правиле игры в русскую лапту. Средства и методические особенности игры. Ознакомьтесь и знать краткий словарь терминов по лапте. Повторить и совершенствовать передачи и ловли мяча в парах и тройках. Разработать подготовительные и подводящие упражнения. Заслушать сообщение о роли лапты в подготовке юных спортсменов. Составление положения об организации соревнований и разработка программы проведения. Принять участие в составлении протокола соревнований по лапте.		
Раздел 14. Борьба.		68	
<b>Тема 14.1.</b> Национальные виды единоборств: классическая борьба и национальная борьба.	<b>Содержание учебного материала</b>	4	
	1 Национальные виды борьбы и их значение в системе физического воспитания.	1	2
	2 История и этапы развития борьбы курэш в Республике Башкортостан и РФ.	2	2
	3 Предупреждение травматизма и гигиена при занятиях спортивной борьбой.	1	2
	<b>Практические занятия:</b> Основы техники борьбы: захваты, передвижения и стойки, броски с наклоном вперед, в сторону, назад. Физическая подготовка борца. Обучение и тренировка броска манекена в стойке борца. Техника броска прогибом с подсадом. Захваты, освобождение от захватов. Основы тактики борьбы: тактика ведения борьбы, контрприемы. Подвижные игры на занятиях по национальной борьбе курэш. Переворачивание захватом. Башкирская национальная борьба. «Курэш». Приемы самостраховки – изучение. Тренировка и обучение зашагиванием справа, прямой бросок, бросок с зашагиванием. Методика обучений приемам борьбы стоя и контрприемам.	48 6 6 4 4 4 4 4 4 4 4	
	<b>Контрольные работы</b>	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> <b>История развития борьбы курэш в Республике Башкортостан.</b> Заслушать сообщение о видах борьбы и единоборств. Основные понятия и термины национальной спортивной борьбы. Подготовьте сообщение о правилах судейства, оценка приемов и действий. Составление фотоальбома и кинокольцовок «Жесты судей». Составление заявки, протокол встреч, протокол взвешивания, протокол хода соревнований. Составление положения о соревновании по борьбе	40	
	<b>Всего:</b>	<b>2289</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ**

**Спортивный комплекс:** универсальный спортивный зал №1 - игровой, №2 - зал гимнастики, зал ритмики и фитнеса, тренажерный зал, спортивная площадка, бассейн, хоккейная коробка.

**Кабинеты:** методики физического воспитания; лечебной физической культуры и врачебного контроля, массажа.

#### **Оборудование учебного кабинета:**

волейбольные и баскетбольные мячи, футбольные мячи, гимнастические палки, гимнастические маты, козел, мостик, обручи, скакалки, перекладина, брусья параллельные, малые мячи, теннисные столы, кольца, конь, ракетки, лыжи, лыжные палки и ботинки, канат, гири, гантели, коньки, клюшки.

#### **Технические средства обучения:**

плакаты по технике обучения, видеофильмы, методические разработки по общеобразовательным стандартам, слайды, таблицы, рисунки, комплект плакатов, комплект учебно-методической документации, методические пособия по организации уроков физической культуры, видеомagneтофон, видеокассеты, компьютер.

**Лаборатории:** информатики и информационно-коммуникационных технологий; физической и функциональной диагностики.

**Залы:** библиотека, читальный зал с выходом в сеть Интернет; актовый зал.

#### **4.1. Информационное обеспечение обучения**

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

##### **Основные источники:**

Железняк Ю.Д Теория и методика спортивных игр/ под ред Железняка Ю.Д (9-е изд) учебник 2014

Литвинов А.А Теория и методика обучение базовым видам спорта: Плавание / Под ред. Литвинов А.А(3-е изд стер) учебник 2014

Нестеровский Д.И Теория и методика баскетбола (6 – е изд перераб) учебник 2014

Решетников Н.В Физическая культура (17- е изд.) учебник 2017

Сергеев Г.А Теория и методика обучения базовым видам спорта: Лыжный спорт/ под ред. Сергеева Г.А (4-е изд.,стер.) учебник 2015

Сергеев Г.А Теория и методика обучения базовым видам

Решетников Н.В Физическая культура (17- е изд.) учебник 2017

##### **Дополнительные источники:**

1. Куприянов Б.В Организация досуговых мероприятий (3-е изд) учебник 2017

2. Белоножкина О.В. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе (Дни здоровья, спортивные праздники, конкурсы) Волгоград – 2006.

2. Видякин М.В. Спортивные праздники и мероприятия в школе. Спортивные и подвижные игры. Волгоград – 2007.

3. Карпман В.Л. Тестирование в спортивной медицине – М.: Физкультура и спорт, 1988.

4. Мускаев М.Б. Физическая культура: учебник для студ. сред. проф. учеб. заведений, 2008.

5. Мусакаев М.Б., Ю.З. Нигматулин. «Меры безопасности и профилактики травматизма учащихся при занятиях физической культурой и спортом», 2003.

6. Отечественные журналы:

«Журнал по физической культуре»,  
«Теория и методика физического воспитания»  
«Инструмент. Технология. Оборудование».

#### **Интернет-ресурсы**

1. Булгакова Н.Ж. Плавание: учебник - М.:НИЦ ИНФРА-М, 2016. - 290 с.: 60х90 1/16. - (Высшее образование: Бакалавриат) (Переплёт 7БЦ) ISBN 978-5-16-011850-5
2. Булгакова Н.Ж. Плавание : учебник / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов [и др.] ; под общ. ред. проф. Н.Ж. Булгаковой. — М. : ИНФРА-М, 2017. — 290 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — [www.dx.doi.org/10.12737/19706](http://www.dx.doi.org/10.12737/19706)
3. Миронов В.ММ. Гимнастика. Методика преподавания : учебник / В.М. Миронов, Г.Б. Рабиль, Т.А. Морозевич-Шилюк [и др.] ; под общ. ред. В.М. Миронова. — Минск : Новое знание ; М. : ИНФРА-М, 2017. — 335 с. : ил. — (Высшее образование: Бакалавриат).
4. Большаник П.В. География туризма: Учебное пособие / П.В. Большаник. - М.: Альфа-М, НИЦ ИНФРА-М, 2016. - 304 с.: 60х90 1/16. - (ПРОФИль) (Переплёт) ISBN 978-5-98281-261-2
5. Рябина С.К. Соболев, С.В. Совершенствование тренировочного процесса в спортивном туризме в дисциплине «Дистанции – пешеходные» [Электронный ресурс] : монография / С.В. Соболев, Н.В. Соболева, С.К. Рябина. – Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2014. – 134 с. - ISBN 978-5-7638-3112-2 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=511106>
6. Николаев И.В. Основы техники и методики обучения теннису: Учебное пособие / Николаев И.В., Степанова О.Н. - М.:МПУ, 2012. - 60 с.: ISBN 978-5-4263-0109-2
7. Карпенко В.Н. Хореографическое искусство и балетмейстер : учеб. пособие / В.Н. Карпенко, И.А. Карпенко, Ж. Багана. — М. : ИНФРА-М, 2017. — 192 с. + Доп. материалы [Электронный ресурс; Режим доступа [http:// www.znanium.com](http://www.znanium.com)]. — (Высшее образование: Бакалавриат). — [www.dx.doi.org/10.12737/10664](http://www.dx.doi.org/10.12737/10664).  
[www.nlr.ru/sport/about.php](http://www.nlr.ru/sport/about.php)  
[www.metodistsv.org/fiz.htm](http://www.metodistsv.org/fiz.htm)  
[www.BestReferat.ru/referat-category-23-36.html](http://www.BestReferat.ru/referat-category-23-36.html)  
[www.uroki.net](http://www.uroki.net)

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
Умение организовать планировать, проводить и анализировать занятия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности.	Практические занятия, выполнение индивидуальных заданий и анализ занятий.
Уметь предпринимать профилактические меры по предупреждения травматизма на уроках физической культуры и во внеурочных мероприятиях.	Экспертная оценка на практических занятиях.
Умение использовать средства физической культуры, применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений.	Выполнение нормативов по базовым видам спорта. На практических занятиях.
Уметь применять оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности.	выполнение практических занятий и индивидуальных заданий, экспертная оценка.
Умение применять профессионально значимые двигательные действия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности в ходе обучения в соответствии с полученной специальностью.	Практические занятия, контрольная работа, выполнение индивидуальных заданий.
Уметь владеть способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности и экстремальных условиях во время урока.	Практические занятия, выполнение индивидуальных заданий.
Умение оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим.	Выполнение индивидуальных заданий, экспертная оценка на практических занятиях.
Соблюдать технику безопасности, требования терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности.	Экспертная оценка и проверка соблюдения техники безопасности.
Основные виды разновидностей спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности их эксплуатации.	Экспертная оценка, выполнение индивидуальных заданий, контрольная работа.
Основы судейства по изученным базовым видам спорта.	Контрольная работа.
Организацию и порядок обучения. двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности.	Экспертная оценка в процессе педагогической практики
Содержание, формы организации и методика проведения занятий по изученным базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в школе.	Практические занятия, выполнение индивидуальных заданий
Область применения получаемых профессиональных знаний при организации и проведении спортивных мероприятий.	Экспертная оценка.