Министерство спорта РФ
Екатеринбургский филиал ФГБОУ ВПО
«Уральский государственный университет физической культуры»
«Колледж физической культуры»

ПРОГРАММА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ

ПМ. 01 Организация физкультурно-спортивной деятельности лиц с ограниченными возможностями здоровья
МДК 01.01 Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки лиц с ограниченными возможностями здоровья

для специальности 49.02.02 «Адаптивная физическая культура»

Очная форма обучения
Курс –1-3
Семестр – 1-6
Объем в часах всего – 2128
в т.ч.: лекции – 322
практические занятия –1098
лабораторные занятия –
самостоятельная работа – 708
Экзамен – 6 семестр
Зачет – 1-5 семестр
Диф.зачет – 1,2,4, 6
семестр
Курсовая работа –___семестр

2018г.

Программа профессионального модуля разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 49.02.02 «Адаптивная физическая культура».

Разработчики:

Кафедра ТиМ ФК преподаватели О.В. Молокова, И.В. Тарасевич

Рабочая учебная программа рассмотрена на заседании кафедры Теории и методики физической культуры Екатеринбургского филиала УралГУФК
(протокол заседания кафедры от 12.03.2018_ № _7_)

Зав. кафедрой ТиМФК _____ /И.Ю. Сазонов/
наименование кафедры подпись ФИО

Рабочая учебная программа утверждена на заседании Методического совета Екатеринбургского филиала УралГУФК
(протокол от 22.03.2018_ № _7_)

Председатель Методического совета _____/М.И. Салимов/

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ	4
2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ	8
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ	10
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ	69
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ (ВИДА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ)	88

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ

Организация физкультурно - спортивной деятельности различных возрастных групп населения

1.1. Область применения программы

Программа профессионального модуля является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности **49.02.02 Адаптивная физическая культура** в части освоения основного вида профессиональной деятельности (ВПД): «Организация физкультурно-спортивной деятельности лиц с ограниченными возможностями здоровья» и соответствующих профессиональных компетенций (ПК):

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

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 7. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

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

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

ОК 12. Владеть профессионально значимыми двигательными действиями избранного вида адаптивного спорта, базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.3. Руководить соревновательной деятельностью спортсменов.

ПК 1.6. Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию.

1.2. Цели и задачи модуля – требования к результатам освоения модуля

С целью овладения указанным видом профессиональной деятельности и соответствующими профессиональными компетенциями обучающийся в ходе освоения профессионального модуля должен:

иметь практический опыт:

- анализа планов и процесса проведения физкультурно - оздоровительных и спортивно - массовых занятий с различными возрастными группами, разработки предложений по их совершенствованию;
- определения цели и задач, планирования, проведения, анализа и оценки физкультурно - спортивных занятий с различными возрастными группами населения;
- наблюдения, анализа и самоанализа физкультурно - спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами населения, обсуждения отдельных занятий в диалоге с сокурсниками, руководителем педагогической практики, преподавателями, тренерами, разработки предложений по их совершенствованию и коррекции;
- ведения документации, обеспечивающей организацию и проведение физкультурно - спортивных мероприятий и занятий и эффективную работу мест занятий физической культурой и спортом и спортивных сооружений;

уметь:

- использовать различные методы и формы организации физкультурно - спортивных мероприятий и занятий, строить их с учетом возраста, пола, морфо - функциональных и индивидуально - психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и технической подготовленности;
- комплектовать состав групп, секций, клубного или другого объединения занимающихся;
- планировать, проводить и анализировать физкультурно - спортивные занятия и мероприятия на базе изученных видов физкультурно - спортивной деятельности (не менее 12 видов);
- подбирать оборудование и инвентарь для занятий с учетом их целей и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся;
- организовывать, проводить соревнования различного уровня и осуществлять судейство;
- применять приемы страховки и самостраховки при выполнении двигательных действий изученных видов физкультурно - спортивной деятельности;
- осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно - спортивных мероприятий и занятий;
- на основе медицинских заключений и под руководством врача разрабатывать комплексы и проводить индивидуальные и групповые занятия лечебной физической культурой;
- использовать основные приемы массажа и самомассажа.

знать:

- требования к планированию и проведению физкультурно - спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами занимающихся;

- сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы и методы физкультурно - спортивных мероприятий и занятий;
- основы оздоровительной тренировки в изученных видах физкультурно - спортивной деятельности;
- историю, этапы развития и терминологию базовых и новых видов физкультурно - спортивной деятельности;
- технику профессионально значимых двигательных действий изученных видов физкультурно - спортивной деятельности;
- методику проведения занятий на базе изученных видов физкультурно - спортивной деятельности;
- методику обучения двигательным действиям и развития физических качеств в изученных видах физкультурно - спортивной деятельности;
- технику безопасности, способы и приемы предупреждения травматизма при занятиях базовыми и новыми видами физкультурно - спортивной деятельности;
- основы судейства по базовым и новым видам физкультурно - спортивной деятельности;
- виды физкультурно - спортивных 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;
- основы педагогического контроля и организацию врачебного контроля при проведении физкультурно - спортивных мероприятий и занятий с занимающимися различных возрастных групп;
- виды документации, обеспечивающей организацию и проведение физкультурно - спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом, требования к ее ведению и оформлению; - значение лечебной физической культуры в лечении заболеваний и травм, механизмы лечебного воздействия физических упражнений;
- средства, формы и методы занятий лечебной физической культурой, классификацию физических упражнений в лечебной физической культуре;
- дозирование и критерии величины физической нагрузки в лечебной физической культуре;
- показания и противопоказания при назначении массажа и лечебной физической культуры;
- основы методики лечебной физической культуры при травмах, заболеваниях органов дыхания, внутренних органов, сердечно - сосудистой системы, нервной системы, при деформациях и заболеваниях опорно - двигательного аппарата,
- методические особенности проведения занятий по лечебной физической культуре и массажу;
- понятие о массаже, физиологические механизмы влияния массажа на организм;- основные виды и приемы массажа.

1.3. Рекомендуемое количество часов на освоение программы профессионального модуля:

всего – 2128 часов, в том числе:
максимальной учебной нагрузки обучающегося –2128 часов, включая:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 1420 часа;
самостоятельной работы обучающегося – 708 часов;
учебной и производственной практики – 108 часов.

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ

Результатом освоения программы профессионального модуля является овладение обучающимися видом профессиональной деятельности «Организация физкультурно-спортивной деятельности лиц с ограниченными возможностями здоровья», в том числе профессиональными (ПК) и общими (ОК) компетенциями:

Код	Наименование результата обучения
ОК 1	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес
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 занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.
ОК 8	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
ОК 11	Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих
ОК 12	Владеть профессионально значимыми двигательными действиями избранного вида адаптивного спорта, базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности
ПК 1.1	Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.
ПК 1.3	Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и знания.
ПК 1.6	Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, смето-финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культуры и спорта.

3.2. Содержание обучения по профессиональному модулю (ПМ)

Наименование разделов профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК) и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
ПМ. 01 Организация физкультурно-спортивной деятельности лиц с ограниченными возможностями здоровья			
МДК 01.01 Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки лиц с ограниченными возможностями здоровья.		1178 Теория 98 Практика 688 Самостоятельная 392	
Подвижные игры		**5 сем:** **Теор 12** **Практ 52** **Сам 24**	
Тема 1. Введение. Основы теории игры.	**Содержание**	4	
	1. Основные понятия о подвижных играх.		
	2. Социальная сущность игры. Возникновение игры.		
	3. Игра как средство физического воспитания. Развитие подвижных игр в России.		
	4. Педагогическое значение подвижных игр: гигиеническое и оздоровительное, образовательное и воспитательное.		
	5. Классификация подвижных игр.		
	6. Оборудование мест занятий подвижными играми. Особенности проведения занятий в различных условиях (в помещении, на открытых площадках, в разное время года с учетом погодных условий).		
	7. Инвентарь для проведения подвижных игр.		
	8. Причины возникновения травм при занятиях подвижными играми.		

		Профилактика травматизма.		
	Лабораторные работы не предусмотрены			
	Практические занятия		22	
	1.	Проведение студентами инструктажа по технике безопасности на занятиях подвижными играми.		
	2.	Выбор и подготовка мест для проведения подвижных игр.		
	Контрольные работы не предусмотрены			
Тема 2. Педагогическая характеристика подвижных игр и требования к их организации и проведению.	**Содержание**		4	
	1.	Характеристика игровой деятельности. Характеристика подвижных игр для детей младшего школьного возраста. Характеристика подвижных игр для подростков. Характеристика подвижных игр для юношей и девушек.		
	2.	Методика применения подвижных игр. Основные задачи руководителя игры. Подготовка к проведению игры. Организация играющих. Руководство процессом игры. Подведение итогов игры.		
	3.	Требования к рассказу и порядок объяснения игры.		
	4.	Педагогический контроль за деятельностью и состоянием занимающихся в процессе подвижной игры.		
	Лабораторные работы не предусмотрены			
	Практические занятия		10	
	1.	Выбор игр в соответствии с задачами урока. Подготовка играющего коллектива. Способы разделения игроков на команды. Способы выбора водящего.		
	2.	Оформление карточек-схем подвижных игр.		
	3.	Анализ подвижной игры на основе классификации.		
	Контрольные работы не предусмотрены			
Тема 3. Методика проведения подвижных игр с занимающимися различных возрастных групп.	**Содержание**		4	
	1.	Методика проведения подвижных игр на уроках физической культуры.		
	2.	Методика проведения подвижных игр во внеурочное время. Особенности проведения игр на переменах, в группах продленного дня, на физкультурно-спортивном празднике.		
	3.	Подвижные игры во внешкольной работе с детьми. Особенности проведения игр в оздоровительном лагере. Игры на площадке. Игры на местности.		

	4.	Соревнования по подвижным играм.		
	5.	Подвижные игры в занятиях спортом. Развитие физических качеств посредством подвижных игр.		
	6.	Использование подвижных игр для развития психических процессов, активизации внимания и регулирования эмоционального состояния.		
	Лабораторные работы не предусмотрены			
	Практические занятия		20	
	1.	Разбор примерных планов-конспектов уроков физической культуры для разных классов с использованием подвижных игр.		
	2.	Педагогическое наблюдение за игрой, группой, отдельными участниками. Ознакомление со схемой (протоколом) педагогического наблюдения.		
	3.	Разбор примерного положения о соревнованиях по подвижным играм («Веселые старты»).		
	4.	Заполнение протокола проведения соревнований по подвижной игре, итоговой таблицы соревнований «Веселые старты».		
	5.	Подготовка и проведение подвижной игры (по заданию), обсуждение проведения игры в диалоге с сокурсниками и преподавателем.		
	Контрольные работы не предусмотрены			
Примерная тематика домашних заданий 1. Написание реферата по теме: • «Отечественные ученые и педагоги об игре». • **«**Русские народные игры в физическом воспитании школьников**»**. 2. Творческая работа. Нестандартный инвентарь и оборудование для проведения подвижных игр (изготовление макетов). 3. Особенности содержания подвижных игр на перемене. 4. Составить программу подвижных перемен на неделю. 5. Разработка и оформление карточек (картотеки) подвижных игр.				
Туризм			**5 сем:** **Теор 10** **Практ 54** **Сам 24**	
Тема 1 Введение.	**Содержание**		1	
	1.1	История развития туризма. Место туризма в системе физического воспитания. Виды туризма.		
	Лабораторные работы не предусмотрены			
	Практические занятия не предусмотрены			
	Контрольные работы не предусмотрены			

Тема 2 Топографическая подготовка.	**Содержание**		4	
	1.	Рельеф и способы его изображения. Условные топографические знаки (УТЗ). Топографическая карта.		
	2.	Компас и работа с ним.		
	3.	Измерение расстояния по карте и на местности.		
	Лабораторные работы не предусмотрены			
	Практические занятия		6	
	1.	Топографическая карта. Условные топографические знаки (УТЗ).		
	2.	Работа с компасом.		
	3.	Измерение расстояния на местности.		
	Контрольные работы не предусмотрены			
Тема 3 Спортивное ориентирование как вид физкультурно-спортивной деятельности.	**Содержание**		4	
	1.	История возникновения и развития спортивного ориентирования. Виды ориентирования. Классификация.		
	2.	Стороны подготовки спортсмена - ориентировщика: физическая, техническая, тактическая, топографическая, психологическая.		
	3.	Организация и проведение соревнований по ориентированию.		
	Лабораторные работы не предусмотрены			
	Практические занятия		4	
	1.	Основы спортивного ориентирования.		
	Контрольные работы не предусмотрены			
Тема 4 Планирование и организация туристского похода.	**Содержание**		4	
	1.	Составление плана похода. Определение задачи (цели) похода. Подбор группы участников похода. Распределение обязанностей среди участников похода.		
	2.	Определение района похода. Сбор сведений о районе путешествия. Разработка маршрута. Составление календарного плана похода. Составление сметы похода.		
	3.	Подбор личного снаряжения. Групповое снаряжение. Организация питания.		
	4.	Организация бивачных работ.		
	5.	Туристские узлы. Виды узлов. Классификация узлов. Способы завязывания.		
	6.	Обеспечение безопасности. Факторы риска. Инструкция ПТБ.		
	7.	Правила оказания первой медицинской помощи. Психологическая помощь.		
	8.	Медицинское обеспечение в туристском походе. Составление групповой и медицинской аптечки.		

	9.	Проведение похода выходного дня.		
	10.	Документация похода. Подведение итогов похода.		
	11.	Нормативно-правовое обеспечение туристской деятельности.		
	Лабораторные работы не предусмотрены			
	Практические занятия		26	
	1.	Составление сметы похода.		
	2.	Туристские узлы.		
	3.	Правила оказания первой медицинской помощи.		
	4.	Организация питания.		
	5.	Проведения похода выходного дня.		
	6.	Организация подъемов и спусков.		
	Контрольные работы не предусмотрены			
Тема 5 Планирование, содержание, организация и проведение массовых туристских мероприятий.	**Содержание**		4	
	1.	Характеристика массовых туристских мероприятий.		
	2.	Методика организации и проведения массовых туристских мероприятий.		
	3.	Массовые туристские соревнования школьников. Организация и проведение.		
	Лабораторные работы не предусмотрены			
	Практические занятия		10	
	1.	Составление положения соревнований.		
	2.	Организация переправ и способы их преодоления.		
	3.	Организация и проведение соревнований.		
	Контрольные работы не предусмотрены			
Тема 6 Особенности подготовки и оздоровительная тренировка различных возрастных групп занимающихся туризмом.	**Содержание**		1	
	1.	Цели и задачи оздоровительной тренировки в туризме.		
	2.	Методика отбора для занятий туризмом.		
	3.	Основы обучения туризму.		
	4.	Организация и проведение туристских прогулок, слетов		
	5.	Особенности методики подготовки туристов-школьников.		
	6.	Особенности подготовки взрослых туристов.		
	Лабораторные работы не предусмотрены			
	Практические занятия.		24	
	1.	Комплектование состава группы для участия в походе.		
	2.	Разбор авторских программ занятий туризмом в турклубах и секциях.		
	Контрольные работы не предусмотрены			
Примерная тематика домашних заданий **1**.Возникновение и развитие туризма в России.				

2. Условные топографические знаки, обозначающие рельеф, растительность, искусственные сооружения, гидрографию. 3. Составление плана подготовки туристского похода. 4. Распределение обязанностей среди участников похода. 5. Составление сметы похода. 6. Составление перечня индивидуального и группового снаряжения. 7. Расчет питания на туристский поход. 8. Составление отчета о походе. 9. Туристские узлы. 10. Составить план подготовки соревнований по туризму. 11. Составить положение о соревновании по туризму. 12. Составить перечень этапов, которые можно включить в соревнования по туризму в школе, колледже.				
Легкая атлетика			**Сем 4** **Теор 10** **Практ 54** **Сам 24**	
Тема 1. Введение. История развития легкой атлетики.	**Содержание**		0,5	
	1.	Легкая атлетика как вид спорта. Классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений.		
	2.	Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания России. Легкая атлетика в Единой спортивной классификации.		
	3.	Становление легкой атлетики как вида спорта. Легкая атлетика в России. Современное состояние легкой атлетики. Развитие легкой атлетики на Среднем Урале.		
	4.	Эволюция легкоатлетического инвентаря и оборудования.		
	Лабораторные работы не предусмотрены			
	Практические занятия не предусмотрены			
	Контрольные работы не предусмотрены			
Тема 2. Инвентарь и оборудование мест для занятий легкой атлетикой Профилактика травматизма	**Содержание**		3	
	1.	Оборудование мест для учебных и тренировочных занятий по бегу, прыжкам и метаниям. Стадион, легкоатлетический манеж, простейшие спортсооружения для занятий легкоатлетическими видами.		
	2.	Инвентарь, его подготовка, хранение и переноска. Нестандартный инвентарь и оборудование для массового обучения, тренировок и проведения соревнований.		
	5.	Причины возникновения травм при занятиях легкой атлетикой.		

		Профилактика травматизма		
	6.	Требования к местам занятий, к организации и проведению занятий.		
	7.	Специфические правила проведения занятий отдельным видам легкой атлетики.		
	Лабораторные работы не предусмотрены			
	Практические занятия		2	
	1.	Проведение студентами инструктажа по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой.		
	2.	Выбор и подготовка мест для выполнения легкоатлетических упражнений.		
	3.	Организация деятельности занимающихся на уроке легкой атлетики.		
	Контрольные работы не предусмотрены			
Тема 3. Общеразвивающие и специальные упражнения.	**Содержание**		0,5	
	1.	Значение общеразвивающих и специальных упражнений при занятиях легкой атлетикой.		
	2.	Место общеразвивающих и специальных упражнений в уроке легкой атлетики.		
	3.	Развивающие и подводящие упражнения.		
	Лабораторные работы не предусмотрены			
	Практические занятия		6	
	1.	Изучение и совершенствование общеразвивающих и специальных упражнений.		
	2.	Подбор упражнений и составление комплекса общеразвивающих и специальных упражнений в зависимости от задач занятия для различных видов легкой атлетики.		
	3.	Подбор и использование студентом специальных упражнений при реализации конкретной задачи урока или занятия легкой атлетикой.		
	Контрольные работы не предусмотрены			
Тема 4. Техника спортивной ходьбы. Методика обучения технике спортивной ходьбы. .	**Содержание**		0,5	
	1.	Отличие спортивной ходьбы от обычной ходьбы. Особенности техники.		
	2.	Ходьба по равнинной и пересеченной местности.		
	3.	Методика обучения основам техники спортивной ходьбы. Последовательность решения задач, основные средства и методы обучения.		
	4.	Типичные ошибки занимающихся при изучении техники спортивной ходьбы и рекомендации по их исправлению.		
	Лабораторные работы не предусмотрены			
	Практические занятия		4	

	1.	Изучение и совершенствование техники спортивной ходьбы.		
	2.	Анализ техники спортивной ходьбы на основе кинограмм, видеозаписи.		
	3.	Определение ошибок при выполнении спортивной ходьбы студентами в парах и малых группах, выбор средств и методов для их предупреждения и устранения.		
	Контрольные работы не предусмотрены			
Тема 5. Техника бега на средние дистанции. Техника кроссового бега. Методика обучения технике.	**Содержание**		0,5	
	1.	Виды бега на средние дистанции. Особенности техники бега на средние дистанции.		
	2.	Особенности техники бега по пересеченной местности.		
	3.	Методика обучения технике бега на средние дистанции и кроссового бега. Последовательность решения задач, основные средства и методы обучения. Дыхание при беге на средние дистанции и по пересеченной местности.		
	4.	Типичные ошибки, их исправление		
	Лабораторные работы не предусмотрены			
	Практические занятия		3	
	1.	Изучение и совершенствование техники бега на средние дистанции и кроссового бега.		
	2.	Анализ техники бега на средние дистанции и кроссового бега.		
	Контрольные работы не предусмотрены			
Тема 6. Техника бега на короткие дистанции. Методика обучения технике.	**Содержание**		1	
	1.	Виды бега на короткие дистанции. Особенности техники бега на короткие дистанции.		
	2.	Методика обучения технике бега на короткие дистанции. Последовательность решения задач при обучении , основные средства и методы обучения.		
	3.	Типичные ошибки, и их исправление.		
	Лабораторные работы не предусмотрены			
	Практические занятия		5	
	1.	Изучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции.		
	2.	Анализ техники бега на короткие дистанции на основе кинограмм, видеозаписи.		
	3.	Определение ошибок при выполнении бега на короткие дистанции студентами в парах и малых группах, выбор средств и методов для их предупреждения и устранения.		
	Контрольные работы не предусмотрены			

Тема 7. Техника эстафетного бега. Методика обучения технике эстафетного бега.	**Содержание**		1	
	1.	Виды эстафетного бега.		
	2.	Способы передачи эстафетной палочки. Положение бегуна на старте и в зоне разгона.		
	3.	Определение контрольной отметки в зависимости от скорости бегуна.		
	4.	Методика обучения технике эстафетного бега . Последовательность решения задач при обучении, основные средства и методы обучения.		
	5.	Типичные ошибки, и их исправление.		
	Лабораторные работы не предусмотрены			
	Практические занятия		4	
	1.	Изучение и совершенствование техники эстафетного бега.		
	2.	Определение ошибок при выполнении эстафетного бега студентами в парах и малых группах, выбор средств и методов для их предупреждения и устранения.		
	Контрольные работы не предусмотрены			
Тема 8. Техника барьерного бега. Методика обучения технике	**Содержание**		1	
	1.	Дистанции барьерного бега.		
	2.	Особенности преодоления барьера (атака, переход через барьер, сход с барьера). Ритм бега между барьерами. Особенности техники старта.		
	3.	Методика обучения технике барьерного бега. Последовательность решения задач при обучении и основные средства обучения. Основные средства и методы обучения.		
	4.	Типичные ошибки, и их исправление.		
	Лабораторные работы не предусмотрены			
	Практические занятия		5	
	1.	Изучение и совершенствование техники барьерного бега.		
	2.	Анализ техники барьерного бега на основе кинограмм, видеозаписи.		
	Контрольные работы не предусмотрены			
Тема 9. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание», «фосбери - флоп». Методика обучения технике.	**Содержание**		1	
	1.	Методика обучения техника прыжка в высоту способом «перешагивание», «фосбери - флоп». Последовательность решения задач при обучении, основные средства и методы обучения.		
	2.	Типичные ошибки, и их исправление.		

	Лабораторные работы не предусмотрены			
	Практические занятия		6	
	1.	Изучение и совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание», «фосбери - флоп».		
	2.	Анализ техники спортивной ходьбы, бега, прыжков, метаний на основе кинограмм, видеозаписи.		
	3.	Определение ошибок при выполнении прыжка в высоту способом «перешагивание», «фосбери - флоп» студентами в парах и малых группах, выбор средств и методов для их предупреждения и устранения.		
	Контрольные работы не предусмотрены			
Тема 10. Прыжки в длину способом «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы».	**Содержание**		1	
	1.	Фазы прыжка в длину. Длина разбега, ритм последних шагов. Отталкивание. Техника движения в полете. Приземление.		
	2.	Методика обучения технике. Последовательность решения задач при обучении и основные средства обучения.		
	3.	Типичные ошибки, и их исправление.		
	4.	Особенности техники тройного прыжка.		
	Лабораторные работы не предусмотрены			
	Практические занятия		5	
	1.	Изучение и совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы».		
	2.	Анализ техники прыжков на основе кинограмм, видеозаписи.		
	Контрольные работы не предусмотрены			
Тема 11. Техника метания малого мяча, гранаты и толкания ядра. Методика обучения технике.	**Содержание**		1	
	1.	Способы держания снаряда. Характеристика фаз: разбег, обгона снаряда, финального усилия и сохранения равновесия.		
	3.	Методика обучения технике метания малого мяча, гранаты и толкания ядра. Последовательность решения задач при обучении и основные средства и методы обучения.		
	5.	Типичные ошибки, и их исправление.		
	6.	Профилактика травматизма.		
	7.	Особенности правил соревнований.		
	8.	Особенности техники метания копья, диска.		

	Лабораторные работы не предусмотрены			
	Практические занятия		8	
	1.	Изучение и совершенствование техники метания малого мяча, гранаты и толкания ядра.		
	2.	Анализ техники спортивной ходьбы, бега, прыжков, метаний на основе кинограмм, видеозаписи.		
	3.	Определение ошибок при выполнении метания малого мяча, гранаты и толкания ядра студентами в парах и малых группах, выбор средств и методов для их предупреждения и устранения.		
	Контрольные работы не предусмотрены			
Тема12. Основы оздоровительной тренировки с помощью средств легкой атлетикой.	**Содержание**		1	
	1.	Цель и задачи оздоровительной тренировки. Принципы оздоровительной тренировки.		
	3.	Оздоровительная ходьба, оздоровительный бег как средства укрепления здоровья и повышения функциональных возможностей.		
	4.	Методика занятий оздоровительным бегом и ходьбой. Содержание занятий на подготовительном этапе. Содержание занятий на этапе повышения уровня функциональной и физической подготовленности.		
	5.	Методы самоконтроля за степенью нагрузки.		
	Лабораторные работы не предусмотрены			
	Практические занятия		2	
	1.	Разработка плана занятий оздоровительным бегом на неделю, месяц для различных возрастных групп.		
	Контрольные работы не предусмотрены			
Тема 13. Организация и проведение соревнований.	**Содержание**		0,5	
	1.	Виды соревнований. Документация по организации и проведению соревнований (календарь соревнований, положение о соревнованиях и др.)		
	2.	Система оценки результатов и зачета в легкой атлетике.		
	6.	Судейская коллегия, её обязанности.		
	7.	Особенности правил соревнований по спортивной ходьбе, бегу, прыжкам, метаниям.		
	8.	Организация информации.		
	9.	Особенности организации массовых соревнований вне стадиона.		
	Лабораторные работы не предусмотрены			
	Практические занятия		2	

	1.	Семинар по подготовке судей по легкой атлетике.		
	Контрольные работы не предусмотрены			
Тема 14. Организация и методика проведения занятий легкой атлетикой в образовательных учреждениях и КФК.	**Содержание**		0,5	
	1.	Роль легкой атлетики в физическом воспитании детей, подростков. Виды легкой атлетики в программах общеобразовательных школ, ССУЗ, ВУЗ и КФК, формы организации занятий.		
	2.	Особенности методики проведения занятий (урока) легкой атлетикой.		
	3.	Внеклассная и внешкольная работа.		
	4.	Значение и виды планирования. Основные документы планирования Планирование физкультурно - оздоровительных мероприятий и занятий по легкой атлетике в общеобразовательной школе, физкультурно – оздоровительных (учреждениях), группах.		
	Лабораторные работы не предусмотрены			
	Практические занятия		2	
	1.	Разбор, анализ содержания учебного материала по легкой атлетике (программы физического воспитания школьников).		
	2.	Разработка плана-конспекта урока легкой атлетики для реализации. образовательных, оздоровительных и воспитательных задач физического воспитания.		
	3.	Проведение урока легкой атлетики (его части) студентом с подгруппой занимающихся. Педагогическое наблюдение и анализ проведенного урока легкой атлетики (или его части).		
	4.	Составить план физкультурно – спортивных мероприятий на год для школьников, студентов, лиц зрелого и пожилого возраста.		
	Контрольные работы не предусмотрены			
Примерная тематика домашних заданий Выполнение заданий «Практикума по легкой атлетике» (И.В.Лазарев, В.С. Кузнецов, 1999): 1. Легкоатлетические упражнения для учащихся 1-4, 5-8, 9-11 классов. 2. Структура занятия по легкой атлетике. 3. Составление комплексов упражнений специальной разминки при занятиях различными видами легкой атлетики. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств занимающихся легкой атлетикой. 5. Задания с элементами исследования по теме «Основы техники ходьбы и бега». 6. Заполнение таблицы «Типичные ошибки при обучении технике бега (прыжков, метаний)».			24	

Гимнастика			**3,4 сем: Теор 20 Практ 104 Сам 48**	
Тема 1. Гимнастика в системе физического воспитания.	**Содержание**		0,5	
	1.	Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина.		
	2.	Предмет и задачи гимнастики.		
	3.	Основные средства гимнастики.		
	4.	Классификация видов гимнастики.		
	Лабораторные работы не предусмотрены			
	Практические занятия не предусмотрены			
	Контрольные работы не предусмотрены			
Тема 2. Гимнастическая терминология.	**Содержание**		0,5	
	1.	Значение терминологии.		
	2.	Требования, предъявляемые к терминологии.		
	3.	Правила сокращения и формы записи упражнений.		
	4.	Термины акробатических упражнений и упражнений на снарядах.		
	Лабораторные работы не предусмотрены			
	Практические занятия		4	
	1.	Овладение терминами занимающимися на практических занятиях в мужском и женском многоборье.		
	Контрольные работы не предусмотрены			
Тема 3 Меры предупреждения травматизма.	**Содержание**		1	
	1.	Предупреждение травматизма и меры безопасности на занятиях гимнастикой.		3
	2.	Причины травматизма.		2
	3.	Меры предупреждения травм.		3
	4.	Правила эксплуатации залов и оборудования.		2
	5.	Приёмы помощи и страховки, самостраховка при выполнении гимнастических упражнений		3
	6.	Врачебный контроль и самоконтроль.		3
	Лабораторные работы не предусмотрены			
	Практические занятия		4	
	1.	Оказание помощи и страховки на каждом практическом занятии.		
	Контрольные работы не предусмотрены			
Тема 4 Строевые упражнения.	**Содержание**		1	
	1.	Основные понятия строя: строй, шеренга, колонна, дистанция, интервал, фланг, фронт, тыл, правофланговый, левофланговый,		3

		направляющий, замыкающий.		
	2.	Классификация строевых упражнений: строевые приёмы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания.		3
	3.	Условные границы и точки зала.		2
	Лабораторные работы не предусмотрены			
	Практические занятия		4	
	1.	Методика проведения. Строевые приёмы. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Отставить!», «Разойдись!», «Вольно!», расчёт группы по Порядку, по 2,3,4 и т. д.. Рапорт дежурного. Повороты на месте и в движении.		
	2.	Построения и перестроения. Построение в одну шеренгу, в колонну по одному. Перестроение из одной шеренги в две и обратно, из колонны по одному в колонну по два и обратно, из колонны по одному поворотом в движении и обратно, из одной шеренги уступами и обратно.		
	3.	Передвижения. Обычный и строевой шаг, остановка строя. Передвижения в обход, по диагонали, противоходом.		
	4.	Размыкания и смыкания. По распоряжению, приставными шагами.		
	Контрольные работы не предусмотрены			
Тема 5 Общеразвивающие упражнения.	**Содержание**		1	
	1.	Общеразвивающие упражнения в движении: ходьба, бег, прыжки с различными положениями и движениями рук, ног и туловища, нетрадиционные способы передвижения.		3
	2.	Методика проведения проходным способом.		3
	3.	Правила записи в таблице.		3
	4.	Общеразвивающие упражнения на месте: стойки, положения рук, выпады, наклоны, приседы, седы, положения лёжа, положения ног, упоры.		3
	5.	Правила записи ОРУ на месте без предмета, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке.		3
	6.	Методика проведения ОРУ раздельным способом.		3
	Лабораторные работы не предусмотрены			
	Практические занятия		20	
	1.	Запись статических положений по показу.		
	2.	Практика в проведении комплексов ОРУ в движении проходным способом с музыкальным сопровождением: в ходьбе, в беге, в прыжках, нетрадиционные способы передвижения.		
	3.	Практика в проведении комплексов ОРУ на месте раздельным способом: без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической		

		скамейке.		
	Контрольные работы не предусмотрены			
Тема 6 Прикладные упражнения.	**Содержание**		1	
	1.	Характеристика и классификация прикладных упражнений.		2
	2.	Основы техники и методика обучения передвижениям, упражнениям в равновесии, лазанию, перелазанью, ползанью, перелезанию.		3
	3.	Значение полосы препятствий в подготовительной части урока.		2
	4.	Требования к её составлению и проведению.		3
	Лабораторные работы не предусмотрены			
	Практические занятия		6	
	1.	Методика проведения полосы препятствий в подготовительной части урока.		
	Контрольные работы не предусмотрены			
Тема 7 Упражнения на гимнастических снарядах.	**Содержание**		1	
	1.	Основы техники гимнастических упражнений на снарядах.		3
	Лабораторные работы не предусмотрены			
	Практические занятия		10	
	1.	Упражнения на мужских снарядах: кольца (висы и упоры, размахивания, подъёмы, спады, опускания, выкруты, соскоки); брусья (стойки, кувырки, перемахи, соскоки); перекладина (хваты, висы, размахивания, подъёмы, обороты, перемахи, спады, соскоки).		
	2.	Упражнения на женских снарядах: брусья разной высоты (висы, упоры, седы, перемахи, размахивания, подъёмы, спады, опускания, обороты, соскоки); бревно (вскоки, упоры, равновесия, повороты, седы, приседы, прыжки, перекаты, танцевальные шаги, соскоки).		
	Контрольные работы не предусмотрены			
Тема 8 Акробатические упражнения.	**Содержание**		2	
	1.	Основы техники акробатических упражнений.		3
	Лабораторные работы не предусмотрены			
	Практические занятия		4	
	1.	Обучение акробатическим упражнениям: Группировка, перекаты, кувырки, стойки, мост, равновесия, полушпагат, переворот в сторону с применением помощи и страховки.		
	Контрольные работы не предусмотрены			
Тема 9 Прыжки.	**Содержание**		2	
	1.	Простые и опорные прыжки. Основные фазы опорного прыжка.		3
	Лабораторные работы не предусмотрены			
	Практические занятия		4	

	1.	Юноши: через козла опорные прыжки согнув ноги и ноги врозь.		
	2.	Девушки: через козла опорные прыжки согнув ноги, ноги врозь с применением помощи и страховки.		
	Контрольные работы не предусмотрены			
Тема 10 Музыкальное сопровождение.	**Содержание**		2	
	1.	Значение музыкального сопровождения на уроках гимнастики. Основы музыкальной грамоты. Ритм, темп, фразировка, такт, подсчёт, команды.		2
	2.	Особенности музыкального сопровождения при выполнении различных видов упражнений .		3
	Лабораторные работы не предусмотрены			
	Практические занятия		2	
	1.	Музыкально-ритмические упражнения.		
		Основные танцевальные шаги: приставной, шаг галопа, переменный, шаг польки.		
	Контрольные работы не предусмотрены			
Тема 11.Формы организации занятий гимнастикой.	**Содержание**		2	
	1.	Характеристика основных форм занятий гимнастикой (урочные, неурочные и малые неурочные).		2
	2.	Урок как основная форма организации учебного процесса. Структура урока. Характерные особенности и задачи урока гимнастики.		3
	3.	Методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей урока: задачи, средства; общие требования к проведению; общие методические положения к проведению: определение целей обучения, выбор средств, дозировка упр., плотность урока. Подготовка педагога к проведению урока.		3
	4.	Методика составления конспекта.		3
	Лабораторные работы не предусмотрены			
	Практические занятия		10	
	1.	Разработка конспекта урока гимнастики по заданию.		
	Контрольные работы не предусмотрены			
Тема 12. Организация и проведение занятий гимнастикой с разными возрастными и целевыми группами.	**Содержание**		2	
	1.	Виды занятий гимнастикой, характеристика средств и методика занятий с дошкольниками.		3
	2.	Виды занятий гимнастикой, характеристика средств и методика проведения занятий в школе, учреждениях общего и профессионального образования.		3
	3.	Основы техники гимнастических упражнений: в висах и упорах,		3

		акробатических, в равновесии и прыжках. Методика обучения гимнастическим упражнениям.		
	4.	Виды занятий гимнастикой, характеристика средств и методика проведения занятий для оздоровительной, рекреационной деятельности взрослого населения. Распределение занимающихся на три медицинские группы на основании фактических данных медицинского обследования.		3
	Лабораторные работы не предусмотрены			
	Практические занятия		30	
	1.	Инструктаж по технике безопасности		
	2.	Обучение различным формам организации занимающихся, навыкам проведения урока, страховке и помощи (проводка, поддержка, подталкивание, фиксация, подкрутка). Строевые упражнения: перестроение дроблением и сведением, разведением и слиянием: строевой шаг, переход с движения на месте к передвижению вперед, повороты в движении.		
	3.	Изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений. Упражнения в висах и упорах на гимнастической стенке, низкой перекладине, кольцах и брусьях. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке и низком бревне. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойка на лопатках, стойка на голове, мост, полушпагат, равновесие. Прыжки: простые и опорные (согнув ноги, ноги врозь).		
	4.	Овладение методикой обучения гимнастическим упражнениям в младшем, среднем, старшем школьном возрасте школьной программы.		
	5.	Выбор и подготовка мест для занятий гимнастикой.		
	6.	Организация деятельности занимающихся на занятиях гимнастикой.		
	7.	Проведение урока (фрагмента урока) школьной программы в младшем, среднем, старшем школьном возрасте, учитывая возрастные особенности учащихся.		
	8.	Педагогическое наблюдение и анализ фрагмента урока, обсуждение в диалоге с сокурсниками.		
	9.	Определение плотности урока.		
	Контрольные работы не предусмотрены			
Тема 13. Виды оздоровительной гимнастики.	**Содержание**		2	
	1.	Основные группы видов массовой оздоровительной гимнастики:		3

		традиционно-базовые, комплексного воздействия, функционально ориентированные, малые формы и частные методики.		
	Лабораторные работы не предусмотрены			
	Практические занятия		4	
	1.	Проведение комплекса утренней гимнастики для разных возрастных групп (по заданию). Педагогическое наблюдение, самоанализ и анализ проведения фрагмента занятия, обсуждение в диалоге с сокурсниками.		
	2.	Проведение комплекса вводной гимнастики для разных возрастных групп (по заданию). Педагогическое наблюдение, самоанализ и анализ проведения фрагмента занятия, обсуждение в диалоге с сокурсниками.		
	3.	Проведение физкультпаузы для разных возрастных групп (по заданию).		
	4.	Проведение комплекса ритмической гимнастики для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста. Педагогическое наблюдение, самоанализ и анализ проведения фрагмента занятия, обсуждение в диалоге с сокурсниками.		
	5.	Проведение комплекса атлетической гимнастики. Педагогическое наблюдение, самоанализ и анализ проведения фрагмента занятия, обсуждение в диалоге с сокурсниками.		
	6.	Проведение комплекса женской гимнастики. Педагогическое наблюдение, самоанализ и анализ проведения фрагмента занятия, обсуждение в диалоге с сокурсниками.		
	Контрольные работы не предусмотрены			
Тема 14. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий.	**Содержание**		2	
	1.	Особенности проведения массовых соревнований по гимнастике. Виды и характеристика соревнований. Подготовка и проведение соревнований. Судейство соревнований.		3
	2.	Особенности спортивно-массовых гимнастических праздников. Значение гимнастических выступлений и праздников, задачи и функции. Формы спортивных праздников и выступлений. Средства спортивно-массовых гимнастических праздников. Краткая характеристика этапов подготовки и проведения гимнастических выступлений и праздников.		3
	Лабораторные работы не предусмотрены			
	Практические занятия		2	
	1.	Составление плана-сценария мероприятия.		

	2.	Проведение физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия для различных возрастных групп. Наблюдение, анализ и самоанализ физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.	48	
	3.	Практика в судействе при выполнении студентами акробатических комбинаций школьной программы. Заполнение протокола наблюдения.		
	Контрольные работы не предусмотрены			
Примерная тематика домашних заданий 1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, ее структура и содержание раздела «Гимнастика с элементами акробатики». 2. Атлетическая гимнастика как традиционно-базовый вид оздоровительной гимнастики. 3. Ритмическая гимнастика как традиционно-базовый вид оздоровительной гимнастики. 4. История возникновения и развития шейпинга в нашей стране. 5. Оздоровительный фитнесс как средство дифференцированного воздействия на занимающихся. 6. Восточные системы оздоровительной гимнастики. 7. Коррекционная гимнастика как один из видов специально подобранных гимнастических упражнений для людей разных возрастных групп с целью профилактики и устранения имеющихся нарушений в деятельности функциональной систем организма. 8. Гимнастическая аэробика как специфический вид аэробных упражнений с использованием средств гимнастики, выполняемых в специфических условиях. 9. Значение малых форм и частных методик оздоровительной гимнастики (стретчинг, калланетик, восстановительная статическая гимнастика и гимнастика для глаз). 10. Правила соревнований по акробатике, спортивной и художественной гимнастике. 11. Спортивные праздники и мероприятия в школе.				
Плавание			**6 сем:** **Теор 18** **Практ 54** **Сам 18**	
Тема 1 Введение. История, основные направления развития плавания. .	**Содержание**			
	1	История развития плавания.		1
	2	Основные направления развития плавания: - массовое обучение плаванию как жизненно необходимому навыку; - спортивное плавание и водные виды спорта; - профессионально-прикладное плавание; -оздоровительно-реабилитационное плавание; - фитнес (оздоровительное плавание) и кондиционное плавание; - зрелищно-театрализованные мероприятия и праздники на воде.		1
	Лабораторные работы не предусмотрены			

	Практические занятия не предусмотрены			
	Контрольные работы не предусмотрены			
Тема 2 Организация и проведение занятий по плаванию.	**Содержание**		1	
	1	Выбор и подготовка мест для купания и проведения занятий. Правила поведения на воде и требования безопасности.		3
	2	Бассейны, их оборудование и эксплуатация.		2
	3	Организация занятий по плаванию. Урок плавания.		3
	4	Подготовка преподавателя к занятиям. Конспект урока. Методика построения урока. Оборудование и инвентарь для проведения занятий.		3
	5	Методика применения подготовительных упражнений на освоение с водой.		3
	Лабораторные работы не предусмотрены			
	Практические занятия		2	
	1.	Инструктаж по технике безопасности		
	2.	Разбор конспекта урока по плаванию .Составление плана-конспекта урока по плаванию по индивидуальным заданиям.		
	Контрольные работы не предусмотрены			
Тема 3 Основы техники спортивного плавания.	**Содержание**		2	
	1	Биомеханические основы техники плавания. Общие требования к рациональной технике плавания		2
	2	Техника плавания способом кроль на груди. Техника плавания способом кроль на спине.		3
	3	Техника плавания способом брасс. Техника плавания способом баттерфляй. Техника выполнения стартов. Техника выполнения поворотов.		3
	Лабораторные работы не предусмотрены			
	Практические занятия		22	
	1.	Подготовительные упражнения на освоение с водой		
	2.	Изучение техники способов плавания :		
	Контрольные работы не предусмотрены			
Тема 4 Методика обучения технике спортивных способов плавания.	**Содержание**		1	
	1	Методическая последовательность изучения техники спортивных способов плавания.		3
	2	Методика обучения способу кроль на груди.		3
	3	Методика обучения способу кроль на спине.		3
	4	Методика обучения способу брасс.		3
	5	Методика обучения техника выполнения стартов и поворотов.		3

	6	Совершенствование техники спортивных способов плавания.		3
	Лабораторные работы не предусмотрены			
	Практические занятия		10	
	Овладение методикой обучения спортивным способам плавания**.**			
	1.	Способ кроль на груди: - общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения; - упражнения для изучения движений ногами; - упражнения для изучения согласования движений ногами и дыхания: - упражнения для изучения движений руками; - упражнения для изучения согласования движений руками и дыхания; - упражнения для изучения общего согласования движений.		
	2.	Способ кроль на спине: - общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения; - упражнения для изучения движений ногами; - упражнения для изучения согласования движений ногами и дыхания; - упражнения для изучения движений руками; - упражнения для изучения согласования движений руками и дыхания; - упражнения для изучения общего согласования движений.		
	4.	Техника выполнения стартов: - упражнения для изучения стартового прыжка; - упражнения для изучения старта из воды.		
	5.	Техника выполнения поворотов: - упражнения для изучения открытого плоского поворота в кроле на груди и в кроле на спине; - упражнения для изучения поворота «маятником» в брассе; - упражнения для изучения поворота кувырком вперед в кроле на груди и на спине.		
	6.	Совершенствование техники спортивных способов плавания: - упражнения для совершенствования техники кроль на груди; - упражнения для совершенствования техники кроль на спине; - упражнения для совершенствования техники брасс.		
	7.	Проведение обучения отдельным упражнениям техники плавания. Проведение частей урока по обучению плаванию.		
	Контрольные работы не предусмотрены			
Тема 5	**Содержание**		1	

Основы прикладного плавания. Техника и методика обучения прикладному плаванию.	1	Основы прикладного плавания. Плавание в экстремальных условиях. Спасение тонущих. Преодоление водных преград.		2
	2	Техника прикладного плавания. Общая характеристика способа брасс на спине, способа на боку. Техника ныряния.		2
	3	Приемы освобождения от захватов тонущего. Приемы транспортировки тонущего.		3
	4	Методика обучения прикладному плаванию.		
	Лабораторные работы не предусмотрены			
	Практические занятия		8	
	1.	Плавание способом брасс на спине, способом на боку.		
	2.	Ныряние.		
	3.	Транспортировка тонущего, освобождение от захватов.		
	4.	Игры с элементами прикладного плавания.		
	Контрольные работы не предусмотрены			
Тема 6 Организация и проведение соревнований.	**Содержание**		2	
	1	Подготовка к соревнованиям по плаванию.		3
	2	Основная документация соревнований по плаванию.		3
	3	Судейство соревнований по плаванию.		3
	Лабораторные работы не предусмотрены			
	Практические занятия		4	
	1.	Составление положения о соревновании по плаванию		
	2.	Подготовка основных документов соревнований: именная заявка, техническая заявка, карточка участника.		
	3.	Судейство соревнований. Анализ работы судейской коллегии.		
	Контрольные работы не предусмотрены			
Тема 7 Плавание в системе физического воспитания.	**Содержание**		2	
	1	Методика проведения физкультурно-спортивных занятий и мероприятий по плаванию с различными возрастными группами.		3
	2	Планирование физкультурно-спортивных мероприятий и занятий по плаванию с различными возрастными группами.		3
	3	Педагогический контроль в процессе физкультурно-спортивных занятий по плаванию. Комплектование состава группы, секции.		3
	4	Основы оздоровительной тренировки.		3
	Лабораторные работы не предусмотрены			
	Практические занятия		8	
	1.	Составление плана, проведение и анализ физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых занятий с различными возрастными группами.		

	2.	Наблюдение, анализ и самоанализ физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.	24		
	Контрольные работы не предусмотрены				
Примерная тематика домашних заданий 1. Становление плавания в России. 2. Выступление российских пловцов на Олимпийских играх. 3. Обязанности администрации образовательного учреждения в организации процесса обучения плаванию. 4. Методы организации занимающихся, используемые на уроке плавания. 5. Правила соревнований по плаванию. 6. Организация и проведение водных праздников (на примере праздника Нептуна). 7. Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше.					
Настольный теннис			**Сем 6** **Практ 36** **Сам 36**		
Тема 1. Введение. История развития настольного тенниса.	**Содержание**				
	1.	Задачи и содержание МДК «Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки» (настольный теннис).			
	2.	Место и значение настольного тенниса в системе физического воспитания.			
	3.	Становление настольного тенниса как вида спорта. История развития настольного тенниса в СССР. Обзор основных этапов развития его в довоенный период. Выступления советских и российских теннисистов на международных соревнованиях.			
	4.	Настольный теннис в Единой Всероссийской спортивной классификации. Разрядные требования в настольном теннисе для присвоения спортивных разрядов.			
Тема 2 Инвентарь и оборудование мест для занятий настольным теннисом Профилактика травматизма.	**Содержание**				
	1.	Требования к оборудованию зала для занятий настольным теннисом.			
	2.	Оборудование мест занятий на открытой площадке.			
	3.	Подготовка мест занятий и соревнований.			
	4.	Причины травматизма на занятиях настольным теннисом.			

		Меры безопасности при проведении занятий настольного тенниса.			
	5.	Требования к организации и проведению занятий.			
	Практические занятия		9		
	1.	Организация и проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях настольным теннисом.			
	2.	Подготовка и ремонт инвентаря для занятий настольный теннисом.			
Тема 3. Техника и тактика игры в настольный теннис. Методика обучения игре в настольный теннис.	**Содержание**				
	1.	Техника игры, ее характеристика. Техника нападения, техника защиты. Классификация технических приемов. Терминология Особенности современной техники настольного тенниса, тенденции ее дальнейшего развития.			
	2.	Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.			
	3.	Последовательность и этапы обучения технике игры в настольный теннис. Методика обучения отдельному техническому приему. Методика определения и исправления ошибок.			
	4.	Классификация тактики, ее значение. Терминология. Тактика защиты: индивидуальные. Взаимосвязь тактики нападения и защиты			
	5.	Последовательность и методика обучения тактическим действиям в настольном теннисе.			
	Практические занятия		9		
	1.	Техника стоек, перемещений в нападении. Техника стоек, перемещений в защите. Методика обучения технике стоек и перемещений игрока.			
	2	Атакующие удары справа. Подставка. Срезка. Накат. Подрезка. Подача. Прием подачи. Передвижение. Методика обучения базовой технике.			

	3.	Техника атакующего удара против срезки.			

		Техника удара накатом с правых 2/3 поверхности стола. Техника удара накатом с левых 2/3 поверхности стола. - обмен ударами по диагонали справа- направо на 2/3 стола; - обмен ударами по диагонали слева налево на 2/3 стола ; - обмен ударами по прямой справа (2/3 стола) налево (2/3 стола); - обмен ударами по прямой слева (2/3 стола) направо (2/3 стола). Методика обучения обменам атакующими ударами.			
	4.	Атакующий удар справа. Подача и прием подачи. Срезка. Передвижение Методика обучения технике быстроатакующего стиля.			
	5.	Методика обучения технике топ-спин + атакующий удар. Топ-спин слева. Техника подрезки. Толчок, подставка. Комбинация ударов. Подача и прием подачи. Удар по высокому мячу. Работа ног.			
	6	Тактика активного нападения. Тактика атаки после топ-спина. Тактика атаки топ - спином после подрезки. Тактика выполнения топ-спина после выполнения удара толчком. Тактика приема подачи. Методика обучения тактическим действиям			
Тема 4. Организация и проведение занятий и физкультурно-спортивных мероприятий по настольному теннису.	**Содержание**				
	1.	Формы организации занятий настольного тенниса. Структура и содержание занятия (урока) настольного тенниса.			
	2	Основы оздоровительной тренировки. Задачи, средства, методы, применяемые в физической подготовке занимающихся настольным теннисом. Виды контрольных тестов. Особенности физической подготовки в занятиях с начинающими игроками. Контроль над деятельностью и состоянием занимающихся настольным теннисом.			
	3.	Особенности методики проведения занятий настольным теннисом со школьниками различных возрастных групп.			
	4.	Особенности построения и проведения занятий в группах старшего и пожилого возраста.			
	5.	Педагогический контроль над проведением физкультурно-			

		спортивных мероприятий и занятий.			
	6.	Планирование и учет работы секции настольного тенниса в КФК.			
	7.	Комплектование состава группы, секции, клубного или другого объединения.			
	8.	Документы планирования: учебный план, учебная программа, рабочий план, недельный график занятий, конспект урока.			
	9.	Учет работы секции и основные требования, предъявляемые к учету. Формы учета. Дневник самоконтроля.			
	Практические занятия		9		
	1.	Составление и запись комплекса упражнений для общей и специальной разминки для занятий настольным теннисом.			
	2.	Разбор примерного плана-конспекта занятия настольного тенниса.			
	3.	Ознакомление с примерной программой физического воспитания учащихся общеобразовательной школы (раздел «настольный теннис»).			
	4.	Проведение фрагмента занятия настольным теннисом, проведение педагогического наблюдения и обсуждение его результатов в диалоге с сокурсниками.			
Тема 5. Правила игры и основы судейства. Организация и проведение соревнований по настольному теннису.	**Содержание**				
	1.	Правила игры. Методика судейства соревнований. Терминология и жестикуляция. Обязанности членов судейской бригады.			
	2.	Виды соревнований. Планирование соревнований. Положение о соревнования. Ведение документации соревнований.			
	3.	Оборудование мест для проведения соревнований.			
	4.	Подготовка соревнований руководящей организацией.			
	5.	Работа судейской коллегии, проводящей соревнования.			
	6.	Оценка и учет результатов соревнований.			
	Практические занятия		9		
	1.	Разбор основных правил игры.			
	2.	Овладение жестами.			
	3.	Решение проблемных и ситуационных задач по основам судейства игры.			
	4.	Заполнение и ведение документов соревнований.			
Самостоятельная работа при изучении раздела ПМ 1. 1. Конспектирование учебной и дополнительной литературы.			36		

2. Написание доклада и написание тезисов доклада. 3. Написание реферата и подготовка к защите. 4. Сбор информации по заданной тематике. 5. Поиск и решение проблемных ситуаций. Поиск необходимой информации через Интернет. 6. Составление и запись комплексов упражнений и тренировочных заданий. 7. Разработка планов - конспектов физкультурно-спортивных занятий. 8. Разработка плана - сценария физкультурно-спортивного мероприятия. 9. Организация и проведение мини-исследования. 10. Написание отчетов по результатам проведения педагогического контроля.				
Примерная тематика домашних заданий 1. Реферат на тему: «Развитие настольного тенниса на Среднем Урале». 2. Реферат на тему: «Настольный теннис как средство физического воспитания детей». 3. Выступление советских и российских теннисистов на международных соревнованиях. 4. Творческая работа. Нестандартный инвентарь и оборудование для массового обучения, тренировок и проведения соревнований (изготовление макетов). 5. Использование подвижных игр в процессе обучения настольному теннису. 6. Правила соревнований. Жесты судьи. Составление и выполнение тестовых заданий. 7. Физическая подготовка теннисиста				
Комплекс ГТО			**Сем 3,5** **Практ 32** **Сам 32**	
	Практические занятия		16	
	1	Предпосылки возникновения комплекса ГТО		
	2	Рождение комплекса ГТО «под крылом» ОСОАВИАХИМа		
	3	Первый комплекс ГТО и дальнейшее его развитие		
	Практические занятия		16	
	1	Обучение детей с нарушением зрения основным движениям по мини-футболу.		
	2	Обучение основам ЮНИФАЙД-футбола.		
		Примерная тематика домашних заданий Краткие исторические сведения о дартс. Классификация техники игры. Инвентарь и оборудование. Педагогическая характеристика дартс.		

		Последовательность и этапы обучения. Основные средства, методы и методические приемы, используемые при обучении. Проведение соревнований по ЮНИФАЙД-футболу. Соревнования по футболу среди лиц с нарушением ОДА. Проведение соревнований по мини-футболу для инвалидов по зрению.		
ФИТНЕС			**Сем 7 Практ 24 Сам 24**	
Тема 1.2. Классическая (оздоровительная) аэробика	**Практические занятия**		4	
	1	Особенности проведения занятий по аэробики. Способы дозирование нагрузки. Команды инструктора. Безопасность тренировки. Составные части занятия. Основные аэробные шаги.		
	2	Методика проведения занятий оздоровительной аэробикой. Отработка техники выполнения аэробных шагов.		
	3	Методика составления и разбора аэробных связок. Метод сокращения. Отработка техники выполнения аэробных шагов.		
	4	Линейный метод составления и разучивания комбинаций. Отработка и совершенствование техники выполнения аэробных шагов.		
	5	Танцевальная аэробика (классическая аэробика в стиле latina, джаз-модерна. Методика проведения занятия.		
Тема 1.3. Step-аэробика	**Практические занятия**		4	
	1	Организация и проведение занятий по Step-аэробики. Техника безопасности. Основные элементы Step-аэробики.		
	2	Методика проведения занятий Step-аэробикой. Составление и разучивание комбинаций.Отработка и совершенствование техники выполнения аэробных шагов.		
	3	Step-interval, как одно из направлений занятий с использованием step–платформы. (Step-interval- тренировка разного уровня интенсивности включающая чередование элементов step-аэробики и силового тренинга)		
Тема 1.4. Фитбол-аэробика	**Практические занятия**		4	
	1	Организация и проведение занятий по Фитбол-аэробикаи. Техника безопасности. Показания и противопоказания к занятию Фитбол-аэробикой.		
	2	Методика проведения занятий фитбол-аэробикой. Составление и разучивание комбинаций. Отработка и совершенствование техники выполнения аэробных упражнений.		
Тема 1.5.				

Функциональный тренинг				
	Практические занятия		4	
	1	Основные упражнения, техника выполнения.		
	2	Принцип составления занятия. Совершенствование техники выполнения упражнений.		
	Практические занятия		4	
	1	Организация и проведение занятий по системе Pilates. Основные упражнения, техника выполнения. Программы для начинающих и подготовленных занимающихся.		
	2	Pilates на мяче. Основные упражнения, совершенствование техники выполнения.		
	3	Pilates для беременных.		
	Практические занятия		4	
	1	Методика проведения занятия по Хатха-йоге. Изучение техники выполнения Асанов.		
	2	Совершенствование техники выполнения Асанов.		
	3	Составление программы для занятия Хатха-йогой. Совершенствование техники выполнения Асанов.		
Тема 1.8. Тренажёрный зал	**СРС**		24	
	1	Силовая тренировка. Спортивные тренажёры.		
	2	Организация тренировочного процесса, при занятиях в тренажёрном зале		
	3	Построение тренировочных программ		
	4	Освоение и нарабатывание технической базы дисциплины		

Общефизическая подготовка		
Тема 1 Спортивные игры. Баскетбол **Сем 3,5** **Практ 32** **Сам 32**	**Практические занятия**	
	1	Техника передвижения в защитной стойке, техника остановки
	2	Техника ведения мяча на месте и в движении, техника поворота
	3	Техника передачи мяча в движении
	4	Подготовительные упражнения для совершенствования передачи мяча, двумя руками от груди, одной рукой от плеча.
	5	Бросок двумя руками от груди, одной рукой от плеча.
	6	Бросок одной рукой снизу, двумя руками снизу.
	7	Ловля мяча двумя руками сбоку на уровне груди, низко и высоко летящего на месте и в движении. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким, со зрительным контролем, и без зрительного контроля. передача двумя руками от груди , одной рукой от плеча ,от головы, над плечом, из-за спины.
	8	Тактика нападения - индивидуальные действия: действия игрока без мяча и с мячом
	9	Тактика нападения - групповые действия: взаимодействия двух игроков и трех

	10	Тактика защиты - индивидуальные действия: действия против игрока без мяча и с мячом.
	11	Тактика защиты - групповые действия: взаимодействия двух игроков и трех игроков.
	Лабораторные работы не предусмотрены	
	Контрольные работы не предусмотрены	
Тема 2 Спортивные игры. Футбол Сем 4 Практ 5	**Практические занятия**	
	1	Техника ведения мяча: контактное и бесконтактное ведение.
	2	Техника остановок мяча: подошвой, внутренней стороной стопы, бедром, головой.
	3	Техника ударов по мячу: внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, серединой подъема, носком, головой.
	4	Изучение и совершенствование техники игры в нападении: ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты и финты. Удары по мячу ногой и головой различными способами по неподвижному, катящему мячу. Ведение мяча и обводка. Остановки мяча. Финты: туловищем, ногой, головой.
	5	Изучение и совершенствование техники игры в защите: передвижения приставным шагом (в стороны, вперед, назад), бег спиной вперед. Повороты. Финты. Применение технических приемов с целью защиты ворот. Отбор мяча и выбивание. Техника игры вратаря: стойка, перемещения, ловля мяча руками, переводы мяча. Выбивание и выбрасывание мяча.
	6	Тактика нападения: индивидуальные действия: действие игрока с мячом и без мяча.
	7	Тактика нападения: групповые действия: взаимодействие двух, трех и более игроков.
	8	Тактика защиты индивидуальные действия: выбор места действия защитника против игрока с мячом и без мяча.
	9	Тактика защиты - индивидуальные действия: действия против игрока с мячом и без мяча.
	10	Тактика защиты: групповые действия: взаимодействие двух, трех и более игроков.
	Лабораторные работы не предусмотрены	
	Контрольные работы не предусмотрены	
Тема 3 Гимнастика **Сем 5:** Практ 5	**Практические занятия**	
	1	Танцевальные упражнения в парах. Музыкально-ритмические упражнения с предметами. Упражнения со скакалкой: вертикальные и горизонтальные вращения, передачи, «замотки». Прыжки, вращая скакалку вперёд и назад. Прыжки с двойным вращением и прыжки-руки скрестно. Упражнения с мячом: передачи, перекаты, выкруты, отбивы, броски. Упражнения с обручем: хваты, плоскости, переворачивания, перекаты, броски. Элементы русского танца: переменный, припадание, «ковырялочка», притопы, хлопки.
	2	Упражнения на мужских снарядах: кольца (висы и упоры, размахивания, подъёмы, спады, опускания, выкруты, соскоки); брусья (стойки, кувырки, перемахи, соскоки); перекладина (хваты, висы, размахивания, подъёмы, обороты, перемахи, спады, соскоки).
	3	Упражнения на женских снарядах: брусья разной высоты (висы, упоры, седы, перемахи, размахивания, подъёмы, спады, опускания,

		обороты, соскоки); бревно (вскоки, упоры, равновесия, повороты, седы, приседы, прыжки, перекаты,

		танцевальные шаги, соскоки).
	4	Акробатические упражнения: Группировка, перекаты, кувырки, стойки, мост, равновесия, полушпагат, переворот в сторону с применением помощи и страховки.
	5	Юноши: через козла опорные прыжки согнув ноги и ноги врозь.
	6	Девушки: через козла опорные прыжки согнув ноги, ноги врозь с применением помощи и страховки.
	Лабораторные работы не предусмотрены	
	Контрольные работы не предусмотрены	
Тема 4. Лыжный спорт Сем 6 Практ 5	**Практические занятия**	
	1	Упражнения, направленные на овладение устойчивостью (равновесием) при скольжении на лыжах: спуски со склонов в высокой, средней, низкой стойках; спуски с переходом из одной стойки в другую и обратно; спуски в различных стойках с изменением ширины постановки лыж; спуски в средней стойке, с поочередной загрузкой то одной, то другой лыжи; то же, отрывая при этом носок, одной, другой лыжи; то же с переступанием в сторону на параллельный след; спуски наискось; спуски с переходом на коньковый ход на равнинном участке; спуски наискось с поворотом переступанием в сторону склона; спуски с поворотом переступанием в одну, другую стороны после скатывания; игровые и соревновательные задания при скатывании со склонов.
	2	Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием палками; передвижение одновременным бесшажным ходом под небольшой уклон и по равнине, чередуя отталкивания двумя палками и одной (правой, левой).
	3	Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием лыжами: стоя с опорой на палки – свободные маховые движения почти прямой ногой; передвижение без палок и с палками, взятыми за середину, скользящим шагом со свободными акцентированными движениями ногами и руками
	4	Упражнения, направленные на овладение координацией движений в лыжных ходах; передвижение ступающим шагом с палками, передвижение попеременным двухшажным ходом с маховым выносом ноги вперед и последующей «мягкой» загрузкой ее; то же, увеличивая силу «отталкивания» ногами и четкой постановкой палок на снег; передвижение попеременным двухшажным ходом, акцентируя отдельные элементы и фазы скользящего шага.
	5	Совершенствование лыжной техники Лыжные ходы: одновременный бесшажный, попеременный двухшажный, одновременный одношажный (скоростной, основной варианты), одновременный двухшажный ход.
	6	Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», попеременным двухшажным ходом – скользящим, беговым и ступающим шагом.
	7	Спуски: в высокой, средней и низкой стойках; спуски наискось. Преодоление неровностей: бугра, впадины, выката, встречного склона.
	8	Торможение лыжами: «плугом», упором, соскальзыванием. Торможение падением.
	9	Повороты в движении: переступанием, «плугом», упором.
	10	Изучение техники попеременного четырехшажного хода и переходов с хода на ход (без шага, с прокатом), поворота в движении из упора на параллельных лыжах. Ознакомление с техникой

		полуконькового хода, одновременного одношажного и двухшажным коньковых ходо
	11	Игровые и соревновательные задания при изучении и совершенствовании способов передвижения на лыжах.
	Лабораторные работы не предусмотрены	
	Контрольные работы не предусмотрены	
Тема 5. **Легкая атлетика** Сем 7 Практ 5	**Практические занятия**	
	1	Развитие быстроты: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад, ускорения высокого старта (стартовый разгон). 5—6 серий по 9 м, подвижные игры для развития быстроты: «Бег за мячом», «Зайцы и кролики», «Бег преследованием», «Встречный бег», «Скоростная эстафета», прыжковый бег,
	2	Развития общей выносливости: освоение равномерного темпа бега, бег в равномерном темпе под музыкальное сопровождение,
	3	Развитие скоростной выносливости: эстафеты с использованием гимнастической скамейки, эстафетный бег по кругу,
	4	Развитие скоростно-силовых качеств: прыжки через скакалку в максимальном темпе в течение 1 мин., прыжки с продвижением вперед с ноги на ногу, начиная толчком двумя, многократные выпрыгивания вверх из глубокого приседа, упора присев, подскоки на одной, поочередно на левой и правой ноге, другая на опоре (гимнастическая скамейка), прыжки через натянутые поперек зала резинки(высота 30 см): стоя сбоку от резинки с двух ног две продвижением вперед; продвижение вперед — резинка между ног; над резинкой соединить колени и ступни ног, приземляясь— ноги врозь, прыжки в высоту через резинку, натянутую на высоте 40-—60 см, способом «перешагивание» правой левой стороны от нее, с продвижением вперед, поочередно отталкиваясь то правой, то левой ногой.
	5	Техника спортивной ходьбы: Зависимость скорости передвижения от длины и частоты шагов. Движение таза в вертикальной, сагиттальной осях. Цикл ходьбы: период одиночной опоры, период двойной опоры. Положение туловища, работа рук.
	6	Техника бега на средние дистанции. Фазы отталкивания опоры и полета. Положение туловища, работа рук. Высокий старт и стартовый разгон. Бег по повороту. Финиширование.
	7	Техника бега на короткие дистанции. Зависимость скорости бега от длины и частоты шагов. Стартовый разгон и его особенности. Бег на дистанции и динамика скорости. Положение туловища. Работа рук. Прямолинейность бега. Основные фазы бегового шага, финиширование. Техника бега по повороту. Техника старта на повороте.
	8	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание», «фосбери - флоп». Фазы прыжка в высоту. Разновидности разбега. Особенности последних шагов разбега. Характеристика фазы отталкивания. Движение в фазе полета и приземления.
	Лабораторные работы не предусмотрены	
	Контрольные работы не предусмотрены	
Тема 6. Спортивные игры. Волейбол	**Практические занятия**	
	1	Техника стоек, перемещений в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места,

Сем 8 Практ 2		толчком одной с разбега, с места). Техника стоек, перемещений в защите. Ходьба (бег) обычным шагом, скрестным шагом, приставным шагом . Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом.
	2	Техника передачи двумя сверху над собой, назад (короткие, средние, длинные). - подводящие упражнения: с набивными мячами, с баскетбольными мячами; - специальные упражнения в парах на месте; - специальные упражнения в парах с перемещением; - специальные упражнения в тройках; - специальные упражнения у сетки.
	3	Техника нижней прямой, нижней боковой, верхней прямой, верхней боковой подачи. Подводящие и специальные упражнения для обучения нижней прямой, нижней боковой, верхней прямой, верхней боковой подаче.
	4	- упражнения для обучения напрыгиванию; - упражнение с теннисным мячом; - упражнения для обучения замаху и удару по мячу; - специальные упражнения у стены в опорном положении; - специальные упражнения у стены в прыжке (в парах); - специальные упражнения в парах через сетку.
	5	- упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков; - имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения); - специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре); - упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные).
	Лабораторные работы не предусмотрены	
	Контрольные работы не предусмотрены	
Примерная тематика домашних заданий 1. Кросс 2. Пробежки 3. Сгибание-разгибание рук в упоре 4. Поднимание туловища в положении лежа на спине		

ДАРТС			**Сем 6** **Практ 36** **Сам 36**	
Раздел 3 Техника и	**Практические занятия**		36	
	1	Основные понятия и терминология дартс.		

тактика игры в дартс	2	Основы методики обучения дартс.		
	3	Проведение соревнований среди инвалидов различных нозологических групп по дартс		
		Примерная тематика домашних заданий Краткие исторические сведения о дартс. Классификация техники игры. Инвентарь и оборудование. Педагогическая характеристика дартс. Последовательность и этапы обучения. Основные средства, методы и методические приемы, используемые при обучении. Проведение соревнований по дартс. Соревнования по дартсу среди лиц с нарушением ОДА. Проведение соревнований по дартс для инвалидов по зрению.	36	
ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА			**Сем 8 Практ 26 Сам 26**	
Тема 1.2. Классическая (оздоровительная) аэробика	**Практические занятия**		4	
	1	Особенности проведения занятий по аэробики. Способы дозирование нагрузки. Команды инструктора. Безопасность тренировки. Составные части занятия. Основные аэробные шаги.		
	2	Методика проведения занятий оздоровительной аэробикой. Отработка техники выполнения аэробных шагов.		
	3	Методика составления и разбора аэробных связок. Метод сокращения. Отработка техники выполнения аэробных шагов.		
	4	Линейный метод составления и разучивания комбинаций. Отработка и совершенствование техники выполнения аэробных шагов.		
	5	Танцевальная аэробика (классическая аэробика в стиле latina, джаз-модерна. Методика проведения занятия.		
Тема 1.3. Step-аэробика	**Практические занятия**		4	
	1	Организация и проведение занятий по Step-аэробики. Техника безопасности. Основные элементы Step-аэробики.		
	2	Методика проведения занятий Step-аэробикой. Составление и разучивание комбинаций.Отработка и совершенствование техники выполнения аэробных шагов.		
	3	Step-interval, как одно из направлений занятий с использованием step–платформы. (Step-		

		interval- тренировка разного уровня интенсивности включающая чередование элементов step-аэробики и силового тренинга)		
Тема 1.4. Фитбол-аэробика	**Практические занятия**		2	
	1	Организация и проведение занятий по Фитбол-аэробикаи. Техника безопасности. Показания и противопоказания к занятию Фитбол-аэробикой.		
	2	Методика проведения занятий фитбол-аэробикой. Составление и разучивание комбинаций. Отработка и совершенствование техники выполнения аэробных упражнений.		
	Практические занятия		4	
	1	Основные упражнения, техника выполнения.		
	2	Принцип составления занятия. Совершенствование техники выполнения упражнений.		
	Практические занятия		4	
	1	Организация и проведение занятий по системе Pilates. Основные упражнения, техника выполнения. Программы для начинающих и подготовленных занимающихся.		
	2	Pilates на мяче. Основные упражнения, совершенствование техники выполнения.		
	3	Pilates для беременных.		
	Практические занятия			
	1	Методика проведения занятия по Хатха-йоге. Изучение техники выполнения Асанов.	6	
	2	Совершенствование техники выполнения Асанов.		
	3	Составление программы для занятия Хатха-йогой. Совершенствование техники выполнения Асанов.		
	СРС		26	
	1	Силовая тренировка. Спортивные тренажёры.		
	2	Организация тренировочного процесса, при занятиях в тренажёрном зале		
	3	Построение тренировочных программ		
	4	Освоение и нарабатывание технической базы дисциплины		
ГРЕБНОЙ СПОРТ			**Сем 8** **Практ 26** **Сам 26**	
Раздел 3 Техника и тактика игры в дартс	**Практические занятия**		36	
	1	Обучение техники правильного цикла гребка. Техническая работа по элементам «руки», «руки-корпус», «руки-корпус-1/4 подкат», «руки-корпус-1/2подкат.		

		Совершенствование полного и правильного цикла гребка.		
	2	Высокий и низкий темп при равномерной гребле. На совершенствования техники гребли на гребных тренажерах эргометрах: гребля на эргометрах в переменной темпе.		
	3	Стартовый разгон, гребля на результат 2000 метров., короткие максимальные отрезки по 200 метров.		
	4	На развитие выносливости: длительная гребля на эргометрах с паузой в исходном положении, усилие гребка максимальное		
	5	На развитие скоростных способностей:, старты из положения подкат(колени согнуты руки прямые спина в наклоне) ., гребля с ускорением во время длительной работы, с изменением темпа.		
	6	На развитие координационных способностей: гребля с изменением темпа, гребля при низком темпе, гребля гребком(с паузой в И.П.), гребля с высоким темпом короткие отрезки.		
		Примерная тематика домашних заданий 1.Использование средств ОФП для развития и совершенствования основных двигательных способностей. 2. Самоконтроль при занятиях академической гребле. 3. Реферат «История возникновения Гребного спорта» 4. Реферат «Гребной спорт в России» 5. Доклад «Перечень мировых рекордов по Гребному спорту» 6. Изучение литературы по технике гребли. 7. Организация и проведение спортивных соревнований в гребном спорте.	26	
БАДМИНТОН			**Сем 7 Практ 24 Сам 24**	
Тема 1.1. Техника и тактика игры в бадминтон.	**Практические занятия**		24	
	1	Техника игры, ее характеристика.		
	2	Обучение технике стоек и перемещений игрока		
	3	Обучение базовой технике		
	4	Техника подачи		
	5	Техника быстроатакующего стиля		
	6	Тактика игры в бадминтон		

	СРС		24	
	1	Техника нападения, техника защиты. Классификация технических приемов. Особенности современной техники бадминтона.		
	2	Техника стоек, перемещений в нападении. Техника стоек, перемещений в защите.		
	3	Атакующие удары справа, слева, снизу, сверху. Прием подачи. Передвижение.		
	4	Техника высокой подачи. Техника плоской подачи. Техника ударов. - высоко-далекий удар справа - сбоку; - высоко-далекий удар слева - сбоку; - техника косых ударов; - техника укороченных ударов. - удар над головой или «смеш».		
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА			**Сем 4** **Практ 40** **Сам 40**	
	Практические занятия		40	
	1	Развитие быстроты: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад, ускорения высокого старта (стартовый разгон). 5—6 серий по 9 м, подвижные игры для развития быстроты: «Бег за мячом», «Зайцы и кролики», «Бег преследованием», «Встречный бег», «Скоростная эстафета», прыжковый бег, Развития общей выносливости: освоение равномерного темпа бега, бег в равномерном темпе под музыкальное сопровождение, Развитие скоростной выносливости: эстафеты с использованием гимнастической скамейки, эстафетный бег по кругу, Развитие скоростно-силовых качеств: прыжки через скакалку в максимальном темпе в течение 1 мин., прыжки с продвижением вперед с ноги на ногу, начиная толчком двумя, многократные выпрыгивания вверх из глубокого приседа, упора присев, подскоки на одной, поочередно на левой и правой ноге, другая на опоре (гимнастическая скамейка), прыжки через натянутые поперек зала		

		резинки(высота 30 см): стоя сбоку от резинки с двух ног две продвижением вперед; продвижение вперед — резинка между ног; над резинкой соединить колени и ступни ног, приземляясь— ноги врозь, прыжки в высоту через резинку, натянутую на высоте 40-—60 см, способом «перешагивание» правой левой стороны от нее, с продвижением вперед, поочередно отталкиваясь то правой, то левой ногой. Техника спортивной ходьбы: Зависимость скорости передвижения от длины и частоты шагов. Движение таза в вертикальной, сагиттальной осях. Цикл ходьбы: период одиночной опоры, период двойной опоры. Положение туловища, работа рук. Техника бега на средние дистанции. Фазы отталкивания опоры и полета. Положение туловища, работа рук. Высокий старт и стартовый разгон. Бег по повороту. Финиширование. Техника бега на короткие дистанции. Зависимость скорости бега от длины и частоты шагов. Стартовый разгон и его особенности. Бег на дистанции и динамика скорости. Положение туловища. Работа рук. Прямолинейность бега. Основные фазы бегового шага, финиширование. Техника бега по повороту. Техника старта на повороте. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание», «фосбери - флоп». Фазы прыжка в высоту. Разновидности разбега. Особенности последних шагов разбега. Характеристика фазы отталкивания. Движение в фазе полета и приземления.		
		Примерная тематика домашних заданий Анализ и решение проблемных ситуаций. Оценка подготовленности мест занятий и их травмобезопасности. Выбор и подготовка мест занятий, инвентаря, оборудования. Правила эксплуатации. Составление тренировочных заданий. Правила их записи в плане-конспекте. Фазовый анализ техники видов легкой атлетики Использование ТСО и ИКТ в технической подготовке спортсменов. Изучение и совершенствование техники в барьерном беге Изучение и совершенствование техники в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги» Изучение и совершенствование техники в прыжках в высоту с разбега способом «перекидной»	40	

		Изучение и совершенствование техники метания гранаты Разбор и обсуждение индивидуальных ошибок, допускаемых занимающимися, в процессе обучения технике видов легкой атлетики Подготовка и проведение фрагмента УТЗ с задачей: обучение отдельному способу двигательного действия (по заданию преподавателя). Самоанализ и анализ проведенного УТЗ. Разбор и запись комплексов упражнений для развития физических качеств с учетом вида спорта и подготовленности спортсменов.		
СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА			**Сем 4 Практ 40 Сам 40**	
Раздел 1. БАЗОВЫЙ	**Практические занятия**		20	
	1	Определение понятия скандинавской ходьбы. История возникновения. Эволюция скандинавской ходьбы. Преимущества скандинавской ходьбы. Ходьба для здоровья. Ходьба при различных заболеваниях. Показания и противопоказания. Вес тела. Дозировка. Основы правильного дыхания.		
Раздел 2. ОСНОВНОЙ	**Практические занятия**		20	
	1	Экипировка. Подбор инвентаря.. Выбор маршрута. Одежда и обувь. Питание. Техника скандинавской ходьбы. Методика обучения. Основные ошибки. Величина нагрузки. Интенсивность. Дополнительное оборудование при занятиях скандинавской ходьбой. Шагомеры. Пульсометр. Амортизаторы. Отягощения. Программы тренировок. Питание. Скандинавская ходьба в санаториях.		
	СРС		40	
	1	Преимущества скандинавской ходьбы. Ходьба для здоровья. Ходьба при различных заболеваниях. Методика обучения скандинавской ходьбе. Техника скандинавской ходьбы. Основные ошибки в технике		

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Дисциплина «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой оздоровительной тренировки лиц с ограниченными возможностями здоровья»: реализация рабочей программы дисциплины требует наличия кабинета избранного вида адаптивного спорта, универсального спортивного зала, зала ритмики и фитнеса, спортивного зала, тренажерного зала, места для стрельбы: Электронный стрелковый тир, оснащенного оборудованием и техническими средствами обучения: рабочее место преподавателя, посадочные места обучающихся (по количеству обучающихся), мебель для хранения, учебные наглядные пособия (таблицы, схемы, плакаты), компьютер (ноутбук), видеопроекционное оборудование.

Программное обеспечение.

- Операционная система ROSA Linux
- Текстовый процессор и визуальный редактор HTML Writer
- Табличный процессор Calc
- Программа подготовки презентаций Impress
- Интернет обозреватель Mozilla Firefox
- Интернет обозреватель Chrome
- Система автоматизации учебного процесса «Автор-вуз».

4.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительнойлитературы

Гимнастика.

Основные источники:

Дополнительные источники:

1. Васильков Г.А. Гимнастика в режиме дня школьников Изд. 2-е испр. и доп.- М.: Просвещение, 1976.
2. Гавердовский, Ю.К. Техника гимнастических упражнений: Попул. учеб. пособие. - М.: Тера - Спорт, 2002. - 512 с.
3. Гимнастика и методика её преподавания: Учебник для факультетов физической культуры / Под ред. Н.К. Меньшикова. – СПб.: Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 1998. – 463 с.
4. Гимнастика: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений/ М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – 3-е изд., М.: Издательский дом «Академия», 2005. – 448 с.
5. Гимнастика: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. — 2-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2002. — 448 с
6. Гимнастика. Учебник для инс-тов физ. культ. – Изд. 2-е./ Под ред. А.М. Шлеминаи А.Т. Брыкина.- М.: Физкультура и спорт, 1989. – 215 с.
7. Гимнастика. Учебник для техникумов физической культуры / Под редакцией А.Т. Брыкина и В.М. Смолевского. – М.: Физкультура и спорт, 1985.- 368 с.
8. Гимнастика. – Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова.-М.: Издательский центр «Академия», 2001.- 448 с.
9. Гимнастика: Учеб. для студентов вузов / Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. - М.: Академия, 2001. - 448 с.
10. Гимнастика и методика преподавания / Под общ. Ред. В.М.Смолевского.- М.:Физкультура и спорт, 1987.- 336 с.
11. Книга учителя физкультуры.- Под общей ред. Каюрова.- М.: Физкультура и спорт, 1973.
12. Кравчук А.И. Общие основы техники гимнастических упражнений.- Омск,

1983.

13. Палыга В.Д. Гимнастика: Учебное пособие для студентов факультета физвоспитания пед. Ин-тов.- М.: Просвещение, 1982.- 288 с.
14. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учебник для студ. высших учеб. заведений М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2000.-448с.
15. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов н/Д: Феникс, 2002. - 384 с.
16. Оценка техники движений на уроках физической культуры Пособие для учителей.- М.: Просвещение, 1975.
17. «Юный гимнаст» под общ, ред. А.М. Шлемина.- М.: Физкультура и спорт, 1973.
18. Васильков Г.А. Преподавание гимнастики в 5-8 классах.- М.: Физкультура и спорт, 1998.
19. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте/ Ю.Д. Жедезняк, П.К. Петров - М.: Академия, 2001. - 264 с.
20. Мартовский А.Н. Гимнастика в школе.- М.: Физкультура и спорт, 1976.
21. Опорные прыжки мужчин.- Под общ. Ред. Л. Семенова.- М.: Физкультура и спорт. 1998.
22. Пацекин П. Прикладные упражнения: Учебное пособие.- 1979.
23. Пензулаева, Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). - М.: Владос, 2001. - 128 с.
24. Теория и методика гимнастики.- Под общ. ред. В.И. Филипповича.- М.: Просвещение, 1991.

Интернет –источники:

1. https://www.eurosport.ru/ (сайт международного телекоммуникационного канала «Евроспорт»)

Легкая атлетика.

Основные источники:

Дополнительные источники:

1. Алабин В.Г., Юшкевич Т.Б. Спринт – Минск: Беларусь. 1977, -128с.
2. Бондарчук А.П. и др. Легкоатлетические метания. – Киев: Здоровья, 1984, -168с.
3. Верхошанский Ю.В., Семенов В.Г. Скоростно-силовая подготовка спринтера// Легкая атлетика. - 1971. -№11,-с.11-12.
4. Залесский М. Восстановление в спринтерском и барьерном беге// Легкая атлетика. - 1981.-№4,-с.6-7.
5. Зимкин Н.В. Физиологическая характеристика силы, быстроты и выносливости. –М. :Физкультура и спорт. 1956. -86с.
6. Каледин С.В. Развитие скоростных качеств в спортивной тренировке. //Теория и практика физ. Культуры. -1961.-№6.-с.359-363.
7. Кузнецов В.В. Силовая подготовка спортсменов высших разрядов. –М.: Физкультура и спорт. 1970.-198с.
8. Левченко А.В. Специальная силовая подготовка бегунов на короткие дистанции в годичном цикле: Автореф. дис. канд. пед. наук. – М.: 1982 -23с.
9. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М .:Физкультура и спорт. 1977.-260с.
10. Набатникова М.Я. Специальная выносливость спортсменов. – М: Физкультура и спорт. 1972. – 264с.
11. Петровский В.В. Бег на короткие дистанции. – М.: Физкультура и спорт. 1978. -79с.

12. Суслов Ф. П. и др. Бег на средние и длинные дистанции. – М.: физкультура и спорт. 1982. -176с.
13. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М. : Физкультура и спорт. 1974. – 232с.
14. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977,-215с.
15. Донской Д.Д. Законы движения в спорте. Очерки по теории и структурности движений. - М: Физкультура и спорт, 1968, -176с.
16. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов. - М. : Физкультура и спорт, 1972. –250с.
17. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. –М : Физкультура и спорт. 1970. -200с.
18. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. - М.: Физкультура и спорт. 1975. -208с.

Интернет –источники:

1. http://www.eurosport.com (сайт международного телекоммуникационного канала «Евроспорт»)
2. https://www.sport.ru/ (спортивный портал)

Лыжный спорт

Основные источники:

Дополнительные источники:

1. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, 1998.
2. Захаров А.Д. Психологическая подготовка лыжника. –М., 1991.
3. Кузнецов В.К. Силовая подготовка лыжника-гонщика. –М.,1984.
4. Лыжный спорт / Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б. И. Сергеева. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
5. Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. -М.: Высшая школа, 1999.
6. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
7. Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта. –М.,1991
8. Огольцов И.Г. Тренировка лыжника-гонщика. – М., 1991.
9. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1992.
10. Поварницин АЛ. Волевая подготовка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1996.
11. Раменская Т.И. Лыжный век России. – М.,1997.
12. Раменская Т.И. Россия – великая лыжная держава XX столетия (спортивные итоги минувшего века по лыжным гонкам). – М. 2002.
13. Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника. –М.,2001.
14. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
15. Торгерсен Л. Уход за лыжами и лыжные мази. – М.,1982.
16. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1990.
17. Шапошникова В.И. Тренировка лыжника-гонщика. –М.,1998.

18. Головкин П.В. Методика подготовки лыжника-гонщика. –М.,1998
19. Капелль К.Е. Организация и проведение массовых соревнований по лыжным гонкам. – Малаховка, 1999
20. Кондрашев А.В., Манжосов В.Н. Методика совершенствования техники лыжника-гонщика.-М., 1998
21. Кондрашев А.В. Техника коньковых лыжных ходов. –М., 1997
22. Кубеев А.В., Манжосов В.Н., Баталов А.Г. Исследование информативности показателей при оценке и нормировании интенсивности тренировочных нагрузок. – М., 1999
23. Макаров А.А. Методика обучения имитационным упражнениям. –М.,1996
24. Макаров А.А. Методика начального обучения технике лыжных ходов. –М.,1993
25. Манжосов В.Н. Методика развития скоростно-силовых качеств лыжника-гонщика. –М.,1995
26. Манжосов В.Н., Маркин В.П. Техника передвижения на лыжах. –М., 1980
27. Манжосов В.Н. Организация и проведение массовых соревнований по лыжам – М., 1997
28. Манжосов В.Н., Раменская Т.И. Лабораторные работы по курсу специализации «Лыжный спорт» – М., 1996
29. Манжосов В.Н., Раменская Т.И. Задачи по специализации «Лыжные гонки», М., - 1997
30. Раменская Т.И. Введение в специальность. – М., 1992
31. Раменская Т.И. Организация многолетней подготовки лыжников-гонщиков в спортивных школах. – М., 1999
32. Раменская Т.И. Закономерности развития организма юных лыжников. – М., 1998
33. Раменская Т.И. Техника лыжных ходов, определение спортивных результатов. – М.,1996
34. Спиридонов К.Н. Влияние условий скольжения на скорость хода лыжников-гонщиков. –М.,1990
35. Спиридонов К.Н. Характеристика трасс лыжных гонок. –М., 1990

Интернет –источники:

1. http://www.eurosport.com (сайт международного телекоммуникационного канала «Евроспорт»)
2. https://www.sport.ru/ (спортивный портал)

Спортивные игры

Основные источники:

Дополнительные источники:

1. Вихров К.Л. « Футбол в школе» Киев. Радянска школа, 1990.
2. Малькольм Кук « 101 упражнение для юных футболистов» Астрель АСТ, М., 2001.
3. Рогальский Н-Дегель Э.-Г. «Футбол для юношей» ФиС М., 1971
4. Цирик Б.Я.Дукашин Ю.С. «Футбол» ФиС, М. 1988.
5. Штуденер Х.Зольф В. «Тренировка футболистов» ФиС, М., 1970
6. «Юный футболист» Состав. Козловский В.И. ФиС , М., 1974
7. « Правила игры в футбол » Сборник. Астрель АСТ , М., 2001
8. Андреев С. Н. Футбол в школе : Кн. Для учителя. – М.: Просвещение. 1986. – 144 с., ил.
9. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров ДЮСШ. М., 1981.
10. Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол . М., 1982.

11. Чанади А. Футбол . Техника. М., 1978.
12. Чанади А. Футбол . Стратегия. М., 1981.
13. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров/ Под общей редакцией А. П. Лаптеева, А. А. Сучилина. М. 1983.
14. Андреев С. Н. Мини – футбол . М. «Физкультура и спорт». 1978 г. 111 с. с ил.
15. Сучилин А. А. Футбол во дворе. М.Физкультура и спорт», 1978 г.
16. Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. – М.: Физкультура и спорт. 1982, 2-ое исправленное и дополненное издание, - 207 с., ил. – (Азбука спорта).

Интернет –источники:

1. http://www.eurosport.com (сайт международного телекоммуникационного канала «Евроспорт»)
2. https://www.sport.ru/ (спортивный портал)

1.3. Общие требования к организации образовательного процесса

Учебные занятия МДК.01.01 «Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки лиц с ограниченными возможностями здоровья» проводятся в соответствии с их особенностями: в спортивных залах, на лыжной базе, в легкоатлетическом манеже, бассейне. При проведении практических занятий группа делится на подгруппы.

Производственная практика обучающихся планируется в соответствии с Положением о производственной (по профилю специальности) практике. Производственная практика проводится концентрированно в 6 семестре в 2 этапа. Производственная практика проводится в организациях, направление деятельности которых соответствует профилю подготовки обучающихся (Iэтап - МОУ СОШ, II этап – в детско-оздоровительных лагерях, организованных при МОУ СОШ или загородных лагерях).

Формы проведения консультаций: групповые, индивидуальные, письменные, устные.

1.4. Кадровое обеспечение образовательного процесса

Требования к квалификации педагогических кадров, обеспечивающих обучение по междисциплинарным курсам: наличие высшего профессионального образования, соответствующего профилю преподаваемого модуля «Организация физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп населения» и специальности физическая культура.

Требования к квалификации педагогических кадров, осуществляющих руководство производственной (по профилю специальности) практикой: специалисты, имеющие высшее профессиональное образование, соответствующее профилю преподаваемого междисциплинарного курса (модуля).

Обязательным для преподавателей является опыт деятельности в организациях соответствующей профессиональной сферы.

Формы и критерии оценки контроля для различных видов деятельности

ТУРИЗМ

Виды деятельности	Тема	баллы	
		min	max
Модуль 1. ТОПОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И ОРИЕНТИРОВАНИЕ			
Контроль			
Посещение занятий	Посещение одного занятия – 0,77 балла	**3**	**5,4**
Работа на практическом занятии	Топографическая карта	**0,9**	**1,5**
	Работа с компасом	**0,9**	**1,5**
	Измерение расстояния на местности	**0,9**	**1,5**
	Основы спортивного ориентирования	**1,2**	**2**
Самостоятельная работа			
	Составить рассказ с помощью УТЗ	**2,8**	**5**
Подготовка доклада	История развития туризма в России. История развития ориентирования.	**2,8**	**5**
Модуль 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ПОХОДОВ			
Контроль			
Посещение занятий	Посещение одного занятия – 0,77 балла	**8**	**10,8**
Работа на практическом занятии	Составление сметы похода	**1,2**	**2**
	Правила оказания ПМП	**1,7**	**3**
	Организация питания	**1,7**	**3**
	Проложение маршрута похода	**1,2**	**2**
	Проведение ПВД	**2,7**	**5**
Самостоятельная работа			
Подготовка документов похода	Подготовка маршрутной книжки Подготовка отчета о походе	**2,9** **2,9**	**5** **5**
Модуль 3. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ МАССОВЫХ ТУРИСТСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ			
Контроль			
Посещение занятий	Посещение одного занятия – 0,77 балла	**2,7**	**3,8**
Работа на практическом занятии	Составление положения соревнований	**1,2**	**2**
	Организация и проведение школьных слетов	**1,7**	**2,5**
	Организация и проведение спортивных соревнований	**1,7**	**2,5**
	Организация технических этапов и их преодоление	**1,2**	**2**
	Веревочный курс	**1,2**	**2**
	Туристские узлы	**1,2**	**2**
Самостоятельная работа			
Подготовка документов соревнований	Разработка положения о соревнованиях	**2,7**	**5**
	Оформление приказа	**2,7**	**5**
Модуль 4. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП НА ЗАНЯТИЯХ ТУРИЗМОМ			
Контроль			
Посещение занятий	Посещение одного занятия – 0,77 балла	**0,9**	**1,5**
Работа на практическом занятии	Комплектование состава группы для участия в походе	**0,9**	**1,5**
	Разбор авторских программ занятий туризмом в турклубах и секциях	**1,7**	**2,5**

Самостоятельная работа			
Подготовка докладов	Особенности проведения занятий со школьниками	**2,7**	**5**
	Особенности проведения занятий с людьми старшего возраста	**2,7**	**5**
		60	**100**

ГИМНАСТИКА

Виды деятельности	Тема	Критерии оценки	баллы	
			min	max
Модуль 1.			**22,0**	**42,0**
Контроль				
Посещение занятий		Посещение одного занятия – 0,47 балла	<8	**8**
Контроль видов деятельности	Написать работу по гимнастической строевой терминологии, перестроения на месте.	Работа состоит из 2 заданий: №1 – написать определение строевых терминов – 4,0 №2 –написать команды и действия для перестроений на месте– 3,7	**3,7**	**7,0**
	Выполнить практически перестроения в движении	Работа состоит из 3 заданий: №1 – поворот «налево!» в движении – 0,76 №2 – поворот «направо!» в движении – 0,76 №3 – поворот «кругом!» в движении – 0,76	**1,2**	**2,3**
	Провести ОРУ в движении и на месте	Работа состоит из 2 заданий: № 1 – под музыку выполнить комплекс ОРУ в движении с ОМУ – 2,8 (за неточное выполнение упражнений минус 0,5; за непопадание в музыку минус 0,5) № 2 – под музыку выполнить комплекс ОРУ на месте раздельным и поточным способами с ОМУ – 3,0 (за неточное выполнение упражнений минус 0,8; за непопадание в музыку минус 0,5; выполнение только одним способом – 1,5)	**1,8**	**3,5**
Самостоятельная работа	Написать лекции по темам	Лекции по темам: № 1 – Основные средства гимнастики – 0,8 № 2 – Построения, перестроения, сдача рапорта – 0,8 № 3 - Классификация ОРУ – 0,7 Оценивается емкое содержание	1,2	2,3

		с раскрыванием всех основных моментов.		
	Написать доклад	Написать и рассказать перед аудиторией одну из тем по гимнастике. Оценивается качество работы, подготовленность, наличие мультимедиа, владение гимнастической терминологией- 7	3,7	7
	Провести подготовительную часть урока по гимнастике	Наличие конспекта подготовительной части урока и его проведение под музыкальное сопровождение - 7 (если нет конспекта минус 1; за неточное выполнение упражнений и подачу неверных команд минус 2).	3,7	7
Модуль №2.			**22**	**42**
Посещение занятий		Посещение одного занятия – 0,47 балла	<8	8
Контроль видов деятельности	Проведение ОРУ в движении	Состоит из 3 заданий: №1 выполнение под музыку ОРУ в движении в ходьбе (5 упражнений) – 2,3 №2 выполнение под музыку ОРУ в движении в беге (5 упражнений) – 2,3 №3 выполнение под музыку ОРУ в движении в прыжках (5 упражнений) – 2,3 Баллы снижаются за неточное выполнение упражнений, за непопадание в музыку, за неправильную подачу команд – 3,3	3,7	7
	Проведение ОРУ на месте раздельным способом (12 упражнений)	Оценивается подготовка упражнений, их правильный показ, попадание в музыкальную фразу и остановка упражнения, а также в процессе выполнения упражнения дать ОМУ (- 3,3)	3,7	7
	Проведение ОРУ на месте поточным способом (12 упражнений)	Оценивается подготовка упражнений, их правильный показ, попадание в музыкальную фразу, а также в процессе выполнения упражнения дать ОМУ (- 3,3)	3,7	7
Самостоятельная работа	Проведение основной части урока по гимнастике	Наличие конспекта основной части урока - 7 (если нет конспекта минус 1; за неточное	3,7	7

		выполнение упражнений и подачу неверных команд минус 2).		
	Написать доклад по темам	Написать и рассказать перед аудиторией одну из тем по гимнастике. Оценивается качество работы, подготовленность, наличие мультимедиа, владение гимнастической терминологией- 7	3,7	7
	Написать реферат по темам	Оценивается оформление работы с титульным листом, введением, главами, заключением, наличие мультимедиа - 7	3,7	7
Модуль №3			**21**	**34**
Посещение занятий		Каждое занятие оценивается в 0,48 балла.	<6,24	6,24
Контроль видов деятельности	Написать работу по задачам урока по гимнастике	Состоит из трех заданий: №1 – написать оздоровительные задачи на уроке – 1,9 №2 – написать образовательные задачи на уроке – 1,9 №3 – написать воспитательные задачи на уроке – 1,9	3,5	5,7
	Написать работу по методике проведения урока гимнастики в школе	Состоит из 3 заданий: №1 – написать методику проведения урока гимнастики в младшем школьном возрасте – 1,9 №2 – написать методику проведения урока гимнастики в среднем школьном возрасте – 1,9 №3 – написать методику проведения урока гимнастики в старшем школьном возрасте – 1,9	3,5	5,7
	Написать работу по технике гимнастических упражнений	Написать технику исполнения гимнастического элемента – 1,9; его методику изучения – 1,9; и используемые средства – 1,9	3,5	5,7
Самостоятельная работа	Написать лекции по темам	Лекции по темам: №1 - Выполнение и разбор двигательных действий на снарядах на примере упражнений учебного материала школьной программы по гимнастике	0,7	1,1

		категории «Б». – 0,8 №2 - Методический разбор техники выполнения силовых упражнений и маховых упражнений – 0,9 №3 - Организация урока и способы управления занимающимися – 1,0 И другие…		
	Написать конспект по гимнастике	Написать конспект по всем правилам его оформления для любого возраста школьников – 5,7 (мелкие недочеты – 0,5; средние ошибки – 1,0; нет «шапки» или другие важные моменты – 1,5)	3,5	5,7
	Составить комбинацию на гимнастических снарядах	Оформить с использованием гимнастической терминологии, с расстановкой баллов, с выведением общей трудности выполнения упражнений – 5,7 (мелкие недочеты – 0,5; средние ошибки – 1,0; другие важные моменты – 1,5)	3,5	5,7
Модуль №4			**21**	**34**
Посещение занятий		Каждое занятие оценивается в 0,48 балла.	<5,76	5,76
Контроль видов деятельности	Написать работу по терминологии гимнастических упражнений	Написать определения гимнастических упражнений – 5,7. Оценивается точность и емкость определений – минус 2	3,5	5,7
	Провести основную часть урока по гимнастике	Оценивается умение объяснить технику гимнастического элемента, описать методику обучения и применить ее, а также владение средствами по изучению данного гимнастического упражнения – 5,7. Если нет конспекта основной части урока – минус 1,0; недочеты в объяснении, методике – 0,6-1,5	3,5	5,7
	Провести урок по гимнастике	Написать конспект, провести подготовительную, основную и заключительную части урока – 5,7. Недочеты в проведении урока – 1,5-2,5	3,5	5,7
Самостоятельная работа	Написать лекции по темам	Лекции по темам: №1 - Структура урока по гимнастике – 0,8	0,7	1,1

		№2 - Методика проведения урока гимнастики в школе 1-2 класс. – 0,9 №3 - Методика проведения урока гимнастики в школе 3-4 класс – 1,0 И другие…		
	Написать конспект по гимнастике	Написать конспект по всем правилам его оформления для любого возраста школьников – 5,7 (мелкие недочеты – 0,5; средние ошибки – 1,0; нет «шапки» или другие важные моменты – 1,5)	3,5	5,7
	Написать реферат по теме «Гимнастика в школе»	Оценивается оформление работы с титульным листом, введением, главами, заключением, наличие мультимедиа - 5,7	3,5	5,7

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

№п/п	Виды учебной работы	I модуль		II модуль		Итого	
		Минимальное кол-во баллов	Максимальное кол-во баллов	Минимальное кол-во баллов	Максимальное кол-во баллов	Минимальное кол-во баллов	Максимальное кол-во баллов
1	Посещение учебных занятий	6	10	6	10	12	20
2	Выполнение практических работ по проведению подвижных игр	6	10	6	10	12	20
3	Тестирование	6	10	6	10	12	20
4	Составление карточек подвижных игр по темам лекций	6	10	6	10	12	20
5	Написание и защита реферата	6	10	6	10	12	20
	Итого	30	50	30	50	60	100

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Виды деятельности	Тема	Критерии оценки	баллы	
			min	max
Модуль №1				
1. Посещение занятий		За посещение 1 занятия -0,9 балл	6	6
2. Контроль			11	21
Контрольная работа	Средства, методы, принципы и формы построения занятий физической	Правильно оформленная контрольная работа предоставляется в тетради для самостоятельных работ.	1,75	2,85

	культурой.			
	Управление тренировочной и соревновательной деятельностью		1,75	2,85
Тестирование	Педагогические способности тренера	50-70 % правильных ответов = 3,7 балла 71-80% = 5,4 баллов 81 -100%= 7 баллов	3,5	5,7
Коллоквиум	Построение (структура) занятий урочного типа.	Состоит из двух частей: теоретическая (2 вопроса) и практическая 1 теоретический вопрос – 1,9 баллов; Задача – 3,3 балла	3,5	5,7
3. Самостоятельная работа			11	21
Разработка опорного конспекта	Составление комплексов физических упражнений для развития силовых способностей занимающихся различных возрастных групп.	Оценивается: • качество выполненной работы, использование дополнительной литературы; • краткость, наглядность; • наличие таблиц, структурно-логических схем. • наглядность, содержательность	2,6	4,2
	Физические качества и методики их воспитания		2,6	4,2
Домашняя контрольная работа	Техника безопасности при построении занятий	Правильно оформленная контрольная работа предоставляется в тетради для самостоятельных работ. Работа состоит из 6 ситуаций Правильное решение 1 ситуации оценивается в 0,8-1,4	5,2	8,5
Модуль №2				
1. Посещение занятий		За посещение 1 занятия -0,9 балл	10	10
2. Контроль				
Контрольная работа	Тренировочный процесс и его оптимизация	Правильно оформленная контрольная работа предоставляется в тетради для самостоятельных работ. Работа состоит из 3 вопросов Правильное решение 1вопроса оценивается в 0,6 баллов:	1,75	2,8
	Утомляемость и средства ее снижения		1,75	2,8

		решение 2 вопроса 1,2 балла; решение 3 вопроса – 2,3 баллов		
Тестирование	Понятие и характеристика техники и технического мастерства.	50-70 % правильных ответов = 3,7 балла 71-80% = 5,4 баллов 81 -100%= 7 баллов	5,2	8,5
3. Самостоятельная работа				
Домашняя контрольная работа	Силовая выносливость и ее развитие	Работа состоит из 3 задач.	11	21
Итого за семестр			**60**	**100**

ПЛАВАНИЕ

Виды деятельности	Тема	баллы	
		min	max
Модуль 1. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ СПОРТИВНОГО ПЛАВАНИЯ		**14,0**	**24,0**
Контроль			
Посещение занятий	Посещение одного занятия – 0,53 балла		**7,0**
Работа на практическом занятии	**Тема:** 1.История плавания. Основные направления развития плавания. Плавание в системе физического воспитания.	**0,8**	**1,6**
	2. Организация и проведение занятий по плаванию.	**0,8**	**1,6**
	3.Изучение техники спортивных способов плавания.	**0,8**	**1,6**
	4. Подготовительные упражнения на освоение с водой.	**0,8**	**1,6**
	5. Организация и проведение соревнований.	**0,8**	**1,6**
	6. Основы прикладного плавания.	**0,8**	**1,6**
Самостоятельная работа			
Составление положения соревнований по плаванию	**Тема:** Основная документация соревнований по плаванию.	**1,0**	**2.0**
Разработка конспектов учебно-тренировочных занятий	**Тема:** Урок плавания.	**1,7**	**3,4**
Модуль 2. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ СПОРТИВНЫХ СПОСОБОВ ПЛАВАНИЯ		**22,0**	**42,0**
Контроль			
Посещение занятий	Посещение одного занятия – 0,53 балла		**27,0**
Работа на практическом занятии	**Тема:** Методическая последовательность изучения техники спортивных способов плавания.	**1,0**	**2,0**
	Тема: Методика обучения способу кроль на груди.	**4,0**	**8,0**
	Тема: Методика обучения способу кроль на спине.	**3,2**	**6,4**
	Тема: Методика обучения способу брасс.	**3.2**	**6,4**

	Тема: Методика обучения выполнения стартов и поворотов.	**1,6**	**3,2**
	Тема: Методика обучения прикладному плаванию.	**1,6**	**3,2**
	Тема: Совершенствование техники спортивных способов плавания.	**3,2**	**6,4**
Самостоятельная работа			
Составление и запись комплексов упражнений и тренировочных занятий	**Тема**: Методика обучения спортивных способов плавания.	**1,6**	**3,2**
	Тема: Совершенствование спортивных способов плавания.	**1,6**	**3,2**
		60	**100**

ДАРТС

Виды деятельности	Тема	Критерии оценки	Баллы	
			min	max
Модуль № 1			30	50
Посещение учебных занятий	Посещение 1 занятия – 0, 83 балла	Присутствие и активность на занятии, составление конспекта	6	10
Выполнение практических работ	1.Характеристика профессиональной деятельности и личностных качеств. 2.История возникновения и развития 3.Краткие сведения о возникновении и развитии мирового волейбола 4.Волейбольные ассоциации и турниры. 5.Развитие волейбола в России.	Оценивается качество выполненной работы, использование дополнительной литературы.	6	10
Тестирование	Промежуточное тестирование по модулю №1	50 – 70% правильных ответов 71-100% правильных ответов	6 8	8 10
Составление конспектов по темам лекций	1.Характеристика профессиональной деятельности и личностных качеств. 2.История возникновения и развития 3.Краткие сведения о возникновении и развитии дартса	Оценивается качество выполненной работы, использование дополнительной литературы	6	10

	4.Развитие дартса в России.			
Написание и защита реферата	Тема исследования согласуется с преподавателем, ведущим занятия.	Оценивается качество выполненной работы, использование дополнительной литературы, выступление перед аудиторией.	6	10
Модуль № 2			30	50
Посещение учебных занятий	Посещение 1 занятия – 0, 83 балла	Присутствие и активность на занятии, составление конспекта	6	10
Выполнение практических работ	1.Продолжительность игры 2.Понятия и термины игры. 3..Судьи и составы команд. 4.Правила игры, нарушения и штрафы. 5.Тактика	Оценивается качество выполненной работы, использование дополнительной литературы.	6	10
Составление конспектов по темам лекций	1.Продолжительность игры 2.Понятия и термины игры. 3.Правила игры, нарушения и штрафы.	Оценивается качество выполненной работы, использование дополнительной литературы	6	10
Написание и защита реферата	Тема исследования согласуется с преподавателем, ведущим занятия.	Оценивается качество выполненной работы, использование дополнительной литературы, выступление перед аудиторией.	6	10
Итого			60	100

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Виды деятельности	Тема	баллы	
		min	max
Модуль 1. БАСКЕТБОЛ			
Контроль			
Посещение занятий	Посещение одного занятия – 0,2 балла	**2,5**	**3,2**
Работа на практическом занятии	16 уроков	**3,5**	**6,4**
Самостоятельная работа			
	Совершенствование техники передачи мяча Совершенствование техники броска Совершенствование техники ловли мяча	**3,7**	**6,7**
Модуль 2. ФУТБОЛ			

Контроль			
Посещение занятий	Посещение одного занятия – 0,2 балла	**2**	**4**
Работа на практическом занятии	20 уроков	**4**	**8**
Самостоятельная работа			
	Совершенствование техники ведения мяча Совершенствование техники остановки мяча Совершенствование техники ударов по мячу	**3,5**	**7**
Модуль 3. ГИМНАСТИКА			
Контроль			
Посещение занятий	Посещение одного занятия – 0,2 балла	**2**	**3,2**
Работа на практическом занятии	16 уроков	**3,5**	**6,4**
Самостоятельная работа			
	Совершенствование техники танцевальных упражнений Совершенствование техники прыжка на скакалке Упражнения с обручем, с мячом	**3,7**	**6,7**
Модуль 4. ЛЫЖНЫЙ СПОРТ			
Контроль			
Посещение занятий	Посещение одного занятия – 0,2 балла	**2,5**	**3,6**
Работа на практическом занятии	18 уроков	**4**	**7,2**
Самостоятельная работа			
	Совершенствование лыжной техники Совершенствование техники спусков Совершенствование техники торможения	**3,5**	**7**
Модуль 5. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА			
Контроль			
Посещение занятий	Посещение одного занятия – 0,2 балла	**1,8**	**2,4**
Работа на практическом занятии	12 уроков	**2,4**	**4,8**
Самостоятельная работа			
	Бег с равномерным темпом Совершенствование техники спортивной ходьбы Бег на короткие дистанции Бег с ускорением	**4**	**6,7**
Модуль 6. ВОЛЕЙБОЛ			
Контроль			
Посещение занятий	Посещение одного занятия – 0,2 балла	**1,8**	**2,6**
Работа на практическом занятии	13 уроков	**3**	**5,2**
Самостоятельная работа			
	Совершенствование техники передачи мяча Совершенствование техники броска Совершенствование техники ловли мяча	**3,7**	**6,7**
		60	**100**

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Виды деятельности	Тема	Критерии оценки	баллы	
			min	max

Модуль №1				
Контроль				
Посещение			16/42=0,4	
К/работа (3 шт)	В РУП		1.2	1,8
Тестирование (2 раз)	Промежуточное тестирование	50- 60% правильных ответов – 3,5 балла 61-80% правильных ответов – 4,8 баллов 71-100% правильных ответов – 5,6 баллов	1,75	2,8
Практическое занятие (3)			1.2	1,8
Самостоятельная работа				
Подготовка докладов	По теме зан.		5,5	11
Подготовка докладов	По теме зан.		5,5	11
Модуль №2				
Контроль				
К/работа (3 шт)	В РУП		1.2	1,8
Конспект (2)			1,75	2,8
Практическое занятие (2)			1,75	2,8
Самостоятельная работа				
Подготовка докладов	По теме зан.		5,5	11
Подготовка докладов	По теме зан.		5,5	11
			60	**100**