

**ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»  
(ЧОУ ВО «СПИ»)**



**УТВЕРЖДАЮ**  
Проректор по УВР  
П.Ф.Зубаилова  
« 29 » мая 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

**для специальности**

**9.02.01 Физическая культура**

**Квалификация: Учитель физической культуры**

**Форма обучения – заочная**

**Дербент 2023**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования 49.02.01 Физическая культура.

Организация-разработчик: Частное образовательное учреждение высшего образования «Социально-педагогический институт» (ЧОУ ВО «СПИ»)

**Разработчики:**

ст.преп. ПЦК ГД                      к.п.н. Р.М.Магомедов  
(занимаемая должность)            (степ.,инициалы, фамилия)

Одобрено на заседании ПЦК

Гуманитарных дисциплин

«29» мая 2023 г., протокол № 10

Председатель ПЦК      А.Д.Давудов

(степ., инициалы, фамилия)

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>8</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>24</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>25</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания»

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена среднего профессионального образования углубленной подготовки по специальностям СПО, входящим в состав укрупненной группы специальностей 49.00.00 Физическая культура и спорт.

**1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** Дисциплина ОП.08. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания относится к общепрофессиональным дисциплинам профессионального учебного цикла.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен :

**уметь:**

- планировать, проводить и анализировать занятия по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности (гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм, плаванию, подвижным играм, лыжному спорту, туризму) и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;
- выполнять профессионально значимые двигательные действия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;
- использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений;
- обучать двигательным действиям изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря;
- использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации;

**знать:**

- историю и этапы развития изученных базовых видов спорта и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- терминологию изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- содержание, формы организации и методику проведения занятий по изученным базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в школе;
- методику обучения двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- особенности и методику развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности;
- основы судейства по изученным базовым видам спорта;
- разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности их эксплуатации;
- технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю;

***иметь практический опыт:***

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

В результате освоения дисциплины у студента должны быть сформированы следующие общие компетенции и личностные результаты, включающие в себя способность:

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

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

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

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

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.
ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.
ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.
ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий.
ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.
ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.
ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.
ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.
ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.
ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.
ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.
ПК 1.5. Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре.
ПК 2.1. Определять цели и задачи, планировать внеурочные мероприятия и занятия.
ПК 2.2. Проводить внеурочные мероприятия и занятия.
ПК 2.3. Мотивировать обучающихся, родителей (лиц, их заменяющих) к участию в физкультурно-спортивной деятельности.
ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся.
ПК 2.5. Анализировать внеурочные мероприятия и занятия.
ПК 2.6. Вести документацию, обеспечивающую организацию физкультурно-спортивной деятельности.
ПК 3.1. Выбирать учебно-методический комплект, разрабатывать учебно-методические материалы (рабочие программы, учебно-тематические планы) на основе федерального

государственного образовательного стандарта и примерных основных образовательных программ с учетом типа образовательной организации, особенностей класса/группы и отдельных обучающихся.

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

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

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

ЛР 2. Готовый использовать свой личный и профессиональный потенциал для защиты национальных интересов России.

ЛР 5. Занимающий активную гражданскую позицию избирателя, волонтера, общественного деятеля.

ЛР 8. Признающий ценность непрерывного образования, ориентирующийся в изменяющемся рынке труда, избегающий безработицы; управляющий собственным профессиональным развитием; рефлексивно оценивающий собственный жизненный опыт, критерии личной успешности.

#### **1.4. Количество часов на освоение учебной дисциплины:**

максимальная учебная нагрузка обучающегося 1203 часа, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 138 часов, включая консультацию 2 часа;

- самостоятельная работа обучающегося 1065 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>1203</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>138</b>
в том числе:	
Содержание учебного материала	<b>6</b>
Практические занятия	<b>130</b>
Консультации	<b>2</b>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>1065</b>
в том числе:	
тематика внеаудиторной самостоятельной работы	<b>1065</b>
подготовка рефератов	
подготовка презентаций	
подготовка сообщений	
<i>Промежуточная аттестация в форме экзамена, диф.зачета.</i>	



## 2.2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### «БАЗОВЫЕ И НОВЫЕ ВИДЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Гимнастика с методикой тренировки</b>		444	
Тема 1.1. Основные средства гимнастики	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p><b>Виды гимнастики и ее методические особенности.</b> Гимнастика. Средства, методы, задачи. Характеристика групп гимнастических упражнений. Виды гимнастики.</p> <p><b>История развития гимнастики.</b> Гимнастика в древнем мире, а средние века, в новое время. Системы школ гимнастик: немецкая, швецкая, французская и сокольская.</p> <p><b>Гимнастическая терминология.</b> Значение терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии. Способы образования терминов. Правила применения терминов. Правила сокращений. Термины ОРУ и вольных упражнений.</p> <p><b>Строевые упражнения.</b> Основные понятия о строе. Строевые приемы. Построения и перестроения. Размыкания и смыкания. Передвижения. Фигурные передвижения.</p> <p><b>ОРУ.</b> Правила записи упражнений. Запись ОРУ. Запись вольных упражнений. Запись упражнений на снарядах. Направленность ОРУ. Схема ОРУ.</p> <p><b>Конспект урока.</b></p> <p><b>Травматизм на уроках по гимнастики.</b> Причины травматизма. Характеристика травм. Виды травм. Меры по предупреждению травм. Страховка и помощь.</p>	1	2
	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>Строевые приемы.</p> <p>Построения и перестроения.</p> <p>Размыкания и смыкания.</p> <p>Передвижения.</p> <p>Фигурные передвижения.</p> <p>Запись ОРУ.</p> <p>Запись вольных упражнений.</p> <p>Запись упражнений на снарядах.</p>	12	

	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>  Тематика СРС  Виды гимнастики и ее методические особенности.  История развития гимнастики.  Гимнастическая терминология.  Строевые упражнения.  ОРУ.</p>	105	
Тема 1.2. Основы гимнастических упражнений	<p><b>Содержание учебного материала:</b>  <b>Техника гимнастических упражнений.</b> Техника исполнения гимнастических упражнений. Статические положения. Динамические упражнения. Отталкивание и приземление. Общие правила анализа техники гимнастических упражнений.  <b>Методика обучения гимнастическим упражнениям.</b> Цели, задачи и этапы обучения. Условия успешного освоения гимнастических упражнений. Дидактические принципы обучения. Методы обучения. Приемы обучения упражнениям.</p>	1	2
	<p><b>Практические занятия</b>  Статические положения.  Динамические упражнения.  Отталкивание и приземление.</p>	12	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>  Тематика СРС  Техника гимнастических упражнений.  Методика обучения гимнастическим упражнениям.</p>	96	

<p>Тема 1.3. Виды гимнастических упражнений</p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p><b>Акробатические упражнения.</b> Акробатические упражнения. Методика проведение акробатических упражнений в учебной группе. Техника прыжковых и балансовых упражнений. Акробатические соединения. Группировка. Перекаты. Кувырок вперед. Кувырок назад. Кувырок назад согнувшись. Кувырок назад через стойку на руках. Стойки. Стойка на лопатках. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Стойка на руках толчком двух ног. Перевороты. Переворот в сторону («Колесо»).</p> <p><b>Упражнения на снарядах.</b> Методика проведения упражнений на гимнастических снарядах. Общие основы техники. Упражнения на брусьях параллельных. Соскоки. Подъемы. Упражнения на брусьях р/в. Упражнения на перекладине. Обороты. Опорные прыжки.</p> <p><b>Вольные упражнения.</b> Методика проведения вольных упражнений в учебной группе. Характеристика вольных упражнений. Правила составления индивидуальных и групповых упражнений. Комплекс ОРУ на 8, 16 или 32 счета. Комплекс ОРУ. На осанку. Общего воздействия. На плечевой пояс, и на мышцы спины и живота. На боковые мышцы и на координацию движения. На силу, гибкость, махи. Прыжки и на дыхания.</p>	<p>1</p>	<p>2</p>
---	---	----------	----------

	<p><b>Практические занятия</b>  Группировка.  Перекаты.  Кувырок вперед.  Кувырок назад.  Кувырок назад согнувшись.  Кувырок назад через стойку на руках.  Стойка на лопатках.  Стойка на голове и руках.  Стойка на руках.  Стойка на руках толчком двух ног.  Переворот в сторону («Колесо»).</p> <p>Акробатические соединения.  Упражнения на брусьях параллельных. Соскоки. Подъемы.  Упражнения на брусьях р/в.  Упражнения на перекладине.  Опорные прыжки.  Комплекс ОРУ на 8, 16 или 32 счета.  Комплекс ОРУ.  На осанку.  Общего воздействия.  На плечевой пояс, на мышцы спины и живота.  На боковые мышцы и на координацию движения.  На силу, гибкость, махи.  Прыжки и на дыхания.</p>	24	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>  Проведения подготовительной части урока на учебной группе.  Проведения основной части урока на учебной группе.  Проведения заключительной части урока на учебной группе.  Педагогический контроль на уроке.  Анализ урока. Самоанализ.  Работа с документами планирования.  Комбинации из изученных элементов.  Составление комплексов общеразвивающих упражнений.  Реферативная работа студентов.</p>	192	

<b>Раздел 2. Легкая атлетика с методикой тренировки</b>		326	
Тема 2.1. Основы техники легкоатлетических видов	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>Основы техники спортивной ходьбы.</p> <p>Основы техники бега. Техника бега на короткие дистанции.</p> <p>Техника бега на средние дистанции.</p> <p>Техника бега на длинные дистанции.</p> <p>Техника эстафетного бега.</p> <p>Основы техники стипельчеца.</p> <p>Основы техники метания малого мяча.</p> <p>Основы техники метания гранаты.</p> <p>Основы техники метания копья.</p> <p>Техника толкания ядра.</p> <p>Техника прыжка в высоту способом «перешагивания».</p> <p>Техника тройного прыжка.</p> <p>Судейство соревнований по бегу, прыжкам, метаниям, толканию.</p> <p>Проведения соревнований по прыжкам в длину и высоту.</p> <p>Проведения соревнований по метанию (диск, молот, копье), толканию ядра.</p>	12	

	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>  <b>Тематика СРС</b>  <b>Основы техники метаний и прыжков.</b> Основы техники метаний. Основы техники метания малого мяча. Основы техники метания гранаты. Основы техники метания копья. Техника держания копья. Техника финального усилия и равновесия. Основы техники метания диска. Техника толкания ядра. Техника толкания ядра со «скачка». Техника держания снаряда и исходное положение. Подготовка к скачку, разгон – скачком, финальное движение. Техника прыжка в длину с разбега. Техника разбега и отталкивания. Техника полета и приземления. Техника прыжка в высоту способом «перешагивания». Техника разбега и отталкивания. Техника перехода через планку и приземление. Техника тройного прыжка. Техника «Разбега», «Скачок», «Шаг», «Прыжок».</p> <p><b>Организация, проведение и правила соревнований по легкой атлетике.</b>  Организация проводящая соревнования. Отмена соревнований. Представитель команды, заявления и протесты. Главный судья. Главный секретарь. Технический представитель. Апелляционное жюри. Перечень судейской документации по легкой атлетике. Технические правила соревнований. Участники соревнований. Возраст участников. Допуск участников к соревнованиям и заявки. Обязанности и правила участников. Одежда, обувь, номера участников. Порядок выступления участников и жеребьевка. Место и оборудование соревнований по бегу и ходьбе. Судейство соревнований по бегу. Нарушения правил при беге. Обязательные зоны наблюдения. Организация и проведение соревнований по прыжкам. Требования к месту соревнований. Правила проведения соревнований по прыжкам в длину и тройному. Общие условия проведения соревнований по прыжкам в длину и тройным. Общие условия проведения соревнований по прыжкам в высоту и с шестом. Правила проведения соревнований по прыжкам в высоту. Метания (ядро, диск, молот, копье). Основы техники спортивной ходьбы. Основы техники бега. Техника бега на короткие дистанции. Техника бега на средние дистанции. Техника бега на длинные дистанции. Техника эстафетного бега. Основы техники стипельчеца. Основы техники метания малого мяча. Основы техники метания гранаты. Основы техники метания копья. Техника толкания ядра.</p>	96	
--	---	----	--

	<p>Техника прыжка в высоту способом «перешагивания».</p> <p>Техника тройного прыжка.</p> <p>Судейство соревнований по бегу, прыжкам, метаниям, толканию.</p> <p>Проведения соревнований по прыжкам в длину и высоту.</p> <p>Проведения соревнований по метанию (диск, молот, копье), толканию ядра.</p>		
<p>Тема 2.2. Основы методики обучения технике легкоатлетических видов</p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p><b>Методика обучения технике легкоатлетических видов.</b> Методы обучения. Роль физической подготовленности освоении техники легкоатлетических упражнений.</p> <p>Схема обучения технике легкоатлетических упражнений: этапы, задачи, средства и методы их решения. Формы. Подводящие и специальные упражнения при обучении.</p> <p>Средства воспитания физических качеств. Последовательность изучения легкоатлетических видов. Меры предупреждения травм при обучении.</p> <p>Общеподготовительные упражнения: строевые упражнения в движении. Выполнение упражнений на внимание и координацию движений. Выполнение элементов подвижных игр (в зале и на месте). Специальные упражнения для бегунов.</p>	1	2
	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>Специальные упражнения для бегунов.</p> <p>Техника и методика обучения бега на короткие дистанции.</p> <p>Техника и методика обучения бега на средние и длинные дистанции.</p> <p>Техника и методика обучения спортивной ходьбы.</p> <p>Техника и методика обучения эстафетному бегу.</p> <p>Обучить технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания».</p> <p>Обучение технике толкания ядра со скачка.</p> <p>Обучение технике метания копья.</p> <p>Особенности занятий с детьми разного возраста и пола.</p> <p>Подготовка учителя к уроку л/а.</p>	12	

	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>  <b>Основы техники легкоатлетических видов и упражнений, методика преподавания.</b>  <b>Техника и методика обучения бега на короткие дистанции.</b> Ознакомить с техникой бега на короткие дистанции. Обучение бегу по прямой. Обучить стартовому разгону и старту. Обучить финишированию. Совершенствование бега на короткие дистанции.  <b>Техника и методика обучения бега на средние и длинные дистанции.</b> Обучить старту. Обучить технике бега по виражу и выхода с виража. Обучить технике бега по прямой. Обучить финишированию. Совершенствование.  <b>Техника и методика обучения спортивной ходьбы.</b> Обучить движению ног в сочетании с движением таза. Обучить особенностям техники спортивной ходьбы по пересеченной местности. Обучить технике спортивной ходьбы в целом.  <b>Техника и методика обучения эстафетному бегу.</b> Обучить передаче и приему эстафеты «снизу» и «сверху». Обучить старту на этапах эстафетного бега. Обучить технике передачи палочки на высокой скорости и эстафетному бегу в целом.  <b>Обучить технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания».</b> Обучить фазе отталкивания, разбега. Обучить фазе перехода через планку и приземление. Совершенствование прыжка в целом.  <b>Обучение технике толкания ядра со скачка.</b> Обучить финальной части технике толкания ядра. Обучить предварительной части – скачкообразному разбегу. Обучить технике толкания ядра со скачка в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Совершенствование техники толкания ядра.  <b>Обучение технике метания копья.</b> Обучение хвату копья и метания с места. Обучить отведению копья прямо – назад в сочетании с броском. Обучение технике метания копья с разбега с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Совершенствование техники метания копья.  <b>Урок легкой атлетики в школе.</b> Содержание урока л/а в школе. Организация занятий по легкой атлетике. Методы преподавания занятий по легкой атлетике. Формы организации занятий легкой атлетикой в школе. Типовая структура урока по легкой атлетике. Разновидности урока по легкой атлетике. Тренировочные занятия по легкой атлетике. Планирование урока по легкой атлетике. Особенности организации занятий по легкой атлетике. Особенности программ. Дозировка упражнений при различной направленности учащихся. Меры предупреждения травматизма на уроках легкой атлетики. Особенности занятий с детьми различного возраста и пола. Подготовка учителя к уроку легкой атлетики. Физическая нагрузка на уроках легкой</p>	96	
--	---	----	--



	<p>атлетики. Принципы и методы используемые на уроках легкой атлетики. Упражнения используемые на уроках легкой атлетики. Меры предупреждения травматизма на уроках л/а. Особенности занятий с детьми разного возраста и пола. Подготовка учителя к уроку л/а. Физическая нагрузка на уроках л/а. Принципы и методы используемые на уроках л/а. Упражнения используемые на уроках л/а.</p>		
<p>Тема 2.3. Спортивная тренировка</p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b> Физическая подготовка. Техническая подготовка и практическая подготовка.</p> <p><b>Спортивная тренировка как многосторонний процесс подготовки л/а.</b> Цель спортивной тренировки. Задачи спортивной тренировки. Принципы спортивной тренировки. Средства и методы спортивной тренировки. Периодизация спортивной тренировки. Виды спортивной тренировки. Физическая подготовка. Техническая подготовка и практическая подготовка. Морально – волевая подготовка. Теоретическая подготовка. Методика развития физических качеств.</p> <p><b>Основы развития л/атлетических видов упражнений.</b> Основы техники легкоатлетических упражнений. Понятие о технике спортивного упражнения. Общая характеристика техники отдельных групп легкоатлетических упражнений. Основы техники спортивной ходьбы. Основы техники бега. Основы техники прыжков. Основные фазы прыжков. Основы техники метания. Основные фазы метания. Техника безопасности при знакомстве с л/а метаниями.</p> <p><b>Спортивный отбор и прогнозирования результатов в легкой атлетике.</b> Спортивный отбор. Виды и факторы отбора. Задачи спортивного отбора. Этапы спортивного отбора. Прогнозирование спортивных достижений. Неудачи спортивного отбора. Методика спортивного отбора в легкой атлетике. Первый этап отбора. Изучение антропометрических данных. Ориентировочные нормативы оценки физического развития спортсменов разного возраста. Планирование и контроль за организацией образовательного процесса в легкой атлетике. Педагогическое наблюдение. Контрольное тестирование физических качеств легкоатлета. Медицинская экспертиза. Организация работы спортивных секций. Комплектование групп начальной подготовки. Переходные нормативы групп занятиях легкой атлетикой. Комплектование групп спортивного совершенствования. Учебно-тренировочная работа и учет. Документация спортивного отбора. Техника безопасности при отборе в группы.</p>	1	2

	<p><b>Практические занятия</b>  Техническая подготовка и практическая подготовка.  Морально – волевая подготовка.  Теоретическая подготовка.  Методика развития физических качеств.  Ориентировочные нормативы оценки физического развития спортсменов разного возраста.  Контрольное тестирование физических качеств легкоатлета.  Документация спортивного отбора.</p>	12	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>  Составление плана – конспекта урока по легкой атлетике.  Тренировочные занятия в спортивных секциях по легкой атлетике.</p>	96	
<b>Раздел 3. Туризм с методикой тренировки</b>			
Тема 3.1. Туризм	<p><b>Содержание учебного материала:</b>  Туризм как средство физического воспитания. История развития туризма. Виды туризма. Топографическая подготовка туриста. Организация туристского похода. Пешеходный туризм. Лыжный туризм. Горный туризм</p>	1	2

	<p><b>Практические занятия</b>  Компас и работа с ним  Топографические карты  Составление плана похода  Бивачные работы  Преодоление препятствий в походе  Лыжный туризм. Техника и тактика передвижения на лыжах  Вязка туристических узлов (прямой, встречный, ткацкий, грейпвайн, брамшкотовый, академический, простой проводник, восьмерка, срединный австрийский проводник, двойной проводник, удавка, стремя, булинь, схватывающий, пустышка, маркировочный, узел Бахмана, карабинная удавка)  Техника и тактика передвижения в горах  Особенности водных походов  Туристические соревнования школьников  Туристическая эстафета  Определение топографических знаков  Установка палатки  Преодоление бревна  Стрельба  Метание гранаты  Мышеловка  Преодоление завала  Переправа по параллельным веревкам  Переноска «пострадавшего»  Определение азимута на предмет  Преодоление кочек  Разжигание костра  Техника лыжного туризма  Конкурсная программа (представление команд, конкурс эмблем, конкурс фотографии, конкурс песни под гитару, краеведческая викторина)  Групповое снаряжение  Личное снаряжение</p>	12	
--	--	----	--

	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>  Написание рефератов: «История развития туризма в стране», «Психологический климат туристской группы», «Виды туризма», «Организация туристского похода», «Безопасность туристских походов»  Составление плана проведения экскурсии (тематика по выбору студентов).  Водный туризм. Массовые туристские соревнования школьников. Содержание и формы туристской работы с детьми.</p>		
Тема 3.2. Спортивное ориентирование	<p><b>Практические занятия</b>  Ориентирование на местности  Ориентирование на маркированной трассе  Условные спортивные топографические знаки  Спортивная топографическая карта  Психологическая подготовка ориентировщика  Физическая подготовка ориентировщика  Планированная подготовка ориентировщика  Организация и судейство соревнований по спортивному ориентированию</p>	12	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>  Топографическая подготовка спортсмена-ориентировщика. Техническая и тактическая подготовка ориентировщика.  Психологическая подготовка ориентировщика. Физическая подготовка спортсмена-ориентировщика. Планирование подготовки спортсмена-ориентировщика.  Организация и судейство соревнований по спортивному ориентированию.</p>	96	
<b>Раздел 4. Спортивные игры с методикой тренировки</b>		214	

<p><b>Тема 4.1.</b> Характеристика спортивных игр, методика их проведения в школе</p>	<p><b>Практические занятия</b>  <b>Упражнения по подготовке и обучению волейболистов.</b> Характеристика игры в нападении, защите, прием и передача мяча, владение мячом.  <b>Упражнения по подготовке и обучению баскетболистов.</b> Техника и тактика игры. Классификация техники игры. Показатели энергообеспечения тренировочной и соревновательной деятельности.  <b>Техническая и тактическая подготовка футболистов.</b> Техника ведения, передачи, приема мяча. Техника обыгрывания и отбора мяча. Финты. Групповые действия – комбинации: Индивидуальные действия. Имитационные и подводящие упражнения.  <b>Технические и тактические приемы игры «Настольный теннис».</b> Техника и тактика игры. Техника перемещения и ударов мяча. Стойка спортсмена. Держание ракетки. Обучение удару по мячу. Обучение подачи мяча. Тактика атакующего игрока и защитника. Тактика парных игр.  Оработка техники спортивных игр.  Составление комплекса общеразвивающих и специальных упражнений для группы начальной подготовки (по всем видам игр).  Описать тактические и технические действия игрока (по видеоматериалу).  Учебная двусторонняя игра с последующим анализом (по всем видам игр).  Учебная парная игра в настольный теннис.</p>		
---	---	--	--

	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>  Написание рефератов на темы: «Современное состояние баскетбола (волейбола, футбола, настольного тенниса) в России и мире».  Составить положение о соревнованиях.  Составление комплексов общеразвивающих и специальных упражнений для совершенствования техники и тактики игры.  Тренировочные занятия в спортивных секциях по спортивным играм.  <b>Игровые виды спорта.</b> История развития спортивных игр. Модернизация инвентаря, оборудования и костюма спортсменов. Классификация спортивных игр.  Специфические признаки... Техника спортивной игры. Терминология. Правила соревнований. Коллективный характер действий, характерная соревновательная деятельность. Спортивный результат.  <b>Методика обучения игры в волейбол.</b> Характеристика упражнений. Имитационные и подводящие упражнения. Поддача мяча. Нападающие удары, блокирование.  <b>Методика обучения игре в баскетбол.</b> Имитационные и подводящие упражнения. Передачи и ловля мяча. Ведение и перемещение. Броски мяча. Тактические приемы. Индивидуальные и групповые действия. Командные действия. Позиционное нападение.  <b>Методика обучения игре в футбол.</b> Техника ведения, передачи, приема мяча. Техника обыгрывания и отбора мяча. Финты. Групповые действия – комбинации: Индивидуальные действия. Имитационные и подводящие упражнения.  <b>Технические и тактические приемы игры «Настольный теннис».</b> Техника и тактика игры. Техника перемещения и ударов мяча. Стойка спортсмена. Держание ракетки. Обучение удару по мячу. Обучение подачи мяча. Тактика атакующего игрока и защитника. Тактика парных игр.</p>	96	
<b>Раздел 5. Подвижные игры с методикой тренировки</b>			
<p>Тема 5.1.  Характеристика подвижных игр, методика тренировки</p>	<p><b>Практические занятия</b>  Организация игровых упражнений и игр для детей разных возрастов.  Проведение подвижных игр на учебных и неурочных занятиях.  Планирование подвижных игр на занятиях легкой атлетики, гимнастики.  Проведение зимних видов подвижных игр.  Организация проведение аттракционов, соревнований по подвижным играм, спортивных праздников.</p>	12	

	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>  Подбор подвижных игр для детей разного возраста.  Подбор подвижных игр на развитие разных физических качеств.  Составление программ, положений, сценариев физкультурно-массовых и спортивных мероприятий.  <b>Теоретические сведения о подвижных играх.</b> Историческое развитие теории и методики игр. Подвижные игры как эффективный метод физического воспитания. Значение подвижных игр (оздоровительное, воспитательное, образовательное).  Классификация подвижных игр. Подвижные и спортивные игры, их сходства и отличия. Характеристика подвижных игр для детей разного возраста. Педагогическая характеристика подвижных игр для детей на разных ступенях обучения и воспитания.  Подвижные игры для девушек и юношей. Игры на занятиях с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья и физическом развитии.  <b>Методика и технология проведения подвижных игр.</b> Выбор игры, подготовка места инвентаря, разметка площадки. Организация играющих, требования к объяснению игры. Способы выбора водящих, распределения на команды, выделение помощников и судей. Руководство процессом игры. Способы регулирования нагрузки. Подведение итогов игры. Разбор игры. Особенности проведения игр на местности, в водоеме, на катке, лыжном стадионе. Предупреждение травматизма при проведении подвижных игр и игровых упражнений.</p>	96	
	<b>Консультации</b>	2	
	<b>Итого</b>	1203	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

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

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Кабинет методики физического воспитания

368604

Республика Дагестан,

г. Дербент,

ул. Тахо-Годи, д.2,

ауд № 21 (2 эт.)

Учебная мебель (столы и стулья ученические, преподавательские стул и стол)

доска – 1 шт.;

мультимедийный проектор (переносной) – 1 шт.;

проекторный экран - 1 шт.;

ноутбук с возможностью подключения к сети «Интернет»

комплект лицензионного ПО (операционная система - Windows 10 Pro, текстовый редактор - Microsoft Word 2016)

Универсальный спортивный зал

368604,

Республика Дагестан, г. Дербент, ул. Тахо-Годи, д.2,

ауд № 10 (1 эт.)

Набор демонстрационного оборудования: Тренажеры, скакалки, обручи, гантели, диски, маты, мячи.

Спортивные сооружения и (или) открытые спортивные площадки, оснащенные спортивным оборудованием и инвентарем, обеспечивающим достижение результатов освоения образовательной программы (открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий)

368600, Республика Дагестан, г. Дербент, ул. Буйнакского, 29;

Набор спортивного оборудования и инвентаря универсального назначения (для общефизической подготовки и различных видов спорта).



### 3.2. Информационное обеспечение обучения

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

##### Основная литература:

1. Мякотных, В. В. Теория и методика оздоровительной тренировки : учебное пособие для бакалавров и слушателей ДПО по направлению подготовки «Физическая культура» : [16+] / В. В. Мякотных ; Сочинский государственный университет. – Сочи : Сочинский государственный университет, 2020. – 84 с. : схем., ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=618225> .– Библиогр. в кн. – Текст : электронный.

2. Физическая культура в школе : учебник : в 2 частях : [16+] / А. С. Гречко, В. Г. Турманидзе, Ю. И. Сиренко, С. Г. Сорокин ; Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. – Омск : Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2019. – Ч. 1. – 132 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=575776>

3. Майоркина, И. В. Обучение младших школьников спортивному ориентированию : учебное пособие : [16+] / И. В. Майоркина, Д. А. Негодаев, Ф. В. Салугин ; Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. – Омск : Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2018. – 88 с. : табл., схем., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=563031>

##### Дополнительная литература:

1. Коровин, С. С. Физическая культура. Ценности. Личность: учебное пособие для обучающихся системы среднего профессионального образования и обучающихся — бакалавров высшего образования : [12+] / С. С. Коровин. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 199 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=570992>

2. Парыгина, О. В. Теория физической культуры и спорта : учебное пособие : [16+] / О. В. Парыгина ; Московская государственная академия водного транспорта. – Москва : Альтаир : МГАВТ, 2019. – 130 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=682069>

3. Духова, Г. А. Организационно-методические основы оздоровительной работы со студентами специальной медицинской группы : учебное пособие для студентов направления «Экономика» всех специализаций 38.03.01 (бакалавриат) : [16+] / Г. А. Духова, И. Н. Тузов ; Российский университет транспорта, Институт экономики и финансов, Кафедра «Физическая культура». – Москва : Российский университет транспорта (РУТ (МИИТ)), 2019. – 82 с. : ил., таб. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=702976> . – Библиогр. в кн. – Текст : электронный.

## Справочно-правовые системы

Консультант Плюс

### Электронные ресурсы:

Электронно-библиотечная система [«Университетская библиотека онлайн»](http://www.biblioclub.ru/) // [www.biblioclub.ru/](http://www.biblioclub.ru/).

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических работ, устного и письменного опроса, а также выполнения обучающимися тестовых заданий, самостоятельной работы.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>уметь:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ планировать, проводить и анализировать занятия по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности (гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм, плаванию, подвижным играм, лыжному спорту, туризму) и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;</li><li>➤ выполнять профессионально значимые двигательные действия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;</li><li>➤ использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;</li><li>➤ применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений;</li><li>➤ обучать двигательным действиям изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;</li><li>➤ подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря;</li><li>➤ использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации;</li></ul>	оценка выполнения практического задания; устный опрос;
<b>знать:</b> историю и этапы развития изученных базовых видов спорта и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;	тестирование:
терминологию изученных базовых и новых видов	

физкультурно-спортивной деятельности;	
технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;	
содержание, формы организации и методику проведения занятий по изученным базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в школе;	
методику обучения двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;	
особенности и методику развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности;	
основы судейства по изученным базовым видам спорта;	
разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности их эксплуатации;	
технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю.	
<b>иметь практический опыт:</b> использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации.	выполнение и защита практических работ.