

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
«Кузбасский педагогический колледж»
(ГАПОУ КузПК)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
БАЗОВЫЕ И НОВЫЕ ВИДЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ

Кемерово, 2022

Рабочая программа учебной дисциплины «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) **49.02.01 «Физическая культура»**

Организация-разработчик:

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Кузбасский педагогический колледж»

Разработчики:

Петраев Д.Л., преподаватель физической культуры ГАПОУ КузПК;
Королев В.И., преподаватель физической культуры ГАПОУ КузПК;
Федосеева О.Ю., преподаватель физической культуры ГАПОУ КузПК;
Егоров Е.А., преподаватель физической культуры ГАПОУ КузПК;

Одобрена на заседании объединения преподавателей специальности «Физическая культура»
Протокол № 1 от 06.09.2022г.

Руководитель ОПОП специальности «Физическая культура»

 /А.А. Кондратова

Зам. директора по УР

 /Сандракова И.В.

Рабочая программа учебной дисциплины «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) **49.02.01 «Физическая культура»**

Организация-разработчик:

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Кузбасский педагогический колледж»

Разработчики:

преподаватели физической культуры ГАПОУ КузПК:
Петраев Д.Л., Королев В.И., Федосеева О.Ю., Егоров Е.А.

Одобрена на заседании объединения преподавателей специальности «Физическая культура»
Протокол № 1 от 06.09.2022г.

Руководитель ОПОП специальности «Физическая культура»
_____ /А.А. Кондратова

Зам. директора по УР
_____ /Сандракова И.В.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	52
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	55

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности СПО 49.02.01 Физическая культура.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании, а именно в программах повышения квалификации и переподготовки. *Данная рабочая программа может быть реализована в условиях электронного обучения с элементами дистанционных технологий.*

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в раздел Общепрофессиональные дисциплины (ОП.08 Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки).

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

Цель учебной дисциплины: приобретение обучающимися знаний и навыков в сфере традиционных видов физкультурно-спортивной деятельности и ознакомление с новыми методиками осуществления профессиональной деятельности.

Задачи:

- планировать, проводить и анализировать занятия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;
- выполнять профессионально значимые двигательные действия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;
- использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений;
- обучать двигательным действиям изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- планировать, проводить и анализировать занятия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;
- выполнять профессионально значимые двигательные действия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;
- использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений;
- обучать двигательным действиям изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря;

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

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

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

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

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

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

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

– 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.

В результате освоения дисциплины обучающийся ***должен иметь практический опыт:***

– оценивания физической подготовленности организма человека;

– оценивания функционального состояния человека и его работоспособности;

– оценивания качества выполнения необходимых упражнений.

№ п/п	Умения и знания, вводимые за счет часов вариативной части	Дополнительные профессиональные компетенции	Наименование темы	Обоснование включения в рабочую программу
1	Знать необходимость зрелищных видов спорта.	ДПК 3. Знать правила соревнований по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности,	Тема 1.1. 1.4, 1.6-1.8, 1.12, 6.6, 6.7.	Возможность составления сценария праздников, конкурсов.
2	Уметь организовывать и проводить конкурсы в области физической культуры.	необходимую для организации и проведения соревнований. ДПК 5. Понимать сущность и применять элементы современных педагогических технологий в процессе осуществления физического воспитания урочной и внеурочной деятельности в образовательной организации.	Тема 1.1. 1.4, 1.6-1.8, 1.12, 6.6, 6.7.	Возможность выступать не только на соревнованиях, но и участвовать в развлекательных программах.
3	Уметь использовать специальные сигналы и жесты в судействе соревнований.		Тема 1.11, 6.1, 6.4, 6.6, 8.2.	Умение применять навыки судейства в соревнованиях, учебно-тренировочных состязаниях.

В системе ФГОС по специальности 49.02.01 Физическая культура дисциплина «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки» **обеспечивает формирование следующих компетенций:**

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

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

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

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

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

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

ОК 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, 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 учебные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.

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

ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.

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

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

ПК 2.2. Проводить внеурочные мероприятия и занятия.

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

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

ПК 2.5. Анализировать внеурочные мероприятия и занятия.

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

ПК 3.1. Выбирать учебно-методический комплект, разрабатывать учебно-методические материалы (рабочие программы, учебно-тематические планы) на основе 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.

ДПК 3. Знать правила соревнований по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности, необходимую для организации и проведения соревнований.

ДПК 5. Понимать сущность и применять элементы современных педагогических технологий в процессе осуществления физического воспитания урочной и внеурочной деятельности в образовательной организации.

ЛР 7. Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

ЛР 10. Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.

ЛР 14. Демонстрирующий готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности.

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

1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 1441 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 866 час;
самостоятельной работы обучающегося – 575 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	1441
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	866
Практические занятия	794
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	575
В том числе:	
- отработка техники упражнений	454
- составление технологических карт	36
- составление комплексов упражнений	29
- повторение лекционного материала	7
- изучение правил соревнований	29
- Изучение нормативной документации.	20
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

2.2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Гимнастика с методикой тренировки		160	
Тема 1.1. История развития гимнастики. Техника безопасности	Содержание учебного материала:	3	
	1 История развития гимнастики. Основные этапы развития. Техника безопасности.		
	2 История развития гимнастики. Характеристика гимнастики на современном этапе. Техника безопасности.		
	3 История развития гимнастики. Характеристика гимнастики на современном этапе. Техника безопасности.		2
Тема 1.2. Гимнастическая терминология. Строевые упражнения	Содержание учебного материала:	4	
	1 Терминологическая лексика. Значение гимнастической терминологии. Развитие гимнастической терминологии. Правила сокращения и описания упражнений.		
	2 Терминологическая лексика. Значение гимнастической терминологии. Развитие гимнастической терминологии. Правила сокращения и описания упражнений.		
	3 Характеристика и классификация строевых упражнений. Методика обучения и проведения строевых упражнений.		
	4 Характеристика и классификация строевых упражнений. Методика обучения и проведения строевых упражнений.		
	Практические занятия:	9	
	1 Строевые упражнения: строевые приемы и построения. Правила подачи команд, расчет группы, строевые приемы, с методикой проведения.		
	2 Строевые упражнения: строевые приемы и построения. Правила подачи команд, расчет группы, строевые приемы, с методикой проведения.		
	3 Строевые упражнения: перестроения, размыкания и смыкания, передвижения с методикой проведения.		
	4 Строевые упражнения: перестроения, размыкания и смыкания, передвижения с методикой проведения.		
	5 Гимнастическая терминология. Характеристика гимнастической терминологии,		3

		способы образования терминов, правила сокращения.		
	6	Строевые упражнения с методикой тренировки.		
	7	Строевые упражнения с методикой тренировки. Перестроения, размыкания и смыкания, маршировка.		
	8	Строевые упражнения с методикой тренировки. Перестроения, размыкания и смыкания, маршировка.		
	9	Строевые упражнения с методикой тренировки. Перестроения, размыкания и смыкания, маршировка.		
		<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Составление комплекса строевых упражнений.	13	
Тема 1.3. Общеразвивающие упражнения	Содержание учебного материала:		4	
	1	Характеристика, классификация, средств общеразвивающих упражнений. Принципы составления комплексов общеразвивающих упражнений и методика их проведения.		
	2	Характеристика, классификация, средств общеразвивающих упражнений. Принципы составления комплексов общеразвивающих упражнений и методика их проведения.		
	3	Характеристика, классификация, средств общеразвивающих упражнений. Принципы составления комплексов общеразвивающих упражнений и методика их проведения.		
	4	Характеристика, классификация, средств общеразвивающих упражнений. Принципы составления комплексов общеразвивающих упражнений и методика их проведения.		
	Практические занятия:		14	
	1	Общеразвивающие упражнения: выполнение ОРУ с гимнастическими предметами с методикой тренировки.		3
	2	Общеразвивающие упражнения: выполнение ОРУ с гимнастическими предметами с методикой тренировки.		
	3	Общеразвивающие упражнения: выполнение ОРУ в парах, на гимнастической скамейке с методикой тренировки.		
	4	Общеразвивающие упражнения: выполнение ОРУ в парах, на гимнастической скамейке с методикой тренировки.		
	5	Общеразвивающие упражнения: выполнение ОРУ с гимнастическими предметами с методикой тренировки.		
6	Общеразвивающие упражнения: выполнение ОРУ с гимнастическими предметами с методикой тренировки.			
7	Общеразвивающие упражнения: выполнение ОРУ в парах, на гимнастической скамейке с методикой тренировки.			

	8	Общеразвивающие упражнения: выполнение ОРУ в парах, на гимнастической скамейке с методикой тренировки.		
	9	Общеразвивающие упражнения: выполнение ОРУ в парах, на гимнастической скамейке, гантели, тренажеры с методикой тренировки.		
	10	Общеразвивающие упражнения: выполнение ОРУ в парах, на гимнастической скамейке, гантели, тренажеры с методикой тренировки.		
	11	Общеразвивающие упражнения: выполнение ОРУ в парах, на гимнастической скамейке, гантели, тренажеры с методикой тренировки.		
	12	Общеразвивающие упражнения: выполнение ОРУ в парах, на гимнастической скамейке, гантели, тренажеры с методикой тренировки.		
	13	Общеразвивающие упражнения: выполнение ОРУ в парах, на гимнастической скамейке, гантели, тренажеры с методикой тренировки.		
	14	Общеразвивающие упражнения: выполнение ОРУ в парах, на гимнастической скамейке, гантели, тренажеры с методикой тренировки. Сдача контрольного норматива.		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Составление комплекса общеразвивающих упражнений, выполнение специальных упражнений.		11	
Тема 1.4. Вольные упражнения	Практические занятия:		15	
	1	Вольные упражнения: выполнение комплекса ОРУ на 32, 64 счета с методикой тренировки.		
	2	Вольные упражнения: выполнение комплекса ОРУ на 32, 64 счета с методикой тренировки.		
	3	Вольные упражнения: выполнение комплекса ОРУ на 32, 64 счета с методикой тренировки.		
	4	Вольные упражнения: выполнение комплекса ОРУ на 32, 64 счета с методикой тренировки.		
	5	Вольные упражнения 64 счета с методикой тренировки.		
	6	Вольные упражнения 64 счета с методикой тренировки.		
	7	Вольные упражнения 64 счета с методикой тренировки.		
	8	Вольные упражнения 64 счета с методикой тренировки.		
	9	Вольные упражнения 64 счета с методикой тренировки.		
	10	Вольные упражнения 64 счета с методикой тренировки.		
	11	Вольные упражнения 64 счета с методикой тренировки.		

3

	12	Вольные упражнения 64 счета с методикой тренировки.		
	13	Вольные упражнения 64 счета с методикой тренировки.		
	14	Вольные упражнения 64 счета с методикой тренировки.		
	15	Вольные упражнения 64 счета с методикой тренировки.		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Отработка техники вольных упражнений.		8	
Тема 1.5. Прыжки опорные	Практические занятия:		14	
	1	Прыжки опорные с методикой тренировки. Подбор разбега.		
	2	Прыжки опорные с методикой тренировки. Подбор разбега.		
	3	Прыжки простые с методикой тренировки. Прыжки со скакалкой, в высоту, длину, глубину.		
	4	Прыжки простые с методикой тренировки. Прыжки со скакалкой, в высоту, длину, глубину.		
	5	Прыжки опорные ноги врозь с методикой тренировки.		
	6	Прыжки опорные с методикой тренировки. Сдача контрольного норматива.		
	7	Прыжки опорные с методикой тренировки. Прыжок углом, согнув ноги.		
	8	Прыжки опорные с методикой тренировки. Прыжок углом, согнув ноги. Сдача контрольного норматива.		
	9	Прыжки опорные ноги врозь с методикой тренировки.		
	10	Прыжки опорные с методикой тренировки. Прыжок углом, согнув ноги.		
	11	Прыжки опорные с методикой тренировки. Прыжок углом, согнув ноги. Сдача контрольного норматива.		
	12	Прыжки опорные с методикой тренировки. Прыжок углом, согнув ноги.		
	13	Прыжки опорные с методикой тренировки. Прыжок углом, согнув ноги. Сдача контрольного норматива.		
	14	Прыжки опорные с методикой тренировки. Сдача контрольного норматива.		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Отработка техники прыжковых упражнений.		9	
Тема 1.6. Акробатические упражнения	Практические занятия:		25	
	1	Акробатические упражнения с методикой тренировки. Обучение технике выполнения (перекаты, кувырки, перевороты в сторону).		
	2	Акробатические упражнения с методикой тренировки. Обучение технике выполнения (перекаты, кувырки, перевороты в сторону).		

3	Акробатические упражнения с методикой тренировки. Обучение технике выполнения (стойки на лопатках, мост из положения лежа на спине).
4	Акробатические упражнения с методикой тренировки. Обучение технике выполнения (стойки на лопатках, мост из положения лежа на спине).
5	Акробатические упражнения с методикой тренировки. Обучение технике выполнения (полушпагат и шпагат на обе ноги).
6	Акробатические упражнения с методикой тренировки. Обучение технике выполнения (полушпагат и шпагат на обе ноги).
7	Акробатические упражнения с методикой тренировки. Акробатические соединения, парная акробатика.
8	Акробатические упражнения с методикой тренировки. Акробатические соединения, парная акробатика.
9	Акробатические упражнения с методикой тренировки. Акробатические соединения.
10	Акробатические упражнения с методикой тренировки. Акробатические соединения.
11	Акробатические упражнения с методикой тренировки. Обучение технике выполнения (перекаты, кувырки, перевороты в сторону).
12	Акробатические упражнения с методикой тренировки. Обучение технике выполнения (перекаты, кувырки, перевороты в сторону).
13	Акробатические упражнения с методикой тренировки. Обучение технике выполнения (перекаты, кувырки, перевороты в сторону, рондат, стойки на голове руках).
14	Акробатические упражнения с методикой тренировки. Обучение технике выполнения (перекаты, кувырки, перевороты в сторону, рондат, стойки на голове руках).
15	Акробатические упражнения с методикой тренировки. Демонстрация техники прыжковых и балансовых упражнений. Акробатические соединения.
16	Акробатические упражнения с методикой тренировки. Демонстрация техники прыжковых и балансовых упражнений. Акробатические соединения.
17	Акробатические упражнения с методикой тренировки. Демонстрация техники прыжковых и балансовых упражнений. Акробатические соединения.
18	Акробатические упражнения с методикой тренировки. Демонстрация техники прыжковых и балансовых упражнений. Акробатические соединения.
19	Акробатические упражнения с методикой тренировки. Демонстрация техники прыжковых и балансовых упражнений. Акробатические соединения.

	20	Акробатические упражнения с методикой тренировки. Демонстрация техники прыжковых и балансовых упражнений. Акробатические соединения.		
	21	Акробатические упражнения с методикой тренировки. Демонстрация техники прыжковых и балансовых упражнений. Акробатические соединения.		
	22	Акробатические упражнения с методикой тренировки. Демонстрация техники прыжковых и балансовых упражнений. Акробатические соединения.		
	23	Акробатические упражнения с методикой тренировки. Демонстрация техники прыжковых и балансовых упражнений. Акробатические соединения.		
	24	Акробатические упражнения с методикой тренировки. Демонстрация техники прыжковых и балансовых упражнений. Акробатические соединения.		
	25	Акробатические упражнения с методикой тренировки. Демонстрация техники прыжковых и балансовых упражнений. Акробатические соединения. Сдача контрольного норматива.		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Отработка техники акробатических упражнений.		15	
Тема 1.7. Упражнения на гимнастических снарядах	Содержание учебного материала:		3	
	1	Характеристика упражнений на гимнастических снарядах. Этапы формирования двигательных навыков. Страховка и помощь.		
	2	Характеристика упражнений на гимнастических снарядах. Этапы формирования двигательных навыков. Страховка и помощь.		
	3	Характеристика упражнений на гимнастических снарядах. Этапы формирования двигательных навыков. Страховка и помощь.		
	Практические занятия:		28	
	1	Упражнения на гимнастических снарядах с методикой тренировки. Выполнение упражнений на брусьях, бревне.		3
	2	Упражнения на гимнастических снарядах с методикой тренировки. Выполнение упражнений на брусьях, бревне.		
	3	Упражнения на гимнастических снарядах с методикой тренировки. Выполнение упражнений на брусьях, бревне.		
	4	Упражнения на гимнастических снарядах с методикой тренировки. Выполнение упражнений на брусьях, бревне.		
5	Упражнения на гимнастических снарядах с методикой тренировки. Выполнение упражнений на перекладине (подъемы, опускания, перемахи, обороты, соскоки).			
6	Упражнения на гимнастических снарядах с методикой тренировки. Выполнение			

		упражнений на перекладине (подъемы, опускания, перемахи, обороты, соскоки).		
7		Упражнения на гимнастических снарядах с методикой тренировки. Выполнение упражнений на перекладине (подъемы, опускания, перемахи, обороты, соскоки).		
8		Упражнения на гимнастических снарядах с методикой тренировки. Выполнение упражнений на перекладине (подъемы, опускания, перемахи, обороты, соскоки).		
9		Упражнения художественной гимнастики. Техника и методика обучения базовым упражнениям художественной гимнастики без предметов и с предметами.		
10		Упражнения художественной гимнастики. Техника и методика обучения базовым упражнениям художественной гимнастики без предметов и с предметами.		
11		Упражнения художественной гимнастики с методикой тренировки. Упражнения со скакалкой и с обручем.		
12		Упражнения художественной гимнастики с методикой тренировки. Упражнения со скакалкой и с обручем.		
13		Упражнения художественной гимнастики с методикой тренировки. Упражнения со скакалкой и с обручем.		
14		Упражнения на гимнастических снарядах с методикой тренировки. Выполнение упражнений на брусьях, бревне.		
15		Упражнения на гимнастических снарядах с методикой тренировки. Выполнение упражнений на брусьях, бревне.		
16		Упражнения на гимнастических снарядах с методикой тренировки. Выполнение упражнений на перекладине (подъемы, опускания, перемахи, обороты, соскоки).		
17		Упражнения на гимнастических снарядах с методикой тренировки. Выполнение упражнений на перекладине (подъемы, опускания, перемахи, обороты, соскоки).		
18		Упражнения на гимнастических снарядах с методикой тренировки. Выполнение упражнений на коне (махи, перемахи, соскоки), брусьях разной высоты (подъемы, опускания, спады, соскоки).		
19		Упражнения на гимнастических снарядах с методикой тренировки. Выполнение упражнений на коне (махи, перемахи, соскоки), брусьях разной высоты (подъемы, опускания, спады, соскоки).		
20		Упражнения на гимнастических снарядах с методикой тренировки. Выполнение упражнений мужского и женского многоборья.		
21		Упражнения на гимнастических снарядах с методикой тренировки. Выполнение упражнений мужского и женского многоборья.		
22		Упражнения на гимнастических снарядах с методикой тренировки. Выполнение		

		упражнений мужского и женского многоборья.		
	23	Упражнения на гимнастических снарядах с методикой тренировки. Выполнение упражнений мужского и женского многоборья. Сдача контрольного норматива.		
	24	Упражнения на гимнастических снарядах с методикой тренировки. Выполнение упражнений на брусьях, бревне.		
	25	Упражнения на гимнастических снарядах с методикой тренировки. Выполнение упражнений на брусьях, бревне.		
	26	Упражнения на гимнастических снарядах с методикой тренировки. Выполнение упражнений на коне (махи, перемахи, соскоки), брусьях разной высоты (подъемы, опускания, спады, соскоки).		
	27	Упражнения на гимнастических снарядах с методикой тренировки. Выполнение упражнений на коне (махи, перемахи, соскоки), брусьях разной высоты (подъемы, опускания, спады, соскоки).		
	28	Упражнения на гимнастических снарядах с методикой тренировки. Выполнение упражнений мужского и женского многоборья.		
		<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Отработка техники упражнений на гимнастических снарядах.	26	
Тема 1.8. Ритмическая гимнастика	Практические занятия:		4	
	1	Ритмическая гимнастика с методикой тренировки. Выполнение комплексов ритмической гимнастики в различном ритме и темпе.		3
	2	Ритмическая гимнастика с методикой тренировки. Выполнение комплексов ритмической гимнастики в различном ритме и темпе.		
	3	Ритмическая гимнастика с методикой тренировки. Выполнение комплексов ритмической гимнастики в различном ритме и темпе.		
	4	Ритмическая гимнастика с методикой тренировки. Выполнение комплексов ритмической гимнастики в различном ритме и темпе.		
			<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Отработка техники ритмических упражнений.	2
Тема 1.9. Прикладные упражнения	Практические занятия:		4	
	1	Прикладные упражнения с методикой тренировки. Выполнение различных видов ходьбы.		3
	2	Прикладные упражнения с методикой тренировки. Выполнение различных способов переползания, лазания.		
	3	Прикладные упражнения с методикой тренировки. Выполнение различных способов		

		переползания, лазания.		
	4	Прикладные упражнения с методикой тренировки. Выполнение различных способов переползания, лазания.		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Отработка техники прикладных упражнений.		2	
Тема 1.10. Проведение и методика обучения гимнастическим упражнениям в подготовительной, основной части урока	Практические занятия:		10	
	1	Проведение и методика обучения гимнастическим упражнениям в подготовительной части урока.		3
	2	Проведение и методика обучения гимнастическим упражнениям в подготовительной части урока.		
	3	Проведение и методика обучения гимнастическим упражнениям в подготовительной части урока.		
	4	Проведение и методика обучения гимнастическим упражнениям в подготовительной части урока.		
	5	Проведение и методика обучения гимнастическим упражнениям в основной части урока.		
	6	Проведение и методика обучения гимнастическим упражнениям в основной части урока.		
	7	Проведение и методика обучения гимнастическим упражнениям в основной части урока.		
	8	Проведение и методика обучения гимнастическим упражнениям в основной части урока.		
	9	Проведение и методика обучения гимнастическим упражнениям в основной части урока.		
	10	Проведение и методика обучения гимнастическим упражнениям в основной части урока.		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Отработка техники гимнастических упражнений.		6	
Тема 1.11. Организация, проведение и судейство соревнований. Гимнастические	Практические занятия:		14	
	1	Организация, проведение и судейство соревнований. Практика судейства упражнений на отдельных снарядах.		3
	2	Организация, проведение и судейство соревнований. Практика судейства упражнений на отдельных снарядах.		
	3	Организация, проведение и судейство соревнований. Практика судейства		

выступления		упражнений на отдельных снарядах.			
	4	Организация, проведение и судейство соревнований. Практика судейства упражнений на отдельных снарядах.			
	5	Организация, проведение и судейство соревнований. Практика судейства упражнений на отдельных снарядах.			
	6	Организация, проведение и судейство соревнований. Практика судейства упражнений на отдельных снарядах.			
	7	Организация, проведение и судейство соревнований. Практика судейства упражнений на отдельных снарядах.			
	8	Организация, проведение и судейство соревнований. Практика судейства упражнений на отдельных снарядах.			
	9	Организация, проведение и судейство соревнований. Практика судейства упражнений на отдельных снарядах.			
	10	Организация, проведение и судейство соревнований. Практика судейства упражнений на отдельных снарядах.			
	11	Составление сценарного плана гимнастического выступления и праздника, построений и перестроений участников.			
	12	Составление сценарного плана гимнастического выступления и праздника, построений и перестроений участников.			
	13	Составление сценарного плана гимнастического выступления и праздника, построений и перестроений участников.			
	14	Составление сценарного плана гимнастического выступления и праздника, построений и перестроений участников.			
		<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Изучение правил соревнований.		11	
	Тема 1.12. Упражнения художественной гимнастики	Практические занятия:		9	
		1	Упражнения художественной гимнастики. Техника и методика обучения упражнениям без предметов и с предметами.		3
2		Упражнения художественной гимнастики. Техника и методика обучения упражнениям без предметов и с предметами.			
3		Упражнения художественной гимнастики с методикой тренировки. Упражнения со скакалкой и с обручем. Подбор музыкального сопровождения для различных упражнений.			
4		Упражнения художественной гимнастики с методикой тренировки. Упражнения со			

		скакалкой и с обручем. Подбор музыкального сопровождения для различных упражнений.		
	5	Гимнастические выступления с методикой тренировки. Составления сценарного плана гимнастического выступления и праздника, построений и перестроений участников.		
	6	Гимнастические выступления с методикой тренировки. Составления сценарного плана гимнастического выступления и праздника, построений и перестроений участников.		
	7	Упражнения художественной гимнастики с методикой тренировки. Упражнения со скакалкой и с обручем. Подбор музыкального сопровождения для различных упражнений.		
	8	Гимнастические выступления с методикой тренировки. Составления сценарного плана гимнастического выступления и праздника, построений и перестроений участников		
	9	Гимнастические выступления с методикой тренировки. Составления сценарного плана гимнастического выступления и праздника, построений и перестроений участников		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Отработка техники упражнений художественной гимнастики.		8	
Раздел 2. Подвижные игры с методикой тренировки			55	
Тема 2.1. Техника безопасности на занятиях подвижными играми	Содержание учебного материала:		4	
	1	Техника безопасности на занятиях подвижными играми.		
	2	Техника безопасности на занятиях подвижными играми.		
	3	Значение подвижных игр в педагогической практике.		
	4	Значение подвижных игр в педагогической практике.		
Тема 2.2. Организация и проведение подвижных игр	Практические занятия:		51	
	1	Организация подвижной игры «Салки» с методикой тренировки. Действия играющих и водящих в игре.		3
	2	Организация подвижной игры «Салки» с методикой тренировки. Действия играющих и водящих в игре.		

3	Организация подвижной игры «Чай-чай выручай» с методикой тренировки. Действия играющих и водящих в игре.
4	Организация подвижной игры «Чай-чай выручай» с методикой тренировки. Действия играющих и водящих в игре.
5	Организация подвижной игры «Перестрелка» с методикой тренировки. Действия команд при проведении игры.
6	Организация подвижной игры «Перестрелка» с методикой тренировки. Действия команд при проведении игры.
7	Организация подвижной игры «Перестрелка» с методикой тренировки. Действия команд при проведении игры.
8	Организация подвижной игры «Перестрелка» с методикой тренировки. Действия команд при проведении игры.
9	Организация подвижной игры «Пионербол» с методикой тренировки. Технические приемы игры в защите и в нападении.
10	Организация подвижной игры «Пионербол» с методикой тренировки. Технические приемы игры в защите и в нападении.
11	Организация подвижной игры «Пионербол» с методикой тренировки. Тактические приемы игры в защите и в нападении.
12	Организация подвижной игры «Пионербол» с методикой тренировки. Тактические приемы игры в защите и в нападении.
13	Организация подвижной игры «Лапта» с методикой тренировки. Технические приемы игры в защите и в нападении.
14	Организация подвижной игры «Лапта» с методикой тренировки. Технические приемы игры в защите и в нападении.
15	Организация подвижной игры «Лапта» с методикой тренировки. Тактические приемы игры в защите и в нападении.
16	Организация подвижной игры «Лапта» с методикой тренировки. Тактические приемы игры в защите и в нападении.
17	Подвижные игры «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Конники - спортсмены» с методикой тренировки.
18	Подвижные игры «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Конники - спортсмены» с методикой тренировки.
19	Подвижные игры «Светофор», «Космонавты», «Море волнуется» с методикой тренировки.

20	Подвижные игры «Светофор», «Космонавты», «Море волнуется» с методикой тренировки.
21	Подвижные игры «День и ночь», «Вызов номеров», «Два мороза» с методикой тренировки.
22	Подвижные игры «День и ночь», «Вызов номеров», «Два мороза» с методикой тренировки.
23	Подвижные игры «Веревочка под ногами», «Бег по шпалам», «Бег раков» с методикой тренировки.
24	Подвижные игры «Веревочка под ногами», «Бег по шпалам», «Бег раков» с методикой тренировки.
25	Подвижные игры «Гонки с набивными мячами», «Скачки лягушек», «Отруби хвост» с методикой тренировки.
26	Подвижные игры «Гонки с набивными мячами», «Скачки лягушек», «Отруби хвост» с методикой тренировки.
27	Подвижные игры «Будь внимательным», «Защита укрепления» с методикой тренировки.
28	Подвижные игры «Будь внимательным», «Защита укрепления» с методикой тренировки.
29	Подвижные игры «Два огня», «Не давай мяч водящему», «Баскетбол великанов» с методикой тренировки.
30	Подвижные игры «Два огня», «Не давай мяч водящему», «Баскетбол великанов» с методикой тренировки.
31	Подвижные игры «Борьба за мяч», «Пятнашки с ведением», «Мяч капитану» с методикой тренировки.
32	Подвижные игры «Борьба за мяч», «Пятнашки с ведением», «Мяч капитану» с методикой тренировки.
33	Подвижные игры «Нападают пятерки», «Мяч ловцам», «Перестрелка» с методикой тренировки.
34	Подвижные игры «Нападают пятерки», «Мяч ловцам», «Перестрелка» с методикой тренировки.
35	Подвижные игры «Выбей кегли», «Гандбол-волейбол», «Бегуны и метатели» с методикой тренировки.
36	Подвижные игры «Выбей кегли», «Гандбол-волейбол», «Бегуны и метатели» с методикой тренировки.

	37	Подвижные игры «Бомбардиры», «Хоккей с набивным мячом», «Лапта волейболистов» с методикой тренировки.	
	38	Подвижные игры «Бомбардиры», «Хоккей с набивным мячом», «Лапта волейболистов» с методикой тренировки.	
	39	Подвижные игры «Тяни в круг», «Пионербол двумя мячами», «Русская лапта» с методикой тренировки.	
	40	Подвижные игры «Тяни в круг», «Пионербол двумя мячами», «Русская лапта» с методикой тренировки.	
	41	Подвижные игры «Перетягивание через черту», «Сильные и ловкие», «Петушиный бой» с методикой тренировки.	
	42	Подвижные игры «Перетягивание через черту», «Сильные и ловкие», «Петушиный бой» с методикой тренировки.	
	43	Подвижные игры «Вызов», «Наступление», «Бег за флажками» с методикой тренировки.	
	44	Подвижные игры «Вызов», «Наступление», «Бег за флажками» с методикой тренировки.	
	45	Подвижные игры «Перебежка с выручкой», «Погоня», «Старт после броска» с методикой тренировки.	
	46	Подвижные игры «Перебежка с выручкой», «Погоня», «Старт после броска» с методикой тренировки.	
	47	Подвижные игры «Охрана перебежек», «Встречная эстафета с бегом», «Удочка» с методикой тренировки.	
	48	Подвижные игры «Охрана перебежек», «Встречная эстафета с бегом», «Удочка» с методикой тренировки.	
	49	Подвижные игры «Прыгуны и пятнашки», «Снайперы», «Защищай товарища» с методикой тренировки.	
	50	Подвижные игры «Прыгуны и пятнашки», «Снайперы», «Защищай товарища» с методикой тренировки.	
	51	Дифференцированный зачет.	
		<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Подбор подвижных игр, составление конспекта подвижной игры	36
Раздел 3. Спортивные игры с методикой			143

тренировки			
Тема 3.1. Техника безопасности занимающихся на занятиях баскетболом	Содержание учебного материала:		3
	1	Техника безопасности, организация занимающихся на занятиях баскетболом.	
	2	Техника безопасности, организация занимающихся на занятиях баскетболом.	
	3	Техника безопасности, организация занимающихся на занятиях баскетболом.	1
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Повторение лекционного материала.		
Тема 3.2. Стойки и перемещения в баскетболе	Практические занятия:		5
	1	Стойки и перемещения в баскетболе.	
	2	Стойки и перемещения в баскетболе.	
	3	Стойки и перемещения в баскетболе.	
	4	Стойки и перемещения в баскетболе.	
	5	Стойки и перемещения в баскетболе.	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Отработка техники перемещений.		6
Тема 3.3. Передачи мяча в баскетболе	Практические занятия:		5
	1	Передачи мяча в баскетболе.	
	2	Передачи мяча в баскетболе.	
	3	Передачи мяча в баскетболе.	
	4	Передачи мяча в баскетболе.	
	5	Передачи мяча в баскетболе.	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Отработка техники передач мяча.		4
Тема 3.4. Бросок в кольцо в баскетболе	Практические занятия:		5
	1	Бросок в кольцо в баскетболе.	
	2	Бросок в кольцо в баскетболе.	
	3	Бросок в кольцо в баскетболе.	
	4	Бросок в кольцо в баскетболе.	
	5	Бросок в кольцо в баскетболе.	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Отработка техники бросков.		4

Тема 3.5. Действия в нападении в баскетболе	Практические занятия:		6	
	1	Действия в нападении в баскетболе.		
	2	Действия в нападении в баскетболе.		
	3	Действия в нападении в баскетболе.		
	4	Действия в нападении в баскетболе.		
	5	Действия в нападении в баскетболе.		
	6	Действия в нападении в баскетболе.		
<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Отработка техники элементов в баскетболе.		6		
Тема 3.6. Действия в защите в баскетболе	Практические занятия:		6	
	1	Действия в защите в баскетболе.		
	2	Действия в защите в баскетболе.		
	3	Действия в защите в баскетболе.		
	4	Действия в защите в баскетболе.		
	5	Действия в защите в баскетболе.		
	6	Действия в защите в баскетболе.		
<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Отработка техники элементов в баскетболе.		6		
Тема 3.7. Тактические взаимодействия при игре в баскетболе	Практические занятия:		16	
	1	Тактические взаимодействия при игре в нападении в баскетболе.		
	2	Тактические взаимодействия при игре в нападении в баскетболе.		
	3	Тактические взаимодействия при игре в нападении в баскетболе.		
	4	Тактические взаимодействия при игре в нападении в баскетболе.		
	5	Тактические взаимодействия при игре в нападении в баскетболе.		
	6	Тактические взаимодействия при игре в нападении в баскетболе.		
	7	Тактические взаимодействия при игре в защите в баскетболе.		
	8	Тактические взаимодействия при игре в защите в баскетболе.		
	9	Тактические взаимодействия при игре в защите в баскетболе.		
	10	Тактические взаимодействия при игре в защите в баскетболе.		
	11	Тактические взаимодействия при игре в защите в баскетболе.		
	12	Тактические взаимодействия при игре в защите в баскетболе.		
	13	Совершенствование методики тренировки в баскетболе.		
14	Совершенствование методики тренировки в баскетболе.			

	15	Совершенствование методики тренировки в баскетболе.	8	
	16	Совершенствование методики тренировки в баскетболе.		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Отработка техники элементов в баскетболе.			
Тема 3.8. Организация занимающихся на занятиях футболом	Практические занятия:		2	3
	1	Организация занимающихся на занятиях футболом.		
	2	Организация занимающихся на занятиях футболом.		
<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Отработка техники элементов в футболе.		2		
Тема 3.9. Стойки и перемещения в футболе	Практические занятия:		4	3
	1	Стойки и перемещения в футболе.		
	2	Стойки и перемещения в футболе.		
	3	Стойки и перемещения в футболе.		
	4	Стойки и перемещения в футболе.		
<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Отработка техники перемещений.		2		
Тема 3.10. Передачи мяча в футболе	Практические занятия:		4	3
	1	Передачи мяча в футболе.		
	2	Передачи мяча в футболе.		
	3	Передачи мяча в футболе.		
	4	Передачи мяча в футболе.		
<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Отработка техники передач.		2		
Тема 3.11. Удар по воротам в футболе	Практические занятия:		4	3
	1	Удар по воротам в футболе.		
	2	Удар по воротам в футболе.		
	3	Удар по воротам в футболе.		
	4	Удар по воротам в футболе.		
<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Отработка техники ударов.		2		
Тема 3.12. Действия в нападении в	Практические занятия:		4	3
	1	Действия в нападении в футболе.		
	2	Действия в нападении в футболе.		

футболе	3	Действия в нападении в футболе.	2	
	4	Действия в нападении в футболе.		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Отработка элементов техники в футболе.			
Тема 3.13. Действия в защите в футболе	Практические занятия:		4	3
	1	Действия в защите в футболе.		
	2	Действия в защите в футболе.		
	3	Действия в защите в футболе.		
	4	Действия в защите в футболе.		
<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Отработка элементов техники в футболе.		2		
Тема 3.14. Тактические взаимодействия в футболе	Практические занятия:		6	3
	1	Тактические взаимодействия при игре в нападении в футболе.		
	2	Тактические взаимодействия при игре в нападении в футболе.		
	3	Тактические взаимодействия при игре в нападении в футболе.		
	4	Тактические взаимодействия при игре в нападении в футболе.		
	5	Тактические взаимодействия при игре в защите в футболе.		
	6	Тактические взаимодействия при игре в защите в футболе.		
<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Отработка элементов техники в футболе.		4		
Тема 3.15. Организация занимающихся на занятиях волейболом	Практические занятия:		2	3
	1	Организация занимающихся на занятиях волейболом.		
	2	Организация занимающихся на занятиях волейболом.		
<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Отработка элементов техники в волейболе.		2		
Тема 3.16. Стойки и перемещения в волейболе	Практические занятия:		4	3
	1	Стойки и перемещения в волейболе.		
	2	Стойки и перемещения в волейболе.		
	3	Стойки и перемещения в волейболе.		
	4	Стойки и перемещения в волейболе.		
<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Отработка перемещений.		4		

Тема 3.17. Передачи мяча в волейболе	Практические занятия:		4	
	1	Передачи мяча в волейболе.		
	2	Передачи мяча в волейболе.		
	3	Передачи мяча в волейболе.		
	4	Передачи мяча в волейболе.		
<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Отработка передач.		4		
Тема 3.18. Подачи мяча в волейболе	Практические занятия:		4	
	1	Подачи мяча в волейболе.		
	2	Подачи мяча в волейболе.		
	3	Подачи мяча в волейболе.		
	4	Подачи мяча в волейболе.		
<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Отработка подач.		4		
Тема 3.19. Атакующий удар в волейболе	Практические занятия:		6	
	1	Атакующий удар в волейболе.		
	2	Атакующий удар в волейболе.		
	3	Атакующий удар в волейболе.		
	4	Атакующий удар в волейболе.		
	5	Атакующий удар в волейболе.		
	6	Атакующий удар в волейболе.		
<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Отработка атакующих ударов.		6		
Тема 3.20. Действия в нападении в волейболе	Практические занятия:		4	
	1	Действия в нападении в волейболе.		
	2	Действия в нападении в волейболе.		
	3	Действия в нападении в волейболе.		
	4	Действия в нападении в волейболе.		
<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Отработка элементов техники в волейболе.		6		
Тема 3.21. Действия в защите в волейболе	Практические занятия:		4	
	1	Действия в защите в волейболе.		
	2	Действия в защите в волейболе.		

	3	Действия в защите в волейболе.		
	4	Действия в защите в волейболе.		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Отработка элементов техники в волейболе.		4	
Тема 3.22. Тактические взаимодействия при игре в нападении в волейболе	Практические занятия:		8	
	1	Тактические взаимодействия при игре в нападении в волейболе.		3
	2	Тактические взаимодействия при игре в нападении в волейболе.		
	3	Тактические взаимодействия при игре в нападении в волейболе.		
	4	Тактические взаимодействия при игре в нападении в волейболе.		
	5	Тактические взаимодействия при игре в защите в волейболе.		
	6	Тактические взаимодействия при игре в защите в волейболе.		
	7	Тактические взаимодействия при игре в защите в волейболе.		
	8	Тактические взаимодействия при игре в защите в волейболе.		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Отработка элементов техники в волейболе.		6	
Тема 3.23. Организация занимающихся на занятиях гандболом	Практические занятия:		2	
	1	Организация занимающихся на занятиях гандболом.		3
	2	Организация занимающихся на занятиях гандболом.		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Отработка элементов техники в гандболе.		4	
Тема 3.24. Действия в нападении в гандболе	Практические занятия:		4	
	1	Действия в нападении в гандболе.		3
	2	Действия в нападении в гандболе.		
	3	Действия в нападении в гандболе.		
	4	Действия в нападении в гандболе.		
<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Отработка элементов техники в гандболе.		2		
Тема 3.25. Действия в защите в гандболе	Практические занятия:		4	
	1	Действия в защите в гандболе.		3
	2	Действия в защите в гандболе.		
	3	Действия в защите в гандболе.		
	4	Действия в защите в гандболе.		
<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i>		4		

	Отработка элементов техники в гандболе.			
Тема 3.26. Тактические взаимодействия при игре в нападении в гандболе	Практические занятия:		4	
	1	Тактические взаимодействия при игре в нападении в гандболе.		3
	2	Тактические взаимодействия при игре в защите в гандболе.		
	3	Тактические взаимодействия при игре в нападении в гандболе.		
	4	Тактические взаимодействия при игре в защите в гандболе.		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Отработка элементов техники в гандболе.		2	
Тема 3.27. Показатели уровня физической подготовленности, учитываемые в спортивных играх	Содержание учебного материала:		4	
	1	Показатели уровня физической подготовленности, учитываемые в спортивных играх.		2
	2	Показатели уровня физической подготовленности, учитываемые в спортивных играх.		
	3	Способы повышения уровня физической подготовленности в спортивных играх.		
	4	Способы повышения уровня физической подготовленности в спортивных играх.		
Тема 3.28. Общая физическая подготовка	Практические занятия:		6	
	1	Общая физическая подготовка.		3
	2	Общая физическая подготовка.		
	3	Общая физическая подготовка.		
	4	Общая физическая подготовка.		
	5	Общая физическая подготовка.		
	6	Общая физическая подготовка.		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Выполнение общефизических упражнений.		6	
Тема 3.29. Специальная физическая подготовка в спорт играх	Практические занятия:		17	
	1	Специальная физическая подготовка баскетболистов.		3
	2	Специальная физическая подготовка баскетболистов.		
	3	Специальная физическая подготовка баскетболистов.		
	4	Специальная физическая подготовка баскетболистов.		
	5	Специальная физическая подготовка футболистов.		
	6	Специальная физическая подготовка футболистов.		
	7	Специальная физическая подготовка футболистов.		
	8	Специальная физическая подготовка футболистов.		

	9	Специальная физическая подготовка волейболистов.		
	10	Специальная физическая подготовка волейболистов.		
	11	Специальная физическая подготовка волейболистов.		
	12	Специальная физическая подготовка волейболистов.		
	13	Специальная физическая подготовка волейболистов.		
	14	Специальная физическая подготовка волейболистов.		
	15	Специальная физическая подготовка гандболистов.		
	16	Специальная физическая подготовка гандболистов.		
	17	Специальная физическая подготовка гандболистов.		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Выполнение специальных упражнений.		20	
Раздел 4. Легкая атлетика с методикой тренировки			112	
Тема 4.1. Классификация легкоатлетических видов спорта	Содержание учебного материала:		10	
	1	Классификация легкоатлетических видов спорта. Ходьба.		2
	2	Классификация легкоатлетических видов спорта. Многоборье.		
	3	Классификация легкоатлетических видов спорта. Бег.		
	4	Классификация легкоатлетических видов спорта. Прыжки.		
	5	Классификация легкоатлетических видов спорта. Метания.		
	6	Техника бега на средние дистанции.		
	7	Техника бега на средние дистанции.		
	8	Техника бега на короткие дистанции.		
	9	Техника бега на короткие дистанции.		
	10	Техника бега на длинные дистанции.		
Тема 4.2. Бег на средние дистанции (800, 1500 метров) с методикой тренировки	Практические занятия:		4	
	1	Выполнение ознакомления с техникой бега на средние дистанции.		3
	2	Выполнение бега на дистанции 800 метров девушки, 1500 метров юноши, непрерывным методом.		
	3	Выполнение бега на дистанции 800 метров девушки, 1500 метров юноши, интервальным методом.		
	4	Сдача контрольного норматива в беге на дистанции: 800 метров девушки, 1500		

		метров юноши.		
		<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Выполнение бега на средние дистанции.	8	
Тема 4.3. Бег на длинные дистанции.	Практические занятия:		8	
	1	Выполнение равномерного бега на дистанции 1500 метров девушки, 3000 метров юноши.		3
	2	Сдача контрольного норматива в беге на дистанции:1500 метров девушки, 3000 метров юноши.		
	3	Выполнение бега на дистанции 3000 метров девушки, 5000 метров юноши, непрерывным методом.		3
	4	Выполнение бега на дистанции 3000 метров девушки, 5000 метров юноши, непрерывным методом.		
	5	Выполнение бега на дистанции 3000 метров девушки, 5000 метров юноши, интервальным методом.		
	6	Выполнение бега на дистанции 3000 метров девушки, 5000 метров юноши, интервальным методом.		
	7	Сдача контрольного норматива в беге на дистанции: 3000 метров девушки, 5000 метров юноши.		
	8	Сдача контрольного норматива в беге на дистанции: 3000 метров девушки, 5000 метров юноши.		
		<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Выполнение бега на длинные дистанции.	10	
Тема 4.4. Бег на короткие дистанции с низкого старта с методикой тренировки.	Практические занятия:		18	
	1	Выполнение постановки стартового станка.		3
	2	Выполнение бега на дистанции 60 метров с низкого старта непрерывным методом.		
	3	Выполнение бега на дистанции 60 метров с низкого старта непрерывным методом.		
	4	Выполнение бега на дистанции 60 метров с низкого старта интервальным методом.		
	5	Выполнение бега на дистанции 60 метров с низкого старта интервальным методом.		
	6	Сдача контрольного норматива в беге на дистанции: 60 метров.		
	7	Выполнение бега по прямой на дистанции 100 метров.		3
	8	Выполнение старта в вираж с низкого старта.		
	9	Выполнение бега по виражу.		
10	Выполнение бега по виражу интервальным методом.			

	11	Выполнение бега по виражу интервальным методом.		
	12	Выполнение бега на дистанции 100 метров с низкого старта непрерывным методом.		
	13	Выполнение бега на дистанции 100 метров с высокого старта непрерывным методом.		
	14	Выполнение бега на дистанции 100 метров с низкого старта интервальным методом.		
	15	Выполнение бега на дистанции 100 метров с низкого старта интервальным методом.		
	16	Выполнение бега на дистанции 100 метров с высокого старта интервальным методом.		
	17	Сдача контрольного норматива в беге на дистанции: 100 метров.		
	18	Сдача контрольного норматива в беге на дистанции: 100 метров.		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Выполнение бега на короткие дистанции.		12	
Тема 4.5. Прыжки в длину с методикой тренировки	Практические занятия:		18	
	1	Выполнение подбора разбега.		
	2	Выполнение подбора разбега.		
	3	Выполнение упражнений на отработку отталкивания.		
	4	Выполнение упражнений на отработку отталкивания.		
	5	Выполнение прыжков на отработку приземления.		
	6	Выполнение прыжков на отработку приземления.		
	7	Выполнение разбега с повышенной скоростью.		
	8	Достижение стабильности разбега на последних шагах.		
	9	Уменьшение упора при постановки толчковой ноги на опору.		
	10	Совершенствование ритма разбега.		
	11	Выполнение специальных упражнений для совершенствования деталей техники.		
	12	Выполнение специальных упражнений для совершенствования деталей техники.		
	13	Выполнение прыжков в длину на результат в условиях тренировки.		
	14	Выполнение прыжков в длину на результат в условиях тренировки.		
	15	Выполнение прыжков в длину на результат в условиях соревнований.		
	16	Выполнение прыжков в длину на результат в условиях соревнований.		
	17	Сдача контрольного норматива в прыжках в длину с разбега.		
	18	Сдача контрольного норматива в прыжках в длину с разбега.		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Отработка техники прыжков.		12	
Тема 4.6.	Практические занятия:		14	

3

Прыжки в высоту с методикой тренировки	1	Выполнение разбега по дуге в сочетании с отталкиванием.		3
	2	Выполнение разбега по дуге в сочетании с отталкиванием.		
	3	Выполнение прыжков на отработку перехода через планку и приземления.		
	4	Выполнение прыжков на отработку перехода через планку и приземления.		
	5	Выполнение прыжков через планку с короткого разбега.		
	6	Выполнение прыжков через планку в полной координации.		
	7	Выполнение прыжков через планку с гимнастического мостика.		
	8	Выполнение имитационных упражнений.		
	9	Выполнение прыжков с индивидуального разбега.		
	10	Выполнение специальных упражнений для совершенствования деталей техники.		
	11	Выполнение специальных упражнений для совершенствования деталей техники.		
	12	Выполнение прыжков в высоту на результат в условиях соревнований.		
	13	Сдача контрольного норматива в прыжках в высоту с разбега.		
	14	Сдача контрольного норматива в прыжках в высоту с разбега.		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Отработка техники прыжков.			12
Тема 4.7. Толкание ядра с методикой тренировки	Практические занятия:			3
	1	Выполнение специальной разминки в толкании ядра.		
	2	Выполнение жима штанги стоя в верх.		
	3	Выполнение подъема штанги с пола с последующим жимом вверх.		
	4	Выполнение тяги экспандера от гимнастической стенки.		
	5	Выполнение отжимания от двух скамеек.		
	6	Выполнение выпрыгивания с грузом на плечах.		
	7	Выполнение жима штанги лежа от груди.		
	8	Выполнение упражнений с набивным мячом.		
	9	Выполнение выпрыгивания с гирей с двух скамеек.		
	10	Выполнение упражнений на мышцы предплечья.		
	11	Выполнение имитации толкания ядра.		
	12	Выполнение толкания ядра облегченного веса.		
	13	Выполнение толкания ядра из круга на результат.		
	14	Выполнение толкания ядра различными способами.		
	15	Выполнение толкания ядра различного веса из круга.		
	16	Выполнение толкания ядра на результат в условиях тренировки.		
		20		

	17	Выполнение толкания ядра на результат в условиях соревнований.		
	18	Совершенствование техники толкания ядра в полной координации.		
	19	Сдача контрольного норматива в толкании ядра.		
	20	Сдача контрольного норматива в толкании ядра.		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Отработка техники толкания ядра.		12	
Тема 4.8. Метание копья с методикой тренировки	Практические занятия:		20	
	1	Выполнение специальной разминки в метании копья.		3
	2	Выполнение держания и выбрасывания копья.		
	3	Выполнение метания копья двумя руками из различных положение.		
	4	Выполнение метания копья с места в цель одной рукой.		
	5	Выполнение имитации финального усилия.		
	6	Выполнение имитации отведения копья без броска.		
	7	Выполнение метания копья с бросковых шагов.		
	8	Выполнение наклонов через гимнастического козла.		
	9	Выполнение упражнений с экспандером.		
	10	Выполнение упражнений на мышцы предплечья.		
	11	Выполнение упражнений с набивным мячом.		
	12	Выполнение упражнений у гимнастической стенки.		
	13	Выполнение пробегания предварительной части разбега с попаданием ногой на контрольную отметку.		
	14	Выполнение метания копья с укороченного разбега.		
	15	Выполнение подбора и коррекции индивидуального разбега.		
	16	Выполнение метания копья в полной координации в условиях тренировки.		
	17	Выполнение метания копья в полной координации в условиях соревнований.		
	18	Совершенствование метания копья в полной координации.		
	19	Сдача контрольного норматива в метании копья.		
	20	Сдача контрольного норматива в метании копья.		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Отработка техники метания.		12	
Тема 4.9. Упражнения в многоборье с	Практические занятия:		8	
	1	Выполнение норматива в многоборье: бег на короткие дистанции.		3
	2	Выполнение норматива в многоборье: бег на средние дистанции.		

методикой тренировки	3	Выполнение норматива в многоборье: бег на длинные дистанции.		
	4	Выполнение норматива в многоборье: прыжки в длину.		
	5	Выполнение норматива в многоборье: прыжки в высоту.		
	6	Выполнение норматива в многоборье: метание копья.		
	7	Выполнение норматива в многоборье: толкание ядра.		
	8	Совершенствование методики выполнения упражнений в многоборье.		
Раздел 5. Лыжный спорт с методикой тренировки			118	
Тема 5.1. Правила безопасности при проведении занятий	Содержание учебного материала:		4	2
	1	Правила безопасности при проведении занятий.		
	2	Профилактика травматизма на занятиях.		
	3	Установка лыжных креплений.		
	4	Подготовка инвентаря, лыж.		
Тема 5.2. Общефизическая подготовка с методикой тренировки	Практические занятия:		11	3
	1	Выбор и подготовка инвентаря.		
	2	Общефизическая подготовка с методикой тренировки. Кроссовая подготовка.		
	3	Общефизическая подготовка с методикой тренировки. Кроссовая подготовка.		
	4	Общефизическая подготовка с методикой тренировки. Кроссовая подготовка.		
	5	Общефизическая подготовка с методикой тренировки. Кроссовая подготовка.		
	6	Общефизическая подготовка с методикой тренировки. Кроссовая подготовка.		
	7	Общефизическая подготовка с методикой тренировки. Кроссовая подготовка.		
	8	Общефизическая подготовка с методикой тренировки. Силовая подготовка.		
	9	Общефизическая подготовка с методикой тренировки. Силовая подготовка.		
	10	Общефизическая подготовка с методикой тренировки. Силовая подготовка.		
	11	Общефизическая подготовка с методикой тренировки. Силовая подготовка.		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Выполнение силовых упражнений.		10	
Тема 5.3.	Практические занятия:		4	

Развитие скоростно-силовых качеств лыжника	1	Развитие скоростно-силовых качеств лыжника с методикой тренировки. Кроссфит.		3
	2	Развитие скоростно-силовых качеств лыжника с методикой тренировки. Кроссфит.		
	3	Развитие скоростно-силовых качеств лыжника с методикой тренировки. Кроссфит.		
	4	Развитие скоростно-силовых качеств лыжника с методикой тренировки. Кроссфит.		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Выполнение скоростно-силовых упражнений.			2
Тема 5.4. Развитие общей и специальной выносливости с использованием кругового метода	Содержание учебного материала:		4	
	1	Круговой метод тренировки в лыжной подготовке.		
	2	Круговой метод тренировки в лыжной подготовке.		
	3	Понятие выносливости в лыжном спорте.		
	4	Понятие выносливости в лыжном спорте.		
	Практические занятия:		2	
	1	Развитие общей и специальной выносливости с использованием кругового метода.		3
	2	Развитие общей и специальной выносливости с использованием кругового метода.		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Выполнение упражнений на специальную выносливость.		2	
Тема 5.5. Совершенствование техники способов передвижения на лыжах в бесснежный период с методикой тренировки	Практические занятия:		6	
	1	Имитация техники передвижения на лыжах в бесснежный период с методикой тренировки.		3
	2	Имитация техники передвижения на лыжах в бесснежный период с методикой тренировки.		
	3	Имитация техники передвижения на лыжах в бесснежный период с методикой тренировки.		
	4	Имитация техники передвижения на лыжах в бесснежный период с методикой тренировки.		
	5	Имитация техники передвижения на лыжах в бесснежный период с методикой тренировки.		
	6	Имитация техники передвижения на лыжах в бесснежный период с методикой тренировки.		
<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Выполнение имитации лыжных ходов.		6		
Тема 5.6. Совершенствование техники способов	Практические занятия:		4	
	1	Совершенствование техники способов передвижения на лыжах, с методикой тренировки. Одновременные хода.		3

передвижения на лыжах, с методикой тренировки. Одновременные, попеременные хода	2	Совершенствование техники способов передвижения на лыжах, с методикой тренировки. Одновременные хода.		
	3	Совершенствование техники способов передвижения на лыжах, с методикой тренировки. Попеременные хода.		
	4	Совершенствование техники способов передвижения на лыжах, с методикой тренировки. Попеременные хода.		
Тема 5.7. Изучение и совершенствование техники способов передвижения с методикой тренировки	Содержание учебного материала:		3	
	1	Техника лыжных ходов.		
	2	Классификация лыжных ходов.		
	3	Повороты.		
	Практические занятия:		34	
	1	Изучение и совершенствование техники способов передвижения на лыжах. Попеременные хода.		3
	2	Изучение и совершенствование техники способов передвижения на лыжах. Попеременные хода.		
	3	Совершенствование техники способов передвижения на лыжах. Попеременные хода.		
	4	Совершенствование техники способов передвижения на лыжах. Попеременные хода.		
	5	Изучение и совершенствование техники: спусков и подъёмов		
	6	Изучение и совершенствование техники: спусков и подъёмов		
	7	Совершенствование техники спусков и подъёмов.		
	8	Совершенствование техники спусков и подъёмов.		
	9	Изучение и совершенствование техники торможения.		
	10	Изучение и совершенствование техники торможения.		
	11	Совершенствование техники торможения.		
	12	Совершенствование техники торможения.		
	13	Изучение и совершенствование техники поворотов в движении.		
	14	Изучение и совершенствование техники поворотов в движении.		
	15	Совершенствование техники поворотов в движении.		
	16	Совершенствование техники поворотов в движении.		
17	Совершенствование техники переходов с хода на ход.			
18	Совершенствование техники переходов с хода на ход.			
19	Совершенствование техники переходов с хода на ход.			
20	Совершенствование техники переходов с хода на ход.			

	21	Совершенствование техники переходов с хода на ход.		
	22	Совершенствование техники переходов с хода на ход.		
	23	Совершенствование техники коньковых ходов, одновременные хода.		
	24	Совершенствование техники коньковых ходов, одновременные хода.		
	25	Изучение техники коньковых ходов, одновременные хода.		
	26	Изучение техники коньковых ходов, одновременные хода.		
	27	Изучение техники коньковых ходов, попеременные хода.		
	28	Изучение техники коньковых ходов, попеременные хода.		
	29	Изучение техники коньковых ходов, попеременные хода.		
	30	Изучение техники коньковых ходов, попеременные хода.		
	31	Изучение техники коньковых ходов, попеременные хода.		
	32	Изучение техники коньковых ходов, попеременные хода.		
	33	Изучение техники коньковых ходов, попеременные хода.		
	34	Изучение техники коньковых ходов, попеременные хода.		
		<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Отработка техники лыжных ходов.	26	
Тема 5.8. Организация и методика проведения занятий	Практические занятия:		2	3
	1	Организация и методика проведения занятий. Проведение фрагментов уроков студентами.		
	2	Организация и методика проведения занятий. Проведение фрагментов уроков студентами.		
Тема 5.9. Развитие скорости, выносливости в лыжном спорте с методикой тренировки	Практические занятия:		14	3
	1	Развитие общей выносливости равномерным методом.		
	2	Развитие общей выносливости равномерным методом.		
	3	Развитие скоростной выносливости с использованием темпового метода.		
	4	Развитие скоростной выносливости с использованием темпового метода.		
	5	Развитие общей специальной выносливости равномерным методом.		
	6	Развитие общей специальной выносливости равномерным методом.		
	7	Развитие скоростной и специальной выносливости переменным методом.		
	8	Развитие скоростной и специальной выносливости переменным методом.		
	9	Развитие скоростных качеств с использованием интервального метода.		
	10	Развитие скоростных качеств с использованием интервального метода.		
11	Развитие скоростных качеств с использованием повторного метода.			

	12	Развитие скоростных качеств с использованием повторного метода.	10		
	13	Развитие скоростных качеств с использованием повторного метода.			
	14	Развитие скоростных качеств с использованием повторного метода.			
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Выполнение специальных упражнений.				
Тема 5.10. Совершенствование техники, тактики в лыжном спорте с методикой тренировки	Практические занятия:		28		
	1	Совершенствование техники, тактики, двигательных качеств в лыжных гонках.			3
	2	Совершенствование техники, тактики, двигательных качеств в лыжных гонках.			
	3	Совершенствование техники, тактики, двигательных качеств в лыжных гонках.			
	4	Совершенствование техники, тактики, двигательных качеств в лыжных гонках.			
	5	Совершенствование техники, тактики, двигательных качеств в лыжных гонках Классический спринт.			
	6	Совершенствование техники, тактики, двигательных качеств в лыжных гонках. Классический спринт			
	7	Совершенствование техники, тактики, двигательных качеств в лыжных гонках Классический спринт.			
	8	Совершенствование техники, тактики, двигательных качеств в лыжных гонках. Классический спринт			
	9	Совершенствование техники тактики, прохождения равнинных участков трассы.			
	10	Совершенствование техники тактики, прохождения равнинных участков трассы.			
	11	Совершенствование техники и тактики прохождения пологих спусков.			
	12	Совершенствование техники и тактики прохождения пологих спусков.			
	13	Совершенствование техники тактики прохождения трассы с подъемами до 12 градусов.			
	14	Совершенствование техники тактики прохождения трассы с подъемами до 12 градусов.			
	15	Совершенствование техники тактики прохождения участков трассы с крутыми подъемами.			
	16	Совершенствование техники тактики прохождения участков трассы с крутыми подъемами.			
	17	Совершенствование техники тактики применения коньковых ходов в зависимости от рельефа местности.			
	18	Совершенствование техники тактики применения коньковых ходов в зависимости от рельефа местности.			

	19	Совершенствование техники тактики прохождения финишных участков.		
	20	Совершенствование техники тактики прохождения финишных участков.		
	21	Совершенствование техники тактики прохождения дистанций 3-5 км.		
	22	Совершенствование техники тактики прохождения дистанций 3-5 км.		
	23	Совершенствование техники тактики прохождения дистанций 5-10 км.		
	24	Совершенствование техники тактики прохождения дистанций 5-10 км.		
	25	Совершенствование техники тактики в гонке преследования.		
	26	Совершенствование техники тактики в гонке преследования.		
	27	Совершенствование техники, тактики в гонках с общим стартом.		
	28	Совершенствование техники, тактики в гонках с общим стартом.		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Отработка техники лыжных ходов.		16	
Тема 5.11. Игры для совершенствования лыжных ходов	Практические занятия:		6	
	1	Игры для совершенствования лыжных ходов.		3
	2	Игры для совершенствования лыжных ходов.		
	3	Игры для совершенствования лыжных ходов.		
	4	Игры для совершенствования лыжных ходов.		
	5	Игры для совершенствования лыжных ходов.		
	6	Игры для совершенствования лыжных ходов.		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Отработка техники лыжных ходов.		3	
Тема 5.12. Анализ ошибок техники лыжных ходов и их исправление	Практические занятия:		4	
	1	Анализ ошибок техники лыжных ходов и их исправление.		3
	2	Анализ ошибок техники лыжных ходов и их исправление.		
	3	Анализ ошибок техники лыжных ходов и их исправление.		
	4	Анализ ошибок техники лыжных ходов и их исправление.		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Отработка техники лыжных ходов.		4	
Тема 5.13. Выполнение специальной и физической подготовки	Практические занятия:		2	
	1	Совершенствование методики тренировки по специальной физической подготовке.		3
	2	Совершенствование методики тренировки по специальной физической подготовке.		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Отработка техники лыжных ходов.		2	

<p>Раздел 6. Новые виды физкультурно- спортивной деятельности с методикой тренировки</p>		<p>182</p>																																																																																									
<p>Тема 6.1. Городки с методикой тренировки</p>	<p>Содержание учебного материала:</p>	<p>6</p>																																																																																									
	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="468 566 533 596">1</td> <td data-bbox="533 566 1740 596">Городки. История развития игры.</td> <td data-bbox="1740 566 1924 596"></td> <td data-bbox="1924 566 2098 596">2</td> </tr> <tr> <td data-bbox="468 596 533 627">2</td> <td data-bbox="533 596 1740 627">Городки. История развития игры.</td> <td data-bbox="1740 596 1924 627"></td> <td data-bbox="1924 596 2098 627"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="468 627 533 657">3</td> <td data-bbox="533 627 1740 657">Городки с методикой тренировки. Правила игры.</td> <td data-bbox="1740 627 1924 657"></td> <td data-bbox="1924 627 2098 657"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="468 657 533 687">4</td> <td data-bbox="533 657 1740 687">Городки с методикой тренировки. Правила игры.</td> <td data-bbox="1740 657 1924 687"></td> <td data-bbox="1924 657 2098 687"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="468 687 533 718">5</td> <td data-bbox="533 687 1740 718">Городошные фигуры. Последовательность, правильная постановка.</td> <td data-bbox="1740 687 1924 718"></td> <td data-bbox="1924 687 2098 718"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="468 718 533 748">6</td> <td data-bbox="533 718 1740 748">Городошные фигуры. Последовательность, правильная постановка.</td> <td data-bbox="1740 718 1924 748"></td> <td data-bbox="1924 718 2098 748"></td> </tr> <tr> <td colspan="2" data-bbox="468 748 1740 778">Практические занятия:</td> <td data-bbox="1740 748 1924 778"></td> <td data-bbox="1924 748 2098 778"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="468 778 533 809">1</td> <td data-bbox="533 778 1740 809">Методика постановки фигур: «пушка», «стрела».</td> <td data-bbox="1740 778 1924 809">34</td> <td data-bbox="1924 778 2098 809"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="468 809 533 839">2</td> <td data-bbox="533 809 1740 839">Методика постановки фигур: «пушка», «стрела».</td> <td data-bbox="1740 809 1924 839"></td> <td data-bbox="1924 809 2098 839"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="468 839 533 869">3</td> <td data-bbox="533 839 1740 869">Методика постановки фигур: «вилка», «колодец».</td> <td data-bbox="1740 839 1924 869"></td> <td data-bbox="1924 839 2098 869"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="468 869 533 900">4</td> <td data-bbox="533 869 1740 900">Методика постановки фигур: «вилка», «колодец».</td> <td data-bbox="1740 869 1924 900"></td> <td data-bbox="1924 869 2098 900"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="468 900 533 930">5</td> <td data-bbox="533 900 1740 930">Методика постановки фигур: «звезда», «коленчатый вал».</td> <td data-bbox="1740 900 1924 930"></td> <td data-bbox="1924 900 2098 930"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="468 930 533 960">6</td> <td data-bbox="533 930 1740 960">Методика постановки фигур: «звезда», «коленчатый вал».</td> <td data-bbox="1740 930 1924 960"></td> <td data-bbox="1924 930 2098 960"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="468 960 533 991">7</td> <td data-bbox="533 960 1740 991">Методика постановки фигур: «артиллерия».</td> <td data-bbox="1740 960 1924 991"></td> <td data-bbox="1924 960 2098 991"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="468 991 533 1021">8</td> <td data-bbox="533 991 1740 1021">Методика постановки фигур: «артиллерия».</td> <td data-bbox="1740 991 1924 1021"></td> <td data-bbox="1924 991 2098 1021"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="468 1021 533 1051">9</td> <td data-bbox="533 1021 1740 1051">Методика постановки фигур: «ракетка».</td> <td data-bbox="1740 1021 1924 1051"></td> <td data-bbox="1924 1021 2098 1051"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="468 1051 533 1082">10</td> <td data-bbox="533 1051 1740 1082">Методика постановки фигур: «ракетка».</td> <td data-bbox="1740 1051 1924 1082"></td> <td data-bbox="1924 1051 2098 1082"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="468 1082 533 1112">11</td> <td data-bbox="533 1082 1740 1112">Методика постановки фигур: «пулеметное гнездо».</td> <td data-bbox="1740 1082 1924 1112"></td> <td data-bbox="1924 1082 2098 1112"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="468 1112 533 1142">12</td> <td data-bbox="533 1112 1740 1142">Методика постановки фигур: «пулеметное гнездо».</td> <td data-bbox="1740 1112 1924 1142"></td> <td data-bbox="1924 1112 2098 1142"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="468 1142 533 1173">13</td> <td data-bbox="533 1142 1740 1173">Методика постановки фигур: «рак».</td> <td data-bbox="1740 1142 1924 1173"></td> <td data-bbox="1924 1142 2098 1173"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="468 1173 533 1203">14</td> <td data-bbox="533 1173 1740 1203">Методика постановки фигур: «рак».</td> <td data-bbox="1740 1173 1924 1203"></td> <td data-bbox="1924 1173 2098 1203"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="468 1203 533 1233">15</td> <td data-bbox="533 1203 1740 1233">Методика постановки фигур: «часовые», «серп».</td> <td data-bbox="1740 1203 1924 1233"></td> <td data-bbox="1924 1203 2098 1233"></td> </tr> </table>	1	Городки. История развития игры.		2	2	Городки. История развития игры.			3	Городки с методикой тренировки. Правила игры.			4	Городки с методикой тренировки. Правила игры.			5	Городошные фигуры. Последовательность, правильная постановка.			6	Городошные фигуры. Последовательность, правильная постановка.			Практические занятия:				1	Методика постановки фигур: «пушка», «стрела».	34		2	Методика постановки фигур: «пушка», «стрела».			3	Методика постановки фигур: «вилка», «колодец».			4	Методика постановки фигур: «вилка», «колодец».			5	Методика постановки фигур: «звезда», «коленчатый вал».			6	Методика постановки фигур: «звезда», «коленчатый вал».			7	Методика постановки фигур: «артиллерия».			8	Методика постановки фигур: «артиллерия».			9	Методика постановки фигур: «ракетка».			10	Методика постановки фигур: «ракетка».			11	Методика постановки фигур: «пулеметное гнездо».			12	Методика постановки фигур: «пулеметное гнездо».			13	Методика постановки фигур: «рак».			14	Методика постановки фигур: «рак».			15	Методика постановки фигур: «часовые», «серп».			<p>34</p>	
1	Городки. История развития игры.		2																																																																																								
2	Городки. История развития игры.																																																																																										
3	Городки с методикой тренировки. Правила игры.																																																																																										
4	Городки с методикой тренировки. Правила игры.																																																																																										
5	Городошные фигуры. Последовательность, правильная постановка.																																																																																										
6	Городошные фигуры. Последовательность, правильная постановка.																																																																																										
Практические занятия:																																																																																											
1	Методика постановки фигур: «пушка», «стрела».	34																																																																																									
2	Методика постановки фигур: «пушка», «стрела».																																																																																										
3	Методика постановки фигур: «вилка», «колодец».																																																																																										
4	Методика постановки фигур: «вилка», «колодец».																																																																																										
5	Методика постановки фигур: «звезда», «коленчатый вал».																																																																																										
6	Методика постановки фигур: «звезда», «коленчатый вал».																																																																																										
7	Методика постановки фигур: «артиллерия».																																																																																										
8	Методика постановки фигур: «артиллерия».																																																																																										
9	Методика постановки фигур: «ракетка».																																																																																										
10	Методика постановки фигур: «ракетка».																																																																																										
11	Методика постановки фигур: «пулеметное гнездо».																																																																																										
12	Методика постановки фигур: «пулеметное гнездо».																																																																																										
13	Методика постановки фигур: «рак».																																																																																										
14	Методика постановки фигур: «рак».																																																																																										
15	Методика постановки фигур: «часовые», «серп».																																																																																										

	16	Методика постановки фигур: «часовые», «серп».		
	17	Методика постановки фигур: «тир», «самолет», «письмо».		
	18	Методика постановки фигур: «тир», «самолет», «письмо».		
	19	Городки с методикой тренировки. Двухсторонняя игра.		
	20	Городки с методикой тренировки. Двухсторонняя игра.		
	21	Городки с методикой тренировки. Двухсторонняя игра.		
	22	Городки с методикой тренировки. Двухсторонняя игра.		
	23	Городки с методикой тренировки. Двухсторонняя игра.		
	24	Городки с методикой тренировки. Двухсторонняя игра.		
	25	Городки с методикой тренировки. Двухсторонняя игра.		
	26	Городки с методикой тренировки. Двухсторонняя игра.		
	27	Городки с методикой тренировки. Двухсторонняя игра.		
	28	Городки с методикой тренировки. Двухсторонняя игра.		
	29	Городки с методикой тренировки. Двухсторонняя игра.		
	30	Городки с методикой тренировки. Двухсторонняя игра.		
	31	Городки с методикой тренировки. Двухсторонняя игра.		
	32	Городки с методикой тренировки. Двухсторонняя игра.		
	33	Городки с методикой тренировки. Двухсторонняя игра.		
	34	Дифференцированный зачет.		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Изучение правил игры. Постановка фигур.		28	
Тема 6.2. Ритмическая гимнастика с методикой тренировки	Содержание учебного материала:		2	
	1	Ритмическая гимнастика. Содержание дисциплины.		2
	2	Ритмическая гимнастика. Содержание дисциплины.		
	Практические занятия:		12	
	1	Упражнения со сгибанием и разгибанием частей тела в ритмической гимнастике с методикой тренировки		
	2	Упражнения со сгибанием и разгибанием частей тела в ритмической гимнастике с методикой тренировки		
3	Упражнения с поворотами и круговыми движениями в ритмической гимнастике с методикой тренировки.			
4	Упражнения с поворотами и круговыми движениями в ритмической гимнастике с методикой тренировки.			

	5	Упражнения с применением махов руками и ногами в ритмической гимнастике с методикой тренировки.		
	6	Упражнения с применением махов руками и ногами в ритмической гимнастике с методикой тренировки.		
	7	Упражнения с применением ходьбы и бега в ритмической гимнастике с методикой тренировки		
	8	Упражнения с применением ходьбы и бега в ритмической гимнастике с методикой тренировки		
	9	Упражнения с применением подскоков и прыжков в ритмической гимнастике с методикой тренировки.		
	10	Упражнения с применением подскоков и прыжков в ритмической гимнастике с методикой тренировки.		
	11	Комбинированные упражнения в ритмической гимнастике.		
	12	Комбинированные упражнения в ритмической гимнастике.		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Составление комплекса упражнений с применением махов, подскоков и прыжков.		6	
Тема 6.3. Атлетическая гимнастика с методикой тренировки	Практические занятия:		30	
	1	Выполнение комплекса упражнений на базовые группы мышц с методикой тренировки.		3
	2	Выполнение комплекса упражнений на базовые группы мышц с методикой тренировки.		
	3	Выполнение комплекса упражнений на базовые группы мышц с методикой тренировки.		
	4	Выполнение комплекса упражнений на базовые группы мышц с методикой тренировки.		
	5	Выполнение комплекса упражнений на мелкие (второстепенные) группы мышц с методикой тренировки.		
	6	Выполнение комплекса упражнений на мелкие (второстепенные) группы мышц с методикой тренировки.		
	7	Выполнение комплекса упражнений на мелкие (второстепенные) группы мышц с методикой тренировки.		
	8	Выполнение комплекса упражнений на мелкие (второстепенные) группы мышц с методикой тренировки.		
	9	Выполнение упражнения «Лесенка» на турнике с методикой тренировки.		

	10	Выполнение упражнения «Лесенка» на турнике с методикой тренировки.		
	11	Выполнение упражнения «Лесенка» на брусьях с методикой тренировки.		
	12	Выполнение упражнения «Лесенка» на брусьях с методикой тренировки.		
	13	Выполнение упражнений на верхний плечевой пояс.		
	14	Выполнение упражнений на верхний плечевой пояс.		
	15	Выполнение упражнений на пояс нижних конечностей.		
	16	Выполнение упражнений на пояс нижних конечностей.		
	17	Выполнение упражнений на мышцы брюшного пресса.		
	18	Выполнение упражнений на мышцы брюшного пресса.		
	19	Выполнение упражнений на мышцы спины.		
	20	Выполнение упражнений на мышцы спины.		
	21	Выполнение упражнений с отягощением.		
	22	Выполнение упражнений с отягощением.		
	23	Выполнение упражнений с сопротивлением.		
	24	Выполнение упражнений с сопротивлением.		
	25	Выполнение упражнений с применением круговой тренировки.		
	26	Выполнение упражнений с применением круговой тренировки.		
	27	Выполнение упражнений с применением круговой тренировки.		
	28	Выполнение упражнений с применением круговой тренировки.		
	29	Выполнение упражнений с применением круговой тренировки.		
	30	Выполнение упражнений с применением круговой тренировки.		
		<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Составление комплекса упражнений	16	
Тема 6.4. Русская лапта с методикой тренировки	Содержание учебного материала:		2	
	1	Русская лапта. История развития игры.		2
	2	Русская лапта. История развития игры.		
	Практические занятия:		22	
	1	Ознакомление с правилами игры, методикой тренировки.		3
	2	Ознакомление с правилами игры, методикой тренировки.		
	3	Применение стоек бьющего, перебежчика в лапте.		
	4	Применение стоек бьющего, перебежчика в лапте.		
5	Выполнение ударов битой по мячу, вариантов хвата в лапте.			
6	Выполнение ударов битой по мячу, вариантов хвата в лапте.			

	7	Выполнение перебежек в лапте: индивидуальные, групповые, командные.		
	8	Выполнение перебежек в лапте: индивидуальные, групповые, командные.		
	9	Применение приемов позволяющие избежать осаливания в лапте.		
	10	Применение приемов позволяющие избежать осаливания в лапте.		
	11	Выполнение переосаливания, самоосаливания в лапте.		
	12	Выполнение переосаливания, самоосаливания в лапте.		
	13	Двухсторонняя игра с методикой тренировки.		
	14	Двухсторонняя игра с методикой тренировки.		
	15	Двухсторонняя игра с методикой тренировки.		
	16	Двухсторонняя игра с методикой тренировки.		
	17	Двухсторонняя игра с методикой тренировки.		
	18	Двухсторонняя игра с методикой тренировки.		
	19	Двухсторонняя игра с методикой тренировки.		
	20	Двухсторонняя игра с методикой тренировки.		
	21	Совершенствование методики тренировки игры в лапту.		
	22	Совершенствование методики тренировки игры в лапту.		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Изучение правил соревнований.		18	
Тема 6.5. Стретчинг с методикой тренировки	Практические занятия:		14	
	1	Стретчинг. Содержание дисциплины.		
	2	Активная растяжка с методикой тренировки в стретчинге.		
	3	Активная растяжка с методикой тренировки в стретчинге.		
	4	Активная растяжка с методикой тренировки в стретчинге.		
	5	Активная растяжка с методикой тренировки в стретчинге.		
	6	Пассивная растяжка с методикой тренировки в стретчинге.		
	7	Пассивная растяжка с методикой тренировки в стретчинге.		
	8	Пассивная растяжка с методикой тренировки в стретчинге.		
	9	Пассивная растяжка с методикой тренировки в стретчинге.		
	10	Комплексы упражнений с методикой тренировки в стретчинге.		
	11	Комплексы упражнений с методикой тренировки в стретчинге.		
	12	Комплексы упражнений с методикой тренировки в стретчинге.		
	13	Комплексы упражнений с методикой тренировки в стретчинге.		
	14	Совершенствование методики тренировки в стретчинге.		
			3	

	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Выполнение упражнений на растяжку.		10	
Тема 6.6. Единоборства с методикой тренировки	Практические занятия:		40	3
	1	Содержание нового вида спортивной деятельности: Единоборство.		
	2	Содержание нового вида спортивной деятельности: Единоборство.		
	3	Атакующие действия с методикой тренировки в единоборстве.		
	4	Атакующие действия с методикой тренировки в единоборстве.		
	5	Атакующие действия с методикой тренировки в единоборстве.		
	6	Атакующие действия с методикой тренировки в единоборстве.		
	7	Защитные действия с методикой тренировки в единоборстве.		
	8	Защитные действия с методикой тренировки в единоборстве.		
	9	Защитные действия с методикой тренировки в единоборстве.		
	10	Защитные действия с методикой тренировки в единоборстве.		
	11	Учебные схватки с методикой тренировки в единоборстве.		
	12	Учебные схватки с методикой тренировки в единоборстве.		
	13	Учебные схватки с методикой тренировки в единоборстве.		
	14	Учебные схватки с методикой тренировки в единоборстве.		
	15	Игры в касание с методикой тренировки в единоборстве.		
	16	Игры в касание с методикой тренировки в единоборстве.		
	17	Игры в тиснение с методикой тренировки в единоборстве.		
	18	Игры в тиснение с методикой тренировки в единоборстве.		
	19	Учебные схватки с методикой тренировки в единоборстве.		
	20	Учебные схватки с методикой тренировки в единоборстве.		
	21	Учебные схватки с методикой тренировки в единоборстве.		
	22	Учебные схватки с методикой тренировки в единоборстве.		
	23	Единоборство с методикой тренировки.		
	24	Единоборство с методикой тренировки.		
	25	Игры в блокирующие захваты с методикой тренировки единоборстве.		
	26	Игры в блокирующие захваты с методикой тренировки единоборстве.		
	27	Учебные схватки с методикой тренировки в единоборстве.		
	28	Учебные схватки с методикой тренировки в единоборстве.		
	29	Игры в тиснение с методикой тренировки в единоборстве.		
	30	Игры в тиснение с методикой тренировки в единоборстве.		

	31	Партер. Тактика ведения схватки с методикой тренировки в единоборстве.		
	32	Партер. Тактика ведения схватки с методикой тренировки в единоборстве.		
	33	Партер. Тактика ведения схватки с методикой тренировки в единоборстве.		
	34	Партер. Тактика ведения схватки с методикой тренировки в единоборстве.		
	35	Учебные схватки с методикой тренировки в единоборстве.		
	36	Учебные схватки с методикой тренировки в единоборстве.		
	37	Учебные схватки с методикой тренировки в единоборстве.		
	38	Учебные схватки с методикой тренировки в единоборстве.		
	39	Учебные схватки с методикой тренировки в единоборстве.		
	40	Учебные схватки с методикой тренировки в единоборстве.		
		<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Отработка техники элементов единоборства..	24	
Тема 6.7. Акробатика, виды упражнений с методикой тренировки	Содержание учебного материала:		2	
	1	Акробатика. Виды упражнений.		2
	2	Акробатика. Виды упражнений.		
	Практические занятия:		18	
	1	Акробатика с методикой тренировки. Кувьрки вперед, назад.		3
	2	Акробатика с методикой тренировки. Кувьрки вперед, назад.		
	3	Кувьрки вперед на дальность с методикой тренировки в акробатике.		
	4	Кувьрки вперед на дальность с методикой тренировки в акробатике.		
	5	Прыжковая акробатика с методикой тренировки.		
	6	Прыжковая акробатика с методикой тренировки.		
	7	Прыжковая акробатика с методикой тренировки.		
	8	Прыжковая акробатика с методикой тренировки.		
	9	Упражнения на равновесие с методикой тренировки в акробатике.		
	10	Упражнения на равновесие с методикой тренировки в акробатике.		
	11	Упражнения на равновесие с методикой тренировки в акробатике.		
	12	Упражнения на равновесие с методикой тренировки в акробатике.		
	13	Выполнение пирамиды с методикой тренировки.		
	14	Выполнение пирамиды с методикой тренировки.		
15	Выполнение пирамиды с методикой тренировки.			
16	Выполнение пирамиды с методикой тренировки.			
17	Совершенствование методики выполнения пирамиды.			

	18	Совершенствование методики выполнения пирамиды.		
		<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Отработка техники акробатических упражнений.	4	
Раздел 7. Плавание с методикой тренировки			36	
Тема 7.1. Оздоровительный эффект плавания	Содержание учебного материала:		8	2
	1	Оздоровительный эффект плавания.		
	2	Оздоровительный эффект плавания.		
	3	Техника плавания способом брасс с методикой тренировки.		
	4	Техника плавания способом брасс с методикой тренировки.		
	5	Техника плавания способом кроль на груди с методикой тренировки.		
	6	Техника плавания способом кроль на груди с методикой тренировки.		
	7	Техника плавания способом кроль на спине с методикой тренировки.		
	8	Техника плавания способом баттерфляй с методикой тренировки.		
		<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Повторение лекционного материала.	6	
Тема 7.2. Плавание по дистанции различными способами с методикой тренировки	Практические занятия:		30	3
	1	Плавание по дистанции способом брасс с методикой тренировки.		
	2	Плавание по дистанции способом брасс с методикой тренировки.		
	3	Плавание по дистанции способом брасс с методикой тренировки.		
	4	Плавание по дистанции способом брасс с методикой тренировки.		
	5	Плавание по дистанции способом брасс с методикой тренировки.		
	6	Плавание по дистанции способом кроль на груди с методикой тренировки.		
	7	Плавание по дистанции способом кроль на груди с методикой тренировки.		
	8	Плавание по дистанции способом кроль на груди с методикой тренировки.		
	9	Плавание по дистанции способом кроль на груди с методикой тренировки.		
	10	Плавание по дистанции способом кроль на груди с методикой тренировки.		
	11	Плавание по дистанции способом кроль на спине с методикой тренировки.		
	12	Плавание по дистанции способом кроль на спине с методикой тренировки.		
	13	Плавание по дистанции способом кроль на спине с методикой тренировки.		
	14	Плавание по дистанции способом баттерфляй с методикой тренировки.		

	15	Плавание по дистанции способом баттерфляй с методикой тренировки.		
	16	Плавание по дистанции способом баттерфляй с методикой тренировки.		
	17	Сдача контрольного норматива: 50м-брасс.		
	18	Сдача контрольного норматива: 50м-брасс.		
	19	Сдача контрольного норматива: 50м-брасс.		
	20	Сдача контрольного норматива: 50м-брасс.		
	21	Сдача контрольного норматива: 50м-кроль.		
	22	Сдача контрольного норматива: 50м-кроль.		
	23	Сдача контрольного норматива: 50м-кроль.		
	24	Сдача контрольного норматива: 50м-кроль.		
	25	Плавание по дистанции без учета времени: юноши 500м., девушки 350м.		
	26	Плавание по дистанции без учета времени: юноши 500м., девушки 350м.		
	27	Плавание по дистанции без учета времени: юноши 500м., девушки 350м.		
	28	Плавание по дистанции без учета времени: юноши 500м., девушки 350м.		
	29	Плавание по дистанции без учета времени: юноши 500м., девушки 350м.		
	30	Плавание по дистанции без учета времени: юноши 500м., девушки 350м.		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Отработка техники плавания.		12	
Раздел 8. Туризм с методикой тренировки			28	
Тема 8.1. Содержание дисциплины туризм, техника безопасности на занятиях	Содержание учебного материала:		4	
	1	Содержание дисциплины туризм, техника безопасности на занятиях.		2
	2	Содержание дисциплины туризм, техника безопасности на занятиях.		
	3	Основные понятия в рамках дисциплины.		
	4	Инвентарь и оборудование.		
Тема 8.2. Организация и подготовка похода и путешествий	Практические занятия:		26	
	1	Организация и подготовка похода и путешествий.		3
	2	Организация и подготовка похода и путешествий.		
	3	Организация и подготовка похода и путешествий.		
	4	Организация и подготовка похода и путешествий.		
	5	Питание в туристическом походе.		

6	Питание в туристическом походе.		
7	Техника и тактика действий в походе.		
8	Техника и тактика действий в походе.		
9	Топографическая и спортивная карта.		
10	Топографическая и спортивная карта.		
11	Компас, работа с ним, измерение расстояний.		
12	Компас, работа с ним, измерение расстояний.		
13	Организация и подготовка похода и путешествий.		
14	Организация и подготовка похода и путешествий.		
15	Ориентирование на местности.		
16	Ориентирование на местности.		
17	Ориентирование на местности.		
18	Ориентирование на местности.		
19	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных трав.		
20	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных трав.		
21	Оказание первой доврачебной помощи.		
22	Оказание первой доврачебной помощи.		
23	Оказание первой доврачебной помощи.		
24	Оказание первой доврачебной помощи.		
25	Организация и проведение соревнований по туризму и спортивному ориентированию.		
26	Организация и проведение соревнований по туризму и спортивному ориентированию.		
<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Изучение нормативной документации.		20	
Всего		1441	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета, тренажерного зала, лыжной базы, большого спортивного зала.

Оборудование: гимнастические маты покрытые борцовским ковром, лыжный инвентарь, игровой инвентарь.

Технические средства обучения: музыкальный центр.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники (ОИ)

1. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки: Учебное пособие / Хуббиев Ш.З., Лукина С. – Санкт-Петербург :СПбГУ, 2018. - 272 с. - URL: <http://znanium.com/catalog/product/1000483>. Режим доступа: для зарегистрированных пользователей. - Текст : электронный.
2. Гимнастика. Методика преподавания : учебник / В.М. Миронов, Г.Б. Рабиль, Т.А. Морозевич-Шилюк [и др.] ; под общ. ред. В.М. Миронова. — Минск : Новое знание ; М. : ИНФРА-М, 2018. — 335 с. : ил. — URL:<http://znanium.com/catalog/product/925772>. - Режим доступа: для зарегистрированных пользователей. - Текст : электронный.
3. Жданкина, Е.Ф. Физическая культура: Лыжная подготовка[Текст]: учебное пособие. – М.: Юрайт, 2019
4. Железняк, Ю.Д. Методика обучения физической культуре [Текст]: Учебник/Ю.Д. Железняк.- М.: Академия, 2018
5. Жилкин, А.И. Теория и методика лёгкой атлетики [Текст]: учебник/А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин.- М.: Академия, 2019
6. Лях, В.И. Физическая культура. Примерные рабочие программы [Текст]: учебное пособие. – М.: Просвещение, 2019
7. Лыжная подготовка студентов в вузе: Учебное пособие / Жданкина Е.Ф., Добрынин И.М., - 2-е изд., стер. - М.:Флинта, 2017. - 124 с.: ISBN 978-5-9765-3100-0 – Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/959822>
8. Плавание [Электронный ресурс]: учебник - М.:НИЦ ИНФРА-М, 2016
9. Сергеев, Г.А. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт. [Текст]: учебник для студентов проф. Образования / Г.А. Сергеев М.: Академия, 2017
10. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика [Текст]: учебное пособие / под ред. Е.С. Крючек, Р.Н. Терехиной. - Москва: Академия, 2018
11. Теория и методика спортивных игр [Текст]: учебное пособие / под ред. Ю.Д. Железняка.- М.: Академия, 2018
12. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Лыжный спорт

- [Текст]: учебник/под ред. Е.С. Крючек.- М.: Академия, 2019
13. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2019.

Дополнительные источники (ДИ)

1. Губа, В.П. Волейбол: основы подготовки, тренировки, судейства/ В.П. Губа, Л.В. Булыкина, П.В. Пустошило. - Москва: Спорт, 2019. - 192 с.
2. Иссурин, В. Б. Координационные способности спортсменов : учебник / В. Б. Иссурин, В. И. Лях; пер. с англ. И. В. Шаробайко. - Москва : Спорт, 2019. - 208 с. - URL: <https://new.znanium.com/catalog/product/1065596>. - Режим доступа: для зарегистрированных пользователей. - Текст : электронный.
3. Кузнецов, В.С. Внеурочная деятельность учащихся. Лыжная подготовка: пособие для учителей/В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – Москва.: Просвещение, 2017
4. Лях, В.И. Физическая культура. Примерные рабочие программы [Текст]: учебное пособие. – М.: Просвещение, 2019
5. Осинцев, В.В. Лыжная подготовка в школе [Текст] : методическое пособие / В.В. Осинцев М.: Владос, 2019
6. Раменская, Т.И. Техническая подготовка лыжника [Текст] : учебное пособие / Т.И. Раменская – М.: Академия 2018
7. Современные аспекты атлетической гимнастики : монография / А.М. Вышедко, Л.Т. Сабинин, А.В. Морозов ; под ред.Е.Н. Даниловой. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2018. - 212 с. - ISBN 978-5-7638-3859-6. - URL: <http://znanium.com/catalog/product/1031851>. - Режим доступа: для зарегистрированных пользователей. - Текст : электронный.

Интернет-ресурсы (ИР)

1. Спортивные и подвижные игры: <http://www.twirpx.com/file/487900/>
2. Спортивные и подвижные игры. Учебник для физ. техникумов. <http://lib/sibnet.ru/book/13367>
3. Физкультура – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.fizkultura.ru.
4. Спортивные и подвижные игры: <http://www.twirpx.com/file/487900/>
5. Спортивные и подвижные игры. Учебник для физ. техникумов. <http://lib/sibnet.ru/book/13367>
6. Подвижные игры. http://www.twirpx.com/files/physical_training/outdoor/
7. Антистрессовая пластическая гимнастика - Для учителей [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://kings3.ucoz.ru/publ/3-1-0-14>.
8. Профессиональная подготовка учителей физической культуры [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.dslib.net/prof-obra...j-kultury-k-prepodavaniju.html>
9. Тренинг для преподавателей "Гимнастика чувств" [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.menobr.ru/materials/49/36499/>

10. Спорт справка. [Электронный ресурс]. / www.sportspravka.com – Режим доступа: <http://www.sportspravka.com/>
11. Министерство спорта Российской Федерации. [Электронный ресурс]. / <http://minstm.gov.ru> – Режим доступа: <http://minstm.gov.ru/head/434/700.shtml>
12. Мир легкой атлетики. [Электронный ресурс]. / <http://www.mir-la.com> – Режим доступа: <http://www.mir-la.com>
13. Лыжная подготовка [rudocs.exdat.com>docs/index-67816.html](http://rudocs.exdat.com/docs/index-67816.html)... копия ещё
14. Методика обучения технике классических лыжных ходов [student.zoomru.ru>fizra/metodika-obucheniya...](http://student.zoomru.ru/fizra/metodika-obucheniya...) Основы техники лыжных ходов [spo.1september.ru>article.php...](http://spo.1september.ru/article.php...)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь	
Планировать, проводить и анализировать занятия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности.	оценка результатов выполнения практических занятий
Выполнять профессионально значимые двигательные действия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности.	оценка результатов выполнения практических занятий
Использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности.	оценка результатов выполнения практических занятий
Применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений.	оценка результатов выполнения практических занятий
Обучать двигательным действиям изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности.	оценка результатов выполнения практических занятий
Подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря.	текущий устный контроль
Использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации.	наблюдение и оценка использования инвентаря.
Уметь организовывать и проводить конкурсы в области физической культуры.	оценка результатов выполнения практических занятий
Уметь использовать специальные сигналы и жесты в судействе соревнований.	оценка результатов выполнения практических занятий
Знать	
Историю и этапы развития изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности.	устный опрос
Терминологию изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности.	устный опрос
Технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности.	тестовый контроль устный опрос
Содержание, форм организации и методики проведения занятий по изученным базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в школе.	устный опрос
Методики обучения двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;	устный опрос
Особенности и методики развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности.	устный опрос

Основы судейства по изученным базовым видам спорта.	устный опрос
Разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности их эксплуатации.	устный опрос
Технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю.	устный опрос
Знать необходимость зрелищных видов спорта.	устный опрос