

БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКИ «ЧЕБОКСАРСКОЕ
УЧИЛИЩЕ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА ИМЕНИ В.М. КРАСНОВА»
МИНИСТЕРСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**МДК 02.01.02 «Базовые и новые физкультурно-спортивные
виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки»**

Рабочая программа МДК разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС (приказ Министерства образования и науки от 11.08.2014 № 976)) по специальности 49.02.01 физическая культура среднего профессионального образования (далее - СПО).

Организация-разработчик: БПОУ «Чебоксарское УОР имени В.М. Краснова» Минспорта Чувашии.

Никифорова Л.А., преподаватель специальных дисциплин БПОУ «Чебоксарское УОР имени В.М. Краснова» Минспорта Чувашии;

Матвеева А.С., преподаватель специальных дисциплин БПОУ «Чебоксарское УОР имени В.М. Краснова» Минспорта Чувашии;

Михайлов Феликс Михайлович, преподаватель специальных дисциплин БПОУ «Чебоксарское УОР имени В.М. Краснова» Минспорта Чувашии;

Константинова Светлана Геннадьевна, преподаватель специальных дисциплин БПОУ «Чебоксарское УОР имени В.М. Краснова» Минспорта Чувашии;

Никитина Е.В., преподаватель специальных дисциплин БПОУ «Чебоксарское УОР имени В.М. Краснова» Минспорта Чувашии.

РАССМОТРЕНА И РЕКОМЕНДОВАНА К УЧТВЕРЖДЕНИЮ на заседаниях:

- Методическим объединением преподавателей специальных дисциплин БПОУ «Чебоксарское УОР имени В.М. Краснова» Минспорта Чувашии
- Педагогическим советом

Утверждена приказом директора:

- Приказ об утверждении рабочей программы

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
1.1. Область применения программы	4
1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:	4
1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:	4
1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:	5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	5
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины	7
2.3. Темы рефератов.	42
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	48
3.1. Требования к минимальному материально техническому обеспечению.	48
3.2. Информационное обеспечение обучения.	48
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	51

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ МЕЖДИСЦИПЛИНАРНОГО КУРСА

«Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки»

1.1. Область применения рабочей программы МДК

Рабочая программа МДК является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 физическая культура.

Рабочая программа МДК может быть использована в подготовке студентов 2-4 курсов БПОУ «Чебоксарское УОР имени В.М. Краснова» Минспорта Чувашии.

1.2. Место МДК в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Рабочая программа МДК «Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки» является дисциплиной профессионального модуля МП.02 «Организация физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп населения» основной профессиональной образовательной программы.

1.3. Цели и задачи МДК – требования к результатам освоения МДК:

В результате изучения МДК обучающийся должен

иметь практический опыт:

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

уметь:

- использовать различные методы и формы организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий, строить их с учетом возраста, пола, морфо-функциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и технической подготовленности;
- комплектовать состав группы, секции, клубного или другого объединения занимающихся;

- планировать, проводить и анализировать физкультурно-спортивные занятия и мероприятия на базе изученных видов физкультурно-спортивной деятельности (не менее 12 видов);
- подбирать оборудование и инвентарь для занятий с учетом их целей и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся;
- организовывать, проводить соревнования различного уровня и осуществлять судейство;
- применять приемы страховки и само страховки при выполнении двигательных действий изученных видов физкультурно-спортивной деятельности;
- осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий;
- на основе медицинских заключений и под руководством врача разрабатывать комплексы и проводить индивидуальные и групповые занятия лечебной физической культурой;
- использовать основные приемы массажа и самомассажа;

знать:

- требования к планированию и проведению физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами занимающихся;
- сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы и методы физкультурно-спортивных мероприятий и занятий;
- основы оздоровительной тренировки в изученных видах физкультурно-спортивной деятельности;
- историю, этапы развития и терминологию базовых и новых видов спорта и физкультурно-спортивной деятельности;
- технику профессионально значимых двигательных действий изученных видов физкультурно-спортивной деятельности;
- методику проведения занятий на базе изученных видов физкультурно-спортивной деятельности;
- методику обучения двигательным действиям и развития физических качеств в изученных видах физкультурно-спортивной деятельности;
- технику безопасности, способы и приемы предупреждения травматизма при занятиях базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности;
- основы судейства по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;
- виды физкультурно-спортивных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности их эксплуатации;
- технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю;
- основы педагогического контроля и организацию врачебного контроля при проведении физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с занимающимися различных возрастных групп;
- виды документации, обеспечивающей организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом, требования к ее ведению и оформлению;
- значение лечебной физической культуры в лечении заболеваний и травм, механизмы лечебного воздействия физических упражнений;
- средства, формы и методы занятий лечебной физической культурой, классификацию физических упражнений в лечебной физической культуре;

- дозирование и критерии величины физической нагрузки в лечебной физической культуре;
- показания и противопоказания при назначении массажа и лечебной физической культуры;
- основы методики лечебной физической культуры при травмах, заболеваниях органов дыхания, внутренних органов, сердечно-сосудистой системы, нервной системы, при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата;
- методические особенности проведения занятий по лечебной физической культуре и массажу;
- понятие о массаже, физиологические механизмы влияния массажа на организм;
- основные виды и приемы массажа.

В результате освоения дисциплины, обучающиеся должны обладать следующими профессиональными (ПК) компетенциями:

- ПК 2.1 Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.
- ПК 2.2. Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.
- ПК 2.3. Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.
- ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.
- ПК 2.5. Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.
- ПК 2.6. Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно-финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

В результате освоения дисциплины, обучающиеся должны обладать следующими общими (ОК) компетенциями:

- ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
- ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
- ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.
- ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
- ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.
- ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями
- ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.
- ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
- ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий.
- ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.

1.4. Количество часов на освоение программы МДК:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 850 часа, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 573 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 277 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	850
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	573
в том числе:	
лекции	286
практические занятия	287
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	277
в том числе:	
<ul style="list-style-type: none">• <i>рефераты</i>• <i>доклады</i>• <i>презентации</i>	277
<i>Промежуточная аттестация в форме</i>	<i>дифференцированн ого зачета, комплексный экзамен</i>

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

«Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов
1	2	3
	3 семестр	
	Раздел 1. Легкая атлетика.	
Тема 1.	Легкая атлетика в отечественной системе физического воспитания.	8/4
1.1.	Легкая атлетика как учебная дисциплина. Легкая атлетика как учебная дисциплина. Предмет изучения курса. Задачи курса. Основные понятия и терминология в легкой атлетике. Практическое занятие «Основные понятия и терминология в легкой атлетике» Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	1 1 1
1.2.	Классификация видов легкой атлетики. Классификация легкоатлетических упражнений. Характеристика легкоатлетических упражнений. Бег и его разновидности. Метание. Прыжки с разбега. Многоборье. Женское многоборье. Мужское многоборье. Спортивная ходьба. Практическое занятие «Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений» Самостоятельная работа обучающихся – составление презентации по теме.	1 1 1
1.3.	История развития легкой атлетики. История возникновения и основные этапы развития легкой атлетики в мире и России. Основные этапы развития легкой атлетики. Международные соревнования по легкой атлетике. Олимпийские игры. Эволюция правил соревнований, техники, тактики в легкой атлетике. Выдающиеся спортсмены-легкоатлеты. Практическое занятие «История развития легкой атлетики» - защита рефератов, презентаций Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	2 2 2
Тема 2.	Основы техники легкоатлетических видов.	24/12
2.1.	Основы техники бега. Основы техники бега. Структура движений бега (цикличность, периоды, фазы, моменты). Механизм отталкивания в беге, стартовая сила. Скорость передвижения, взаимосвязь длины и частоты шагов. Особенности бега по различному покрытию. Средства и методы обучения технике л/а упражнений. Особенности использования показа и объяснения на занятиях с детьми различных возрастов. Подводящие, имитационные и специальные упражнения легкоатлетов. Современные представления о создании двигательного навыка. Двигательные ошибки и их устранение. Типовая схема обучения технике легкоатлетических упражнений: этапы, задачи, средства и методы их решения. Меры предупреждения травм при обучении. Методика обучения технике бега. Практическое занятие «Анализ техники бега», Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	2 2 2
2.2.	Основы техники бега с препятствиями. Фазовая структура барьерного бега: старт и стартовый разгон, преодоление барьера (фаза атаки, фаза схода с барьера), бег между барьерами, финиширование. Методика обучения. Подводящие, имитационные и специальные упражнения для обучения и совершенствования техники барьерного бега. Двигательные ошибки и их устранение. Практическое занятие «Обучение и совершенствование техники барьерного бега» Самостоятельная работа обучающихся - выполнение домашнего задания.	2 2 2
2.3.	Основы техники ходьбы. Основы техники ходьбы. Структура движений в ходьбе (цикличность, периоды, фазы, моменты). Механизм отталкивания в ходьбе, стартовая сила. Скорость передвижения, взаимосвязь длины и частоты шагов. Сходства и различия бега и ходьбы. Особенности ходьбы на различные дистанции и по различному покрытию. Методика обучения технике спортивной ходьбы. Средства и методы обучения технике спортивной ходьбы. Особенности использования показа и объяснения на занятиях с детьми различных возрастов. Подводящие, имитационные и специальные упражнения легкоатлетов. Современные представления о создании двигательного навыка. Двигательные ошибки и их устранение. Практическое занятие «Обучение и совершенствование техники спортивной ходьбы»	2 2 2

	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	2
2.4.	Основы техники прыжков в высоту.	2
	Основы техники прыжков. Виды прыжков. Фазы прыжков. Главная задача прыжков и частные задачи фаз, их сходства и отличия в разных видах прыжков. Средства и методы обучения прыжкам. Особенности использования показа и объяснения на занятиях с детьми различных возрастов. Подводящие, имитационные и специальные упражнения легкоатлетов. Двигательные ошибки и их устранение. Типовая схема обучения технике прыжков: этапы, задачи, средства и методы их решения. Меры предупреждения травм при обучении.	
	Практическое занятие «Обучение и совершенствование техники прыжков в высоту способом «Перешагивание», «Фосбери-флоп»	2
	Самостоятельная работа обучающихся - выполнение домашнего задания.	2
2.5.	Основы техники прыжков в длину.	2
	Основы техники прыжков. Виды прыжков. Фазы прыжков. Главная задача прыжков и частные задачи фаз, их сходства и отличия в разных видах прыжков.	
	Практическое занятие «Обучение и совершенствование техники прыжков в длину способом «Согнув ноги», «Прогнувшись»	2
	Самостоятельная работа обучающихся - выполнение домашнего задания.	2
2.6.	Основы техники метаний.	2
	Основы техники метаний. Перемещение предметов в пространстве. Факторы, определяющие дальность полета снаряда (начальная скорость вылета, угол вылета, высота выпуска снаряда). Главная и частные задачи фаз метаний.	
	Практическое занятие «Обучение и совершенствование техники метаний»	2
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	2
Тема 3.	Основы методики обучения технике легкоатлетических видов.	8/4
3.1.	Методика обучения технике бега.	1
	Средства и методы обучения технике л/а упражнений. Особенности использования показа и объяснения на занятиях с детьми различных возрастов. Подводящие, имитационные и специальные упражнения легкоатлетов. Современные представления о создании двигательного навыка. Двигательные ошибки и их устранение. Типовая схема обучения технике легкоатлетических упражнений: этапы, задачи, средства и методы их решения. Меры предупреждения травм при обучении. Методика обучения технике бега.	
	Практическое занятие «Обучение и совершенствование техники бега»	1
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	1
3.2.	Методика обучения технике ходьбы.	1
	Средства и методы обучения технике спортивной ходьбы. Особенности использования показа и объяснения на занятиях с детьми различных возрастов. Подводящие, имитационные и специальные упражнения легкоатлетов. Современные представления о создании двигательного навыка. Двигательные ошибки и их устранение.	
	Практическое занятие «Обучение и совершенствование техники спортивной ходьбы»	1
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	1
3.3.	Методика обучения технике прыжков.	1
	Средства и методы обучения прыжкам. Особенности использования показа и объяснения на занятиях с детьми различных возрастов. Подводящие, имитационные и специальные упражнения легкоатлетов. Двигательные ошибки и их устранение. Типовая схема обучения технике прыжков: этапы, задачи, средства и методы их решения. Меры предупреждения травм при обучении.	
	Практическое занятие «Методика обучения технике прыжков».	1
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	1
3.4.	Методика обучения технике метаний.	1
	Средства и методы обучения метания. Особенности использования показа и объяснения на занятиях с детьми различных возрастов. Подводящие, имитационные и специальные упражнения легкоатлетов. Двигательные ошибки и их устранение. Типовая схема обучения технике толкания ядра: этапы, задачи, средства и методы их решения. Меры предупреждения травм при обучении.	
	Практические занятия «Методика обучения техник метаний»	1
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	1
Тема 4.	Организация, проведение и правила соревнований по легкой атлетике.	10/5
4.1.	Соревнования в легкой атлетике.	2
	Значение и место соревнований в системе подготовки спортсменов. Функции соревнований. Виды соревнований по легкой атлетике. Система соревнований и календарь соревнований по легкой атлетике.	

	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	1
4.2.	Организация и проведение соревнований по легкой атлетике. Положение о соревнованиях. Программа соревнований, распределение видов программы по дням. Технология составления положения о соревнованиях. Оформление судейской документации по легкой атлетике (заявка, личная карточка участника, протоколы соревнований, выписка из протокола, лист награждения).	2
	Практическое занятие «Оформление судейской документации»	2
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	2
4.3.	Правила соревнований по легкой атлетике. Обязанности главной судейской коллегии на соревнованиях по легкой атлетике. Обязанности судей на соревнованиях. Требования к месту проведения соревнований. Технические средства для проведения соревнований.	2
	Практическое занятие «Правила соревнований в легкой атлетике»	2
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	2
Тема 5.	Спортивная тренировка в легкой атлетике.	6/3
5.1.	Цель, задачи, принципы тренировки в легкой атлетике. Цель, задачи, принципы тренировки в легкой атлетике. Основные мероприятия для снижения травматизма и устранения возможности возникновения несчастных случаев при занятиях избранным видом спорта.	1
	Практическое занятие «Профилактика травматизма при занятиях легкой атлетикой»	1
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	1
5.2.	Основные средства и методы спортивной тренировки. Основные средства и методы. Тренировочные нагрузки (объем, интенсивность). Дозирование нагрузки в зависимости от пола, возраста и подготовленности занимающихся. Формы организации учебно-тренировочного процесса.	1
	Практическое занятие «Составление примерного плана тренировки»	1
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	1
5.3.	Тренировка как многосторонний процесс подготовки легкоатлетов. Характеристика видов подготовки спортсменов: физической (общей и специальной), технической, тактической, психологической (морально-волевой) и теоретической. Периодизация тренировки.	1
	Практическое занятие «Психологическая подготовка спортсмена»	1
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	1
Тема 6.	Физкультурно-оздоровительная работа в легкой атлетике.	6/3
6.1.	Планирование и учет учебной и физкультурно-оздоровительной работы по легкой атлетике. Основные документы планирования. Примерный план распределения программного материала легкой атлетике по четвертям. Примерный план-конспект урока по легкой атлетике.	1
	Практическое занятие «Составление примерной программы по легкой атлетике»	1
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	1
6.2.	Организация и методика проведения занятий по легкой атлетике в общеобразовательной школе. Легкая атлетика в начальной школе. Особенности проведения урока по легкой атлетике в школе. Внеклассная и внешкольная работа по легкой атлетике.	1
	Практическое занятие «Составление примерного плана-конспекта урока по легкой атлетике»	1
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	1
6.3.	Урок легкой атлетики. Организация занимающихся на уроке. Запись и графическое изображение отдельных частей упражнений. Организационно-методические указания к проведению урока.	1
	Практическое занятие «Составление примерного плана-конспекта урока по легкой атлетике»	1
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	1
	Контрольная работа	2
	Всего:	96
	Всего за 3 семестр:	96

4 семестр		
Раздел 2. Гимнастика		
Тема 1.	Гимнастика как учебная дисциплина.	<i>1</i>
	Задачи и методические особенности. Классификация видов гимнастики. Оздоровительные виды гимнастики. Образовательно-развивающие виды гимнастики. Спортивные виды гимнастики. Гимнастика как учебная дисциплина.	
	Практическое занятие «Основные понятия дисциплины»	<i>1</i>
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	<i>1</i>
Тема 2.	Исторический обзор развития гимнастики.	<i>1</i>
	Закономерности развития гимнастики. Гимнастика у древних народов. Гимнастика в средневековье. Гимнастика в эпоху Возрождения. Гимнастика в Новое время. Возникновение национальных систем гимнастики. Развитие гимнастики в XIX-XX веках. Выдающиеся спортсмены-гимнасты. Гимнастика в дореволюционной России. Развитие гимнастики в СССР. Выдающиеся спортсмены-гимнасты России. Гимнастика в Чувашии.	
	Практическое занятие «Исторический обзор развития гимнастики» - защита рефератов по теме	<i>1</i>
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	<i>1</i>
Тема 3.	Терминология гимнастики.	<i>1</i>
	Характеристика гимнастической терминологии. Правила гимнастической терминологии. Способы образования терминов. Правила применения терминов. Правила сокращений.	
	Практическое занятие «правила сокращений»	<i>1</i>
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	<i>1</i>
Тема 4.	Запись гимнастических упражнений.	<i>1</i>
	Запись гимнастических упражнений. Формы и типы записи упражнений. Текстовая запись конкретных упражнений. Правила записи общеразвивающих упражнений. Запись общеразвивающих упражнений. Положения и движения звеньев тела. Запись общеразвивающих упражнений с предметами. Правила записи упражнений на снарядах, вольных акробатических и художественной гимнастики.	
	Практическое занятие «Запись упражнений»	<i>1</i>
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	<i>1</i>
Тема 5.	Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике.	<i>1</i>
	Причины травматизма и способы его предупреждения. Характеристика травм на занятиях и их профилактика. Требования к местам проведения занятий. Страховка, помощь и самостраховка как меры предупреждения травматизма. Обучение приемам страховки и помощи.	
	Практическое занятие «Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике»	<i>1</i>
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	<i>1</i>
Тема 6.	Физкультурные залы, гимнастические площадки и их оборудование.	<i>1</i>
	Физкультурные залы и их оборудование. Многокомплектные гимнастические снаряды. Гимнастические площадки и их оборудование. Технические средства, используемые на занятиях по гимнастике.	
	Практическое занятие «Физкультурные залы и их оборудование»	<i>1</i>
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	<i>1</i>
Тема 7.	Основы техники статических гимнастических упражнений.	<i>1</i>
	Техника гимнастических упражнений и закономерности, лежащие в их основе. Статические упражнения. Общие правила анализа техники исполнения гимнастических упражнений.	
	Практические занятия «Анализа техники исполнения гимнастических упражнений»	<i>1</i>
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	<i>1</i>
Тема 8.	Основы техники динамических гимнастических упражнений.	<i>1</i>
	Динамические упражнения. Основные понятия и законы динамики. Отталкивание и приземление. Реактивное движение и реактивная сила, хлестовое движение. Вращательные движения. Маховые упражнения. Силовые упражнения. Общие правила анализа техники исполнения гимнастических упражнений.	
	Практические занятия «Анализа техники исполнения гимнастических упражнений»	<i>1</i>
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	<i>1</i>
Тема 9.	Основы обучения гимнастическим упражнениям.	<i>1</i>
	Теоретические и методологические основы обучения гимнастическим упражнениям. Знания, двигательные умения, навыки и способности	

	гимнастов.	
	Практические занятия «Методы и приемы обучения гимнастическим упражнениям»	1
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	1
Тема 10.	Обучение гимнастическим упражнениям.	1
	Обучение гимнастическим упражнениям. Ознакомление с изучаемым упражнением, создание о нем предварительного представления. Разучивание упражнения. Закрепление и совершенствование техники исполнения упражнения. Практическая реализация принципов дидактики при обучении упражнениям. Методы, приемы и условия успешного обучения гимнастическим упражнениям.	
	Практические занятия «Методы и приемы обучения гимнастическим упражнениям»	1
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	1
Тема 11.	Строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения.	1
	Назначение и особенности строевых упражнений. Основные группы строевых упражнений. Техника выполнения строевых упражнений. Характеристика упражнений. Классификация упражнений и программный материал. Составление комплексов общеразвивающих упражнений. Характеристика прикладных упражнений. Техника и методика обучения основным упражнениям.	
	Практические занятия «Методы и приемы обучения гимнастическим упражнениям»	1
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	1
Тема 12.	Упражнения на гимнастических снарядах (мужское многоборье).	1
	Общие основы техники упражнений на гимнастических снарядах. Упражнения на коне. Упражнения на кольцах. Упражнения на брусьях. Упражнения на перекладине.	
	Практические занятия «Упражнения на гимнастических снарядах»	1
	Самостоятельная работа обучающихся - выполнение домашнего задания.	1
Тема 13.	Упражнения на гимнастических снарядах (женское многоборье).	1
	Упражнения на брусьях разной высоты. Упражнения на бревне	
	Практические занятия «Упражнения на гимнастических снарядах»	1
	Самостоятельная работа обучающихся - выполнение домашнего задания.	1
Тема 14.	Акробатические упражнения.	1
	Характеристика акробатических упражнений, их классификация. Техника акробатических упражнений, методика обучения.	
	Практические занятия «Акробатические упражнения»	1
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	1
Тема 15.	Упражнения художественной гимнастики.	1
	Классификация упражнений. Подготовительные упражнения. Упражнения без предмета. Упражнения с предметом. Упражнения с лентой. Упражнения с булавой. Упражнения с обручем. Упражнения с обручем.	
	Практические занятия «Техника выполнения упражнений»	1
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	1
Тема 16.	Музыкальное сопровождение гимнастических упражнений.	1
	Элементы музыкальной грамотности. Требование к музыкальному сопровождению упражнений. Проведение различных видов упражнений с музыкальным сопровождением.	
	Практические занятия «Проведение различных видов упражнений с музыкальным сопровождением.»	1
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	1
Тема 17.	Занятия гимнастикой в общеобразовательной школе.	1
	Урок гимнастики в школе. Основные задачи урока. Общие требования к уроку. Организация урока и способы управления занимающимися.	
	Практические занятия «Составление примерного плана урока».	1
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	1
Тема 18.	Урок гимнастики.	1
	Общие требования к уроку. Подготовительная часть урока. Основная часть урока. Заключительная часть урока. Основная медицинская группа. Подготовительная медицинская группа. Особенности занятий гимнастикой с учащимися подготовительной и специальной медицинских групп.	
	Практические занятия «Составление примерного плана урока».	1
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	1

Тема 19.	Прогнозирование способностей гимнастов.	1
	Прогнозирование способностей гимнастов и методика отбора детей для занятий гимнастикой спортивной направленностью. Требования гимнастики как вида спорта к способностям занимающихся. Изучение и развитие способностей гимнастов. Ориентация и отбор детей для занятия гимнастикой со спортивной направленностью.	
	Практические занятия «Ориентация и отбор детей для занятия гимнастикой со спортивной направленностью».	1
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	1
Тема 20.	Планирование и учет работы по гимнастике.	1
	Структура тренировочного процесса. Учет результатов учебно-тренировочной работы. Основные документы планирования.	
	Практические занятия «Основные документы планирования»	1
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	1
Тема 21	Организация и проведение соревнований по гимнастике.	1
	Значение и место соревнований в системе подготовки спортсменов. Функции соревнований. Виды соревнований по. Система соревнований и календарь соревнований. Положение о соревновании. Программа соревнований, распределение видов программы по дням. Технология составления положения о соревновании. Оформление судейской документации (заявка, личная карточка участника, протоколы соревнований, выписка из протокола, лист награждения).	
	Практические занятия «Составление положения о проведении соревнования»	1
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	1
Тема 22.	Подготовка и проведение соревнований.	1
	Состав и работа судейской коллегии на соревнованиях. Судейство соревнований. Особенности проведения массовых соревнований. Основы судейства в гимнастике.	
	Практические занятия «Оформление судейской документации»	1
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	1
Тема 23.	Судейство соревнований.	1
	Правила соревнований. Обязанности главной судейской коллегии на соревнованиях. Обязанности судей на соревнованиях. Требования к месту проведения соревнований. Технические средства для проведения соревнований.	
	Практические занятия «Судейство соревнований»	1
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	1
	Контрольная работа	2
	Всего:	72
Раздел 3. Гандбол		
Тема 1.	Предмет и задачи учебной дисциплины.	1
	Гандбол как учебная дисциплина. Предмет изучения курса. Задачи курса. Основные понятия и терминология.	
	Практическое занятие «Основные понятия и терминология курса»	1
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	1
Тема 2.	История развития игры гандбол.	1
	История возникновения и основные этапы развития гандбола в мире. Основные этапы развития гандбола. Международные соревнования по гандболу. Олимпийские игры. Эволюция правил соревнований, техники, тактики в плавании. Выдающиеся спортсмены.	
	Практическое занятие «Международная история гандбола» (защита рефератов)	1
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	1
Тема 3.	История развития гандбола в России.	1
	История возникновения и основные этапы развития гандбола в различные периоды истории нашей страны. Советские и российские спортсмены на чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх. Выдающиеся спортсмены Чувашии.	
	Практическое занятие «Выдающиеся российские и советские спортсмены» (защита презентаций)	1
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	1
Тема 4.	Технике игры. Нападение.	1
	Техника игры в нападении.	

	Практическое занятие «Обучение технике игры в нападении»	1
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	1
Тема 5.	Техника игры. Защита.	2
	Техника игры в защите. Техника игры вратаря.	
	Практические занятия «Обучение тактике игры в защите»	2
	Самостоятельная работа обучающихся - выполнение домашнего задания.	2
Тема 6.	Тактика игры. Нападение.	1
	Тактика игры в нападении: индивидуальные, групповые и командные действия.	
	Практические занятия «Тактика игры в нападении»	1
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	1
Тема 7.	Тактика игры. Защита.	1
	Тактика игры в защите: индивидуальные, групповые и командные действия.	
	Практические занятия «Тактика игры в защите»	1
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	1
Тема 8.	Тактика игры. Вратарь	1
	Тактика игры вратаря.	
	Практические занятия «Тактика игры вратаря»	1
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	1
Тема 9.	Обучение технике игры. Стойки и перемещения.	1
	Обучение технике игры. Стойки и перемещения.	
	Практическое занятие «Стойки и перемещения - обучение»	1
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	1
Тема 10.	Обучение технике игры. Техника владения мячом.	1
	Обучение технике игры. Техника владения мячом. Тактика игры вратаря.	
	Практические занятия «Обучение технике владения мячом»	1
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	1
Тема 11.	Классификация типов занятий .Формы тренировочных занятий.	1
	Учебные занятия. Учебно-тренировочные. Тренировочные. Контрольные. Соревновательные. Групповая. Индивидуальная. Фронтальная. Самостоятельные занятия.	
	Практические занятия «Составление примерного плана учебной тренировки»	1
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	1
Тема 12.	Структура тренировочного занятия в гандболе.	1
	Структура тренировочного занятия. Распределение времени по частям урока в зависимости от его типа. Подготовительная часть занятия. Разминка. Основная часть. Заключительная часть занятия.	
	Практические занятия «Составление плана-конспекта тренировочного занятия»	1
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	1
Тема 13.	Обучение тактике игры. Нападение.	1
	Индивидуальные тактические действия в нападении. Групповые тактические действия в нападении. Командные тактические действия в нападении.	
	Практические занятия «Составление комплекса упражнений»	1
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	1
Тема 14.	Обучение тактике игры. Защита.	1
	Индивидуальные тактические действия в защите. Групповые тактические действия в защите. Командные тактические действия в защите.	
	Практические занятия «Обучение командным действиям в защите»	1
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	1
Тема 15.	Обучение тактике игры. Вратарь	1
	Тактика игры вратаря.	

	Практические занятия «Обучение тактики игры вратаря»	1
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	1
Тема 16.	Физическая подготовка гандболистов	1
	Виды подготовки. Развитие скоростных качеств и быстроты ответных действий. Упражнения для развития специальных физических качеств. Подвижные игры и эстафеты.	
	Практические занятия «Составление комплекса упражнений»	1
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	1
Тема 17.	Интеграция приемов техники, тактики, физических способностей в игровую деятельность.	1
	Обучение гандболистов игровой деятельности.	
	Практические занятия «Составление плана-конспекта тренировочного занятия»	1
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	1
Тема 18.	Интеграция приемов техники, тактики, физических способностей в соревновательную деятельность.	1
	Обучение гандболистов соревновательной деятельности.	
	Практические занятия «Составление примерного учебного плана обучения гандболистов игровой деятельности»	1
Тема 19.	Правила соревнований в гандболе.	1
	Правила соревнований. Обязанности главной судейской коллегии на соревнованиях. Обязанности судей на соревнованиях. Требования к месту проведения соревнований. Технические средства для проведения соревнований.	
	Практические занятия «Составление положения о проведении соревнования»	1
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	1
Тема 20.	Материально-техническое обеспечение тренировок по гандболу	1
	Оборудование, инвентарь, тренажеры в избранном виде спорта. Эволюция инвентаря и снарядов в гандболе. Система спортивной подготовки. Тренажеры в гандболе. Устройства для технической подготовки. Устройства для физической подготовки.	
	Практические занятия Практическое занятие «Устройство, размеры и разметка, места и оборудование тренировок в гандболе»	1
Тема 21	Материально-техническое обеспечение соревнований по гандболу	1
	Типовые (открытые и закрытые) и простейшие сооружения для занятий избранным видом спорта.	
	Практическое занятие «Устройство, размеры и разметка, места и оборудование соревнований в гандболе»	1
	Контрольная работа	1
	Всего:	67
	Всего за 4 семестр:	139
	5 семестр.	
	Раздел 4. Единоборства.	
Тема 1.	ЕДИНОБОРСТВА КАК УЧЕБНАЯ ДИСЦИПЛИНА.	4/2
1.1.	Единоборства как учебная дисциплина.	2
	Единоборства как учебная дисциплина. Предмет изучения курса. Задачи курса. Основные понятия и терминология.	
	Самостоятельная работа обучающихся – подготовка рефератов.	1
1.2.	История возникновения единоборств.	1
	История возникновения и основные этапы развития единоборств в мире. Основные этапы развития единоборств. Международные соревнования по единоборствам. Олимпийские игры. Эволюция правил соревнований, техники, тактики в единоборствах. Выдающиеся спортсмены. История возникновения и основные этапы развития единоборств в различные периоды истории нашей страны. Советские и российские спортсмены на чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх. Выдающиеся спортсмены Чувашии.	
	Практическое занятие «История единоборств» (защита рефератов)	1
	Самостоятельная работа обучающихся – домашнее задание	1
Тема 2.	ВОЛЬНАЯ БОРЬБА.	6/3
2.1.	Освоение элементов техники в вольной борьбе.	2

	Основные положения в борьбе. Стойка: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая. Партер: высокий, низкий, положение лежа на животе, на спине, стойка па четвереньках, на одном колене, мост, полумост. Положения в начале и конце схватки, формы приветствия. Дистанции: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.	
	Практические занятия «Освоение техники»	2
	Самостоятельная работа обучающихся – домашнее задание	2
2.2.	Правила соревнований по вольной борьбе.	1
	Правила соревнований. Обязанности главной судейской коллегии на соревнованиях. Обязанности судей на соревнованиях. Требования к месту проведения соревнований. Технические средства для проведения соревнований.	
	Практические занятия «Правила соревнований»	1
	Самостоятельная работа обучающихся – домашнее задание	1
Тема 3.	БОКС.	6/3
3.1.	Техника бокса: удары, защита, контрудары.	1
	Боевая стойка. Передвижение по рингу. Боевые дистанции. Дольняя дистанция. Ближняя дистанция. Классификация боксерских ударов. Прямые удары. Боковые удары. Удары снизу. Защита. Развитие техники защиты. Нокаутирующие действия ударов. Классификация видов защиты. Систематика защиты. Основы защиты. Обобщение видов защиты. Основные контрудары при защите. Контрудары при защите от прямого удара в голову. Контрудары при защите от прямого удара левой в корпус. Контрудары при защите от прямого удара правой в голову. Контрудары при защите от прямого удара правой в корпус. Контрудары при защите от бокового удара в голову. Контрудары при защите от бокового удара левой в корпус. Контрудары при защите от бокового удара правой в корпус. Контрудары при защите от удара снизу левой в голову. Контрудары при защите от удара снизу правой в корпус. Дойные удары. Серии ударов.	
	Практические занятия «Обучение техники бокса»	1
	Самостоятельная работа обучающихся – домашнее задание	1
3.2.	Тактика бокса.	1
	Современное представление о тактике. Тактические действия. Классификация тактики бокса. Манера ведения боя. Обучение тактике бокса.	
	Практическое занятие «Обучение тактики бокса».	1
	Самостоятельная работа обучающихся – домашнее задание	1
3.3.	Правила соревнований по боксу.	1
	Правила соревнований. Обязанности главной судейской коллегии на соревнованиях. Обязанности судей на соревнованиях. Требования к месту проведения соревнований. Технические средства для проведения соревнований.	
	Практические занятия «Правила соревнований по боксу»	1
	Самостоятельная работа обучающихся – домашнее задание	1
Тема 4.	САМБО.	6/3
4.1.	Освоение базовых элементов техники и тактики самбо.	1
	Приемы нападения: броски, сковывания, удары. Приемы защиты: руками, ногами, туловищем. Варианты приемов нападения и защит в стойке. Варианты приемов нападения и защиты в положении лежа.	
	Практические занятия «Техника самбо».	1
	Самостоятельная работа обучающихся – домашнее задание	1
4.2.	Основные положения, борьба в стойке, борьба в партере.	1
	Основные положения в борьбе. Стойка: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая. Партер: высокий, низкий, положение лежа на животе, на спине, стойка па четвереньках, на одном колене, мост, полумост. Положения в начале и конце схватки, формы приветствия. Дистанции: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.	
	Практическое занятие «Освоение техники»	1
	Самостоятельная работа обучающихся – домашнее задание	1
4.3.	Правила соревнований по самбо.	1
	Правила соревнований. Обязанности главной судейской коллегии на соревнованиях. Обязанности судей на соревнованиях. Требования к месту проведения соревнований. Технические средства для проведения соревнований.	
	Практическое занятие «Оформление судейской документации»	1
	Самостоятельная работа обучающихся – домашнее задание	1

Тема 5.	НАЦИОНАЛЬНЫЕ ВИДЫ ЕДИНОБОРСТВ.	4/2
5. 1.	Освоение элементов техники и тактики национальной борьбы «куреш». Куреш национальная борьба тюркских народов(чуваши, башкиры). Приемы нападения: броски, сковывания, удары. Приемы защиты: руками, ногами, туловищем. Варианты приемов нападения и защит в стойке. Варианты приемов нападения и защиты. Практические занятия «Национальная борьба чуваш» Самостоятельная работа обучающихся – домашнее задание	1 1 1
5. 2.	Правила соревнований по национальной борьбе «куреш» Правила соревнований. Обязанности главной судейской коллегии на соревнованиях. Обязанности судей на соревнованиях. Требования к месту проведения соревнований. Технические средства для проведения соревнований. Практическое занятие «Оформление судейской документации» Самостоятельная работа обучающихся – домашнее задание	1 1 1
Тема 6.	ВОСТОЧНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА.	8/2
6. 1.	Освоение элементов техники и тактики каратэ (стиль кекусинкай) Действия в улучшении устойчивости. Действия в перемещениях. Действия в захватах. Действия в выведении из равновесия. Действия в комбинировании техники. Действия в применении тактики. Действия, способствующие выполнению техники лежания. Действия, способствующие предупреждению травм. Практические занятия «Освоение техники» Самостоятельная работа обучающихся – домашнее задание	1 1 1
6.2.	Правила соревнований по каратэ «кекусинкай». Правила соревнований. Обязанности главной судейской коллегии на соревнованиях. Обязанности судей на соревнованиях. Требования к месту проведения соревнований. Технические средства для проведения соревнований. Практическое занятие «Оформление судейской документации» Самостоятельная работа обучающихся – домашнее задание	1 1 1
6. 3.	Освоение техники и тактики в сумо. Действия в улучшении устойчивости. Действия в перемещениях. Действия в захватах. Действия в выведении из равновесия. Действия в комбинировании техники. Действия в применении тактики. Практическое занятие «Освоение техники» Самостоятельная работа обучающихся – домашнее задание	1 1 1
6. 4.	Правила соревнований по борьбе «сумо». Правила соревнований. Обязанности главной судейской коллегии на соревнованиях. Обязанности судей на соревнованиях. Требования к месту проведения соревнований. Технические средства для проведения соревнований. Практическое занятие «Оформление судейской документации» Самостоятельная работа обучающихся – домашнее задание	1 1 1
	Самостоятельная работа обучающихся - выполнение домашнего задания.	18
	Виды самостоятельной работы студентов: 1. Подготовка рефератов. 2. Совершенствование техники вольной борьбы; 3. Совершенствование бокса; 4. Совершенствование техники самбо; 5. Совершенствование техники куреш; 6. Совершенствование техники карате; 7. Совершенствование техники сумо; 8. Самостоятельное изучение правил построения тренировочного занятия и составления комплексов упражнений. 9. Ознакомление с учебной, внеклассной работой по физическому воспитанию в общеобразовательных школах. 10. Ознакомление с принципами организации и проведения спортивных праздников и массовых физкультурно-оздоровительных	

	мероприятий. 11. Приобретение практических умений и навыков в организации и проведении спортивных праздников и массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий.	
	Контрольная работа	2
	Всего:	54
Раздел 5. Бокс.		
Тема 1.	БОКС КАК УЧЕБНАЯ ДИСЦИПЛИНА.	6/3
1.1.	Велосипедный спорт как учебная дисциплина. Бокс как учебная дисциплина. Предмет изучения курса. Задачи курса. Основные понятия и терминология. ЕВСК по боксу. Разряды и звания. Требования и порядок присвоения званий. История возникновения и основные этапы развития бокса в мире в мире. Основные этапы развития бокса. Международные соревнования по боксу. Олимпийские игры. Эволюция правил соревнований, техники, тактики в боксе. Выдающиеся спортсмены. История возникновения и основные этапы развития бокса в различные периоды истории нашей страны. Советские и российские спортсмены на чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх. Выдающиеся спортсмены Чувашии.	1
	Практическое занятие «Исторический обзор развития бокса» - защита рефератов по теме	1
	Самостоятельная работа обучающихся – подготовка рефератов.	1
1. 2.	Спортивные сооружения и инвентарь в боксе. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Применение специальной экипировки. Требования к спортивному залу для занятий. Освещение. Вентиляция. Оборудование и инвентарь зала. Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны.	1
	Практическое занятие «Устройство, размеры и разметка, места и оборудование боксерского ринга»	1
	Самостоятельная работа обучающихся – домашнее задание	1
1. 3.	Техника безопасности и профилактика травматизма при занятиях боксом. Правила техники безопасности, инструкции по технике безопасности. Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий, меры их профилактики. Страховка и самостраховка. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях.	1
	Практическое занятие «Профилактика травматизма»	1
	Самостоятельная работа обучающихся – домашнее задание	1
Тема 2.	ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ БОКСА.	8/4
2.1.	Техника бокса: стойка, передвижение дистанции. Техника бокса: удары, защита. Боевая стойка. Передвижение по рингу. Боевые дистанции. Дальняя дистанция. Ближняя дистанция. Классификация боксерских ударов. Прямые удары. Боковые удары. Удары снизу. Защита. Развитие техники защиты. Нокаутирующие действия ударов. Классификация видов защиты. Систематика защиты. Основы защиты. Обобщение видов защиты.	2
	Практическое занятие «Обучение техники бокса»	2
	Самостоятельная работа обучающихся – домашнее задание	2
2.2.	Техника бокса: контрудары, двойные удары. Тактика бокса. Основные контрудары при защите. Контрудары при защите от прямого удара в голову. Контрудары при защите от прямого удара левой в корпус. Контрудары при защите от прямого удара правой в голову. Контрудары при защите от прямого удара правой в корпус. Контрудары при защите от бокового удара в голову. Контрудары при защите от бокового удара левой в корпус. Контрудары при защите от бокового удара правой в корпус. Контрудары при защите от удара снизу левой в голову. Контрудары при защите от удара снизу правой в корпус. Двойные удары. Серии ударов. Современное представление о тактике. Тактические действия. Классификация тактики бокса. Манера ведения боя. Обучение тактике бокса.	2
	Практическое занятие «Обучение техники бокса»	2
	Самостоятельная работа обучающихся – домашнее задание	2
Тема 3.	ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ.	4/2
3.1.	Организация и проведение соревнований по боксу. Значение и место соревнований в системе подготовки спортсменов. Функции соревнований. Виды соревнований по. Система соревнований и	1

	календарь соревнований. Положение о соревновании. Программа соревнований, распределение видов программы по дням. Технология составления положений о соревновании. Оформление судейской документации (заявка, личная карточка участника, протоколы соревнований, выписка из протокола, лист награждения).	
	Практические занятия «Составление судейской документации»	1
	Самостоятельная работа обучающихся – домашнее задание	1
3.2.	Правила соревнований в боксе.	1
	Правила соревнований. Обязанности главной судейской коллегии на соревнованиях. Обязанности судей на соревнованиях. Требования к месту проведения соревнований. Технические средства для проведения соревнований.	
	Практическое занятие «Правила соревнований»	1
	Самостоятельная работа обучающихся – домашнее задание	1
Тема 4.	ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В СПОРТИВНЫХ ШКОЛАХ.	4/2
4.1.	Цель, задачи, принципы, основные средства, методы тренировки	1
	Основные мероприятия для снижения травматизма и устранения возможности возникновения несчастных случаев при занятиях избранным видом спорта. Характеристика видов подготовки спортсменов: физической (общей и специальной), технической, тактической, психологической (морально-волевой) и теоретической. Периодизация тренировки. Основные средства и методы. Тренировочные нагрузки (объем, интенсивность). Дозирование нагрузки в зависимости от пола, возраста и подготовленности занимающихся. Формы организации учебно-тренировочного процесса.	
	Практические занятия «Планирование тренировочных нагрузок»	1
	Самостоятельная работа обучающихся – домашнее задание	1
4.2.	Классификация занятий по боксу.	1
	Тренировочный процесс. Формы тренировочных занятий: теоретические занятия, просмотр учебных фильмов, групповые тренировочные занятия, тренировочные занятия по индивидуальным планам, участие в спортивных соревнованиях, занятия в спортивно-оздоровительном лагере, участие в учебно-тренировочных сборах. Методика проведения учебных занятий. Учебные занятия. Учебно-тренировочные. Тренировочные. Контрольные. Соревновательные.	
	Практические занятия «Тренировочный процесс и его построение»	1
	Самостоятельная работа обучающихся – домашнее задание	1
4.3.	Структура тренировочного занятия.	1
	Структура тренировочного занятия. Распределение времени по частям урока в зависимости от его типа. Подготовительная часть занятия. Разминка. Основная часть. Заключительная часть занятия.	
	Практическое занятие «Составление плана-конспекта тренировочного занятия»	1
	Самостоятельная работа обучающихся – домашнее задание	1
4.4.	Средства обучения и тренировки в боксе.	1
	Методика обучения боксера. Технология тренировки. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие силовых способностей. Развитие специальной выносливости.	
	Практические занятия «Технология тренировки»	1
	Самостоятельная работа обучающихся – домашнее задание	1
4.5.	Обучение техники бокса.	1
	Основные мероприятия для снижения травматизма и устранения возможности возникновения несчастных случаев при занятиях избранным видом спорта. Планирование тренировочных нагрузок. Факторы, определяющие содержание и эффективность обучения. Теоретические основы обучения двигательным действиям. Задачи и этапы обучения. Организация и планирование обучения.	
	Практические занятия «Составление комплекса упражнений»	1
	Самостоятельная работа обучающихся – домашнее задание	1
4.6.	Общая физическая подготовка велосипедиста.	1
	Развитие основных физических качеств. Повышение уровня общей физической подготовленности: укрепление органов и систем организма, повышение их функциональных возможностей, улучшение координационных способностей, повышение до требуемого уровня силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, исправление дефектов телосложения и осанки.	
	Практические занятия «Составление комплекса упражнений для развития быстроты и ловкости»	1
	Самостоятельная работа обучающихся – домашнее задание	1

4. 7.	Особенности тренировки боксера.	1
	Основные мероприятия для снижения травматизма и устранения возможности возникновения несчастных случаев при занятиях избранным видом спорта. Основные средства и методы. Тренировочные нагрузки (объем, интенсивность). Дозирование нагрузки в зависимости от пола, возраста и подготовленности занимающихся. Формы организации учебно-тренировочного процесса.	
	Практические занятия «Составление плана-конспекта тренировочного занятия»	1
	Самостоятельная работа обучающихся – домашнее задание	1
4. 8.	Основы многолетней подготовки спортсменов.	1
	Структура многолетней подготовки спортсмена. Циклы подготовки. Этап базовой подготовки. Этап специальной подготовки. Этап углубленной специальной подготовки. Этап демонстрации наивысших спортивных достижений.	
	Практические занятия «Структура многолетней подготовки спортсменов».	1
	Самостоятельная работа обучающихся – домашнее задание	1
	Самостоятельная работа обучающихся - выполнение домашнего задания.	18
	Виды самостоятельной работы студентов:	
	<ul style="list-style-type: none"> • Подготовка рефератов. • Систематическая проработка конспектов занятий, учебной и специальной литературы (по вопросам к параграфам, главам учебных пособий, составленным преподавателем). • Совершенствование техники. • Самостоятельное изучение правил построения тренировочного занятия и составления комплексов упражнений. • Ознакомление с учебной, внеклассной работой по физическому воспитанию в общеобразовательных школах. • Ознакомление с принципами организации и проведения спортивных праздников и массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий. • Приобретение практических умений и навыков в организации и проведении спортивных праздников и массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий. 	
	Контрольная работа	2
	Всего:	54
	Всего за 5 семестр:	108
	6 семестр	
	Раздел 6. Лыжный спорт.	
Тема 1.	ОБЩИЕ ОСНОВЫ ИСТОРИИ ЛЫЖНОГО СПОРТА.	11/5,5
1.1.	Лыжный спорт как учебная дисциплина.	2
	История развития лыжного спорта. Предмет и задачи курса. Лыжная подготовка и лыжный спорт, их краткая характеристика. Место лыжного спорта в системе физического воспитания. Разрядные нормы и требования Единой спортивной классификации. Классификация видов лыжного спорта. Появление и первоначальное использование лыж. Развитие лыжного спорта в России.	
	Практическое занятие «Исторический обзор развития лыжного спорта» - защита рефератов по теме	1
	Самостоятельная работа обучающихся – подготовка рефератов.	2
1. 2.	Инвентарь и снаряжение лыжника.	2
	Выбор лыжного инвентаря и снаряжения. Циклевка и просмолка лыж, установка креплений, мелкий ремонт, хранение инвентаря и снаряжения. Подготовка лыж к занятиям и соревнованиям, выбор мази, смазка лыж в зависимости от метрологических условий и состояния снега.	
	Самостоятельная работа обучающихся – домашнее задание (проработка конспекта занятий, учебной и специальной литературы по темам занятий)	1
1. 3.	Техника безопасности и профилактика травматизма при занятиях лыжным спортом.	2
	Причины, вызывающие травматизм и обморожения. Наиболее характерные травмы в лыжном спорте. Профилактика травматизма. Требования к местам занятий, инвентарю, одежде, обуви. Организация занятий, методика проведения занятий с учетом метеорологических условий, подготовленности занимающихся. Требования, предъявляемые к лыжнику. Роль преподавателя в обеспечении безопасности на занятиях и соревнованиях. Меры профилактики травматизма и обморожений.	
	Самостоятельная работа обучающихся – домашнее задание	1

	(проработка конспекта занятий, учебной и специальной литературы по темам занятий)	
Тема 2.	ТЕХНИКА, ТАКТИКА И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ.	33/16,5
2.1.	Основы техники и тактики способов передвижения.	2
	Общие основы техники способов передвижения на лыжах. Определение понятий «техника», «тактика». Классификация и терминология способов передвижения на лыжах. Деление лыжных ходов по способу отталкивания руками и количеству скользящих шагов в цикле. Скользящий шаг - основа техники лыжных ходов.	
	Практическая работа «Техника способов передвижения» - попеременных ходов (двухшажный); - одновременных ходов (бесшажный, одношажный - основной и скоростной, двух-шажный)	1
	Практическая работа «Техника подъемов в гору. Техника спуска с горы» - попеременным ступающим и скользящим шагом; - «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой»; - прямо и наискось в различных стойках (средней, высокой, низкой).	1
	Практическая работа «Техника поворотов на месте: переступанием, махом, прыжком. Техника поворотов в движении: переступанием, упором, плугом»	1
	Практическая работа «Просмотр и разбор учебных фильмов с анализом техники основных способов передвижения на лыжах: ходов, подъемов, спусков, торможений и поворотов»	1
	Самостоятельная работа обучающихся – домашнее задание.	3
2. 2.	Начальное обучение лыжной технике, «школа лыжника». Игры на лыжах.	2
	Строевая подготовка с лыжами и на лыжах, прикладные упражнения. Начальное обучение лыжной технике - «школа лыжника».	
	Практическая работа Строевая стойка с лыжами в руках и на лыжах, построения и перестроения с лыжами и на лыжах, передвижение строем.	1
	Практическая работа Преодоление препятствий (изгородей, канав, обрывов, заросших участков местности и др.)	1
	Практическая работа Подводящие упражнения, направленные на овладение «чувством лыж и спины», стоя с опорой на палки, скользящие движения лыжей вперед - назад, подтягивая носок лыжи, размахивание ими в стороны, поворот переступающим вокруг пяток и носок лыж: продвижение приставными шагами влево, вправо, то же, разглаживая при этом снег, прыжки на месте в разомкнутом строю с опорой на палки и без палок); передвижение ступающим шагом по прямой, изменяя длину и частоту шагов, передвижение в подъем ступающим шагом - «ле-сенкой», «полуелочкой», «елочкой». Подводящие упражнения, направленные на овладение устойчивостью (равновесием) при скольжении на лыжах: спуски со склонов, в высокой, средней, низкой стойках, спуски с переходом из одной стойки в другую и обратно, спуски в различных стойках с изменением ширины постановки лыж, спуски в средней стойке с поочередной загрузкой то одной, то другой лыжи, то же, отрывая при этом носок одной, другой лыжи, то же с переступанием в сторону склона, спуски с поворотом переступание в одну, другую сторону после скатывания, игровые и соревновательные задания при скатывании со склонов.	2
	Практическая работа Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием палками, передвижение одновременным бесшажным ходом под небольшой уклон и по равнине. Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием лыжами: стоя с опорой на палки - свободные маховые движения ног, прямой ногой, передвижение без палок и с палками, взятыми за середину, скользящим шагом со свободными акцентрированными маховыми движениями ногами и руками.	1
	Практическая работа Упражнения направленные на овладение координацией движений в лыжных ходах: передвижение ступающим шагом с палками, передвижение попеременным двухшажным ходом с маховым выносом ноги вперед и последующей «мягкой» ее загрузкой; то же, увеличивая силу отталкивания ногами и четкой постановкой палок на снег, передвижения попеременным двухшажным ходом, акцентрируя отдельные элементы и фазы скользящего шага.	1
	Самостоятельная работа обучающихся – домашнее задание (проработка конспекта занятий, учебной и специальной литературы по темам занятий)	4
2. 3.	Изучение техники способов передвижения на лыжах.	2
	Лыжные ходы. Подъемы. Спуски. Торможение лыжами. Ознакомление с техникой коньковых ходов.	
	Практическая работа «Совершенствование техники способов передвижения на лыжах» Лыжные ходы: одновременный бесшажный, попеременный двухшажный, одновременные одношажный - основной и скоростной варианты, одновременный двухшажный ход. Подъемы: «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», попеременным двухшажным ходом - скользящим, беговым и ступающим шагом. Спуски: в высокой, средней и низкой стойках, спуски наискось. Преодоление неровностей: бугра, впадины, выката, встречного склона.	2

	Самостоятельная работа обучающихся – домашнее задание.	1
3. 4.	Приобретение профессионально - педагогических навыков. Подача строевых команд и управление учебной подгруппой. Объяснение и показ упражнений «школы лыжника». Выбор и подготовка мест для обучения отдельным способам передвижения на лыжах. Определение ошибок, выбор средств и методических приемов для их исправления. Объяснение, показ и обучение отдельному способу передвижения. Составление конспекта урока и проведение основной части урока. Судейство соревнований (ведение протоколов, выполнение обязанностей помощника судьи).	2
	Самостоятельная работа обучающихся – домашнее задание (проработка конспекта занятий, учебной и специальной литературы по темам занятий)	1
	Самостоятельная работа обучающихся - выполнение домашнего задания.	
	Виды самостоятельной работа студентов: <ul style="list-style-type: none"> • Подготовка рефератов; • Проработка конспекта занятий, учебной и специальной литературы по темам занятий; • Выполнение методических рекомендаций преподавателя; • Совершенствование техники спусков: наискось, в высокой, средней, низкой стойках и стойке отдыха. • Совершенствование техники скользящего шага и скользящего упора (с махами и без махов руками). • Совершенствование техники одновременного отталкивания руками. • Совершенствование техники одновременных ходов: одновременного одношажного хода (основной и скоростной варианты); одновременного двухшажного хода; одновременного двухшажного конькового хода; одновременного одношажного конькового хода; полуконькового хода. • Совершенствование техники попеременных ходов: двухшажного хода; четырехшажного хода; попеременного конькового хода (без свободного скольжения, со свободным скольжением). • Совершенствование техники: с попеременных ходов на одновременные (бес шага, через шаг); с одновременных ходов на попеременные (со свободным движением рук, "прямой", "с прокатом") классическим стилем; свободным стилем. • Совершенствование техники торможения: "плугом", упором. • Совершенствование техники поворотов: переступанием, из упора, "плугом", упором, на параллельных лыжах. • Совершенствование техники преодоления подъемов: ступающего, скользящего, бегового шагов; "полуелочкой", "елочкой", "лесенкой". • Совершенствование техники строевых приемов на лыжах, с лыжами. • Совершенствование техники поворотов на месте: переступанием, махом, прыжком (с опорой и без опоры на палки). 	
	Контрольная работа	2
	Всего:	62
Раздел 7. Баскетбол.		
Тема 1.	БАСКЕТБОЛ КАК УЧЕБНАЯ ДИСЦИПЛИНА.	27/13,5
1. 1.	Баскетбол как учебная дисциплина. Предмет и задачи курса.	2
	Самостоятельная работа обучающихся – домашнее задание.	1
1. 2.	Исторический обзор развития баскетбола. История возникновения и этапы развития баскетбола. Международная федерация баскетбола (ФИБА). Развитие баскетбола в Советский период. Советский баскетбол на международной арене. Состояние баскетбола на настоящее время в России.	2
	Самостоятельная работа обучающихся –домашнее задание	1
1. 3.	Овладение технологией обучения. Методика обучения баскетбола. Структура разучивания технического приёма. Последовательность обучения техническим приёмам. Средства и	2

	методы обучения техническим приёмам. Выявление и исправление ошибок	
	Самостоятельная работа обучающихся –домашнее задание	1
1. 4.	Материально-техническое обеспечение.	2
	Оборудование, инвентарь, тренажёры. Регистрационная аппаратура. Демонстрационная аппаратура. Финансовое обеспечение.	
	Самостоятельная работа обучающихся –домашнее задание	1
1.5.	Правила игры.	2
	Правила игры. Трактовка правил игры. Изменения к правилам. Жестикуляция	
	Самостоятельная работа обучающихся –домашнее задание	1
1. 6.	Методика судейства.	2
	Методика судейства. Требования к судье. Роль судьи на соревнованиях.	
	Самостоятельная работа обучающихся –домашнее задание	1
1.7.	Организация и проведение соревнований.	2
	Виды соревнований. Способы жеребьёвки. Система розыгрыша. Положение о соревновании. Составление судейской документации: положение, форма заявки, форма таблицы, форма отчётной документации. Подготовка и организация соревнований.	
	Самостоятельная работа обучающихся –домашнее задание	1
1.8.	Планирование спортивной тренировки.	2
	Основные требования к планированию, виды планирования. Перспективное планирование. Текущее (годовое) планирование. Периодизация круглогодичной тренировки: подготовительный, переходный периоды. Оперативное планирование.	
	Самостоятельная работа обучающихся –домашнее задание	1
1. 9.	Педагогический контроль.	2
	Предварительный, текущий, итоговый учёт. Методы педагогического контроля. Формы учёта. Журнал. Дневник тренера и спортсмена.	
	Самостоятельная работа обучающихся –домашнее задание	1
Тема 2.	ОСОВЕНИЕ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ БАСКЕТБОЛА.	34/17
2.1.	Практическая работа «Общая физическая подготовка»	1
	Упражнения для развития силы и силовой выносливости, развития быстроты, прыгучести и прыжковой выносливости, общей выносливости, ловкости и гибкости. Упражнения для комплексного развития физических качеств. Спортивные игры: футбол, волейбол, ручной мяч.	
	Самостоятельная работа обучающихся – домашнее задание.	0,5
2. 2.	Практическая работа «Специальная физическая подготовка».	1
	Стартовые рывки с места. Прыжки с места толчком двумя ногами, тоже в движении толчком одной ногой (правой, левой). Серийные прыжки на максимальную высоту, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх и доставанием предметов, рывками и бегом к ориентирам, рывки в сочетании с остановкой, поворотами, ловлей и передачей мяча по ориентирам и в соревновании с партнёром. Подвижные игры, подготовительные к баскетболу: «Борьба за мяч», «Ястреб и наседка», «Салки с мячом», «Передал-садись», «Мяч капитану», «Борьба за отскок», «Круговой обстрел», и т.д.	
	Самостоятельная работа обучающихся – домашнее задание.	0,5
2. 3.	Техника нападения.	1
	Техника перемещений, остановок, поворотов. Техника владения мячом: ловля, передача, бросок, ведение, финты.	
	Практическая работа «Освоение техники нападения»	4
	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд, ходьба, бег, прыжок с места, прыжок с разбега. Остановка шагом, прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Владение мячом. Держание мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в ходьбе, беге. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке, на месте правой и левой рукой. Ведение мяча по прямой, с изменением направления и скорости движения попеременно правой и левой руками. Бросок одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника, с пассивным сопротивлением. Броски одной и двумя руками в прыжке. Финт на проход-проход. Финт на бросок-проход. Финт на проход – бросок.	
	Самостоятельная работа обучающихся – домашнее задание.	2

2. 4.	Техника защиты.	1
	Техника перемещений, вырывание, выбивание, отбивание, перехват.	
	Практическая работа «Освоение техники защиты» Перемещения: стойки, ходьба, бег. Передвижения приставным шагом в стороны, вперёд, назад. Бег спиной вперёд. Выбивание мяча из рук противника. Вырывание мяча. Перехват мяча.	4
	Самостоятельная работа обучающихся – домашнее задание.	2
2. 5.	Тактика нападения.	1
	Техника перемещений, вырывание, выбивание, отбивание, перехват.	
	Практическая работа «Освоение тактики нападения» Индивидуальные действия. Функции игроков. Действия игроков без мяча. Действия игроков с мячом. Выбор места. Освобождение от защитника. Групповые действия: взаимодействие двух игроков: «передай мяч-выйди», заслон боковой, задний, передний, «экран», наведение. Взаимодействие трёх игроков: «тройка», «малая восьмёрка», «скрестный выход». Командные действия: быстрый прорыв по центру площадки, по центру площадки с ведением мяча, по боковой линии площадки, при розыгрыше спорного мяча, при выполнении штрафного броска, эшелонированный прорыв.	4
	Самостоятельная работа обучающихся – домашнее задание.	2
2. 6.	Практическая работа «Тактика защиты».	4
	Действия защитника против игрока с мячом: выбор места и стойки, перехват мяча, противодействие заслону, проходу, передачам и броскам мяча. Действия против численно превосходящего противника. Взаимодействия защитников: подстраховка, переключение, отбор мяча, действия при овладении отскоком. Командные действия: личная система защиты (концентрированная и рассредоточенная), зонная система защиты (2-1-2).	
	Самостоятельная работа обучающихся – домашнее задание.	2
2. 7.	Практическая работа «Учебная практика»	1
	Проведение и выполнение части урока по обучению конкретному приёму техники или тактическому взаимодействию на основании ранее разработанного комплекса, отвечающего основной части урока. Определение и исправление ошибок. Совместный разбор с анализом материала и его методики. Судейство учебных и товарищеских игр, соревнований.	
	Самостоятельная работа обучающихся – домашнее задание.	1
2. 8.	Практическая работа «Учебные игры»	1
	Совершенствование в игре ранее изученных технических и тактических приёмов. Совершенствование методики судейства.	
	Самостоятельная работа обучающихся – домашнее задание.	1
	Самостоятельная работа обучающихся - выполнение домашнего задания.	
	Виды самостоятельной работа студентов: <ul style="list-style-type: none"> • Правила игры и методика судейства «Составление положения, составление графика игр, составление таблицы, ведение протокола игры, жестикуляция, правила». • Общая физическая подготовка «Развитие физических качеств: быстроты, прыгучести, ловкости, гибкости и расслабления, силовая подготовка». • Специальная физическая подготовка «Развитие всех вышеперечисленных физических качеств с баскетбольными мячами, приближёнными к игровой деятельности». • Техника нападения «Передачи на места и в движении, скрытые передачи. Ведение мяча с изменением направления и скорости, ведение 2-х, 3-х мячей одновременно. Броски мяча с места, в прыжке, в движении с сопротивлением». • Техника защиты «Передвижение в низкой стойке баскетболиста. Вырывание, выбивание, перехват мяча. Ловля мяча отскочившего от щита». • Тактика нападения «Перемещение, выбор места. Взаимодействие 2-х и 3-х игроков». • Учебная практика «Составление конспектов общеразвивающих упражнений. Составление конспектов специальных упражнений». • Организация и проведение соревнований «Организация проведения жеребьёвки. Составление графика игр по круговой и олимпийской системе. Организация судейства соревнований» 	

	<ul style="list-style-type: none"> Планирование спортивной тренировки «Составление плана-графика расчёта учебных часов по отдельным разделам теоретических и практических занятий на месяц». 	
	Контрольная работа	1
		Всего: 62
	Раздел 8. Волейбол.	
Тема 1.	ВОЛЕЙБОЛ КАК УЧЕБНАЯ ДИСЦИПЛИНА.	27/13,5
1.1.	Волейбол как учебная дисциплина.	2
	Предмет и задачи курса.	
	Самостоятельная работа обучающихся – домашнее задание.	1
1. 2.	Исторический обзор развития волейбол.	2
	История возникновения и этапы развития волейбола. Международная федерация волейбола (ФИВБ). Развитие волейбола в Советский период. Советский волейбол на международной арене. Состояние волейбола на настоящее время в России.	
	Самостоятельная работа обучающихся –домашнее задание	1
1. 3.	Овладение технологией обучения.	2
	Методика обучения волейбола. Структура разучивания технического приёма. Последовательность обучения техническим приёмам. Средства и методы обучения техническим приёмам. Выявление и исправление ошибок	
	Самостоятельная работа обучающихся –домашнее задание	1
1. 4.	Материально-техническое обеспечение.	2
	Оборудование, инвентарь, тренажёры. Регистрационная аппаратура. Демонстрационная аппаратура. Финансовое обеспечение.	
	Самостоятельная работа обучающихся –домашнее задание	1
1. 5.	Правила игры.	2
	Правила игры. Трактовка правил игры. Изменения к правилам. Жестикуляция	
	Самостоятельная работа обучающихся –домашнее задание	1
1. 6.	Методика судейства.	2
	Методика судейства. Требования к судье. Роль судьи на соревнованиях.	
	Самостоятельная работа обучающихся –домашнее задание	1
1. 7.	Организация и проведение соревнований.	2
	Виды соревнований. Способы жеребьёвки. Система розыгрыша. Положение о соревновании. Составление судейской документации: положение, форма заявки, форма таблицы, форма отчётной документации. Подготовка и организация соревнований.	
	Самостоятельная работа обучающихся –домашнее задание	1
1. 8.	Планирование спортивной тренировки.	2
	Основные требования к планированию, виды планирования. Перспективное планирование. Текущее (годовое) планирование. Периодизация круглогодичной тренировки: подготовительный, переходный периоды. Оперативное планирование.	
	Самостоятельная работа обучающихся –домашнее задание	1
1. 9.	Педагогический контроль.	2
	Предварительный, текущий, итоговый учёт. Методы педагогического контроля. Формы учёта. Журнал. Дневник тренера и спортсмена.	
	Самостоятельная работа обучающихся –домашнее задание	1
Тема 2.	ОСОВЕНИЕ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ БАСКЕТБОЛА.	34/17
2. 1.	Практическая работа «Общая физическая подготовка»	1
	Физические качества: сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, прыгучесть. Упражнения для развития прыгучести: прыжки, подскоки, многоскоки, прыжки в глубину. Упражнения с прыжками с отягощением. Упражнения для развития быстроты: старты из различных исходных положений, бег на скорость, бег за лидером, перемещения с отягощением, эстафеты, челночный бег. Общеразвивающие упражнения: упражнения из других видов спорта – гимнастики, лёгкой атлетики, подвижные игры.	
	Самостоятельная работа обучающихся – домашнее задание.	0,5

2. 2.	Практическая работа «Специальная физическая подготовка».	1
	Специальный комплекс упражнений направленный на совершенствование физической подготовки. Передача набивного мяча сверху и снизу двумя руками. броски отягощённого мяча в прыжке без сетки и через неё. Серия прыжковых упражнений методом «лестница». Изучение контрольных упражнений и нормативов по физической подготовке.	
	Самостоятельная работа обучающихся – домашнее задание.	1
2. 3.	Техника нападения.	1
	Действие игрока без мяча. Действия игрока с мячом. Передачи и приёмы двумя руками снизу на месте и после перемещения. Подачи. Нападающий удар.	
	Практическая работа «Освоение техники нападения»	1
	Действие игрока без мяча: перемещение, стойка, прыжки толчком одной и двумя ногами на месте и в движении, скачок. Действия игрока с мячом: передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения. Передачи и приёмы двумя руками снизу на месте и после перемещения. Подачи: нижние и верхние. Нападающий удар: прямой, с переводом, обманный.	
	Самостоятельная работа обучающихся – домашнее задание.	2
2. 4.	Техника защиты.	1
	Стойки, перемещения.	
	Практическая работа «Освоение техники защиты»	4
	Стойки, перемещения: ходьба, бег, приставным шагом, скрестным шагом, прыжки, скачки, падения, перекаты. Одиночное блокирование, самостраховка.	
	Самостоятельная работа обучающихся – домашнее задание.	2
2. 5.	Тактика нападения.	1
	Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия.	
	Практическая работа «Освоение тактики нападения»	4
	Индивидуальные действия: без мяча (выбор места для передачи, для нападающего удара), с мячом: тактика передач, подач, нападающего удара. Групповые действия: взаимодействие двух игроков, взаимодействие трёх игроков, взаимодействия с игроками задней линии. Командные действия: нападение со второй передачи через игрока передней линии, нападение со второй передачи через игрока задней линии (через выходящего игрока задней линии), нападение с первой передачи.	
	Самостоятельная работа обучающихся – домашнее задание.	2
2. 6.	Практическая работа «Тактика защиты».	4
	Индивидуальные действия: выбор места для приёма подач, выбор места для приёма нападающих ударов. Подстраховка. Групповые действия: страховка блокирующих игроков внутри линии и между линиями. Расположение игроков при выполнении нападающих ударов.	
	Самостоятельная работа обучающихся – домашнее задание.	2
2. 7.	Практическая работа «Учебная практика»	1
	Проведение и выполнение части урока по обучению конкретному приёму техники или тактическому взаимодействию на основании ранее разработанного комплекса, отвечающего основной части урока. Определение и исправление ошибок. Совместный разбор с анализом материала и его методики. Судейство учебных и товарищеских игр, соревнований.	
	Самостоятельная работа обучающихся – домашнее задание.	1
2. 8.	Практическая работа «Учебные игры»	4
	Совершенствование в игре ранее изученных технических и тактических приёмов. Совершенствование методики судейства.	
	Самостоятельная работа обучающихся – домашнее задание.	1
	Самостоятельная работа обучающихся - выполнение домашнего задания.	
	Виды самостоятельной работа студентов:	
	<ul style="list-style-type: none"> • Правила игры и методика судейства «Составление положения, составление графика игр, составление таблицы, ведение протокола игры, жестикуляция, правила»; 	

	<ul style="list-style-type: none"> Общая физическая подготовка «Развитие физических качеств: быстроты, прыгучести, ловкости, гибкости и расслабления, силовая подготовка»; Специальная физическая подготовка «Развитие всех вышеперечисленных физических качеств с волейбольными мячами, приближёнными к игровой деятельности»; Техника нападения «Передачи мяча на месте и при перемещении двумя руками сверху и снизу. Нижняя и верхняя прямые подачи. Нападающий удар с места, с разбега. Блокирование одиночное, групповое»; Тактика нападения «Действия игрока без мяча, выбор места для нападающего удара. Действия игрока с мячом, выполнение подач, передач, нападающих ударов»; Учебная практика «Составление конспектов общеразвивающих упражнений. Составление конспектов специальных упражнений»; Организация и проведение соревнований «Виды соревнований. Системы розыгрыша (круговая, с выбыванием, смешанная); Общая физическая подготовка «Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости». 	
	Дифференцированный зачет	1
		Всего: 62
		Всего 6 семестр: 186
	7 семестр.	
	Раздел 9. Подвижные игры.	
Тема 1.	Значение подвижных игр.	2
	Термин «игра» и его значение. История подвижных игр. Значение подвижных игр.	
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	1
Тема 2.	Понятие об игровой деятельности.	1
	Игра. Подвижная игра. Виды подвижных игр. Коллективные подвижные игры. Индивидуальные подвижные игры. Содержание подвижной игры. Сюжет игры. Правила игры. Двигательные действия.	
	Практическое занятие «Исторический обзор развития подвижных игр различных народов мира» - защита рефератов по теме	1
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	1
Тема 3.	Подвижные игры в педагогической практике.	32/16
3.1.	Задачи подвижных игр.	1
	Формы организации подвижных игр. Урочная форма и внеурочная форма. Оздоровительные задачи подвижных игр. Образовательные задачи подвижных игр. Воспитательные задачи подвижных игр.	
	Практическое занятие «Письменная работа по теме»	1
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	1
3.2.	Подготовка к проведению игры. Подготовка площадки для игры.	1
	Выбор игры в зависимости от общих задач урока. Выбор игры при учете формы занятий. Выбор игры с учетом места проведения урока. Учет состояния погоды при выборе игры. Подготовка площадки на открытом воздухе. Подготовка площадки для зимних игр. Подготовка помещения для проведения игр. Подготовка игры на местности.	
	Практическое занятие «Подготовка площадки для проведения игры на открытом воздухе»	1
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	1
3.3.	Подготовка инвентаря для проведения игр.	1
	Виды инвентаря для проведения игр. Хранение инвентаря. Ремонт инвентаря.	
	Практическое занятие «Подготовка инвентаря для проведения игр»	1
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	1
3.4.	Предварительный анализ игры. Руководство игрой.	1
	Процесс игры. Анализ возможных нежелательных явлений в ходе игры. Мотивация игроков для участия в игре. Руководство игрой.	
	Практические занятия «Анализ возможных нежелательных явлений в ходе игры»	1
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	1

3.5.	Размещение играющих и место руководителя при объяснении игры.	1
	Построение играющих. Объяснение правил и хода игры. Н	
	Практические занятия «Разъяснение правил игры»	1
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	1
3.6.	Объяснение игры.	1
	Правильное объяснение игры. Схема объяснения правил игры. Наглядная демонстрация правил игры.	
	Практические занятия «Схема объяснения правил игры»	1
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	1
3.7.	Выделение водящих. Распределение на команды.	1
	Выделение водящих. Способы назначения водящих. Назначение руководителем. Выбор водящего по жребию. Способ расчета. Использование считалок. Выбор водящего по выбору играющих. Способы распределения играющих на команды. По расчету. По сговору. По назначению капитанами.	
	Практические занятия «Способы назначения водящих»	1
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	1
3.8.	Выбор капитанов команды и помощников.	1
	Значение капитанов в игре. Способы выбора капитанов. Выделение помощников.	
	Практические занятия «Выбор капитанов команды и помощников»	1
	Самостоятельная работа обучающихся - выполнение домашнего задания.	1
3.9.	Наблюдение за процессом игры и поведением играющих.	2
	Руководство игрой. Начало игры. Роль руководителя в ходе игры. Способы остановки игры. Мотивация игроков.	
	Практические занятия «Наблюдение за процессом игры и поведением играющих»	2
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	2
3.10.	Дозировка нагрузки в процессе игры.	1
	Регулирование физической и эмоциональной нагрузки. Способы регулировки нагрузки. Дозировка нагрузки в зависимости от места проведения игры.	
	Практические занятия «Дозировка нагрузки в процессе игры»	1
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	1
3.11.	Судейство игры.	1
	Правила судейства. Выбор судей.	
	Практические занятия «Судейство игры.»	1
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	1
3.12.	Окончание и подведение итогов игры. Обсуждение игры.	1
	Момент окончания игры. Подведение итогов игры. Определение победителей. Обсуждение игры совместно с играющими. Уточнение правил. Объяснение итогов игры.	
	Практические занятия «Окончание и подведение итогов игры»	1
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	1
Тема 4.	Методика проведения подвижных игр в младших классах.	2
	Методика проведения подвижных игр в младших классах. Физические и психологические особенности детей младшего школьного возраста. Особенности выбора видов подвижных игр для детей младшего школьного возраста. Виды игр: «Кто подходил», «караси и щука», «Космонавты», «Белые медведи», «Совушка», «Два Мороза», «Волки во рву», «Мяч на полу», «Передача мячей в колоннах», «Гуси-лебеди», «Команда быстрых», «Эстафета зверей», «Вызов номеров», «Лиса и куры», «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Шишки, желуди, орехи», «Альпинисты», «Прыжки по полоскам», «Кто обгонит?», «Попади в мяч».	
	Практические занятия «Проведение игр».	2
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	2
Тема 5.	Методика проведения подвижных игр в 4-6 классах.	2
	Методика проведения подвижных игр в средней школе. Физические и психологические особенности детей среднего школьного возраста. Особенности выбора видов подвижных игр для детей среднего школьного возраста. Виды игр: «Часовые и разведчики», «Охотники и утки»,	

	«Эстафета с лазаньем и переливанием», «Эстафета с элементами равновесия», «Эстафета на полосе препятствий», «Тяни в круг», «Перешагивание через черту» «Сильные и ловкие», «Вызов», «Петушиный бой», «наступление», «Бег за флажками», «Перебежка с вырубкой», «Погоня», «День ночь», «Эстафета по кругу», «Веревочка под ногами», «Прыгуны и пятнашки», «Снайперы», «Ящерица», «Перестрелка», «Ловкие и меткие», «Слон».	
	Практические занятия «Проведение игр».	2
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	2
Тема 6.	Методика проведения подвижных игр в 7-9 классах.	2
	Методика проведения подвижных игр в средней школе. Физические и психологические особенности детей среднего школьного возраста. Особенности выбора видов подвижных игр для детей среднего школьного возраста. Виды игр: «Перетягивание каната», «Подвижная цель», «Кто сильнее», «Колесо», «Большая эстафета по кругу», «Бег командами», «Сумей догнать», «Кто быстрее?», «Эстафета с палками и прыжками», «Челнок», «Эстафета с чехардой», «Двумя мячами через сетку», «Шагай вперед!», «Эстафета с ведением и броском мяча в корзину», «Мяч среднему», «Мяч капитану».	
	Практические занятия «Проведение игр»	2
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	2
Тема 7.	Методика проведения подвижных игр в 10-11 классах.	2
	Методика проведения подвижных игр в старших классах. Физические и психологические особенности детей старшего школьного возраста. Особенности выбора видов подвижных игр для детей старшего школьного возраста. Виды игр: «Пятнадцать передач», «Перехват мяча», «Рывок за мячом», «Гонка с выбыванием», «Сумей догнать», «перемена мест», «Кто выше», «Баскетбол с надувным мячом», «Борьба за палку», «Подвижный ринг», «Бег пингвинов», «Карусели», «Наперегонки с мячом», «Нападают пятерки», «По наземной мишени», «Перестрелбол», «Волейбол с выбыванием», «Пробей стенку», «Ногой и головой через стенку».	
	Практические занятия «Проведение игр»	2
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	2
Тема 8.	Подвижные игры на переменах.	1
	Игры на перемена. Подготовка к проведению игр. Правила проведения игр на переменах. Виды игр: «Горелки», «У Медведя во бору», «Узнай по голосу», «Светофор», «Карусель», «Тропинка», «Западная», «Стоп!», «Не ошибись!», «Три движения», «попрыгунчики-воробышки», «Выставка картин», «Конники», «Успей занять место», «У кого длинный хвост?», «Компас», «Мяч среднему», «К своим флажкам», «Передал – садись», «Падающая палка», «Летучий мяч».	
	Практические занятия «Проведение игр»	1
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	1
Тема 9.	Игры-аттракционы.	1
	Игры-аттракционы. Правила организации игр-аттракционов. Виды игр: «Трудный прыжок», «Достань городок», «Неуловимый шнур», «Вокруг стульев», «Проворные мотальщики», «Сбей мячик», «Меткий футболист», «Точный расчет», «Хлопни по шару», «Точные броски», «Удочки», «Слалом», «Успей проскочить», «Воздушная цель», «Удержи палку», «Ловкий перемах», «Шайбу в круг», «Землемеры», «Поединок с ракетками», «Поиски колокольчиков», «Жмурки-носильщики», «Успей подобрать», «Кто уйдет дальше?», «Шнур бол», «Вернись в круг», «Метание в корзину», «Быстрее перенести», «Через скакалку втроем».	
	Практические занятия «Проведение игр»	1
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	1
Тема 10.	Игры в детских оздоровительных лагерях.	1
	Организация игр в оздоровительных лагерях. Подвижные игры на местности: «Невидимки», «К флажку», «Ориентировка по слуху», «Погоня за лисицами», «Следопыты», «Русская лапта», «ножная лапта», «Казачьи-разбойники», «Поиски пропавшей группы», Подвижные игры на воде: «Поплавки», «Тритоны», «Стрелы», «Бегом по воде», «Водолазы», «Салки на воде», «Рыбаки и рыбки», «Морские витязи», «Эстафета в воде», «Чехарда с подныриванием», «Успей нырнуть», «донесением вплавь», «Дельфины».	
	Практические занятия «Проведение игр»	1
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	1
Тема 11.	Подвижные игры на снегу.	1
	Особенности проведения подвижных игр в зимнее время. Виды игр: «Льдинка», «Перебежки», «Салки со снежками», «попади в городок», «Великан», «Снайперы», «Эстафета с клюшками», «Эстафета «под обстрелом», «Рысья тропа», «Крепость», «Веселые поезда», «Снежные круги»,	

	«Построй крепость», «На санках с пересадкой», «Бобслей на равнине», «Побеждают ловкие», «Обменяйся флажками», «На горку и с горки», «Кто дальше», «Сороконожка на лыжах».	
	Практические занятия «Проведение игр»	1
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	1
Тема 12.	Организация и проведение соревнований по подвижным играм.	1
	Правила соревнований. Обязанности главной судейской коллегии на соревнованиях. Обязанности судей на соревнованиях. Требования к месту проведения соревнований. Технические средства для проведения соревнований. Судейская документация.	
	Практические занятия «Судейство соревнований»	1
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	1
	Виды самостоятельной работа студентов: 1. Подготовка рефератов; 2. Проработка конспекта занятий, учебной и специальной литературы по темам занятий; 3. Правила игры и методика судейства «Составление положения, составление графика игр, составление таблицы, ведение протокола игры, жестикуляция, правила». 4. Общая физическая подготовка «Развитие физических качеств: быстроты, прыгучести, ловкости, гибкости и расслабления, силовая подготовка». 5. Организация и проведение соревнований. 6. Проведение различных игр.	
	Контрольная работа	2
	Всего:	84
Раздел 10. Аэробика.		
Тема 1.	Аэробика как учебная дисциплина.	2
	Различные направления оздоровительной физической культуры. Характеристика лечебно-реабилитационного направления. Адаптивное направление -понятие и сущность. Рекреационное направление оздоровительной физической культуры: спортивно-оздоровительный туризм и анимация. Кондиционно-профилактическое направление. Основные цели и задачи Место аэробики среди других форм оздоровительной физической культуры.	
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	1
Тема 2.	Исторический обзор развития аэробики.	1
	Использование музыки и танцев в античном мире. Системы музыкально-ритмического воспитания на рубеже XIX-XX веков. Гимнастика Ж. Демени, Б. Менсендик, Ф. Дельсарта, А. Дункан. Ритмическая гимнастика Ж. Далькроза. Спортивно-танцевальные студии в России после Октябрьской революции. Характеристика джаз-гимнастики, (М. Бекман), аэробных танцев (Д. Соренсен). Возникновение аэробики и ритмической гимнастики в 80-годах. Системы аэробики К. Купера и Д. Соренсен. Развитие аэробики в 80-е годы XX века. Развитие аэробики в СССР и России.	
	Практическое занятие «Исторический обзор развития аэробики» - защита рефератов по теме	1
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	1
Тема 3.	Классификация видов аэробики.	1
	Классическая (базовая) аэробика как наиболее устоявшаяся, строго регламентированная и научно обоснованная классическая аэробика. Степ-аэробика и ее специфика. Танцевальные виды аэробики. Аэробика с элементами восточных видов единоборства, виды аэробики с силовой направленностью.	
	Практическое занятие «Классификация видов аэробики»	1
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	1
Тема 4.	Информационно-ознакомительные характеристики оздоровительных видов аэробики.	1
	Основные понятия: «аэробика», «фитнес», «велнес». Классическая (базовая) аэробика как наиболее устоявшаяся, строго регламентированная и научно обоснованная классическая аэробика. Степ-аэробика и ее специфика. Понятие кардиоаэробики. Определение понятия «классическая аэробика» первого и второго уровней. Понятие интенсивности («ударности») физической нагрузки в аэробике. Хореографическая иерархия	

	базовой аэробики.	
	Практическое занятие «Определение основных понятий»	1
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	1
Тема 5.	Влияние занятий аэробикой на организм человека.	1
	Особенности воздействия занятий аэробикой на различные системы организма человека: сердечно-сосудистую, костно-мышечную, пищеварительную, эндокринную, психоэмоциональную сферу человека. Срочные и отставленные эффекты физической тренировки.	
	Практическое занятие Срочные и отставленные эффекты занятий аэробикой	1
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	1
Тема 6.	Терминология аэробики.	1
	Специфика терминологии современной оздоровительной аэробики. Базовые шаги в оздоровительной (базовой) аэробике и их названия в английском и русском вариантах (перевод). Транскрибирование названий и формирование применяемых терминов. Плюсы и минусы "англоязычной" терминологии. Оперирование терминами и их сокращённое название и обозначение. Правила и формы записи упражнений. Сокращения и аббревиатуры.	
	Практическое занятие «Запись упражнений»	1
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	1
Тема 7.	Хореография в аэробике.	
	Основные базовые шаги и их модификации: ходьба и ее разновидности, модификации основных элементов. Основные движения руками.	
	Практическое занятие «Базовые шаги в аэробике»	
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	
Тема 8.	Музыкальное сопровождение в аэробике.	1
	Элементы музыкальной грамоты. Свойства и качества звука. Ритм. Метр. Темп. Метрические акценты. Такты. Структура музыкальных произведений. Особенности проведения различных видов упражнений с музыкальным сопровождением.	
	Практическое занятие «Особенности музыкального сопровождения в аэробике».	1
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	1
Тема 9.	Структура урока аэробики.	1
	Подготовительная часть (разминка), основная часть, заключительная часть. Типовая структура кардио-урока. Типовая структура комплексного урока. Длительность занятия оздоровительной аэробикой в зависимости от типа урока и уровня подготовленности, соотношение частей урока по длительности. Характер применяемых упражнений в различных частях урока.	
	Практическое занятие «Структура урока аэробики».	1
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	1
Тема 10.	Предупреждение травматизма на занятиях аэробикой.	1
	Травмы при занятиях различными видами аэробики. Способы избежания травм. Правила безопасности при проведении занятий аэробикой. Запрещенные упражнения в аэробике. Гигиенические условия в залах. Основные типы повреждений и травм. Оказание первой помощи.	
	Практическое занятие «Предупреждение травматизма на занятиях по аэробике» .	1
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	1
Тема 11.	Принципы организации оздоровительной тренировки.	1
	Постепенность в повышении уровня физической нагрузки и ее систематичность, адекватность физической нагрузки индивидуальным возможностям организма, разносторонняя направленность подготовки, рациональное сочетание тренировочных средств различной направленности и ритмичность нагрузки.	
	Практическое занятие «Организация оздоровительной тренировки».	1
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	1
Тема 12.	Методика обучения.	1
	Использование дидактических принципов обучения: доступности, систематичности, последовательности, от простого к сложному. Расчлененный и целостный метод обучения. Обучение элементам хореографии в системе нон-стоп (при проведении упражнений поточным методом). Метод	

	обучения от медленного к быстрому. Сокращение числа повторений. Методика усложнения комбинации методом «замены». Разучивание простейших комбинаций поточным методом (по методу пирамиды). Свободный стиль.	
	Практическое занятие «Методика обучения элементам хореографии в аэробике».	1
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	1
Тема 13.	Методика разучивания комбинаций.	1
	Система нон-стоп. Метод квадрата. Пирамидальный метод. Симметричный метод обучения.	
	Практическое занятие «Методика разучивания комбинаций».	1
	Самостоятельная работа обучающихся - выполнение домашнего задания.	1
Тема 14.	Методика составления хореографических комбинаций.	1
	Этапы составления комбинаций. Выбор музыкального сопровождения. Подбор упражнений. Логичные переходы между движениями. Перемещения, смена направления и пр.	
	Практическое занятие «Методика составления хореографических комбинаций».	1
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	1
Тема 15.	Методы обучения комбинациям в аэробике.	1
	Методы «от головы к хвосту», линейный метод, «от медленного к быстрому», метод сложения, блок-метод. Их особенности применения.	
	Практическое занятие «Особенности применения методов обучения комбинациям в аэробике».	1
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	1
Тема 16.	Методические приемы обучения в аэробике.	1
	Оперативный комментарий и пояснение. Визуальное управление группой. Самоконтроль действий. Симметричное обучение. Основные ошибки и их исправления. Корректировка движений на основании эстетических стандартов. Корректировка с учетом оздоровительного воздействия движений.	
	Практическое занятие «Методические приемы обучения в аэробике»	1
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	1
Тема 17.	Степ-аэробика.	1
	Общая характеристика степ-аэробики. Научные исследования и разработки программ. Степ-аэробика различного уровня сложности и интенсивности. Методы увеличения нагрузки. Разновидности перемещений на платформе и через степ-платформу. Разновидности подходов к степ-платформе. Классификация шагов СА с учётом направлений подходов к степ-платформе. Базовые движения рук.	
	Практическое занятие «Особенности проведения занятий степ-аэробикой»	1
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	1
Тема 18.	Аэробная гимнастика как вид спорта.	1
	Общая характеристика. Содержание программы по аэробной гимнастике. Классификация элементов. Обязательные элементы. Физические качества спортсмена. Базовые движения как основа структуры спортивной композиции. Особенности сочетания базовых движений, их стилистика и техника.	
	Практическое занятие «Особенности проведения занятий аэробной гимнастикой»	1
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	1
Тема 19.	Судейство в аэробной гимнастике.	1
	Судейская коллегия и её обязанности. Состав и специфика судейства артистизма, техники, специфики вида. Главный судья соревнований и его обязанности. Обязанности судей.	
	Практическое занятие «Судейство в аэробной гимнастике».	1
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	1
Тема 20.	Подготовительная часть занятия по классической аэробике.	1
	Подготовительная часть занятия и два её раздела: 1 - общая разминка; 2 – предстретчинг, их длительность.	
	Практическое занятие «Проведение подготовительной части в аэробике»	1
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	1

Тема 21	Основная часть занятия по классической аэробике.	1
	Основная часть занятия и две её серии: 1 - собственно аэробная тренировка; 2 - партерная серия, их длительность.	
	Практическое занятие «Проведение основной части в аэробике»	1
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	1
Тема 22.	Заключительная часть занятия по классической аэробике.	1
	Характер применяемых упражнений в заключительной части занятия, длительность заключительной части.	
	Практическое занятие «Проведение заключительной части в аэробике»	1
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	1
Тема 23.	Партерная часть занятия.	1
	Влияние стато-динамических упражнений на организм. Методика применения стато-динамических упражнений, техника выполнения, способы увеличения нагрузки.	
	Практическое занятие «Проведение партерной части в аэробике»	1
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	1
Тема 24.	Управление нагрузкой на занятиях по аэробике.	1
	Управление нагрузкой в аэробной части занятия, при выполнении упражнений партерной части, увеличение координационной сложности движений.	1
	Практические занятия «Управление нагрузкой на занятиях по аэробике».	1
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	1
Тема 25.	Возрастные особенности занятий оздоровительной аэробикой.	1
	Возрастная периодизация и особенности (анатомические, физиологические, психологические) разных возрастных периодов. Возрастные периоды: детский (до 7 лет), подростковый (до 14 лет), молодёжный (до 21 года), зрелый (1 период -21-35 лет, 2 период - 35-55 лет), пожилой (55-75 лет), старческий (75-90 лет). Особенности возрастной периодизации в зависимости от пола. Содержание и методика занятий оздоровительной аэробикой с людьми различного возраста.	1
	Практическое занятие «Содержание и методика занятий аэробикой с людьми различного возраста».	1
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	1
Тема 26.	Управление массой и составом тела.	
	Влияние на мышечную и жировую ткань. Сочетание физической тренировки и питания при управлении массой и составом тела. Правила рационального питания. Правила приема пищи.	
	Практическое занятие «Управление массой и составом тела».	1
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	1
Тема 27.	Средства восстановления в аэробике.	1
	Педагогические, психологические, медико-биологические, физические средства восстановления. Питание и фармакологические средства.	
	Практическое занятие «Средства восстановления в аэробике».	1
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	1
Тема 28.	Фитнес-тестирование.	1
	Цели и задачи тестирования. Составляющие тестирования: медицинская диагностика, социологическая и психологическая диагностика, функциональная диагностика. Метрологические требования к тестам и процедура тестирования. Анкетирование, опрос, собеседование. Объективные методы тестирования физических качеств и физического развития. Антропометрические измерения. Фитнес-тестирование в практике оздоровительной физической культуры. Медицинская диагностика в фитнес-центре.	
	Практическое занятие «Особенности фитнес-тестирования».	1
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	1
	Виды самостоятельной работа студентов:	
	1. Письменные работы.	
	2. Подготовка рефератов и сообщений по предложенным темам.	
	3. Подготовка и сдача протоколов по фитнес-тестированию. Разработка контрольной таблицы для проверки готовности испытуемого к	

	<p>тестированию. Освоение простейшего оборудования для фитнес-тестирования.</p> <p>4. Проведение анализа расписания фитнес-клубов по групповым видам аэробики.</p> <p>5. Составление рейтинга наиболее популярных программ в фитнес-центрах и фитнес-клубах г. Москвы по групповым видам аэробики и фитнеса.</p> <p>6. Самостоятельное составление комбинаций классической (базовой) аэробики и их обоснование.</p> <p>7. Тренинги по освоению техники выполнения базовых элементов классической аэробики и их модификаций. Выполнить практические задания и подготовить конспекты комбинаций на 32 счета.</p> <p>8. Подготовиться к аттестации по овладению техникой основных базовых шагов и их модификаций.</p> <p>9. Тренинги по освоению техники выполнения базовых элементов и их модификаций классической и степ-аэробики.</p> <p>10. Выполнить практические задания и - подготовить конспекты комбинаций на 32 счета.</p> <p>11. Просмотр видеокассет и DVD по силовым видам фитнес-гимнастики. Написание конспекта, подбор музыкального сопровождения.</p>	
	Дифференцированный зачет	2
	Всего:	84
	Всего за 7 семестр:	168
	8 семестр.	
	Раздел 11. Футбол.	
Тема 1.	Введение.	4/2
1.1.	История развития футбола.	2
	История развития футбола. История развития футбола в России. Футбол как вид спорта и средство физического воспитания.	
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	1
1.2.	Характеристика игровой деятельности футболистов.	1
	Характеристика игровой деятельности футболистов. Физиологические особенности деятельности футболистов. Психологические особенности деятельности футболистов.	
	Практическое занятие «Исторический обзор развития футбола» - защита рефератов по теме	1
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	1
Тема 2.	Техника игры в футбол.	10/5
2.1.	Классификация техники.	1
	Общие понятия. Технические приемы. Критерии технического мастерства. Классификация техники.	
	Практическое занятие «Классификация техники – письменная работа»	1
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	1
2.2.	Техника передвижения и владения мячом.	1
	Техника передвижения. Группы. Приемы передвижения. Способы передвижения. Разновидности передвижения. Условия выполнения. Техника владения мячом.	
	Практическое занятие «Обучение технике передвижения»	1
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	1
2.3.	Удары по мячу. Остановка мяча. Ведение мяча.	1
	Удары по мячу. Приемы ударов. Способы ударов. Удары по мячу ногой. Виды ударов по мячу ногой. Удары по мячу головой. Виды ударов по мячу головой. Остановка мяча. Приемы остановки мяча. Остановка мяча ногой. Остановка мяча туловищем. Остановка мяча головой. Ведение мяча. Способы ведения мяча.	
	Практическое занятие «Обучение приемам ударов по мячу, остановки и ведения мяча»	1
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	1
2.4.	Обманные движения (финты). Отбор мяча. Вбрасывание мяча.	1
	Финты. Виды финтов. Приемы. Способы выполнения финтов. Разновидности финтов. Условия выполнения финтов. Отбор мяча. Приемы: ударом ногой, остановкой ногой, толчком плеча. Способы отбора мяча. Разновидности. Условия выполнения. Вбрасывание мяча.	

	Практическое занятие «Обучение приемам финтов, отбора мяча и вбрасывания мяча»	1
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	1
2. 5.	Техника вратаря.	1
	Техника владения мячом. Ловля. Отбивание. Переводы. Броски. Приемы ловли мяча. Приемы отбивания мяча. Приемы переводов мяча. Приемы бросков мяча.	
	Практические занятия «Обучение технике вратаря»	1
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	1
Тема 3.	Техника игры.	10/5
3. 1.	Общие понятия тактики. Функции игроков.	1
	Тактика в футболе. Тактика нападения. Тактика защиты. Функции игроков. Вратарь. Игроки линии защиты. Игроки линии полузащиты. Нападающие.	
	Практические занятия «Функции игроков – письменная работа»	1
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	1
3. 2.	Индивидуальная тактика в нападении.	1
	Атакующие действия без мяча. Открывание. Действия с мячом.	
	Практические занятия «Обучение приемам индивидуальной тактики в нападении»	1
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	1
3. 3.	Групповая тактика. Командная тактика.	1
	Групповая тактика. Комбинация в парах. Комбинация в тройках. Командная тактика. Быстрое нападение. Позиционное (постепенное) нападение.	
	Практические занятия «Обучение приемам командной и групповой тактики»	1
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	1
3. 4.	Тактика обороны.	1
	Действия игроков без мяча. Перехват. Действия против игроков с мячом. Групповая тактика в обороне. Страховка. Противодействие комбинации в «стенку». Противодействие комбинации «скрещивание». Построение «стенки». Создание искусственного положения «вне игры». Командная тактика в обороне. Защита против быстрого нападения. Защита против позиционного (постепенного) нападения. Способы организации командных действий защиты.	
	Практические занятия «Обучение основным приемам тактики обороны»	1
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	1
3. 5.	Тактика игры вратаря.	1
	Тактика игры вратаря. Действия в обороне. Выбор места в воротах.	
	Практические занятия «Обучение основным приемам тактики игры вратаря»	1
	Самостоятельная работа обучающихся - выполнение домашнего задания.	1
Тема 4.	Обучение технике игры.	20/10
4. 1.	Техника передвижения.	1
	Двигательные умения. Двигательный навык. Обучение технике перемещения.	
	Практические занятия «Обучение технике перемещения»	1
	Самостоятельная работа обучающихся - выполнение домашнего задания.	1
4. 2.	Техника полевого игрока.	1
	Обучение ударам по мячу. Остановка мяча. Обучение ведению мяча. Обучение финтам. Обучение отбору мяча.	
	Практические занятия «Совершенствование приемов техники полевого игрока»	1
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	1
4. 3.	Методика обучения ударам по мячу.	1
	Методика обучения ударам по мячу внутренней частью стопы. Методика обучения ударам по мячу внутренней частью подъема. Методика обучения ударам по мячу внешней частью подъема. Методика обучения ударам по мячу средней частью подъема. Методика обучения ударам по мячу пяткой.	
	Практические занятия «Совершенствование техники приемов ударов по мячу»	1
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	1

4. 4.	Методика обучения ударам по мячу головой.	1
	Методика обучения ударам по мячу головой. Последовательность обучения.	
	Практические занятия «Совершенствование техники ударов по мячу головой»	1
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	1
4. 5.	Методика обучения остановке мяча ногами	1
	Методика обучения остановке мяча ногами. Последовательность обучения.	
	Практические занятия «Совершенствование приемов техники остановки мяча головой».	1
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	1
4. 6.	Методика обучения остановке мяча грудью.	1
	Методика обучения остановке мяча грудью. Последовательность обучения.	
	Практические занятия «Совершенствование приемов техники остановки мяча грудью».	1
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	1
4. 7.	Методика обучения ведению мяча.	1
	Методика обучения ведению мяча. Последовательность обучения.	
	Практические занятия «Совершенствование приемов техники ведения мяча».	1
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	1
4. 8.	Методика обучения финтам.	1
	Методика обучения финтам. Методика отбора мяча туловищем. Последовательность обучения.	
	Практические занятия «Совершенствование приемов техники финтов»	1
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	1
4. 9.	Методика обучения вбрасыванию мяча из-за боковой линии.	1
	Методика обучения вбрасыванию мяча из-за боковой линии. Последовательность обучения.	
	Практические занятия «Совершенствование техники приемов вбрасывания мяча из боковой линии»	1
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	1
4. 10.	Методика и упражнения при обучении технике вратаря.	1
	Методика и упражнения при обучении технике вратаря. Последовательность обучения.	
	Практические занятия «Совершенствование техники вратаря»	1
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	1
Тема 5.	Обучение тактики игры.	2/1
5. 1.	Обучение тактики игры.	1
	Обучение тактики игры. Примерные упражнения обучения тактики игры в «стенку».	
	Практические занятия «Обучение тактики игры в «стенку»»	1
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	1
Тема 6.	Организация и проведение соревнований.	4/2
6. 1.	Подготовка и проведение соревнований.	1
	Состав и работа судейской коллегии на соревнованиях. Судейство соревнований. Особенности проведения массовых соревнований. Основы судейства в гимнастике.	
	Практические занятия «Оформление судейской документации»	1
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	1
6. 2.	Судейство соревнований.	1
	Правила соревнований. Обязанности главной судейской коллегии на соревнованиях. Обязанности судей на соревнованиях. Требования к месту проведения соревнований. Технические средства для проведения соревнований.	
	Практические занятия «Судейство соревнований»	1
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	1
	Виды самостоятельной работы студентов: 1. Письменные работы.	

	<ol style="list-style-type: none"> 2. Подготовка рефератов и сообщений по предложенным темам. 3. Правила игры и методика судейства «Составление положения, составление графика игр, составление таблицы, ведение протокола игры, жестикуляция, правила». 4. Общая физическая подготовка «Развитие физических качеств: быстроты, прыгучести, ловкости, гибкости и расслабления, силовая подготовка». 5. Специальная физическая подготовка «Развитие всех вышеперечисленных физических качеств с с футбольными мячами, приближёнными к игровой деятельности». 6. Совершенствование тактики игры в футбол. 7. Совершенствование техники игры в футбол. 8. Обучение технике игры. 9. Обучение тактики игры. 10. Учебная практика «Составление конспектов общеразвивающих упражнений. Составление конспектов специальных упражнений». 11. Организация и проведение товарищеских матчей. 12. Организация и проведение соревнований «Организация проведения жеребьёвки. Составление графика игр по круговой и олимпийской системе. Организация судейства соревнований» 13. Планирование спортивной тренировки «Составление плана-графика расчёта учебных часов по отдельным разделам теоретических и практических занятий на месяц». 	
	Контрольная работа	2
	Всего:	76
Раздел 12. Силовой атлетизм.		
Тема 1.	Теоретические основы «Атлетической силовой подготовки».	2
	Атлетизм как предмет учебного плана. Задачи, значение и содержание предмета. Место и значение атлетизма в системе физического воспитания. Средства развития силы, их характеристика и классификация. Обувь, одежда, питание. Снаряды и тренажеры. Образовательное, воспитательное и оздоровительное значение занятий атлетизмом.	
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	2
Тема 2.	История развития силового атлетизма.	1
	Характеристика тяжелой атлетики, его место и значение в отечественной системе физического воспитания. Возникновение и развитие тяжелой атлетики как вида спорта. Тяжелая атлетика дореволюционной России. Первые чемпионаты России по подъему тяжестей. Сильнейшие атлеты дореволюционной России, их достижения, участие в национальных международных соревнованиях. Профессиональный тяжелоатлетический спорт и его роль в развитии тяжелой атлетики. Первые чемпионаты мира и Европы по поднятию тяжестей. Тяжелая атлетика в СССР. Международная и национальная федерация тяжелой атлетики. Победы советских тяжелоатлетов на международных соревнованиях. Выдающиеся тяжелоатлеты, их победы и достижения. Отечественные тяжелоатлеты – участники олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы, международных соревнований.	
	Практическое занятие «Исторический обзор развития тяжелой атлетики» - защита рефератов по теме	1
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	1
Тема 3.	Влияние физических упражнений с отягощениями на организм занимающихся.	1
	Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека. Изменения, происходящие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания и кровообращения, а также в деятельности центральной нервной системы в результате занятий тяжелой атлетикой. Воздействие физических упражнений на развитие силовых способностей и других физических качеств. Режимы работы мышц. Условия задержки дыхания и натуживания при подъеме штанги.	
	Практическое занятие «Исторический обзор развития футбола» - защита рефератов по теме	1
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	1
Тема 4.	Методика развития силы средствами «Атлетической силовой подготовки»	2
	Интенсивные и экстенсивные методы воспитания скоростно-силовых способностей. Метод максимальных усилий. Повторно-серийный метод. Метод круговой тренировки. Метод интервальной тренировки. Изометрические методы. Комбинированные методы. Основные принципы	

	определения средств скоростно-силовой подготовки.	
	Практическое занятие «Основные принципы определения средств скоростно-силовой подготовки»	2
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	2
Тема 5.	Техника безопасности на занятиях тяжелой атлетикой.	1
	Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий тяжелой атлетикой, меры их профилактики. Страховка и самостраховка. Первая помощь при ушибах и растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях.	
	Практическое занятие «Техника безопасности на занятиях тяжелой атлетикой»	1
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	1
Тема 6.	Обучение технике силовых видов спорта.	1
	Основные параметры движения атлета и штанги. Усилия, прикладываемые к опоре и штанге. Ускорение, скорость, и вертикальное перемещение штанги. Траектория движения снаряда. Характер изменения суставных углов, мышечная координация, и характер возбуждения мышц при выполнении тяжелоатлетических упражнений. Скоростно-силовые характеристики сокращения мышц – фактор, определяющий спортивный результат. Режимы мышечной деятельности. Скоростно-силовая подготовка тяжелоатлета.	
	Практическое занятие «»	1
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	1
Тема 7.	Обучение подъему штанги на грудь	1
	Особенности техники выполнения упражнений со штангой: большой вес снарядов, ограниченность в амплитуде движений, ограниченность во времени и площади опоры, сложность коррекции движения. Влияние анатомических и антропометрических данных на технику атлета. Определение стартового движения в зависимости от антропометрических данных и развития двигательных качеств атлета. Характер приложения усилий к штанге в начальный момент выполнения упражнений. Взаимосвязь прикладываемых атлетом усилий с кинематикой суставных перемещений в процессе выполнения всего упражнения.	
	Практическое занятие «Совершенствование подъема штанги на грудь»	1
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	1
Тема 8.	Обучение рывку штанги.	1
	Классификация упражнений со штангой – рывок. Фазовый состав рывка. Характеристика всех периодов и фаз движения. Кинематическая, динамическая и ритмическая структура рывка. Требования, предъявляемые к рациональному выполнению каждой из шести фаз.	
	Практическое занятие «Совершенствование рывка штанги»	1
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	1
Тема 9.	Обучение толчку штанги от груди.	1
	Классификация упражнений со штангой – толчок. Фазовый состав подъема штанги на грудь для толчка, толчка штанги от груди. Характеристика всех периодов и фаз движения. Кинематическая, динамическая и ритмическая структура рывка. Требования, предъявляемые к рациональному выполнению каждой из шести фаз.	
	Практическое занятие «Совершенствование толчку штанги от груди»	1
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	1
Тема 10.	Обучение технике гиревого спорта: рывок гири одной рукой.	1
	Особенности обучения технике гиревого спорта. Классификация упражнений с гирями. Характеристика инвентаря. Основные фазы выполнения рывка двумя руками. Типичные ошибки при выполнении рывка двумя руками.	
	Практические занятия «Совершенствование приемов рывка гири одной рукой»	1
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	1
Тема 11	Обучение технике гиревого спорта: толчок гири двумя руками.	1
	Особенности обучения технике гиревого спорта. Классификация упражнений с гирями. Характеристика инвентаря. Основные фазы выполнения рывка двумя руками. Типичные ошибки при выполнении рывка двумя руками.	
	Практическое занятие «Совершенствование приемов толчка гири двумя руками»	1
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	1
Тема 12.	Обучение технике пауэрлифтинга: жим лежа.	1
	Тренировочная нагрузка культуристов. Продолжительность тренировочных занятий. Основные методические принципы построения тренировочных занятий культуристов. Нетрадиционные подходы к тренировке культуристов. Основные принципы обучения техники	

	пауэрлифтинга: жим лежа.	
	Практические занятия «Совершенствование техники пауэрлифтинга: жим лежа»	1
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	1
Тема 13.	Обучение техники пауэрлифтинга: приседания.	1
	Основные принципы обучения технике пауэрлифтинга: приседания. Фазы выполнения упражнений. Особенности техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге.	
	Практические занятия «Совершенствование техники пауэрлифтинга: приседания»	1
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	1
Тема 14.	Обучение техники пауэрлифтинга: становая тяга.	1
	Основные принципы обучения технике пауэрлифтинга: становая тяга. Фазы выполнения упражнений. Особенности техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге.	
	Практические занятия «Совершенствование техники пауэрлифтинга: становая тяга»	1
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	1
Тема 15.	Методика обучения силовых видов спорта.	1
	Методика обучения технике упражнений в тяжелой атлетике, гиревом спорте, пауэрлифтинге.	
	Практические занятия «Особенности методики обучения силовых видов спорта»	1
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	1
Тема 16.	Методика обучения технике упражнений в тяжелой атлетике.	1
	Особенности методики обучения технике упражнений в тяжелой атлетике. Последовательность изучения тяжелоатлетических упражнений и компонентов техники. Физическая подготовленность занимающихся и эффективность обучения технике.	
	Практические занятия «Совершенствование методики обучения технике упражнений в тяжелой атлетике»	1
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	1
Тема 17.	Методика обучения технике упражнений в гиревом спорте.	1
	Особенности методики обучения технике упражнений в гиревом спорте. Последовательность изучения упражнений в гиревом спорте. Содержание теоретического и практического материала в период обучения. Методика исправления ошибок.	
	Практические занятия «Совершенствование методики обучения технике упражнений в гиревом спорте»	1
	Самостоятельная работа обучающихся - выполнение домашнего задания.	1
Тема 18.	Методика обучения технике упражнений в пауэрлифтинге.	1
	Особенности методики обучения технике упражнений в пауэрлифтинге. Последовательность изучения упражнений в пауэрлифтинге. Содержание теоретического и практического материала в период обучения. Методика исправления ошибок	
	Практические занятия «»	1
	Самостоятельная работа обучающихся - выполнение домашнего задания.	1
Тема 19.	Соревновательные упражнения пауэрлифтинга	2
	История возникновения соревнований по пауэрлифтингу. Основные соревновательные упражнения пауэрлифтинга. Техника выполнения соревновательных упражнений пауэрлифтинга.	
	Практические занятия «Выполнение упражнений пауэрлифтинга»	2
	Самостоятельная работа обучающихся - выполнение домашнего задания.	4
Тема 20.	Соревновательные упражнения гиревого двоеборья.	2
	История возникновения соревнований по гиревому спорту. Выдающиеся спортсмены. Основные соревновательные упражнения в гиревом спорте. Техника выполнения соревновательных упражнений гиревого двоеборья.	
	Практические занятия «Выполнение упражнений гиревого двоеборья»	2
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	2
Тема 21.	Организация и проведение соревнований по тяжелой атлетике.	1
	Организация и проведение соревнований по тяжелой атлетике. Правила соревнований по тяжелой атлетике. Виды и характер соревнований. Программа соревнований. Участники: их правила и обязанности, форма одежды. Представители, тренеры, капитаны команд. Весовые категории. Порядок взвешивания. Судейская коллегия: права и обязанности отдельных судей. Врач соревнования. Правила выполнения рывка и толчка. Вызов участников на помост. Количество подходов и надбавка веса штанги. Определение личных и командных результатов соревнований.	

	Условия регистрации рекордов. Помещение для соревнований. Оборудование и инвентарь.	
	Практические занятия «Подготовка спортивного комплекса к проведению соревнований».	1
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	1
Тема 22.	Судейство соревнований.	1
	Работа главной судейской коллегии. Работа судей и секретарей. Проверка мест соревнований, заявок, судейских документов. Распределение обязанностей между судьями. Управление сигнализацией. Медицинское обслуживание соревнований. Работа со зрителями. Информация о ходе соревнований. Проведение торжественного открытия и закрытия соревнований. Отчет о проведении соревнований.	
	Практические занятия «Оформление судейской документации».	1
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	1
Тема 23.	Места занятий тяжелой атлетикой. Оборудование и инвентарь.	1
	Требования к спортивному залу для занятий тяжелой атлетикой. Размеры зала. Освещение. Вентиляция. Покрытие стен, пола, помостов. Оборудование и инвентарь тяжелоатлетического зала. Штанги. Устройство штанги. Гири, гантели, экспандеры, металлические палки, стойки, разновысокие подставки, тренажеры для развития силы мышц, гимнастические снаряды, канат, маты, стойки для прыжков в высоту, приборы срочной информации, специальные скамейки для вспомогательных упражнений, помосты, шкафы или стеллажи для хранения спортивного инвентаря. Правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря.	
	Практические занятия «Техника безопасности при проведении занятий по тяжелой атлетике»	1
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	1
	Виды самостоятельной работа студентов:	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Письменные работы. 2. Подготовка рефератов и сообщений по предложенным темам. 3. Изучение правил соревнований и методика судейства «Составление положения, составление графика игр, составление таблицы, ведение протокола игры, жестикуляция, правила». 4. Выполнение комплекса упражнений по общей физической подготовки. 5. Выполнение комплекса упражнений по специальной физической подготовке.» 6. Составление комплекса упражнений с гантелями. 7. Составление комплекса упражнений с гириями. 8. Составление комплекса упражнений на тренажерах. 9. Проведение тренировочных занятий. 10. Составление сценария соревнования. 11. Оформление судейской документации. 12. Организация и проведение соревнований «Организация проведения жеребьевки. Составление графика игр по круговой и олимпийской системе. Организация судейства соревнований» 13. Планирование спортивной тренировки «Составление плана-графика расчёта учебных часов по отдельным разделам теоретических и практических занятий на месяц». 	
	Дифференцированный зачет	2
	Итого:	77
	Всего за 8 семестр	153
	Всего за весь курс обучения:	850
	Комплексный экзамен по МДК 02.01	

2.3. Темы рефератов.

Раздел 1. Легкая атлетика

1. Возникновение и развитие л/а в Древнем мире.
2. Легкая атлетика на олимпийских играх древности.
3. Возрождение и развитие легкой атлетики в современном мире.
4. Легкая атлетика на олимпийских играх современности.
5. Возникновение и развитие л/а в России.
6. Развитие л/а в России, СССР до Великой отечественной войны.
7. Развитие л/а в СССР, России после Великой отечественной войны.
8. Развитие л/а в мире.
9. Современные тенденции развития л/а.
10. Л/а в Чувашии.
11. Возникновение и развитие бега на короткие дистанции.
12. Возникновение и развитие барьерного бега и бега с препятствиями.
13. Возникновение и развитие бега на средние и длинные дистанции.
14. Возникновение и развитие спортивной ходьбы.
15. Возникновение и развитие эстафетного бега.
16. Возникновение и развитие прыжков в длину и тройным.
17. Возникновение и развитие прыжков в высоту и с шестом.
18. Возникновение и развитие легкоатлетических метаний.
19. Возникновение и развитие легкоатлетических многоборий.
20. Методика обучения технике бега на короткие дистанции.
21. Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции, спортивной ходьбе, эстафетного бега.
22. Методика обучения технике барьерного бега.
23. Методика обучения технике прыжков в длину, высоту, тройным.
24. Методика обучения технике метаний диска, копья, толкания ядра.
25. Обучение и совершенствование техники бега.
26. Обучение и совершенствование техники барьерного бега.
27. Обучение и совершенствование техники спортивной ходьбы.
28. Обучение и совершенствование техники прыжков в длину и тройным.
29. Обучение и совершенствование техники прыжков в высоту.
30. Обучение и совершенствование техники метаний.
31. Интегральная подготовка спринтеров и барьеристов.
32. Интегральная подготовка бегунов на средние и длинные дистанции, ходоков.
33. Интегральная подготовка прыгунов, метателей.
34. Интегральная подготовка многоборцев.
35. Особенности построения тренировки в спринте.
36. Особенности построения тренировки в барьерном беге.
37. Особенности построения тренировки бега на выносливость.
38. Особенности построения тренировки в спортивной ходьбе.
39. Особенности построения тренировки прыжках.
40. Особенности построения тренировки в метаниях.
41. Особенности построения тренировки в многоборьях.

Раздел 2. Гимнастика.

1. Спортивная гимнастика.
2. Художественная гимнастика.
3. Возникновение и развитие спортивной гимнастики в мире.
4. Возникновение и развитие спортивной гимнастики в России.
5. Возникновение и развитие спортивной гимнастики в Чувашии.
6. Выдающиеся гимнасты.
7. Выдающиеся отечественные гимнасты.

8. Спортсмены–гимнасты уроженцы Чувашии.
9. Допинг. Антидопинговая политика в современном спорте.
10. Деятельность ВАДА и РУСАДА.
11. Международные соревнования по гимнастике.
12. Гимнастика на Олимпийских играх.
13. Федерация спортивной гимнастики России.
14. Возникновение и развитие художественной гимнастики в мире.
15. Возникновение и развитие художественной гимнастики в России.
16. Возникновение и развитие художественной гимнастики в Чувашии.
17. Основы техники гимнастических упражнений.
18. Обучение и совершенствование техники гимнастических упражнений.
19. Особенности построения тренировки в спортивной гимнастике.
20. Особенности построения тренировки в художественной гимнастике

Раздел 3. Гандбол.

1. Возникновение и развитие гандбола в мире.
2. Возникновение и развитие гандбола в мире.
3. Развитие гандбола в России.
4. Развитие гандбола в России.
5. Гандбол на современных Олимпийских играх.
6. Гандбол в Чувашии.
9. Методика обучения технике игре в гандбол.
10. Обучение и совершенствование техники и тактики в гандбол.
11. Особенности построения тренировки в гандболе.

Раздел 4. Единоборства.

1. Возникновение и развитие вольной борьбы в мире.
2. Борьба на олимпийских играх древности.
3. Развитие вольной борьбы в России.
6. Развитие бокса в России.
7. Возникновение и развитие дзюдо в мире.
8. Развитие карате в России.
9. Вольная борьба на современных Олимпийских играх.
10. История возникновения и развития самбо.
12. Дзюдо на современных Олимпийских играх.
13. Вольная борьба в Чувашии.
15. Карате в Чувашии.
16. Самбо в Чувашии.
17. Выдающиеся спортсмены Чувашии.
18. Методика обучения технике приемов вольной борьбы.
20. Методика обучения технике карате.
21. Методика обучения технике самбо.
22. Обучение и совершенствование техники приемов вольной борьбы.
24. Обучение и совершенствование техники приемов карате.
25. Обучение и совершенствование техники приемов карате.
26. Обучение и совершенствование техники куреш.
27. Обучение и совершенствование техники приемов карате.
28. Обучение и совершенствование техники сумо.
29. Особенности построения тренировки в вольной борьбе.
31. Особенности построения тренировки карате.
32. Особенности построения тренировки самбо.

Раздел 5. Бокс.

4. Возникновение и развитие бокса в мире.
5. Возникновение и развитие бокса в мире.

11. Бокс на современных Олимпийских играх.
14. Бокс в Чувашии.
19. Методика обучения технике бокса.
23. Обучение и совершенствование техники бокса.
30. Особенности построения тренировки в боксе.
14. Федерация бокса России.
15. Международные соревнования по боксу.
16. Правила проведения соревнований по боксу.

Раздел 6. Лыжный спорт.

1. Возникновение и развитие лыжных гонок в мире.
2. Возникновение и развитие биатлона в мире
3. Развитие лыжных гонок в России.
4. Развитие биатлона в России.
5. Лыжные гонки на современных Олимпийских играх.
6. Биатлона на современных олимпийских играх.
7. Велоспорт в Чувашии.
8. Лыжный спорт в Чувашии.
9. Биатлон в Чувашии в Чувашии.
10. Выдающиеся спортсмены России
11. Выдающиеся спортсмены Чувашии.
12. Методика обучения технике в лыжном спорте.
13. Методика обучения технике стрельбы.
14. Обучение и совершенствование техники в лыжном спорте.
15. Обучение и совершенствование техники стрельбы в биатлоне.
16. Особенности построения тренировки в лыжных гонках.
17. Особенности построения тренировки биатлоне.

Раздел 7. Баскетбол.

1. История возникновения и этапы развития баскетбола.
2. Международная федерация баскетбола (ФИФА).
3. Баскетбол на современных Олимпийских играх.
4. Международные соревнования по баскетболу.
5. Развитие баскетбола в Советский период.
6. Советский баскетбол на международной арене.
7. Состояние баскетбола на настоящее время в России.
8. Развитие баскетбола в Чувашии.
9. Выдающиеся спортсмены России
10. Выдающиеся спортсмены Чувашии.
11. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
12. Правила игры.
13. Методика судейства.
14. Техника и тактика баскетбола.
15. Планирование спортивной тренировки.

Раздел 8. Волейбол.

1. История возникновения и этапы развития волейбола.
2. Международная федерация волейбола (ФИФА).
3. Волейбола на современных Олимпийских играх.
4. Международные соревнования по волейболу.
5. Развитие волейбола в Советский период.
6. Советский волейбола на международной арене.
7. Состояние волейбола на настоящее время в России.
8. Развитие волейбола в Чувашии.
9. Выдающиеся спортсмены России

10. Выдающиеся спортсмены Чувашии.
11. Организация и проведение соревнований по волейболу.
12. Правила игры.
13. Методика судейства.
14. Техника и тактика волейбола.
15. Планирование спортивной тренировки.

Раздел 9. Подвижные игры.

1. Характеристика подвижных игр и их специфические признаки;
2. Подвижные игры как средство физического и спортивного воспитания
3. Основные задачи подвижных игр и их значения в процессе обучения;
4. Подвижные игры в физической культуре: значение, история возникновения;
5. Основы теории обучения навыкам подвижных игр;
6. Технология проведения подвижных игр;
7. Методика проведения подвижных игр в младших классах;
8. Методика проведения подвижных игр в средней школе;
9. Методика проведения подвижных игр в средней школе;
10. Методика проведения подвижных игр в старших классах;
11. Подвижные игры на переменах;
12. Подвижные игры в детских оздоровительных лагерях;
13. Подвижные игры на снегу;
14. Подвижные игры на воде;
15. Организация соревнований по спортивным играм.

Раздел 10. Аэробика.

1. Аэробика как учебная дисциплина.
2. Исторический обзор развития аэробики.
3. Возникновение и развитие аэробики в мире.
4. Возникновение и развитие аэробики в России.
5. Возникновение и развитие аэробики в Чувашии.
6. Выдающиеся спортсмены.
7. Выдающиеся отечественные гимнасты.
8. Допинг. Антидопинговая политика в современном спорте.
9. Классификация видов аэробики.
10. Информационно-ознакомительные характеристики оздоровительных видов аэробики.
11. Влияние занятий аэробикой на организм человека.
12. Терминология аэробики.
13. Хореография в аэробике.
14. Музыкальное сопровождение в аэробике.
15. Структура урока аэробики.
16. Предупреждение травматизма на занятиях аэробикой.
17. Принципы организации оздоровительной тренировки.
18. Методика обучения.
19. Методика разучивания комбинаций.
20. Методика составления хореографических комбинаций.
21. Методы обучения комбинациям в аэробике.
22. Методические приемы обучения.
23. Степ-аэробика.
24. Аэробная гимнастика как вид спорта.
25. Судейство в аэробной гимнастике.
26. Подготовительная часть занятия по классической аэробике.
27. Основная часть занятия по классической аэробике.
28. Заключительная часть занятия по классической аэробике.
29. Партерная часть занятия.

30. Управление нагрузкой на занятиях по аэробике.
31. Возрастные особенности занятий оздоровительной аэробикой.
32. Управление массой и составом тела.
33. Средства восстановления в аэробике.
34. Фитнес-тестирование.
35. Использование музыки и танцев с целью физического воспитания в античном мире. Палестрика и оркестрика.
36. Системы музыкально-ритмического воспитания на рубеже XIX-XX веков. Гимнастика Ж. Демени.
37. Женская функциональная гимнастика Б. Менсендик, выразительная гимнастика Ф. Дельсарта.
38. Танцевальная гимнастика А. Дункан. Ритмическая гимнастика Ж. Далькроза.
39. Спортивно-танцевальные студии в России после Октябрьской революции. Характеристика джаз-гимнастики (М. Бекман).
40. Первые системы аэробики и их эволюция. Системы К. Купера и Д. Соренсен.
41. Возникновение аэробики и ритмической гимнастики в 80-годах.
42. Современное состояние оздоровительной аэробики.

Раздел 11. Футбол.

1. Возникновение и развитие футбола в мире.
2. Возникновение и развитие футбола в России.
3. Возникновение и развитие футбола в Чувашии.
4. Выдающиеся футболисты мира.
5. Выдающиеся футболисты России.
6. Знаменитые футбольные клубы мира.
7. Знаменитые футбольные клубы России.
8. Женские футбольные клубы России.
9. Российский футбольный союз.
10. Детская футбольная лига
11. ФИФА.
12. УЕФА.
13. Чемпионат мира по футболу.
14. Основные правила игры в футбол.
15. Судейство футбольных матчей.
16. Многолетняя подготовка юных футболистов в спортивных школах.
17. Мини-футбол.
18. Обучение двигательным действиям в футболе.
19. Теоретические основы тренировки ловли и отражения мячей вратарями.
20. Интегральная подготовка футболистов.
21. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования.
22. Искусство подготовки высококлассных футболистов.
23. Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе.
24. Тактика защиты и нападения.
25. Педагогические параметры тренировочных нагрузок футболистов.
26. Обучение базовой техники игрока.
27. Разновидности футбола.

Раздел 12. Силовой атлетизм.

1. Характеристика тяжёлой атлетики как вида спорта и его прикладное значение.
2. Последовательность обучения подъёму штанги на грудь для толчка.
3. Характеристика пауэрлифтинга как вида спорта и его прикладное значение.
4. Последовательность обучения рывку штанги.
5. Характеристика бодибилдинга как вида спорта и его прикладное значение.

6. Последовательность обучения толчку штанги от груди.
7. Характеристика гиревого спорта и его прикладное значение.
8. Базовые упражнения для мышц-разгибателей нижних конечностей и техника их выполнения.
9. Метод максимальных усилий при воспитании силовых способностей.
10. Базовые упражнения для мышц-сгибателей нижних конечностей и техника их выполнения.
11. Повторно-серийный метод при воспитании силовых способностей.
12. Базовые упражнения для мышц-разгибателей туловища и техника их выполнения.
13. Метод интервальной тренировки с использованием отягощений.
14. Базовые упражнения для мышц-сгибателей туловища и техника их выполнения.
15. Метод круговой тренировки с использованием отягощений.
16. Базовые упражнения для мышц-разгибателей плечевого пояса и техника их выполнения.
17. Характеристика центрально-нервного фактора, влияющего на проявление скоростно-силовых способностей.
18. Базовые упражнения для мышц-сгибателей плечевого пояса и техника их выполнения.
19. Характеристика мышечных факторов, влияющих на проявление скоростно-силовых способностей.
20. Локальные упражнения для мышц-разгибателей нижних конечностей и техника их выполнения.
21. Характеристика энергетических факторов, влияющих на проявление скоростно-силовых способностей.
22. Локальные упражнения для мышц-сгибателей нижних конечностей и техника их выполнения.
23. Характеристика психолого-педагогических факторов, влияющих на проявление скоростно-силовых способностей.
24. Локальные упражнения для мышц-разгибателей туловища и техника их выполнения.
25. Характеристика гигиенических факторов, влияющих на проявление скоростно-силовых способностей.
26. Локальные упражнения для мышц-сгибателей туловища и техника их выполнения.
27. Основные правила соревнований по тяжёлой атлетике.
28. Локальные упражнения для мышц-разгибателей плечевого пояса и техника их выполнения.
29. Основные правила соревнований по пауэрлифтингу.
30. Локальные упражнения для мышц-сгибателей плечевого пояса и техника их выполнения.
31. Основные правила соревнований по бодибилдингу.
32. Техника выполнения соревновательных упражнений в пауэрлифтинге.
33. Основные правила соревнований по гиревому двоеборью (толчок, рывок гирь).
34. Применение комплексов упражнений с гантелями в оздоровительных целях.
35. Основные правила соревнований по силовому жонглированию гирями.
36. Применение комплексов упражнений на тренажёрах в оздоровительных целях.
37. Основные правила соревнований по толчку двух гирь (длинный цикл).
38. Применение комплексов упражнений с гирями в оздоровительных целях.
39. Основные принципы прикладной скоростно-силовой подготовки.
40. Применение комплексов упражнений скоростно-силового характера с весом собственного тела и подручных средств в оздоровительных целях.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация дисциплины предполагает наличие:

- тренажерный зал;

- спортивный зал.

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета оборудованного ТСО.

Оборудование учебного кабинета:

Технические средства обучения: проектор, экран, компьютер.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Раздел 1. Легкая атлетика

Основные источники:

- Жилкин А.И. Легкая атлетика.- М.: Академия, 2013 год.

Дополнительные источники:

- Судейство соревнований по легкой атлетике/ Справочник/ М.:Терра-Спорт,2004 год.
- Легкая атлетика. Правила соревнований ВФЛА.- М.: Советский спорт, 2007 год.
- Спортивная ходьба: судейство и организация соревнований.- М.: Терра- Спорт, 2004 год.
- Практикум по легкой атлетике/ Под ред. Лазарева И.В., Кузнецова В.С., Орлова Г.А./.- М.: Академия, 1999.
- Попов В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов.- М.: Спорт Академ Пресс, 2001.

Раздел 2. Гимнастика.

Основные источники:

- Журавин М.Л. Теория и методика гимнастики / Под ред. Журавина М.Л. (1-е изд.) учебник – М.: Издательский центр «Академия», 2012.
- Крючек Е.С. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Гимнастика / Под ред. Крючек Е.С. (2-е изд., стер.) учебник – М.: Издательский центр «Академия», 2013.

Дополнительные источники:

- Гимнастика: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений/М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Миньшикова. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. -448 с.
- Петров В.К., Методика преподавания гимнастики в школе.- М., Владос, 2000г.
- Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: ФиС, 1983.
- Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. – М., Терра-спорт, 2002.
- Гимнастическое многоборье. Женские виды/ Под ред. Ю.К. Гавердовского. – М.: ФиС, 1987.
- Гимнастическое многоборье. Мужские виды/ Под ред. Ю.К. Гавердовского. – М.: ФиС, 1986.

Раздел 3. Гандбол.

Основная литература:

- Макаров Ю.М. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Подвижные игры / Под ред. Макарова Ю.М. (2-е изд., стер.) учебник 2013
- Железняк Ю.Д. Теория и методика спортивных игр / Под ред. Железняк Ю.Д. (8-е изд., перераб.) учебник 2013

Раздел 4. Единоборства.

Основные источники:

- Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта (12-е изд., испр.) учебник – М.: Издательский центр «Академия», 2014

Дополнительные источники:

- Марченков В.И. Классическая вольная борьба.- М.: Физическая культура и спорт,1989 г ;

- Петров М.Н. Техника и тренировка боксера.- Минск, Книжн. Дом, 2008;
- Лири П. Школа современного бокса.- Ростов н / Д : Феникс, 2006 год;
- Филимонов В.И. Бокс. Спортивно-нехн. и физ подготовка.-М.:ИНСАН, 2000 год.
- Марченков В.И. Классическая вольная борьба.- М.: Физическая культура и спорт,1989 .
- Петров М.Н. Техника и тренировка боксера.- Минск, Книжн. Дом, 2008.
- Рудман Д.Л. Самбо: техника борьбы лежа. Защита. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
- Эйгминас П.А. Самбо: первые шаги. – М.: Физкультура и спорт, 1992.

Раздел 5. Бокс.

Основные источники:

- Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта (12-е изд., испр.) учебник – М.: Издательский центр «Академия», 2014

Дополнительные источники:

- Петров М.Н. Техника и тренировка боксера.- Минск, Книжн. Дом, 2008.

Раздел 6. Лыжный спорт.

Основные источники:

- Сергеев Г.А. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Лыжный спорт / Под ред. Сергеева Г.А. (3-е изд., стер.) учебник– М.: Издательский центр «Академия», 2013.

Дополнительные источники:

- Бутин И.М. Лыжный спорт.- М.: Академия, 2000г. Антонова О.Н., Кузнецов В.С. Лыжная подготовка.- М.:Академия, 1999 г.
- Раменская Т.И. Техника подготовки лыжника: учебно-практическое пособие. - М.: ФиФ,1999 г.
- Правила соревнований по лыжным гонкам 2001-2005.- М.: СпортАкадемПресс, 2001г.

Раздел 7. Баскетбол.

Основные источники:

- Макаров Ю.М. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Подвижные игры / Под ред. Макарова Ю.М. (2-е изд., стер.) учебник 2013
- Железняк Ю.Д. Теория и методика спортивных игр / Под ред. Железняк Ю.Д. (8-е изд., перераб.) учебник 2013

Дополнительные источники:

- Железняк Ю.Д., Портнов М.Ю., Савин В.П., Лексаков А.В. Спортивные игры /Под ред. Ю.В. Железняк./.- М.: Академия, 2001г.
- Жуков М.Н. Подвижные игры.- М.: Академия, 2000г.
- Баландин Г.А., Назарова Н.Н., Казакова Т.Н. Урок в современной школе.- М.: Советский спорт, 2002 г.

Раздел 8. Волейбол.

Основные источники:

- Макаров Ю.М. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Подвижные игры / Под ред. Макарова Ю.М. (2-е изд., стер.) учебник 2013
- Железняк Ю.Д. Теория и методика спортивных игр / Под ред. Железняк Ю.Д. (8-е изд., перераб.) учебник 2013

Дополнительные источники:

- Железняк Ю.Д., Портнов М.Ю., Савин В.П., Лексаков А.В. Спортивные игры /Под ред. Ю.В. Железняк./.- М.: Академия, 2001г.
- Жуков М.Н. Подвижные игры.- М.: Академия, 2000г.
- Баландин Г.А., Назарова Н.Н., Казакова Т.Н. Урок в современной школе.- М.: Советский спорт, 2002 г.

Раздел 9. Подвижные игры.

Основные источники:

- Макаров Ю.М. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Подвижные игры / Под ред. Макарова Ю.М. (2-е изд., стер.) учебник 2013

- Железняк Ю.Д. Теория и методика спортивных игр / Под ред. Железняк Ю.Д. (8-е изд., перераб.) учебник 2013

Дополнительные источники:

- Железняк Ю.Д., Портнов М.Ю., Савин В.П., Лексаков А.В. Спортивные игры /Под ред. Ю.В. Железняк./- М.: Академия, 2001г.
- Жуков М.Н. Подвижные игры.- М.: Академия, 2000г.
- Баландин Г.А., Назарова Н.Н., Казакова Т.Н. Урок в современной школе.- М.: Советский спорт, 2002 г.

Раздел 10. Аэробика.

Основные источники:

- Журавин М.Л. Теория и методика гимнастики / Под ред. Журавина М.Л. (1-е изд.) учебник – М.: Издательский центр «Академия», 2012.
- Крючек Е.С. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Гимнастика / Под ред. Крючек Е.С. (2-е изд., стер.) учебник – М.: Издательский центр «Академия», 2013.

Дополнительные источники:

- Давыдов, В. Ю. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование и инвентарь) : учеб. пособие / В. Ю. Давыдов, А. И. Шамардин, Г. О. Краснова. – 2-е изд., перераб. и доп. – Волгоград : ВолГУ, 2004. – 284 с.
- Лисицкая, Т. С. Аэробика. Теория и методика : в 2 т. Т. 1 / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. – М. : Федерация аэробики России, 2002. – 230 с.
- Лисицкая, Т. С. Аэробика. Теория и методика : в 2 т. Т. 2 / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. – М. : Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.

Раздел 11. Футбол.

Основные источники:

- Макаров Ю.М. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Подвижные игры / Под ред. Макарова Ю.М. (2-е изд., стер.) учебник 2013
- Железняк Ю.Д. Теория и методика спортивных игр / Под ред. Железняк Ю.Д. (8-е изд., перераб.) учебник 2013

Дополнительные источники:

- Железняк Ю.Д., Портнов М.Ю., Савин В.П., Лексаков А.В. Спортивные игры /Под ред. Ю.В. Железняк./- М.: Академия, 2001г.
- Баландин Г.А., Назарова Н.Н., Казакова Т.Н. Урок в современной школе.- М.: Советский спорт, 2002 г.

Раздел 12. Силовой атлетизм.

Основные источники:

- Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта (12-е изд., испр.) учебник – М.: Издательский центр «Академия», 2014

Дополнительные источники:

- Дворкин Л.С. Тяжёлая атлетика: учебник для вузов. – М.: Советский спорт, 2005. – 600 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты (освоенные профессиональные компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
---	---------------------------------------	----------------------------------

<p>ПК 2.1 Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.</p> <p>ПК 2.2. Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p>ПК 2.3. Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.</p> <p>ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.</p> <p>ПК 2.5. Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.</p> <p>ПК 2.6. Оформлять документации</p>	<p>иметь практический опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> • анализа планов и процесса проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых занятий с различными возрастными группами, разработки предложений по их совершенствованию; • определения цели и задач, планирования, проведения, анализа и оценки физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения; • наблюдения, анализа и самоанализа физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами населения, обсуждения отдельных занятий в диалоге с сокурсниками, руководителем педагогической практики, преподавателями, тренерами, разработки предложений по их совершенствованию и коррекции; • ведения документации, обеспечивающей организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и эффективную работу мест занятий физической культурой и спортом и спортивных сооружений; <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • использовать различные методы и формы организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий, строить их с учетом возраста, пола, морфо-функциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и технической подготовленности; • комплектовать состав группы, секции, клубного или другого объединения занимающихся; • планировать, проводить и анализировать физкультурно-спортивные занятия и мероприятия на базе изученных видов физкультурно-спортивной деятельности (не менее 12 видов); • подбирать оборудование и инвентарь для занятий с учетом их целей и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся; • организовывать, проводить соревнования различного уровня и осуществлять судейство; • применять приемы страховки и само страховки при выполнении двигательных действий изученных видов физкультурно-спортивной деятельности; • осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий; • на основе медицинских заключений и под руководством врача разрабатывать комплексы и проводить индивидуальные и групповые занятия лечебной физической культурой; • использовать основные приемы массажа и самомассажа; <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • требования к планированию и проведению физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами занимающихся; • сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы и методы физкультурно-спортивных мероприятий и занятий; • основы оздоровительной тренировки в изученных видах физкультурно-спортивной деятельности; • историю, этапы развития и терминологию базовых и новых видов спорта и физкультурно-спортивной деятельности; • технику профессионально значимых двигательных действий изученных видов физкультурно-спортивной деятельности; • методику проведения занятий на базе изученных видов физкультурно-спортивной деятельности; • методику обучения двигательным действиям и развития физических качеств в изученных видах физкультурно-спортивной деятельности; • технику безопасности, способы и приемы предупреждения травматизма при занятиях базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности; • основы судейства по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности; • виды физкультурно-спортивных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности их эксплуатации; • технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю; • основы педагогического контроля и организацию врачебного контроля при проведении физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с 	<p>Текущий контроль в форме: - защиты практических занятий; - тестирование по разделам, - составление презентации, рефераты - контрольных работ по темам МДК.</p> <p>Промежуточная аттестация - дифференцированные зачеты.</p> <p>Дифференцированный зачет по производственной практике и по каждому из разделов профессионального модуля.</p> <p>Комплексный экзамен по профессиональному модулю.</p>
--	--	--

<p>ю (учебную, учетную, отчетную, сметно-финансовую) , обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.</p>	<p>занимающимися различных возрастных групп;</p> <ul style="list-style-type: none"> • виды документации, обеспечивающей организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом, требования к ее ведению и оформлению; • значение лечебной физической культуры в лечении заболеваний и травм, механизмы лечебного воздействия физических упражнений; • средства, формы и методы занятий лечебной физической культурой, классификацию физических упражнений в лечебной физической культуре; • дозирование и критерии величины физической нагрузки в лечебной физической культуре; • показания и противопоказания при назначении массажа и лечебной физической культуры; • основы методики лечебной физической культуры при травмах, заболеваниях органов дыхания, внутренних органов, сердечно-сосудистой системы, нервной системы, при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата; • методические особенности проведения занятий по лечебной физической культуре и массажу; • понятие о массаже, физиологические механизмы влияния массажа на организм; • основные виды и приемы массажа. 	
--	--	--

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся не только сформированность профессиональных компетенций, но и развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений.

Результаты (освоенные профессиональные компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	- демонстрация интереса к будущей профессии	Тестирование или собеседование по пониманию сущности и социальной значимости своей будущей профессии.
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	- выбор и применение методов и способов решения профессиональных задач в области физкультурно-спортивной подготовки; - оценка эффективности и качества выполнения;	Решение ситуационных профессиональных проблем
ОК 3. Оценивать риски и	- решение стандартных и нестандартных	Тестирование или

принимать решения в нестандартных ситуациях.	профессиональных задач в области педагогического процесса и физкультурно-спортивной подготовки;	собеседование по оцениванию рисков и принятию решений в нестандартных ситуациях.
ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	- эффективный поиск необходимой информации; - использование различных источников, включая электронные носители и сеть Интернет;	Контрольная проверочная работа по эффективному поиску необходимой информации в том числе в сети Интернет.
ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.	- разработка планирующей документации; - создание баз данных результатов и их учет;	- оценка за выполнение конкретных заданий по подготовке планирующей документации на практических занятиях, в процессе педагогической практики; - экспертная оценка в ходе выполнения исследовательской и проектной работы студента; - анализ содержания презентаций к урокам, выступлениям, выполненным с использованием ИКТ.
ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями	- взаимодействие с обучающимися, преподавателями в ходе обучения;	Интерпретация результатов наблюдения за практическими занятиями, в процессе производственной и преддипломной практики.
ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.	- самоанализ и коррекция результатов собственной работы;	- оценка по итогам педагогической практики. - оценка планов, конспектов занятий; - экспертная оценка реализации целей и задач в ходе педагогической практики.
ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	- организация самостоятельных занятий при изучении профессионального модуля;	- контрольная проверочная работа; - тестирование или собеседование
ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий.	- уметь ориентироваться в вопросах поиска, обновления и актуализации информации о состоянии профессиональной деятельности;	- интерпретация результатов наблюдения за практическими занятиями, в процессе производственной и преддипломной практики; - оценка решения ситуационных профессиональных проблем и задач

<p>ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.</p>	<p>- знание и соблюдение мер техники безопасности при проведении занятий физической культурой и спортом.</p>	<p>- выполнение практических заданий; - тестирование или собеседование по знанию и соблюдению мер техники безопасности.</p>
---	--	---

2.3. Календарно-тематический план.

№ п\п	Разделы и темы	Распределе ние часов		Всего часо в	Дата пров еден ия
		Лекции	Пр. занят.		
3 семестр					
Раздел 1. Легкая атлетика.					
Тема 1.	Легкая атлетика в отечественной системе физического воспитания.	4	4	8	
1. 1.	Легкая атлетика как учебная дисциплина.	1	1	2	
1. 2.	Классификация видов легкой атлетики.	1	1	2	
1. 3.	История развития легкой атлетики.	2	2	4	
Тема 2.	Основы техники легкоатлетических видов.	12	12	24	
2. 1.	Основы техники бега.	2	2	4	
2. 2.	Основы техники бега с препятствиями.	2	2	4	
2. 3.	Основы техники ходьбы.	2	2	4	
2. 4.	Основы техники прыжков в высоту.	2	2	4	
2. 5.	Основы техники прыжков в длину.	2	2	4	
2. 6.	Основы техники метаний.	2	2	4	
Тема 3.	Основы методики обучения технике легкоатлетических видов.	4	4	8	
3. 1.	Методика обучения технике бега.	1	1	2	
3. 2.	Методика обучения технике ходьбы.	1	1	2	
3. 3.	Методика обучения технике прыжков.	1	1	2	
3. 4.	Методика обучения технике метаний.	1	1	2	
Тема 4.	Организация, проведение и правила соревнований по легкой атлетике.	6	4	10	
1. 1.	Соревнования в легкой атлетике.	2	--	2	
1. 2.	Организация и проведение соревнований по легкой атлетике.	2	2	4	
1. 3.	Правила соревнований по легкой атлетике	2	2	4	
Тема 5.	Спортивная тренировка в легкой атлетике.	3	3	6	
1. 1.	Цель, задачи, принципы тренировки в легкой атлетике.	1	1	2	
1. 2.	Основные средства и методы спортивной тренировки.	1	1	2	
1. 3.	Тренировка как многосторонний процесс подготовки легкоатлетов.	1	1	2	
Тема 6.	Физкультурно-оздоровительная работа в легкой атлетике.	3	3	6	
1. 1.	Планирование и учет учебной и физкультурно-оздоровительной работы по легкой атлетике.	1	1	2	
1. 2.	Организация и методика проведения занятий по легкой атлетике в общеобразовательной школе.	1	1	2	
1. 3.	Урок легкой атлетики.	1	1	2	
	Контрольная работа	--	2	2	
Итого за 3 семестр:		32	32	64	
4 семестр					
Раздел 2. Гимнастика					
Тема 1.	Гимнастика как учебная дисциплина.	1	1	2	
Тема 2.	Исторический обзор развития гимнастики.	1	1	2	
Тема 3.	Терминология гимнастики.	1	1	2	
Тема 4.	Запись гимнастических упражнений.	1	1	2	
Тема 5.	Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике.	1	1	2	
Тема 6.	Физкультурные залы, гимнастические площадки и их оборудование.	1	1	2	
Тема 7.	Основы техники статических гимнастических упражнений.	1	1	2	
Тема 8.	Основы техники динамических гимнастических упражнений.	1	1	2	
Тема 9.	Основы обучения гимнастическим упражнениям.	1	1	2	
Тема 10.	Обучение гимнастическим упражнениям.	1	1	2	
Тема 11.	Строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения.	1	1	2	
Тема 12.	Упражнения на гимнастических снарядах (мужское многоборье).	1	1	2	
Тема 13.	Упражнения на гимнастических снарядах (женское многоборье).	1	1	2	
Тема 14.	Акробатические упражнения.	1	1	2	

Тема 15.	Упражнения художественной гимнастики.	1	1	2	
Тема 16.	Музыкальное сопровождение гимнастических упражнений.	1	1	2	
Тема 17.	Занятия гимнастикой в общеобразовательной школе.	1	1	2	
Тема 18.	Занятия гимнастикой в общеобразовательной школе.	1	1	2	
Тема 19.	Прогнозирование способностей гимнастов.	1	1	2	
Тема 20.	Планирование и учет работы по гимнастике.	1	1	2	
Тема 21.	Организация и проведение соревнований по гимнастике.	1	1	2	
Тема 22.	Подготовка и проведение соревнований.	1	1	2	
Тема 23.	Судейство соревнований.	1	1	2	
Контрольная работа		--	2	2	
Раздел 3. Гандбол					
Тема 1.	Предмет и задачи учебной дисциплины.	1	1	2	
Тема 2.	История развития гандбола в мире.	1	1	2	
Тема 3.	История развития гандбола в России.	1	1	2	
Тема 4.	Технике игры. Нападение.	1	1	2	
Тема 5.	Техника игры. Защита.	2	2	4	
Тема 6.	Тактика игры. Нападение.	2	2	4	
Тема 7.	Тактика игры. Защита.	1	1	2	
Тема 8.	Тактика игры. Вратарь	1	1	2	
Тема 9.	Обучение технике игры. Стойки и перемещения.	1	1	2	
Тема 10.	Обучение технике игры. Техника владения мячом.	1	1	2	
Тема 11.	Классификация типов занятий .Формы тренировочных занятий.	1	1	2	
Тема 12.	Структура тренировочного занятия в гандболе.	1	1	2	
Тема 13.	Обучение тактике игры. Нападение.	1	1	2	
Тема 14.	Обучение тактике игры. Защита.	1	1	2	
Тема 15.	Обучение тактике игры. Вратарь	1	1	2	
Тема 16.	Физическая подготовка гандболистов	1	1	2	
Тема 17.	Интеграция приемов техники, тактики, физических способностей в игровую деятельность.	1	1	2	
Тема 18.	Интеграция приемов техники, тактики, физических способностей в соревновательную деятельность.	1	1	2	
Тема 19.	Правила соревнований в гандболе.	1	1	2	
Тема 20.	Материально-техническое обеспечение тренировок по гандболу	1	1	2	
Тема 21.	Материально-техническое обеспечение соревнований по гандболу	1	1	2	
Контрольная работа		--	1	1	
Всего за 4 семестр:		47	48	95	
5 семестр					
Раздел 4. Единоборства					
Тема 1.	ЕДИНОБОРСТВА КАК УЧЕБНАЯ ДИСЦИПЛИНА.	3	1	4	
1.1.	Единоборства как учебная дисциплина.	2	--	2	
1.2.	История возникновения единоборств.	1	1	2	
Тема 2.	ВОЛЬНАЯ БОРЬБА.	3	3	6	
2.1.	Освоение элементов техники и тактики в вольной борьбе.	2	2	4	
2.2.	Правила соревнований по вольной борьбе.	1	1	2	
Раздел 3.	БОКС.	3	3	6	
3.1.	Техника бокса: удары, защита, контрудары.	1	1	2	
3.2.	Тактика бокса.	1	1	2	
3.3.	Правила соревнований по боксу.	1	1	2	
Раздел 4.	САМБО.	3	3	6	
4.1.	Освоение базовых элементов техники и тактики в самбо	1	1	2	
4.2.	Основные положения, борьба в стойке, борьба в партере.	1	1	2	
4.3.	Правила соревнований по самбо.	1	1	2	
Раздел 5.	НАЦИОНАЛЬНЫЕ ВИДЫ ЕДИНОБОРСТВ.	2	2	4	
5.1	Освоение элементов техники и тактики национальной борьбы «куреш»	1	1	2	
5.2.	Правила соревнований по национальной борьбе «куреш».	1	1	2	
Раздел 6.	ВОСТОЧНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА.	4	4	8	
6.1.	Освоение элементов техники и тактики каратэ (стиль кекусинкай)	1	1	2	
6.2.	Правила соревнований по каратэ «кекусикай»	1	1	2	
6.3.	Освоение элементов техники и тактики в сумо.	1	1	2	

6.4.	Правила соревнований по борьбе «сумо».	1	1	2	
	Контрольная работа	--	2	2	
	Раздел 5. Бокс				
Тема 1.	БОКС КАК УЧЕБНАЯ ДИСЦИПЛИНА.	3	3	6	
1.1.	Бокс как учебная дисциплина.	1	--	1	
1.2.	Исторический обзор развития бокса.	--	1	1	
1.3.	Спортивные сооружения и инвентарь в боксе.	1	1	2	
1.4.	Техника безопасности и профилактика травматизма при занятиях боксом.	1	1	2	
Тема 2.	ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ В БОКСЕ.	6	6	8	
2.1.	Основы технической подготовки боксера.	2	2	4	
2.2.	Тактика в боксе.	2	2	4	
Тема 3.	ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ.	2	2	4	
3.1.	Организация и проведение соревнований по боксу	1	1	2	
3.2.	Правила соревнований по боксу	1	1	2	
Тема 4.	ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В СПОРТИВНЫХ ШКОЛАХ.	8	8	16	
4.1	Цель, задачи, принципы, основные средства, методы тренировки.	1	1	2	
4.2.	Классификация занятий в боксе	1	1	2	
4.3.	Структура тренировочного занятия	1	1	2	
4.4.	Средства обучения и тренировки в боксе	1	1	2	
4.5.	Обучение технике и тактике в боксе	1	1	2	
4.6.	Общая физическая подготовка боксера	1	1	2	
4.7.	Особенности построения тренировочного занятия боксеров	1	1	2	
4.8.	Основы многолетней подготовки боксеров	1	1	2	
	Контрольная работа	--	2	2	
	Всего за 5 семестр:	36	36	72	
	6 семестр				
	Раздел 6. Лыжный спорт				
Тема 1.	ОБЩИЕ ОСНОВЫ ИСТОРИИ ЛЫЖНОГО СПОРТА.	6	1	7	
1.1.	Лыжный спорт как учебная дисциплина.	2	--	2	
1.2.	Исторический обзор развития лыжного спорта.	--	1	1	
1.3.	Инвентарь и снаряжение лыжника.	2	--	2	
1.4.	Техника безопасности и профилактика травматизма при занятиях лыжным спортом.	2	--	2	
Тема 2.	ТЕХНИКА, ТАКТИКА И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ.	8	14	22	
2.1.	Основы техники и тактики способов передвижения.	2	--	2	
2.2.	Техника способов передвижения.	--	1	1	
2.3.	Техника подъемов в гору, техника спуска с горы.	--	1	1	
2.4.	Техника поворотов на месте и в движении.	--	1	1	
2.5.	Просмотр и разбор учебных фильмов с анализом техники основных способов передвижения на лыжах.	--	1	1	
2.6.	Начальное обучение лыжной технике.	2	--	2	
2.7.	Строевые упражнения.	--	1	1	
2.8.	Преодоление препятствий.	--	1	1	
2.9.	Подводящие упражнения.	--	2	2	
2.10.	Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием палками.	--	1	1	
2.11.	Упражнения направленные на овладение координацией движений в лыжных ходах.	--	1	1	
2.12.	Изучение техники способов передвижения на лыжах.	2	--	2	
2.13.	Совершенствование техники способов передвижения на лыжах.	--	2	2	
2.14.	Совершенствование техники, тактики, развитие двигательных качеств при подготовке к сдаче контрольных нормативов по лыжным гонкам.	--	2	2	
2.15.	Основы методики обучения технике способов передвижения на лыжах.	2	--	2	
Тема 3.	ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ.	7	4	11	
3.1.	Планирование и учет учебной работы по лыжной подготовке и лыжному спорту.	2	--	2	
3.2.	Организация и методика проведения занятий по лыжной подготовке и лыжному спорту.	3	--	3	

3.3.	Планирование и учет работы по лыжной подготовке в общеобразовательной школе.	--	2	2	
3.4.	Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам.	2	--	2	
3.5.	Приобретение профессионально - педагогических навыков.	--	2	2	
	Дифференцированный зачет	--	2	2	
	Раздел 7. Баскетбол				
Тема 1.	БАСКЕТБОЛ КАК УЧЕБНАЯ ДИСЦИПЛИНА.	18	--	18	
1.1.	Баскетбол как учебная дисциплина.	2	--	2	
1.2.	Исторический обзор развития баскетбола.	2	--	2	
1.3.	Овладение технологией обучения.	2	--	2	
1.4.	Материально-техническое обеспечение.	2	--	2	
1.5.	Правила игры.	2	--	2	
1.6.	Методика судейства.	2	--	2	
1.7.	Организация и проведение соревнований.	2	--	2	
1.8.	Планирование спортивной тренировки.	2	--	2	
1.9.	Педагогический контроль.	2	--	2	
Тема 2.	ОСОВЕНИЕ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ БАСКЕТБОЛА.	3	20	23	
2.1.	Общая физическая подготовка.	--	1	1	
2.2.	Специальная физическая подготовка.	--	1	1	
2.3.	Техника нападения.	1	--	1	
2.4.	Освоение техники нападения.	--	4	4	
2.4.	Техника защиты.	1	--	1	
2.5.	Освоение техники защиты.	--	4	4	
2.6.	Тактика нападения.	1	--	1	
2.7.	Освоение тактики нападения.	--	4	4	
2.8.	Тактика защиты.	--	4	4	
2.9.	Учебная практика.	--	1	1	
2.10.	Учебные игры.	--	1	1	
	Контрольная работа	--	1	1	
	Раздел 8. Волейбол				
Тема 1.	ВОЛЕЙБОЛ КАК УЧЕБНАЯ ДИСЦИПЛИНА.	18	--	18	
1.1.	Волейбол как учебная дисциплина.	2	--	2	
1.2.	Исторический обзор развития волейбола.	2	--	2	
1.3.	Овладение технологией обучения.	2	--	2	
1.4.	Материально-техническое обеспечение.	2	--	2	
1.5.	Правила игры.	2	--	2	
1.6.	Методика судейства.	2	--	2	
1.7.	Организация и проведение соревнований.	2	--	2	
1.8.	Планирование спортивной тренировки.	2	--	2	
1.9.	Педагогический контроль.	2	--	2	
Тема 2.	ОСОВЕНИЕ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ ВОЛЕЙБОЛА	3	20	23	
2.1.	Общая физическая подготовка.	--	1	1	
2.2.	Специальная физическая подготовка.	--	1	1	
2.3.	Техника нападения.	1	--	1	
2.4.	Освоение техники нападения.	--	4	4	
2.5.	Техника защиты.	1	--	1	
2.6.	Освоение техники защиты.	--	4	4	
2.7.	Тактика нападения.	1	--	1	
2.8.	Освоение тактики нападения.	--	4	4	
2.9.	Учебная практика	--	1	1	
2.10.	Учебные игры	--	4	4	
	Дифференцированный зачет	--	1	1	
	Всего за 6 семестр:	63	63	126	
	7 семестр				
	Раздел 9. Подвижные игры				
Тема 1.	Значение подвижных игр.	2	-	2	
Тема 2.	Понятие об игровой деятельности.	1	1	2	
Тема 3.	Подвижные игры в педагогической практике.	12	12	24	
3.1.	Задачи подвижных игр.	1	1	2	
3.2.	Подготовка к проведению игры. Подготовка площадки для игры.	1	1	2	

3.3.	Подготовка инвентаря для подвижных игр.	1	1	2	
3.4.	Предварительный анализ игры.	1	1	2	
3.5.	Размещение играющих и место руководителя при объяснении игры.	1	1	2	
3.6.	Объяснение игры.	1	1	2	
3.7.	Выделение водящих. Распределение по командам.	1	1	2	
3.8.	Выбор капитанов команды и помощников.	1	1	2	
3.9.	Наблюдение за процессом игры и поведением играющих.	1	1	2	
3.10.	Дозировка нагрузки в процессе игры.	1	1	2	
3.11.	Судейство игры.	1	1	2	
3.12.	Окончание и подведение итогов игры. Обсуждение игры.	1	1	2	
Тема 4.	Методика проведения подвижных игр в младших классах.	2	2	4	
Тема 5.	Методика проведения подвижных игр в 4-6 классах.	2	2	4	
Тема 6.	Методика проведения подвижных игр в 7-9 классах.	2	2	4	
Тема 7.	Методика проведения подвижных игр в 10-11 классах.	2	2	4	
Тема 8.	Подвижные игры на переменах.	1	1	2	
Тема 9.	Игры-аттракционы.	1	1	2	
Тема 10.	Игры в детских оздоровительных лагерях.	1	1	2	
Тема 11.	Подвижные игры на снегу.	1	1	2	
Тема 12.	Организация соревнований по спортивным играм.	1	1	2	
	Контрольная работа	--	2	2	
Раздел 10. Аэробика					
Тема 1.	Аэробика как учебная дисциплина.	2	-	2	
Тема 2.	Исторический обзор развития аэробики.	1	1	2	
Тема 3.	Классификация видов аэробики.	1	1	2	
Тема 4.	Информационно-ознакомительные характеристики оздоровительных видов аэробики.	1	1	2	
Тема 5.	Влияние занятий аэробикой на организм человека.	1	1	2	
Тема 6.	Терминология аэробики.	1	1	2	
Тема 7.	Хореография в аэробике.	1	1	2	
Тема 8.	Музыкальное сопровождение в аэробике.	1	1	2	
Тема 9.	Структура урока аэробики.	1	1	2	
Тема 10.	Предупреждение травматизма на занятиях аэробикой.	1	1	2	
Тема 11.	Принципы организации оздоровительной тренировки.	1	1	2	
Тема 12.	Методика обучения.	1	1	2	
Тема 13.	Методика разучивания комбинаций.	1	1	2	
Тема 14.	Методика составления хореографических комбинаций.	1	1	2	
Тема 15.	Методы обучения комбинациям в аэробике.	1	1	2	
Тема 16.	Методические приемы обучения.	1	1	2	
Тема 17.	Степ-аэробика.	1	1	2	
Тема 18.	Аэробная гимнастика как вид спорта.	1	1	2	
Тема 19.	Судейство в аэробной гимнастике.	1	1	2	
Тема 20.	Подготовительная часть занятия по классической аэробике.	1	1	2	
Тема 21.	Основная часть занятия по классической аэробике.	1	1	2	
Тема 22.	Заключительная часть занятия по классической аэробике.	1	1	2	
Тема 23.	Партерная часть занятия.	1	1	2	
Тема 24.	Управление нагрузкой на занятиях по аэробике.	1	1	2	
Тема 25.	Возрастные особенности занятий оздоровительной аэробикой.	1	1	2	
Тема 26.	Управление массой и составом тела. Средства восстановления в аэробике.	1	1	2	
Тема 27.	Фитнес-тестирование.	1	1	2	
	Дифференцированный зачет	--	2	2	
Всего за 7 семестр:		56	56	112	
8 семестр					
Раздел 11. Футбол					
Тема 1.	Введение.	3	1	4	
1.1.	История развития футбола. Футбол как вид спорта и средство физического воспитания.	2	-	2	
1.2.	Характеристика игровой деятельности футболистов.	1	1	2	
Тема 2.	Техника игры в футбол	5	5	10	
2.1.	Классификация техники.	1	1	2	

2.2.	Техника передвижения и владения мячом.	1	1	2	
2.3.	Удары по мячу. Остановка мяча. Ведение мяча.	1	1	2	
2.4.	Обманные движения (финты). Отбор мяча. Вбрасывание мяча.	1	1	2	
2.5.	Техника вратаря.	1	1	2	
Тема 3.	Тактика игры	5	5	10	
3.1.	Общие понятия тактики. Функции игроков.	1	1	2	
3.2.	Индивидуальная тактика в нападении.	1	1	2	
3.3.	Групповая тактика. Командная тактика.	1	1	2	
3.4.	Тактика обороны.	1	1	2	
3.5.	Тактика игры вратаря.	1	1	2	
Тема 4.	Обучение технике игры	10	10	20	
4.1.	Общие положения. Техника передвижения.	1	1	2	
4.2.	Техника полевого игрока.	1	1	2	
4.3.	Методика обучения ударам по мячу	1	1	2	
4.4.	Методика обучения ударам по мячу головой.	1	1	2	
4.5.	Методика обучения остановке мяча ногой.	1	1	2	
4.6.	Методика обучения остановке мяча грудью.	1	1	2	
4.7.	Методика обучения ведению мяча.	1	1	2	
4.8.	Методика обучения финтам.	1	1	2	
4.9.	Методика обучения вбрасыванию мяча из-за боковой линии.	1	1	2	
4.10.	Методика и упражнения при обучении технике вратаря.	1	1	2	
Тема 5.	Обучение тактики игры.	1	1	2	
Тема 6.	Организация и проведение соревнований.	2	2	4	
6.1.	Принципы проведения и построения соревнований.	1	1	2	
6.2.	Судейство соревнований.	1	1	2	
	Контрольная работа	--	2	2	
	Раздел 12. Силовой атлетизм.				
Тема 1.	Теоретические основы «Атлетической силовой подготовки»	2	--	2	
Тема 2.	История развития силового атлетизма.	1	1	2	
Тема 3.	Влияние физических упражнений с отягощениями на организм занимающихся.	1	1	2	
Тема 4.	Методика развития силы средствами «Атлетической силовой подготовки».	2	2	4	
Тема 5.	Техника безопасности на занятиях тяжелой атлетикой	1	1	2	
Тема 6.	Обучение технике силовых видов спорта	1	1	2	
Тема 7.	Обучение подъему штанги на грудь.	1	1	2	
Тема 8.	Обучение рывку штанги.	1	1	2	
Тема 9.	Обучение толчку штанги от груди.	1	1	2	
Тема 10.	Обучение техник гиревого спорта: рывок гири одной рукой.	1	1	2	
Тема 11.	Обучение техник гиревого спорта: толчок двумя руками.	1	1	2	
Тема 12.	Обучение технике пауэрлифтинга: жим лежа.	1	1	2	
Тема 13.	Обучение технике пауэрлифтинга: приседания.	1	1	2	
Тема 14.	Обучение технике пауэрлифтинга: становая тяга.	1	1	2	
Тема 15.	Методика обучения технике силовых видов спорта.	1	1	2	
Тема 16.	Методика обучения технике упражнений в тяжелой атлетике.	1	1	2	
Тема 17.	Методика обучения технике упражнений в гиревом спорте.	1	1	2	
Тема 18.	Методика обучения технике упражнений в пауэрлифтинге.	1	1	2	
Тема 19.	Соревновательные упражнения пауэрлифтинга.	1	1	2	
Тема 20.	Соревновательные упражнения гиревого двоеборья (толчок, рывок).	1	1	2	
Тема 21.	Организация и проведение соревнований по тяжелой атлетике.	2	2	4	
Тема 22.	Судейство соревнований.	1	1	2	
Тема 23.	Места занятий. Оборудование и инвентарь.	1	1	2	
	Дифференцированный зачет	--	2	2	
	Всего за 8 семестр:	52	52	104	
	Всего за весь курс обучения:	286	287	573	
	Комплексный экзамен по МДК.02.01				

