

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Демченко Альберт Михайлович
Должность: И.о. ректора
Дата подписания: 17.06.2026 08:21:57
Уникальный программный ключ:
735ac335104bb4cd044a23562564d177d3d81162

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЧАЙКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА»
(ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»)**

Колледж Физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по учебной работе
к.п.н., доцент Фендель Т.В.

«28» _____ 05 _____ 2026 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности (ОПЦ.13)**

Специальность	<i>49.02.01 Физическая культура (на базе основного общего образования)</i>
Направленность программы	<i>«Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам»</i>
Квалификация выпускника	<i>Педагог по физической культуре и спорту</i>
Год начала подготовки (по учебному плану)	<i>2026</i>
Форма обучения, семестр	<i>очная: 3,4,5,6,7,8 семестры</i>
Трудоёмкость по рабочему учебному плану	<i>часов: 647</i>
Промежуточная аттестация	<i>зачет, зачёт с оценкой, экзамен</i>

Разработчик рабочей программы:

Дружкова Д.О., преподаватель

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОПЦ.13 Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности является обязательной частью общепрофессионального цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура

Дисциплина участвует в формировании следующих общих и профессиональных компетенций:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

ПК 1.1. Планировать и анализировать физкультурно-спортивную работу;

ПК 1.2. Организовывать и проводить мероприятия в сфере молодежной политики, включая досуг и отдых детей, подростков и молодежи, в том числе в специализированных (профильных) лагерях;

ПК 1.3. Организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия;

ПК 1.5. Организовывать спортивно-массовые соревнования и мероприятия по тестированию населения по нормам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса;

ПК 2.1. Разрабатывать методическое обеспечение для организации и проведения занятий по физической культуре и спорту, физкультурно-спортивной работы.

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код компетенции	Умения	Знания
ОК 01. ОК 02. ОК 04. ОК 06. ОК 08.	- выполнять профессионально значимые двигательные действия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;	- технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
ПК 1.1. ПК 1.2. ПК 1.3. ПК 1.5. ПК 2.1.	- использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; - применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений; - использовать оборудование и инвентарь для занятий различными	- терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; - технику безопасности на занятиях по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности, приемы, способы страховки и самостраховки; - методику обучения

	<p>видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации;</p> <p>- проводить занятия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;</p>	<p>профессионально значимым двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p>- методику проведения занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p>- основы организации и проведения соревнований и судейства по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности.</p>
--	---	---

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

№	Виды учебной деятельности	Объем учебных занятий						
		3 сем	4 сем	5 сем	6 сем	7 сем	8 сем	Всего
1	Учебные занятия	50	42	128	120	120	66	526
1.1	Лекции	4	4	14	12	12	8	54
1.2	Практические занятия, лабораторное занятие, семинары / в т.ч. в форме практической подготовки	46/10	38/10	114/98	108/60	108/102	58/58	472
2	Самостоятельная работа / в том числе выполнение курсового проекта (работы), подготовка к промежуточной аттестации	22/-	29/-	16/6	24/6	19/6	11/-	121/18
3	Промежуточная аттестация – зачет – зачёт с оценкой – экзамен	+	+	+	+	+	+	+
4	Всего академических часов	72	71	144	144	139	77	647

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

2.2.1. Тематический план

№ раздела и темы	Наименование разделов и тем дисциплины	Виды учебной деятельности в часах			Всего академических часов
		Учебные занятия		Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, лабораторные занятия, семинары		

			всего	в т. ч. в форме практической подготовки		
3 семестр						
Раздел 1. Гимнастика		8	84	20	51	143
1.1	Гимнастическая терминология	2	4		4	10
1.2	Методические особенности проведения строевых упражнений	2	18	6	6	26
1.3	Характеристика и методика проведения общеразвивающих упражнений		16	4	6	22
1.4	Методика развития физических качеств посредством гимнастики в ИВС		8		6	14
	Академических часов в 3 сем.	4	46	10	22	72
4 семестр						
1.5	Основы техники и методика обучения акробатическим упражнениям	2	16	2	12	30
1.6	Организация и особенности методики проведения занятий посредством гимнастики		16	8	12	28
1.7	Методика проведения прикладных упражнений	2	2		3	7
1.8	Основы судейства соревнований по гимнастике		4		2	6
	Промежуточная аттестация – зачет с оценкой					
	Академических часов в 4 сем.	4	38	10	29	71
5 семестр						
Раздел 2. Подвижные игры		8	58	50	8	74
2.1	Подвижные игры в системе физического воспитания и спорта	2	4	2	2	8
2.2	Методика организации и проведения подвижных игр	2	10	8	2	14
2.3	Методика проведения подвижных игр с различными возрастными группами занимающихся	4	16	12		20
2.4	Планирование игрового материала для уроков физической культуры		12	12	2	14
2.5	Особенности методики проведения подвижных игр во внеклассной работе		8	8		8
2.6	Игры в системе оздоровительной и физкультурно-массовой работы с населением		8	8	2	10
Раздел 3. Самбо		6	56	48	8	70
3.1	Судейство, правила и организация соревнований по самбо	2	4	2	2	8
3.2	Система упражнений самбиста	2	8	6		10
3.3	Совершенствование технической подготовки		16	16	2	18
3.4	Совершенствование тактической подготовки		16	16		16
3.5	Совершенствование специальной физической подготовки		4	4		4

3.6	Особенности психологической подготовки самбистов	2	4	2	2	8
3.7	Совершенствование приемов нападения и защиты		4	2	2	6
Промежуточная аттестация – экзамен					6	6
Академических часов в 5 сем.		14	114	98	16	144
6 семестр						
Раздел 4. Спортивные игры (баскетбол)		6	54	30	9	69
4.1	Баскетбол в системе физического воспитания и спорта	2	2			4
4.2	Основы техники игры в баскетбол		8	4	3	11
4.3	Методика обучения техническим приёмам в баскетболе		10	6		10
4.4	Основы тактики в баскетболе		6	4	3	9
4.5	Методика обучения тактическим приёмам в баскетболе		12	8		12
4.6	Методика развития физических качеств посредством игры баскетбола в ИВС		12	8		12
4.7	Организация и методика проведения занятий посредством игры в баскетбол	2	2		3	7
4.8	Основы судейства по спортивной игре баскетбол	2	2			4
Раздел 5. Спортивные игры (волейбол)		6	54	30	9	69
5.1	Волейбол в системе физического воспитания и спорта	2	2			4
5.2	Основы техники игры в волейбол		8	4	3	11
5.3	Методика обучения техническим приёмам в волейболе		10	6		10
5.4	Основы тактики игры в волейбол		6	4	3	9
5.5	Методика обучения тактическим приёмам в волейболе		12	8		12
5.6	Методика развития физических качеств посредством игры в волейбол в ИВС		12	8		12
5.7	Организация и методика проведения занятий посредством игры в волейбол	2	2		3	7
5.8	Основы судейства по спортивной игре волейбол	2	2			4
Промежуточная аттестация - экзамен					6	6
Академических часов в 6 сем.		12	108	60	24	144
7 семестр						
Раздел 6. Лёгкая атлетика		6	38	36	8	52
6.1	Легкая атлетика как вид физкультурно-спортивной деятельности	2	2	2	2	6
6.2	Основы техники и методики обучения спортивной ходьбе		6	6		6
6.3	Основы техники и методики обучения бегу		8	8		8
6.4	Основы техники и методики обучения легкоатлетическим прыжкам		8	8		8
6.5	Методика развития физических качеств посредством легкой атлетики в ИВС		6	6	2	8

6.6	Организация и методика проведения занятий посредством легкой атлетики	2	6	4	2	10
6.7	Основы судейства по лёгкой атлетике	2	2	2	2	6
Раздел 7. Туризм и спортивное ориентирование		4	32	28	8	44
7.1	Спортивно-оздоровительный туризм как форма активный отдыха	2	2			4
7.2	Теоретические основы организации и проведения соревнований по СОТ		6	6	2	8
7.3	Методика организации и проведения туристских мероприятий с разными возрастными группами		8	8	2	10
7.4	Спортивное ориентирование как вид спорта	2	2			4
7.5	Технические приёмы в ориентировании		8	8	2	10
7.6	Тактические приёмы в ориентировании		6	6	2	8
Раздел 8. Плавание		6	60	60	7	73
8.1	Плавание как вид физкультурно-спортивной деятельности	2			3	5
8.2	Техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов		10	10		10
8.3	Обучение спортивным способам плавания, стартам и поворотам		20	20		20
8.4	Методика обучения детей плаванию		8	8		8
Промежуточная аттестация - экзамен					6	6
Академических часов в 7 сем.		12	108	102	19	139
8 семестр						
8.5	Организация и методика проведения занятий	2	10	10	2	14
8.6	Основы прикладного плавания		10	10		10
8.7	Организация и проведение соревнований по плаванию	2	2	2	2	6
Раздел 9. Лыжный спорт.		4	36	36	7	47
9.1	Лыжный спорт как вид физкультурно-спортивной деятельности	2				2
9.2	Основы техники передвижения на лыжах		10	10	4	14
9.3	Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам		10	10	3	13
9.4	Методика обучения способам передвижения на лыжах		10	10		10
9.5	Организация процесса обучения в различных звеньях образовательной системы	2	6	6		8
Академических часов в 8 сем.		8	58	58	11	77
Промежуточная аттестация-экзамен					18	
Всего академических часов		54	472	338	121	647

2.2.2.Содержание дисциплины

№ темы	Содержание учебного материала
<i>3 семестр</i>	
<i>Раздел 1. Гимнастика</i>	
1.1	<i>Тема Гимнастическая терминология</i>

	<p><i>Лекция 1.</i> Правила гимнастической терминологии (способы образования терминов, правила применения терминов, правила сокращения терминов)</p> <p><i>Практическое занятие 1.</i> Правила гимнастической терминологии (способы образования терминов, правила применения терминов, правила сокращения терминов)</p> <p><i>Практическое занятие 2.</i> Правила записи общеразвивающих упражнений (запись общеразвивающих упражнений без предмета, положения и движения звеньями тела, запись общеразвивающих упражнений с предметами)</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Значение гимнастической терминологии, требования к ней. Выполнение заданий по карточкам на знание гимнастической терминологии.</p>
1.2	<p><i>Тема Методические особенности проведения строевых упражнений</i></p> <p><i>Лекция 2.</i> Классификация, назначение, особенности строевых упражнений. Строй и его структурные элементы. Методы и методические приемы обучения строевым упражнениям</p> <p><i>Практическое занятие 3.</i> Строевые упражнения. Основные понятия о строе: шеренга, колонна, фронт.</p> <p><i>Практическое занятие 4.</i> Управление строем: точки зала, команды, распоряжения, сигналы, жесты.</p> <p><i>Практическое занятие 5.</i> Выполнение строевых приемов, построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий.</p> <p><i>Практические занятия 6,7.</i> Фигурная маршировка. Особенности методики проведения строевых упражнений.</p> <p><i>Практическое занятие 8.</i> Передвижения: способы ходьбы, бега, с поворотом рук, ног, остановка строя, движение на месте.</p> <p><i>Практическое занятие 9.</i> Сдача на оценку учебной практики № 5</p> <p><i>Практическое занятие 10.</i> Сдача на оценку учебной практики № 6,7</p> <p><i>Практическое занятие 11.</i> Сдача на оценку учебной практики № 8.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Закрепление и подготовка к проведению учебной практики №5 по перестроениям, связанной с переменной строя: из одной шеренги в две шеренги и обратно, в три шеренги и обратно, уступами. Закрепление и подготовка к проведению учебной практики №6,7 по различным видам фигурной маршировки: диагональ, обход, противобход, змейка, круг, петля. Закрепление и подготовка к проведению учебной практики №8 по передвижениям: способы ходьбы, бега, с поворотом рук, ног, остановка строя, движение на месте.</p>
1.3	<p><i>Тема Характеристика и методика проведения общеразвивающих упражнений</i></p> <p><i>Практические занятия 12,13.</i> Освоение методики составления и проведения комплекса ОРУ без предмета по показу, по рассказу, по показу и рассказу, по разделением</p> <p><i>Практические занятия 14,15.</i> Освоение методики составления и проведения комплекса ОРУ различными способами без предмета (раздельным, поточным, проходным, круговым и т.д.)</p> <p><i>Практические занятия 16,17.</i> Освоение методики составления и проведения комплекса ОРУ с предметами (с мячом, с гимнастической палкой, на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке и т.д.)</p> <p><i>Практическое занятие 18.</i> Сдача на оценку учебной практики № 12.</p> <p><i>Практическое занятие 19.</i> Сдача на оценку учебной практики № 16.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Закрепление и подготовка к проведению учебной практики №12 проведение комплекса ОРУ без предмета. Закрепление и подготовка к проведению учебной практики №16 проведение комплекса ОРУ с предметом на выбор.</p>

	<p><i>Тема Методика развития физических качеств посредством гимнастики в ИВС</i></p> <p><i>Практическое занятие 20.</i> Освоение методики развития двигательных способностей посредством гимнастики.</p> <p><i>Практическое занятие 21.</i> Развитие двигательных качеств: силы — метод повторных, больших, динамических усилий.</p> <p><i>Практическое занятие 22.</i> Развитие гибкости: метод пассивных, активных движений, комбинированный метод.</p> <p><i>Практическое занятие 23.</i> Развитие координации движений: преодоление полос препятствий, игры с элементами гимнастики.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Составление комплексов на развитие физических качеств: силы, гибкости, координации движений. Проведение на учебной группе.</p>
	<i>4 семестр</i>
	<i>Раздел 1. Гимнастика</i>
	<p><i>Тема Основы техники и методика обучения акробатическим упражнениям</i></p> <p><i>Лекция 3.</i> Техника гимнастических упражнений. Характеристика, классификация акробатических упражнений. Методика обучения гимнастическим упражнениям. Этапы, методы и приемы обучения гимнастическим упражнениям.</p> <p><i>Практическое занятие 24.</i> Основы техники гимнастических упражнений. Структура, содержание, форма, техника использования гимнастического многоборья гимнастических упражнений.</p> <p><i>Практические занятия 25, 26.</i> Основы техники и методика обучения акробатическим упражнениям: группировка, перекаты, кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, стойка на руках, мост, переворот боком «колесо».</p> <p><i>Практическое занятие 27.</i> Разучивание акробатической комбинации.</p> <p><i>Практическое занятие 28.</i> Закрепление и сдача акробатической комбинации.</p> <p><i>Практическое занятие 29.</i> Разучить опорные прыжки «бокком», углом, ноги врозь (юноши, девушки).</p> <p><i>Практическое занятие 30.</i> Закрепление и совершенствование опорных прыжков «бокком», углом, ноги врозь.</p> <p><i>Практическое занятие 31.</i> Сдача опорного прыжка.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовка к гимнастическим тестам. Закрепление и совершенствование акробатической комбинации, опорных прыжках. Разработка карточек по технике выполнения акробатических упражнений.</p>
1.4	
1.5	
	<p><i>Тема Организация и особенности методики проведения занятий посредством гимнастики</i></p> <p><i>Лекция 4.</i> Формы организации занятий по гимнастике. Методика проведения занятий по гимнастике. Подготовка мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования.</p> <p><i>Практическое занятие 32.</i> Освоение методики проведения занятий по гимнастике в школе, отдельных частей урока.</p> <p><i>Практическое занятие 33.</i> Урок гимнастики в школе подготовительная часть: методика обучения строевым упражнениям, ОРУ в движении, ОРУ без предмета, ОРУ с предметом.</p> <p><i>Практические занятия 34, 35.</i> Сдача на оценку подготовительной части занятия.</p> <p><i>Практическое занятие 36.</i> Урок гимнастики в школе основная часть: методика обучения акробатическим упражнениям (мужская, женская комбинация).</p> <p><i>Практическое занятие 37.</i> Урок гимнастики в школе основная часть: методика обучения опорным прыжкам: углом, «бокком», «согнув ноги», ноги врозь через «козла», «коня»; комбинированные прыжки.</p> <p><i>Практические занятия 38,39.</i> Сдача на оценку основной части занятия.</p>
1.6	

	<i>Самостоятельная работа.</i> Закрепление пройденных тем. Подготовка плана-конспекта для проведения фрагмента урока гимнастики (подготовительная, часть занятия, методика обучения основным гимнастическим упражнениям в основной части урока).
1.7	<i>Тема Методика проведения прикладных упражнений</i> <i>Практическое занятие 40.</i> Освоение упражнений в равновесии, упражнений в лазанье, перелазанье и переползании, упражнения в поднимании и переноске груза.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучить тему, конспектировать. Способы захвата каната крестом, петель, скоростное лазание, силовое лазание.
1.8	<i>Тема Основы судейства соревнований по гимнастике</i> <i>Практическое занятие 41.</i> Применение правил судейства при оценке техники гимнастических упражнений.
	<i>Практическое занятие 42.</i> Методика организации и проведения подвижных игр, соревновательных упражнений и полос препятствий на занятиях гимнастикой.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Составление положения о соревнованиях по гимнастике в школе.
<i>5 семестр</i>	
<i>Раздел 2. Подвижные игры</i>	
2.1	<i>Тема Подвижные игры в системе физического воспитания и спорта</i> <i>Лекция 5.</i> Понятие «игра». Педагогическое значение подвижных игр и их классификация. Отличие подвижных игр от спортивных игр.
	<i>Практические занятия 43,44.</i> Развитие в играх физических качеств. Роль игрового метода в спортивной практике. Классификация подвижных игр.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Составить словарь, основные понятия и термины в теории и методике подвижных игр.
2.2	<i>Тема Методика организации и проведения подвижных игр</i> <i>Лекция 6.</i> Основные задачи руководителя игры. Подготовка к проведению игры. Способы разделения игроков на команды, выбора водящего и капитана.
	<i>Практическое занятие 45.</i> Подвижные игры в подготовительной части занятия.
	<i>Практическое занятие 46.</i> Подвижные игры в основной части занятия.
	<i>Практическое занятие 47.</i> Подвижные игры в заключительной части занятия.
	<i>Практические занятия 48,49.</i> Сдача на оценку учебной практики № 45,46,47.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Составление конспекта: Критерии выбора игры.
2.3	<i>Тема Методика проведения подвижных игр с различными возрастными группами занимающихся</i> <i>Лекции 7-8.</i> Педагогические требования к организации и проведению подвижных игр с различными возрастными группами занимающихся. Методика проведения подвижных игр с различными возрастными группами занимающихся.
	<i>Практическое занятие 50.</i> Методика проведения подвижных игр для учащихся 1-2 классов.
	<i>Практическое занятие 51.</i> Методика проведения подвижных игр для учащихся 3-4 классов.
	<i>Практическое занятие 52.</i> Методика проведения подвижных игр в 5-7 классах.
	<i>Практическое занятие 53.</i> Методика проведения подвижных игр в 8-9 классах.
	<i>Практическое занятие 54.</i> Характеристика игр для старших школьников.
	<i>Практическое занятие 55.</i> Методика проведения подвижных игр –эстафет в 10-11 классах.
	<i>Практические занятия 56-57.</i> Методика проведения подвижных игр на уроках легкой атлетики и гимнастики.
2.4	<i>Тема Планирование игрового материала для уроков физической культуры</i>

	<p><i>Практическое занятие 58.</i> Составление конспекта для проведения подвижных игр для учащихся 1-4 классов.</p> <p><i>Практическое занятие 59.</i> Составление конспекта для проведения подвижных игр для учащихся 5-9 классов.</p> <p><i>Практическое занятие 60.</i> Составление конспекта для проведения подвижных игр для учащихся 8-9 классов.</p> <p><i>Практическое занятие 61.</i> Организация и проведение игр – эстафет.</p> <p><i>Практическое занятие 62.</i> Проведение занятия по подвижным играм на учебной группе.</p> <p><i>Практическое занятие 63.</i> Анализ занятия по проведению подвижных игр.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Разработка конспекта проведения игр для разных классов: ход игры, подготовка места, инвентаря, разметка площадки.</p>
2.5	<p><i>Тема: Особенности методики проведения подвижных игр во внеклассной работе</i></p> <p><i>Практическое занятие 64.</i> Подвижные игры на больших переменах.</p> <p><i>Практическое занятие 65.</i> Организация и проведение соревнований по подвижным играм в начальной школе.</p> <p><i>Практическое занятие 66.</i> Организация и проведение соревнований по подвижным играм в среднем звене.</p> <p><i>Практическое занятие 67.</i> Организация и проведение соревнований по подвижным играм в старшем звене.</p>
2.6	<p><i>Тема Игры в системе оздоровительной и физкультурно-массовой работы с населением</i></p> <p><i>Практическое занятие 68.</i> Игры в учебных заведениях, вузах.</p> <p><i>Практические занятия 69,70.</i> Методика проведения подвижных игр в детских оздоровительных лагерях.</p> <p><i>Практическое занятие 71.</i> Игры-аттракционы.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Составление конспекта: Особенности проведения подвижных игр в оздоровительных лагерях. Подготовка к экзамену.</p>
<i>Раздел 3. Самбо</i>	
3.1	<p><i>Тема: Судейство, правила и организация соревнований по самбо</i></p> <p><i>Лекция 9.</i> Судейская коллегия и ее состав. Обязанности судей (главный судья, секретарь, руководитель ковра, арбитр, боковой судья, секундометрист, технический секретарь, информатор, комментатор, врач соревнований).</p> <p><i>Практическое занятие 72.</i> Характер и способы проведения соревнований. Участники соревнований.</p> <p><i>Практическое занятие 73.</i> Порядок проведения соревнований по различным системам, порядок составления пар. Определение мест участников.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Участие в организации и проведении соревнований по самбо. Судейство соревновательных поединков.</p>
3.2	<p><i>Тема: Система упражнений самбиста</i></p> <p><i>Лекция 10.</i> Упражнение как средство и метод формирования навыка борьбы. Система упражнений по признакам понятий</p> <p><i>Практическое занятие 74.</i> Упражнения для специальной физической подготовки борца.</p> <p><i>Практическое занятие 75.</i> Упражнения для психологической подготовки.</p> <p><i>Практическое занятие 76.</i> Вспомогательные упражнения: подготовительные, строевые, рекреационные.</p> <p><i>Практическое занятие 77.</i> Система подготовительных упражнений: общеподготовительных и специально-подготовительных.</p>
3.3	<p><i>Тема: Совершенствование технической подготовки</i></p> <p><i>Практическое занятие 78.</i> Способы страховки преподавателем при разучивании</p>

	бросков.
	<i>Практическое занятие 79.</i> Особенности методики обучения технике борьбы: Захватом ног. Захватом ноги: боковой переворот, передний переворот, задний переворот, мельница, захватом голени, захватом пятки. Выведением из равновесия: рывком, толчком, вертушка.
	<i>Практическое занятие 80.</i> Особенности методики обучения технике борьбы: Броски подножкой: задней, передней, передней с колена, боковой на пятке. Подсечкой: боковой (на месте, в движении, в темп шагов), передней, передней в колено, задней, изнутри.
	<i>Практическое занятие 81.</i> Особенности методики обучения технике борьбы: Подхватом под обе ноги, изнутри, подцепом, отхватом, с захватом ноги. Подсадом: голенью изнутри, снаружи, сзади, изнутри одноименной ногой. Зацепом голенью: изнутри, снаружи, сзади, изнутри одноименной ногой. Зацепом стопой: снаружи, изнутри.
	<i>Практическое занятие 82.</i> Особенности методики обучения технике борьбы: Через голову: упором стопой, упором голенью. Бедро: захватом пояса, боковое, обратное. Через спину: захватом отворотов, захватом руки на плечо, захватом руки под плечо, скрестным захватом рук. Прогибом (через грудь).
	<i>Практическое занятие 83.</i> Особенности методики обучения технике борьбы: Удержания: сбоку, верхом, со стороны головы, со стороны ног, поперек.
	<i>Практическое занятие 84.</i> Болевые приемы на руки: рычагом локтя (захватом руки между ног, захватом руки под плечо, внутрь, через предплечье, через бедро, из стойки); узлом плеча (поперек, ногой, обратным); ущемлением бицепса.
	<i>Практическое занятие 85.</i> Переворачивания: рычагом, захватом рук сбоку, ключом, захватом пояса, захватом пройм, захватом ноги, с зацепом ногами, захватом руки и шеи, ключом, захватом предплечья.
	<i>Самостоятельная работа:</i> Составить тактический план соревновательного поединка в ИВС.
	<i>Тема: Совершенствование тактической подготовки</i>
	<i>Практическое занятие 86.</i> Характерные черты тактики ведущих отечественных и зарубежных борцов.
	<i>Практическое занятие 87.</i> Методы контроля тактической подготовленности борцов и способы исправления недостатков.
	<i>Практическое занятие 88.</i> Тактика выполнения приемов: подавлением, маневрированием, маскировкой (угрозой, вызовом).
3.4	<i>Практическое занятие 89.</i> Тактика при проведении приемов и защит: выведением из равновесия, подножкой, подсечкой, подхватом, зацепом, через голову, через спину, прогибом, захватом ног, ноги
	<i>Практическое занятие 90.</i> Тактика при проведении приемов и защит: выполнение удержаний
	<i>Практические занятия 91,92.</i> Тактика при проведении приемов и защит: выполнение болевых приемов на руки и на ноги.
	<i>Практическое занятие 93.</i> Тактические действия в схватке. Проведение схваток на подавление, маневрирование, маскировку (вызов, угрозу).
	<i>Тема: Совершенствование специальной физической подготовки</i>
3.5	<i>Практическое занятие 94.</i> Основные упражнения для развития специальной силы: схватки с сильным противником, игровые схватки, схватки на броски с падением, выполнение приемов в направлении усилий противника, выполнение приемов в направлении движений противника.
	<i>Практическое занятие 95.</i> Упражнения для воспитания специальной выносливости: длительные схватки оптимальной интенсивности, схватки с

	несколькими противниками подряд, схватки на утомление противника, схватки с задачей отдохнуть или быстрее выиграть.
	<i>Тема: Особенности психологической подготовки самбистов</i>
	<i>Лекция 11.</i> Способы, средства и методы выработки волевых качеств: выдержки, настойчивости, решительности, смелости, инициативности.
3.6	<i>Практическое занятие 96.</i> Упражнения для общей и специальной смелости. Схватки с сильным, но менее опытным противником. Общеподготовительные упражнения (падения с высоты).
	<i>Практическое занятие 97.</i> Упражнения для общей и специальной выдержки: на задержку дыхания, вис на одной руке. Схватки на защиту от болевых приемов, схватки без усталости. Упражнения для общей и специальной настойчивости. Упражнения для общей и специальной инициативности и выдержки.
	<i>Самостоятельная работа:</i> Демонстрация упражнений, направленных на развитие общей и специальной смелости, выдержки.
	<i>Тема: Совершенствование приёмов нападения и защиты</i>
3.7	<i>Практическое занятие 98.</i> Совершенствование техники бросков и удержания
	<i>Практическое занятие 99.</i> Совершенствование техники болевых приёмов
	<i>Самостоятельная работа:</i> Демонстрация всех бросков, удержаний и болевых приемов.
<i>6 семестр</i>	
<i>Раздел 4. Спортивные игры (баскетбол)</i>	
	<i>Тема: Баскетбол в системе физического воспитания и спорта</i>
4.1	<i>Лекция 12.</i> Возникновение и развитие спортивных игры баскетбол
	<i>Практическое занятие 100.</i> Основные понятия и термины в теории и методике по баскетболу
	<i>Тема: Основы техники игры в баскетбол</i>
	<i>Практическое занятие 101.</i> Классификация техники игры
4.2	<i>Практическое занятие 102.</i> Единство техники и тактики игры в баскетбол
	<i>Практическое занятие 103.</i> Освоение техники нападения
	<i>Практическое занятие 104.</i> Освоение техники защиты
	<i>Самостоятельная работа:</i> Составление конспекта: планирование и построение занятий в школе по баскетболу. Разработка плана-конспекта занятий по баскетболу для проведения в учебной группе
	<i>Тема: Методика обучения техническим приёмам в баскетболе</i>
	<i>Практическое занятие 105.</i> Стойки и перемещения. Повороты на месте и в движении. Финты
4.3	<i>Практическое занятие 106.</i> Передачи с места, с шагом, в движении, в прыжке, с поворотом и в разных сочетаниях. Передачи с сопротивлением в движении
	<i>Практическое занятие 107.</i> Бросок мяча в кольцо. Штрафной бросок
	<i>Практическое занятие 108.</i> броски в движении в игровой ситуации
	<i>Практическое занятие 109.</i> Овладения мячом: вырывание, выбивание мяча из рук противника на месте и в движении
	<i>Тема: Основы тактики в баскетболе</i>
	<i>Практическое занятие 110.</i> Индивидуальные тактические действия игроков в защите и нападении
4.4	<i>Практическое занятие 111.</i> Групповые действия в нападении в баскетболе
	<i>Практическое занятие 112.</i> Групповые действия в защите в баскетболе
	<i>Самостоятельная работа:</i> Дать письменное определение финтам. Дать краткую характеристику взаимодействий двух игроков, трех игроков
4.5	<i>Тема: Методика обучения тактическим приёмам в баскетболе</i>

	<i>Практическое занятие 113.</i> Методика обучения тактическим действиям в нападении
	<i>Практическое занятие 114.</i> Методика обучения тактическим действиям в защите
	<i>Практическое занятие 115.</i> Освоение методики обучения индивидуальным, действиям в нападении
	<i>Практическое занятие 116.</i> Освоение методики обучения групповым, командным действиям в нападении
	<i>Практическое занятие 117.</i> Освоение методики обучения индивидуальным, действиям в защите
	<i>Практическое занятие 118.</i> Освоение методики обучения групповым, командным действиям в защите
4.6	<i>Тема: Методика развития физических качеств посредством игры баскетбол в ИВС</i>
	<i>Практические занятия 119-120</i> Формы организации занятий по спортивной игре, баскетбол
	<i>Практические занятия 121-122</i> Методика проведения занятий по спортивной игре, баскетбол
	<i>Практическое занятие 123.</i> Освоение методики проведения занятий по спортивной игре, баскетбол
	<i>Практическое занятие 124.</i> Техника безопасности на занятиях по спортивной игре, баскетбол
4.7	<i>Тема: Организация и методика проведения занятий посредством спортивных игр</i>
	<i>Лекция 13.</i> Построение занятий по баскетболу: урок физической культуры, учебно-тренировочное занятие
	<i>Практическое занятие 125.</i> Организация и проведение соревнований по баскетболу
	<i>Самостоятельная работа:</i> Составить комплекс круговой тренировки на развитие скоростно-силовых качеств необходимых для вертикального прыжка вверх
4.8	<i>Тема: Основы судейства по спортивным играм</i>
	<i>Лекция 14.</i> Принципы построения и проведения соревнований по спортивным играм. Правила игры. Основы судейства.
	<i>Практическое занятие 126.</i> Применение правил судейства в игре
<i>Раздел 5. Спортивные игры (волейбол)</i>	
5.1	<i>Тема: Волейбол в системе физического воспитания и спорта</i>
	<i>Лекция 15.</i> Возникновение и развитие спортивной игры волейбол
	<i>Практическое занятие 127.</i> Основные понятия и термины в теории и методике по волейболу
5.2	<i>Тема: Основы техники игры в волейбол</i>
	<i>Практическое занятие 128.</i> Классификация техники игры
	<i>Практическое занятие 129.</i> Единство техники и тактики игры в волейбол
	<i>Практическое занятие 130.</i> Освоение техники нападения
	<i>Практическое занятие 131.</i> Освоение техники защиты
	<i>Самостоятельная работа:</i> Составление конспекта: планирование и построение занятий в школе по волейболу. Разработка плана-конспекта занятий по волейболу для проведения в учебной группе
5.3	<i>Тема: Методика обучения техническим приёмам в волейбол</i>
	<i>Практическое занятие 132.</i> Стойки и перемещения. Последовательность обучения приему и передаче мяча двумя руками сверху, приему мяча снизу двумя руками
	<i>Практическое занятие 133.</i> Обучения прямой подаче снизу. Специальные

	подготовительные упражнения для обучения подаче. <i>Практическое занятие 134.</i> Обучения прямой подаче сверху. Специальные подготовительные упражнения для обучение подачи <i>Практическое занятие 135.</i> Методика обучения нападающему удару, стопорящий шаг, приземление <i>Практическое занятие 136.</i> Методика обучения блокированию (одиночное и групповое)
5.4	<i>Тема: Основы тактики в волейболе</i> <i>Практическое занятие 137.</i> Индивидуальные тактические действия игроков в защите и нападении <i>Практическое занятие 138.</i> Групповые действия в нападении в волейболе <i>Практическое занятие 139.</i> Групповые действия в защите в волейболе <i>Самостоятельная работа:</i> Дать письменное определение финтам. Дать краткую характеристику взаимодействий двух игроков, трех игроков
5.5	<i>Тема: Методика обучения тактическим приёмам в волейболе</i> <i>Практическое занятие 140.</i> Методика обучения тактическим действиям в нападении <i>Практическое занятие 141.</i> Методика обучения тактическим действиям в защите <i>Практическое занятие 144.</i> Освоение методики обучения индивидуальным, действиям в нападении <i>Практическое занятие 143.</i> Освоение методики обучения групповым, командным действиям в нападении <i>Практическое занятие 144.</i> Освоение методики обучения индивидуальным, действиям в защите <i>Практическое занятие 145.</i> Освоение методики обучения групповым, командным действиям в защите
5.6	<i>Тема: Методика развития физических качеств посредством игры волейбол в ИВС</i> <i>Практические занятия 146-147</i> Формы организации занятий по спортивной игре, волейбол <i>Практические занятия 148-149</i> Методика проведения занятий по спортивной игре, волейбол <i>Практическое занятие 150.</i> Освоение методики проведения занятий по спортивной игре, волейбол <i>Практическое занятие 151.</i> Техника безопасности на занятиях по спортивной игре, волейбол
5.7	<i>Тема: Организация и методика проведения занятий посредством спортивных игр</i> <i>Лекция 16.</i> Построение занятий по волейболу: урок физической культуры, учебно-тренировочное занятие <i>Практическое занятие 152.</i> Организация и проведение соревнований по волейболу <i>Самостоятельная работа:</i> Составить комплекс круговой тренировки на развитие скоростно-силовых качеств необходимых для вертикального прыжка вверх
5.8	<i>Тема: Основы судейства по спортивным играм</i> <i>Лекция 17.</i> Принципы построения и проведения соревнований по спортивным играм. Правила игры. Основы судейства. <i>Практическое занятие 153.</i> Применение правил судейства в игре
<i>7 семестр</i>	
<i>Раздел 6. Лёгкая атлетика</i>	
6.1	<i>Тема: Легкая атлетика как вид физкультурно-спортивной деятельности</i>

	<i>Лекция 18. Введение в лёгкую атлетику. Исторические аспекты становления легкоатлетического спорта</i>
	<i>Практическое занятие 154. Термины, используемые в легкой атлетике</i>
	<i>Самостоятельная работа: Подготовка конспекта на тему: «Развитие легкой атлетики в современном мире. Подготовка презентации на тему «Развитие легкой атлетики в зарубежных странах, мировые рекорды».</i>
6.2	<i>Тема: Основы техники и методики обучения спортивной ходьбе</i>
	<i>Практическое занятие 155. Техника спортивной ходьбы: положение туловища и головы, движения рук, таза, ног, цикл двойного шага, дыхание при ходьбе</i>
	<i>Практическое занятие 156. Методика обучения спортивной ходьбе</i>
	<i>Практическое занятие 157. Освоение техники спортивной ходьбы</i>
6.3	<i>Тема: Основы техники и методики обучения бегу</i>
	<i>Практическое занятие 158. Техника бега на средние и длинные дистанции (1000, 2000, 3000 м) в условиях стадиона и пересечённой местности (кросс)</i>
	<i>Практическое занятие 159. Техника бега на короткие дистанции (100,200, 400 м): разновидности старта, исходное положение на старте, выход со старта, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование, бег по виражу (повороту)</i>
	<i>Практическое занятие 160. Методика обучения технике бега на короткие дистанции</i>
	<i>Практическое занятие 161. Освоение методики обучения бегу на средние и длинные дистанции</i>
6.4	<i>Тема: Основы техники и методики обучения легкоатлетическим прыжкам</i>
	<i>Практическое занятие 162. Методика обучения технике прыжка в высоту с разбега</i>
	<i>Практическое занятие 163. Освоение методики обучения технике прыжка в высоту с разбега</i>
	<i>Практическое занятие 164. Методика обучения технике прыжка в длину с разбега</i>
	<i>Практическое занятие 165. Техника прыжка в длину с разбега способами «согнув ноги» и «прогнувшись»</i>
6.5	<i>Тема: Методика развития физических качеств посредством легкой атлетики в ИВС</i>
	<i>Практическое занятие 166. Методика развития двигательных способностей посредством легкой атлетики</i>
	<i>Практическое занятие 167. ОФП. Развитие основных физических качеств (выносливость, сила, быстрота, гибкость).</i>
	<i>Практическое занятие 168. Повышения уровня специальной физической подготовки.</i>
	<i>Самостоятельная работа: Составление конспекта по плану: Воспитание специальной выносливости в работе умеренной мощности. Воспитание специальной выносливости в работе большой мощности.</i>
6.6	<i>Тема: Организация и методика проведения занятий посредством легкой атлетики</i>
	<i>Лекция 19. Методика проведения занятий по лёгкой атлетике</i>
	<i>Практическое занятие 169. Формы организации занятий легкой атлетикой в школе</i>
	<i>Практическое занятие 170. Урок легкой атлетики в общеобразовательной школе</i>
	<i>Практическое занятие 171. Особенности проведения занятий с детьми различного возраста и пола</i>
	<i>Самостоятельная работа: Составить конспект урока по лёгкой атлетике.</i>

	Составить план учебно-тренировочного занятия по лёгкой атлетике
	<i>Тема: Основы судейства по лёгкой атлетике</i>
6.7	<i>Лекция 20.</i> Особенности организации и проведения соревнований по лёгкой атлетике
	<i>Практическое занятие 172.</i> Организация и проведение соревнований по лёгкой атлетике
	<i>Самостоятельная работа:</i> Заполнить таблицу «Функции судей на соревнованиях по лёгкой атлетике»
<i>Раздел 7. Туризм и спортивное ориентирование</i>	
	<i>Тема: Спортивно-оздоровительный туризм как форма активного отдыха</i>
7.1	<i>Лекция 21.</i> История развития спортивно-оздоровительного туризма в России. Основные понятия. История СОТ как социально-общественного явления. Из истории развития детско-юношеского туризма в России.
	<i>Практическое занятие 173.</i> Основные массовые организационные формы спортивно-оздоровительного туризма: туристская прогулка, экскурсия, туристские слёты и соревнования, походы.
	<i>Тема: Теоретические основы организации и проведения соревнований по СОТ</i>
7.2	<i>Практическое занятие 174.</i> Разработка программы туристского слёта для школьников и предприятий города.
	<i>Практическое занятие 175.</i> Разработка положения туристского слёта и спортивных туристских соревнований.
	<i>Практическое занятие 176.</i> Права и обязанности главной судейской коллегии.
	<i>Самостоятельная работа:</i> Ознакомиться с положениями и условиями проведения массовых туристских мероприятий в литературных и интернет источниках.
	<i>Тема: Методика организации и проведения туристских мероприятий с разными возрастными</i>
7.3	<i>Практическое занятие 177.</i> Место проведения соревнований. Материально-техническое обеспечение. Организация досуга с разновозрастными школьниками. Игры у костра.
	<i>Практическое занятие 178.</i> Функции главного судьи соревнований по обеспечению безопасности, функции начальника дистанции. Правила безопасности проведения соревнований.
	<i>Практическое занятие 179.</i> Организация досуга со взрослым населением.
	<i>Практическое занятие 180.</i> Место проведения соревнований: требования по технике безопасности, соответствие условиям проведения соревнований.
	<i>Самостоятельная работа:</i> Разработка игр и развлечений для взрослых во время досуга, разработка карточек с интеллектуальными и подвижными играми
	<i>Тема: Спортивное ориентирование как вид спорта</i>
7.4	<i>Лекция 22.</i> Спортивное ориентирование как вид спорта. Краткая историческая справка.
	<i>Практическое занятие 181.</i> Предупреждение травматизма на занятиях ориентированием на местности, оказание первой доврачебной помощи «условно» пострадавшим: при ушибах, порезах, укусах насекомых, вывихах, растяжениях.
	<i>Тема: Технические приёмы в ориентировании</i>
7.5	<i>Практическое занятие 182.</i> Работа со спортивными картами: разработать дистанцию в заданном направлении для разных возрастных групп и физической подготовленности.
	<i>Практическое занятие 183.</i> Работа на местности: отработка навыков прохождения различных дистанций.

	<p><i>Практическое занятие 184.</i> Нанесение знаков и символов на спортивную карту по стандартам ИОФ. Зарисовка площадных, линейных и внемасштабных ориентиров спортивных карт.</p> <p><i>Практическое занятие 185.</i> Работа с компасом. Компас, как он устроен. Работа с картой и компасом на местности. Взятие азимута на ориентир. Взятие азимута по карте. Азимутальный ход.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Компас и карта. Компас и азимут. Работа с картой и компасом.</p>
7.6	<p><i>Тема: Тактические приёмы в ориентировании</i></p> <p><i>Практическое занятие 186.</i> Технические приёмы в ориентировании. Чтение карты.</p> <p><i>Практическое занятие 187.</i> Определение азимута движения по карте. Движение по азимуту.</p> <p><i>Практическое занятие 188.</i> Отработка техники взятия КП, отметка и уход с КП.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Подготовиться к практическим занятиям по тактическим приёмам по спортивному ориентированию.</p>
<i>Раздел 8. Плавание</i>	
8.1	<p><i>Тема: Плавание как вид физкультурно-спортивной деятельности</i></p> <p><i>Лекция 23.</i> Спортивное плавание.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Анатомические и физиологические основы плавания. История и этапы развития плавания. Характеристика плавания, специфические признаки. Плавание как средство физического воспитания</p>
8.2	<p><i>Тема: Техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов</i></p> <p><i>Практическое занятие 189.</i> Техника плавания кролем на груди</p> <p><i>Практическое занятие 190.</i> Техника плавания кролем на спине</p> <p><i>Практическое занятие 191.</i> Техника плавания брассом</p> <p><i>Практическое занятие 192.</i> Техника плавания баттерфляем</p> <p><i>Практическое занятие 193.</i> Техника поворотов в спортивном плавании</p>
8.3	<p><i>Тема: Обучение спортивным способам плавания, стартам и поворотам</i></p> <p><i>Практическое занятие 194.</i> Подготовительные упражнения по освоению с водой</p> <p><i>Практическое занятие 195.</i> Упражнения для изучения техники плавания кролем на груди</p> <p><i>Практическое занятие 196.</i> Упражнения для изучения техники плавания брассом</p> <p><i>Практическое занятие 197.</i> Упражнения для изучения техники плавания баттерфляем</p> <p><i>Практическое занятие 198.</i> Упражнения, применяемые для изучения поворотов</p> <p><i>Практическое занятие 199.</i> Упражнения для изучения стартов с тумбочки, стартов из воды</p> <p><i>Практическое занятие 200.</i> Освоение методики обучения спортивным способам плавания</p> <p><i>Практическое занятие 201.</i> Освоение методики обучения стартам и поворотам</p> <p><i>Практическое занятие 202.</i> Освоение техники спортивных способов плавания</p> <p><i>Практическое занятие 203.</i> Освоение техники стартов и поворотов</p>
8.4	<p><i>Тема: Методика обучения детей плаванию</i></p> <p><i>Практическое занятие 204.</i> Упражнения для обучения плаванию детей</p> <p><i>Практическое занятие 205.</i> Последовательность обучения детей плаванию</p> <p><i>Практическое занятие 206-207.</i> Освоение методики обучения детей плаванию</p>
<i>8 семестр</i>	
8.5	<p><i>Тема: Организация и методика проведения занятий</i></p> <p><i>Лекция 24.</i> Методика проведения занятий по плаванию. Техника безопасности на занятиях плаванием</p>

	<i>Практическое занятие 208.</i> Формы организации и методика проведения уроков по плаванию
	<i>Практическое занятие 209.</i> Методика обучения двигательным действиям в плавании
	<i>Практическое занятие 210.</i> Методика начального обучения детей плаванию.
	<i>Практическое занятие 211.</i> Применение средств плавания в занятиях по другим видам спорта
	<i>Практическое занятие 212.</i> Освоение методики проведения занятий по плаванию
	<i>Самостоятельная работа:</i> конспект на тему «Применение средств плавания в занятиях по другим видам спорта»
8.6	<i>Тема: Основы прикладного плавания</i>
	<i>Практические занятия 213, 214.</i> Прикладные способы плавания. Переправы вплавь
	<i>Практическое занятие 215.</i> Нырание. Спасение утопающих
	<i>Практические занятия 216, 217.</i> Освоение видов и способов прикладного плавания
8.7	<i>Тема: Организация и проведение соревнований по плаванию</i>
	<i>Лекция 25.</i> Особенности организации и проведения соревнований по плаванию
	<i>Практическое занятие 218.</i> Организация и проведение соревнований по плаванию
	<i>Самостоятельная работа:</i> Самостоятельное изучение правил построения занятия и составления комплексов упражнений; составление документов планирования: поурочные плана, конспекты урока; задачи и содержание частей урока. Особенности организации занятий плаванием на уроках физической культуры в общеобразовательной школе
<i>Раздел 9. Лыжный спорт</i>	
9.1	<i>Тема: Лыжный спорт как вид физкультурно-спортивной деятельности</i>
	<i>Лекция 26.</i> Предмет, задачи и содержание курса «Лыжный спорт». Требования комплексной подготовки студентов.
9.2	<i>Тема: Основы техники передвижения на лыжах</i>
	<i>Практическое занятие 219.</i> Техника имитации попеременного двухшажного классического хода.
	<i>Практическое занятие 220.</i> Техника имитации одновременных классических ходов (одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный ход).
	<i>Практическое занятие 221.</i> Техника имитации одновременных классических ходов (одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный ход).
	<i>Практическое занятие 222.</i> Техника имитации коньковых ходов (одновременного двухшажного конькового хода, одновременного одношажного конькового хода).
	<i>Практическое занятие 223.</i> Техника имитации коньковых ходов (одновременного двухшажного конькового хода, одновременного одношажного конькового хода).
	<i>Самостоятельная работа:</i> Расписать фазовый состав классических (попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный ход) и коньковых ходов (одновременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход).
9.3	<i>Тема: Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам</i>

	<i>Практическое занятие 224.</i> Значение, классификация, планирование соревнований.
	<i>Практическое занятие 225.</i> Документы планирования. Способы определения командного первенства.
	<i>Практическое занятие 226.</i> Правила соревнований, подготовка судей. Состав ГСК, жюри и его обязанности. Бригада судей.
	<i>Практическое занятие 227.</i> Подготовка мест соревнований. Соревнования и участники соревнований.
	<i>Практическое занятие 228.</i> Старт, хронометраж, финиш и результаты.
	<i>Самостоятельная работа:</i> Ознакомиться и законспектировать должности спортивных судей и их обязанности.
9.4	<i>Тема: Методика обучения способам передвижения на лыжах</i>
	<i>Практическое занятие 229.</i> Структура процесса обучения (этапы обучения).
	<i>Практическое занятие 230.</i> Урок – основная форма организации учебного процесса.
	<i>Практическое занятие 231.</i> Типы и структура урока (задачи, средства и методика проведения частей урока).
	<i>Практическое занятие 232.</i> Выбор и подготовка мест занятий.
	<i>Практическое занятие 233.</i> Организация занятий. Подготовка учебной лыжни.
9.5	<i>Тема: Организация процесса обучения в различных звеньях образовательной системы</i>
	<i>Лекция 27.</i> Значение лыжного спорта в физическом воспитании детей, подростков и юношей. Формы организации занятий.
	<i>Практическое занятие 234.</i> Содержание раздела лыжной подготовки в общеобразовательной школе: начальная школа, среднее звено и старшие классы.
	<i>Практическое занятие 235.</i> Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Характерные травмы в лыжном спорте.
	<i>Практическое занятие 236.</i> Причины, вызывающие травматизм и обморожения. Профилактика травматизма: требования к местам занятий, инвентарю и одежде, организация и методика проведения занятий, учет погодных условий.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Реализация программы дисциплины проводится в следующих специальных помещениях:

<i>Специальные помещения для проведения занятий всех видов и помещения для организации самостоятельной работы</i>	<i>Оборудование и технические средства обучения</i>
аудитории № 256 учебные аудитории для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	Специализированная мебель (мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя); технические средства обучения (экран, проектор, ноутбук)
аудитории № 249 учебные аудитории для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д.67	Специализированная мебель (мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя); технические средства обучения (экран, проектор, ноутбук)

<p>Универсальный спортивный зал № 23</p> <p>г. Чайковский, ул. Кабалевского, 27/1</p>	<p>Специализированная мебель (стол преподавателя, стул преподавателя); спортивный инвентарь и оборудование (щит баскетбольный, табло электронное, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, сетка волейбольная, сетки баскетбольные, антенна для сетки, медицинболы)</p>
<p>Универсальный спортивный зал № 6</p> <p>г. Чайковский, ул. Кабалевского, 27/1</p>	<p>Специализированная мебель (стол преподавателя, стул преподавателя, телескопические трибуны); спортивный инвентарь и оборудование (мячи футбольные, зона для приземления, рулетка, ворота для минифутбола)</p>
<p>Большая ванна плавательного бассейна</p> <p>г. Чайковский, ул. Кабалевского, 27/1</p>	<p>Специализированная мебель (стол преподавателя, стул преподавателя); спортивный инвентарь и оборудование (4-е плавательные дорожки, стартовые трибуны, разделители для дорожек, доски для плавания, колобашки, аквапалки)</p>
<p>Аудитория № 319 Зал гимнастики</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<p>Специализированная мебель (мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя); спортивные инвентарь и оборудование (конь гимнастический, козел гимнастический, бревно гимнастическое, брусья гимнастические, кольца гимнастические, перекладина гимнастическая, мостик гимнастический подкидной усиленный, стенка гимнастическая, канат для лазания, скамья гимнастическая, маты, мячи гимнастические, скакалки, обручи, палки гимнастические)</p>
<p>аудитория № 207 помещение для самостоятельной работы обучающихся</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<p>Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; Технические средства обучения: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии</p>

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Электронные издания

1. Алхасов, Д. С. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 300 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13356-1. — Текст : электронный

2. Алхасов, Д. С. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 300 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13356-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/566842>

3. Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Гимнастика : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 247 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-21527-4. — Текст :

электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/575089>

4. Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 313 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15283-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/567949>

5. Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой тренировки : учебное пособие / М.В. Еремин, А.Л. Волобуев, И.В. Кутьин [и др.] ; под ред. А.Г. Горшкова. — Москва : КноРус, 2021. — 339 с. — ISBN 978-5-406-08273-7. — URL:<https://book.ru/book/940095>

6. Баршай В. Гимнастика : учебник / Баршай В., М., Курьсь В., Н., Павлов И. Б. — Москва : КноРус, 2022. — 312 с. — ISBN 978-5-406-09711-3. — URL: <https://book.ru/book/943651>

7. Болдырева, В. Б. Базовые виды двигательной деятельности: подвижные игры : учебно-методическое пособие для учащихся 10-11-х профильных классов (оборонно-спортивный профиль) / В. Б. Болдырева, М. В. Кузьменко, С. В. Дюкова. — Тамбов : Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина, 2019. - элект. ресурс ЭБС «IPRSMART»

8. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания : учебник для вузов / А. Л. Димова. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 428 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14068-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/567585>

9. Комплексно-комбинированные занятия оздоровительной гимнастикой : учебное пособие / В. А. Гриднев, В. П. Шибкова, Е. В. Голякова [и др.]. — Тамбов : Тамбовский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2019. - элект. ресурс ЭБС «IPRSMART»

10. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебник для среднего профессионального образования / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 138 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07636-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/563361>

11. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебник для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 279 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-17034-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/563332>

12. Плавание с методикой преподавания: учебник для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова [и др.]; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 344 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08846-5. — Текст: электронный

13. Постол, О. Л. Восточные оздоровительные практики в системе физкультурного образования студентов транспортных вузов : учебное пособие / О. Л. Постол. — Москва : Российский университет транспорта (МИИТ), 2020. - элект. ресурс ЭБС «IPRSMART»

14. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст : электронный

3.2.2. Дополнительные источники

1. Алхасов, Д. С. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 300 с.

2. Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой тренировки : учебное пособие / М.В. Еремин, А.Л. Волобуев, И.В. Кутьин [и др.] ; под ред. А.Г. Горшкова. — Москва : КноРус, 2021. — 339 с.

3. Плавание с методикой преподавания: учебник для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова [и др.]; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 344 с.

4. Поливаев, А. Г. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Соревнования по игровым видам спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 103 с.

5. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 322 с.

6. Волейбол. Баскетбол. Гандбол. Организация и проведение соревнований по спортивным играм [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.Ф. Мишенькина [и др.]. — Электрон.текстовые данные. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. — 136 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65000.html>

7. Грецов Г.В., Войнова С.Е., Германова А.А. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования;/ под ред. Г.В. Грецова, А.Б. Янковского. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 288с.

8. Железняк Ю. Д, Нестеровский Д.И. , В.А. Иванов и др. Теория и методика спортивных игр: учебник для студ. высш. учебных заведений/под ред. Ю.Д. Железняка. - 8-е изд. Перераб.М.: Издательский центр "Академия", 2013. - 464 с.

9. Литвинов А.А., Козлов А.В. Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования;/ под ред. А.А. Литвинова. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 272с.

10. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Гимнастика: учебник для студ. учреждений высш. образования/ Р.Н. Терехина, Е.С.Крючек, Л.В.Люйк и др. - М.: Издательский центр «Академия», 2012. - 288 с.

11. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Подвижные игры: учебник для студ. учреждений высш. образования/ - М.: Издательский центр «Академия», 2014. - 272 с.

12. Шутова, Т. Н. Теоретические и методические основы физкультурно-оздоровительных технологий : учебное пособие / Т. Н. Шутова. - Чайковский : ЧГИФК, 2008. – элект. ресурс.

3.3 Перечень лицензионного программного обеспечения

<i>№ п.п.</i>	<i>Наименование программного продукта</i>
<i>Лицензионное программное обеспечение</i>	
1.	Операционная система Windows 10 Pro
2.	Операционная система Windows 7 Professional
3.	Операционная система Windows 8.1 Pro
4.	Операционная система Windows Server 2008 R2 Standard
5.	Операционная система Windows Server 2012 R2
6.	Пакет офисных программ Microsoft Office 2010 Standard
7.	1С Университет ПРОФ
8.	ABBY FineReader 11 Corporate Edition
9.	Kaspersky Endpoint Security 14
10.	Pinnacle Studio 16 Ultimate Corp License (2 -4)
11.	VideoStudio Pro X4 License (1 – 10)
12.	Astra Linux Special Edition
13.	Adobe Design Premium CS5.5
14.	Stat+ Professional 5.8 (Академическая версия)
<i>Свободно распространяемое программное обеспечение</i>	
15.	Яндекс Браузер
16.	Kinovea
17.	PDF24 11.23
18.	Telegram

3.4 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

<i>Электронно-библиотечные системы</i>	<i>Ссылка на ресурс</i>
1. Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГАФКиС)	http://bibl.chgafkis.ru:8080/marcweb2/Default.asp
2. Электронно-библиотечная система IPRsmart	https://www.iprbookshop.ru/
3. Образовательная платформа «Юрайт» [электронный ресурс]	https://urait.ru/

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</i>		
<p>- терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p>- технику безопасности на занятиях по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p>- методику обучения профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p>- методику проведения занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p>- основы организации и проведения соревнований и судейства по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности.</p>	<p>- использование терминологии базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с требованиями;</p> <p>- описание техники профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p>- перечисление требований к технике безопасности на занятиях по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p>- описание методики обучения профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p>- описание методики проведения занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p>- описание особенностей организации и проведения соревнований по лёгкой атлетике и судейства по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности.</p>	<p>- оценка результатов выполнения практических заданий;</p> <p>- оценка заданий при проведении текущего контроля, промежуточной аттестации</p>
<i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</i>		
<p>выполнять профессионально значимые двигательные действия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности</p> <p>использовать терминологию базовых и</p>	<p>- выполнение двигательных действий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности с учетом требований к технике;</p> <p>- соблюдение требований и правил, предъявляемых к терминологии при записи упражнений, а также при объяснении техники двигательных действий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной</p>	<p>- оценка результатов выполнения практических заданий;</p> <p>- тестирование;</p> <p>- оценка заданий при проведении текущего</p>

<p>новых видов физкультурно-спортивной деятельности применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений</p>	<p>деятельности; - рациональный выбор места для оказания помощи и страховки при выполнении двигательных действий с учетом трудности выполняемого упражнения и этапа обучения по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности; - своевременная подготовка места занятия, рациональное размещение спортивного инвентаря и оборудования с учетом вида деятельности по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;</p>	<p>контроля, промежуточной аттестации</p>
<p>использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации</p>	<p>- подбор эффективных, разнообразных упражнения для обучения двигательным действиям по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с задачами занятия; - применение различных способов организации для рационального размещения занимающихся в зале с учетом задач и содержания занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;</p>	
<p>проводить тренировочные занятия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности</p>	<p>- соблюдение требований к качественному показу упражнений и демонстрации техники выполнения двигательных действий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности; - соблюдение методической последовательности при проведении занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности; - выявление и своевременность исправления ошибок при выполнении двигательных действий с учетом требований к технике по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности.</p>	