



**МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«УЧИЛИЩЕ (ТЕХНИКУМ) ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА № 4»**



**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор ГБПОУ МО «УОР №4»  
*Т.Г. Подорожная*  
«04» \_\_\_\_\_ 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОП.13 «БАЗОВЫЕ И НОВЫЕ ВИДЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

*основной профессиональной образовательной программы  
по специальности*

**49.02.01 Физическая культура**

для студентов 2 – 3 курсов очной формы обучения  
(на базе основного общего образования)

го Чехов, 2024

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.13 «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (Приказ Минпросвещения России от 11.11.2022 № 968 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура»), Учебного плана ГБПОУ МО «УОР №4» на 2024 / 2025 учебный год.

Организация – разработчик: ГБПОУ МО «УОР №4»

Разработчики: Ефимкина Маргарита Васильевна, Коваленко Ольга Борисовна, Петренко Елена Борисовна, Бондарь Светлана Юлиановна

Рассмотрено на заседании  
ПЦК общепрофессиональных,  
социально-гуманитарных и  
естественно-научных дисциплин  
протокол № 5 от 2.04 2024 г.  
Председатель М.А. Цветкова

Согласовано на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 6  
от «10» 04 2024 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	стр. 3
2.	СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	29
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	30
5.	ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ	31

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебной дисциплины **ОП.13 «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности»** разработана на основании требований ФГОС СПО к реализации основной профессиональной образовательной программы по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Учебная дисциплина **ОП.13 «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности»** включен в программу 2 - 3 курсов обучения и является обязательной частью общепрофессионального цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01. Физическая культура.

**Цель реализации программы:** формирование компетенций, необходимых педагогам по физической культуре и спорту для выполнения профессиональной деятельности.

Особое значение учебная дисциплина имеет при формировании и развитии ОК: ОК 01., ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 08.

В результате освоения учебной дисциплины **«Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности»** у студентов должны быть сформированы следующие результаты:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1 - ПК 1.3; ПК 1.5; ПК 2.1; ПК 3.1 - ПК 3.4; ПК 3.6	Уметь: – выполнять профессионально значимые двигательные действия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности; – использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; – применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений; – использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации; – проводить занятия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности	Знать: – технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; – 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 профессионально значимым двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; – методику проведения занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности; – основы организации и проведения соревнований и судейства по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	436
в том числе:	
теоретическое обучение	212
практические занятия	218
<i>Самостоятельная работа</i>	-
<b>Промежуточная аттестация</b>	6 (экзамен)
<b>Из них:</b>	
РАЗДЕЛ 1. «ОП. 13.1 ГИМНАСТИКА»	
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины раздела 1</b>	38
в том числе:	
теоретическое обучение	27
практические занятия	11
<i>Самостоятельная работа</i>	
Контрольная работа	4 семестр
РАЗДЕЛ 2. «ОП. 13.2 ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»	
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины раздела 2</b>	38
в том числе:	
теоретическое обучение	10
практические занятия	28
<i>Самостоятельная работа</i>	
Контрольная работа	6 семестр
РАЗДЕЛ 3. «ОП. 13.3 ЛЫЖНЫЙ СПОРТ»	
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины раздела 3</b>	32
в том числе:	
теоретическое обучение	12
практические занятия	20
<i>Самостоятельная работа</i>	
Контрольная работа	3 семестр
РАЗДЕЛ 4. «ОП. 13.4 ПЛАВАНИЕ»	
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины раздела 4</b>	38
в том числе:	
теоретическое обучение	12
практические занятия	26
<i>Самостоятельная работа</i>	
Контрольная работа	6 семестр
РАЗДЕЛ 5. «ОП. 13.5 ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»	
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины раздела 5</b>	38
в том числе:	
теоретическое обучение	22
практические занятия	16
<i>Самостоятельная работа</i>	
Контрольная работа	6 семестр
РАЗДЕЛ 6. «ОП. 13.6 ГАНДБОЛ»	
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины раздела 6</b>	32
в том числе:	

теоретическое обучение	16
практические занятия	16
<i>Самостоятельная работа</i>	
Контрольная работа	3 семестр
РАЗДЕЛ 6. «ОП. 13.6 ВОЛЕЙБОЛ»	
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины раздела 6</b>	38
в том числе:	
теоретическое обучение	19
практические занятия	19
<i>Самостоятельная работа</i>	
Контрольная работа	4 семестр
РАЗДЕЛ 7. «ОП. 13.7 БАСКЕТБОЛ»	
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины раздела 7</b>	36
в том числе:	
теоретическое обучение	18
практические занятия	18
<i>Самостоятельная работа</i>	
Контрольная работа	5 семестр
РАЗДЕЛ 8. «ОП. 13.8 ТЕННИС»	
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины раздела 8</b>	38
в том числе:	
теоретическое обучение	18
практические занятия	20
<i>Самостоятельная работа</i>	
Контрольная работа	6 семестр
РАЗДЕЛ 9. «ОП. 13.9 ШАХМАТЫ»	
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины раздела 9</b>	32
в том числе:	
теоретическое обучение	16
практические занятия	16
<i>Самостоятельная работа</i>	
Контрольная работа	3 семестр
РАЗДЕЛ 10. «ОП. 13.10 НОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА»	
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины раздела 10</b>	38
в том числе:	
теоретическое обучение	27
практические занятия	11
<i>Самостоятельная работа</i>	
Контрольная работа	6 семестр
РАЗДЕЛ 11. «ОП. 13.11 ФУТБОЛ»	
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины раздела 11</b>	32
в том числе:	
теоретическое обучение	15
практические занятия	17
<i>Самостоятельная работа</i>	
Контрольная работа	3 семестр
<b>Всего</b>	<b>436/218</b>

## 2.2 Тематический план и содержание

Наименование разделов и тем	Содержание и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч. / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
<b>РАЗДЕЛ 1. «ОП. 13.1 ГИМНАСТИКА»</b>			
<b>1. Характеристика гимнастики</b>		<b>25/5</b>	ОК 01-06
<b>Тема 1.1. Гимнастика в системе физического воспитания</b>	<b>Содержание</b> Возникновение и развитие гимнастики в мире и в России. Классификация видов гимнастики. Цели и задачи занятий гимнастикой. Гимнастика на Олимпийских играх. Спортивные виды гимнастики	<b>6/-</b>  6	
<b>Тема 1.2. Средства обучения в гимнастике</b>	<b>Содержание</b> Основные группы гимнастических упражнений. Основные средства гимнастики. Гимнастическое оборудование и инвентарь	<b>3/-</b>  3	ОК 07-09 ПК 3.1-3.3
<b>Тема 1.2. Основы техники и составления гимнастических упражнений</b>	<b>Содержание</b> Составление упражнений. Проведение упражнений с музыкальным сопровождением. Основы техники гимнастических упражнений. Последовательность обучения двигательному действию. Упражнения на гимнастических снарядах	<b>5/-</b>  5	ОК 07-09 ПК 3.1-3.3
<b>Тема 1.3. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</b>	<b>Содержание</b>	<b>3/2</b>	ОК 07-09 ПК 3.1-3.3
	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	1	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие 1.</b> ОРУ с предметами <b>Практическое занятие 2.</b> ОРУ из различных положений	2	
<b>Тема 1.4. Гимнастическая терминология: значение, правила</b>	<b>Содержание</b>	<b>5/2</b>	ОК 01-06 ПК 3.1-3.3
	Значение терминологии. Система терминов, применяемых в гимнастике. Правила гимнастической терминологии	3	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие 3.</b> Текстовая запись упражнений	2	

	<b>Практическое занятие 4.</b> Запись упражнений при помощи символов		
<b>Тема 1.5.</b> <b>Предупреждение травматизма на занятиях гимнастикой</b>	<b>Содержание</b>	<b>3/1</b>	ОК 01-08 ПК 3.1-3.3. 3.5
	Предотвращения травматизма на занятиях гимнастикой. Приемы страховки, помощи и само страховки.	2	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>1</b>	
	<b>Практическое занятие 5.</b> Применение приемов страховки, помощи и само страховки	1	
<b>2. Гимнастика в школе</b>		<b>13/6</b>	
<b>Тема 2.1. Задачи и организация занятий по гимнастике в школе</b>	<b>Содержание</b>	<b>4/-</b>	ОК 01-09 ПК 3.1-3.3. 3.5
	Задачи обучения гимнастики в школе. Содержание школьной программы по гимнастике. Планирование учебного материала по гимнастике. Внеклассная работа по гимнастике в школе.	4	
<b>Тема 2.2.</b> <b>Планирование занятий по гимнастике</b>	<b>Содержание</b>	<b>9/6</b>	ОК 01-09 ПК 3.1-3.3. 3.5
	Программа по гимнастике для начальных, средних и старших классов	3	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	<b>Практическое занятие 6.</b> План-конспект урока гимнастики в начальной школе <b>Практическое занятие 7.</b> План-конспект урока гимнастики в средней школе <b>Практическое занятие 8.</b> План-конспект урока гимнастики в старшей школе <b>Практическое занятие 9.</b> Строевые упражнения <b>Практическое занятие 10.</b> Общеразвивающие упражнения с музыкальным сопровождением <b>Практическое занятие 11.</b> Контрольная работа «Формы записи ОРУ»	6	
<b>Всего</b>		<b>38/11</b>	
<b>РАЗДЕЛ 2. «ОП. 13.2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»</b>			
<b>Раздел 1. Основы легкой атлетики как вида</b>		<b>14/9</b>	ОК 01-06
<b>Тема 1.1</b> <b>Структура и содержание предмета «Легкая атлетика»</b>	<b>Содержание</b>	<b>4/2</b>	
	Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов Место и значение легкой атлетики в системе физической культуры. Задачи и содержание курса «легкая атлетика» Подготовка специалистов физической культуры на факультете физической культуры педагогических вузов	2	



	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие 1.</b> Классификация видов в легкой атлетике, характеристика соревнований по легкой атлетике	2	
	<b>Практическое занятие 2.</b> Применение легкоатлетических упражнений в повседневной жизни		
<b>Тема 1.2 Организация, проведение и элементарные правила соревнований по легкой атлетике</b>	<b>Содержание</b>	<b>5/2</b>	ОК 07-09 ПК 3.1-3.3
	Виды и характер соревнований по легкой атлетике Деятельность судейской коллегии по легкой атлетике Элементарные правила соревнований по легкой атлетике Правила соревнований по бегу и ходьбе Правила соревнований по прыжкам, метаниям и многоборью Правила проведения соревнований в помещениях	3	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие 3.</b> Характеристика соревнований по легкой атлетике <b>Практическое занятие 4.</b> Деятельность судейской коллегии по легкой атлетике <b>Практическое занятие 5.</b> Правила соревнований по бегу и ходьбе, метаниям, прыжкам и многоборью	2	
<b>Тема 4.1. Основы спортивной тренировки</b>	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>3/3</b>	
	<b>Практическое занятие 6.</b> Цели и задачи спортивной тренировки в легкой атлетике <b>Практическое занятие 7.</b> Основные принципы спортивной тренировки в легкой атлетике <b>Практическое занятие 8.</b> Задачи, средства и методы подготовки легкоатлета <b>Практическое занятие 9.</b> Классификация методов спортивной тренировки в легкой атлетике <b>Практическое занятие 10.</b> Периодизация спортивной тренировки ее смысл <b>Практическое занятие 11.</b> Характеристика тренировочных и соревновательных нагрузок в легкой атлетике	3	
<b>Тема 4.2. Управление процессом спортивной тренировки в легкой атлетике</b>	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2/2</b>	
	<b>Практическое занятие 12.</b> Факторы, служащие основой для управления тренировочным процессом <b>Практическое занятие 13.</b> Структура и содержание учебно- тренировочного занятия	2	
<b>Раздел 2. Техника легкоатлетических видов</b>		<b>10/8</b>	ОК 07-09

Тема 2.1 Классификация техники движений	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>3/3</b>	ПК 3.1-3.3
	<b>Практическое занятие 14.</b> Классификация техники движений <b>Практическое занятие 15.</b> Фазы, структуры, силы движения <b>Практическое занятие 16.</b> Характеристика взаимосвязи динамической и кинематической структур движений <b>Практическое занятие 17.</b> Пять правил построения техники движений	3	
Тема 2.2. Техника спортивной ходьбы и бега	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>3/3</b>	ОК 07-09 ПК 3.1-3.3
	<b>Практическое занятие 18.</b> Сходства и различия в технике ходьбы и бега <b>Практическое занятие 19.</b> Особенности старта и стартового разгона <b>Практическое занятие 20.</b> Показать технику передачи и приема эстафетной палочки <b>Практическое занятие 21.</b> Техника барьерного бега и ее особенности <b>Практическое занятие 22.</b> Техника преодоления препятствий	3	
Тема 2.3. Техника легкоатлетических прыжков	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2/2</b>	
	<b>Практическое занятие 23.</b> Назвать фазы в различных видах легкоатлетических прыжков <b>Практическое занятие 24.</b> Разновидности техники в прыжках в длину	2	
Тема 2.4. Основы техники легкоатлетических метаний	<b>Содержание</b>	<b>2/-</b>	
	2 Фазы в легкоатлетических метаниях Существующие сходства и различия в фазе финального усилия в метаниях Динамическая и кинематическая структура в метаниях Особенности метаний снарядов, обладающих аэродинамическими свойствами Основные отличия в технической подготовке метателей в зависимости от пола и возраста	2	
<b>Раздел 3. Методика обучения технике легкоатлетических видов спорта</b>		<b>14/11</b>	ОК 07-09 ПК 3.1-3.3
Тема 3.1 Основы методики обучения	<b>Содержание</b>	<b>2/-</b>	
	Обучение как педагогический процесс. Методические принципы обучения. Методы, средства и задачи обучения. Типовая схема обучения и последовательность изучения техники легкоатлетических видов спорта. Анализ ошибок выполнения движений. Формы занятий по легкой атлетике. Профилактика травматизма и меры безопасности в процессе обучения.	2	
Тема 3.2.	<b>Содержание</b>	<b>5/4</b>	

<b>Методика обучения лыжным ходам</b>	Методы, средства, формы и задачи обучения Основные методические принципы обучения	1	
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	<b>Практическое занятие 25.</b> Последовательность обучения технике спортивной ходьбы и бега <b>Практическое занятие 26.</b> Ошибки, возникающие при обучении технике бега <b>Практическое занятие 27.</b> Причины возникновения ошибок при обучении бегу <b>Практическое занятие 28.</b> Упражнения для обучения технике одного из видов бега	4	
<b>Тема 3.3</b> <b>Методика обучения технике легкоатлетических прыжков</b>	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4/4</b>	ОК 01-08 ПК 3.1-3.3. 3.5
	<b>Практическое занятие 29.</b> Последовательность постановки задач обучения технике прыжка в длину с разбега <b>Практическое занятие 30.</b> Специальные упражнения для обучения технике прыжков в длину с разбега <b>Практическое занятие 31.</b> Ошибки, возникающие при обучении прыжку в длину с разбега <b>Практическое занятие 32.</b> Причины возникновения ошибок при обучении прыжку в длину с разбега	4	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>3/3</b>	
<b>Тема 3.4</b> <b>Методика обучения технике легкоатлетических метаний</b>	<b>Практическое занятие 33.</b> Последовательность постановки задач обучения метанию малого мяча <b>Практическое занятие 34.</b> Специальные упражнения для обучения технике метания мяча <b>Практическое занятие 35.</b> Возникающие ошибки при обучении технике метания мяча <b>Практическое занятие 36.</b> Причины, возникающие при обучении метанию мяча	3	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>3/3</b>	
	<b>Всего</b>	<b>38/28</b>	
<b>РАЗДЕЛ 3. «ОП. 13.3 ЛЫЖНЫЙ СПОРТ»</b>			
<b>Раздел 1. Зарождение и развитие лыжного спорта</b>		<b>10/-</b>	ОК 01-06
<b>Тема 1.1.</b>	<b>Содержание</b>	<b>3/-</b>	

<b>История развития лыжного спорта</b>	Зарождение и развитие лыжного спорта Общая характеристика олимпийских видов спорта. Участие советских и российских лыжников на зимних Олимпийских играх	3	
<b>Тема 1.2. Лыжные виды спорта</b>	<b>Содержание</b>	<b>5/-</b>	
	Лыжные гонки. Прыжки на лыжах с трамплина. Лыжное двоеборье. Биатлон. Горные лыжи. Фристайл. Сноуборд.	5	
<b>Тема 1.3. Экипировка лыжника-гонщика</b>	<b>Содержание</b>	<b>2/-</b>	
	Лыжный инвентарь (лыжи, палки, крепления) Одежда лыжника и обувь Приспособления по подготовке лыж	2	
<b>Раздел 2. Основы техники передвижения на лыжах</b>		<b>11/9</b>	ОК 07-09 ПК 3.1-3.3
<b>Тема 2.1. Классификация способов передвижения</b>	<b>Содержание</b>	<b>1/-</b>	
	Классические и коньковые лыжные ходы	1	
<b>Тема 2.2. Классические и коньковые лыжные ходы</b>	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>3/3</b>	
	<b>Практическое занятие 1.</b> Попеременный двухшажный ход <b>Практическое занятие 2.</b> Одновременные хода (безшажный, одношажный, основной, стартовый) <b>Практическое занятие 3.</b> Полуконьковый, одношажный и двухшажный коньковый ход	3	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>3/3</b>	
<b>Тема 2.3. Техника преодоления подъемов</b>	<b>Практическое занятие 4.</b> Преодоление подъемов попеременным двухшажным классическим ходом <b>Практическое занятие 5.</b> Одновременным и попеременным двухшажным коньковым ходом <b>Практическое занятие 6.</b> Подъем «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»	3	
	<b>Содержание</b>	<b>1/-</b>	
	Стойки спусков.	1	
<b>Тема 2.4. Техника преодоления спусков и неровностей</b>	<b>Содержание</b>	<b>1/-</b>	
	Стойки спусков.	1	
<b>Тема 2.5. Техника торможения и поворотов</b>	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>3/3</b>	
	<b>Практическое занятие 7.</b> Торможение упором, «полуплугом», плугом <b>Практическое занятие 8.</b> Торможение боковым соскальзыванием и на параллельных лыжах	3	

	<b>Практическое занятие 9.</b> Поворот переступанием, плугом и полуплугом		
<b>Раздел 3. Основы методики обучения способам передвижения на лыжах</b>		<b>11/11</b>	ОК 01-08 ПК 3.1-3.3. 3.5
<b>Тема 3.1</b> Методика начального обучения	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>1/1</b>	
	<b>Практическое занятие 10.</b> Организация обучения и подготовка мест занятий	1	
<b>Тема 3.2.</b> <b>Методика обучения лыжным ходам</b>	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4/4</b>	
	<b>Практическое занятие 11.</b> Предварительная подготовка к овладению способами передвижения на лыжах по снегу	4	
	<b>Практическое занятие 12.</b> Предварительная подготовка к овладению способами передвижения на лыжах по снегу		
	<b>Практическое занятие 13.</b> Подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению двигательных действий		
<b>Практическое занятие 14.</b> Создание двигательных представлений о технике передвижения			
<b>Тема 3.3.</b> <b>Обучение преодолению подъемов спусков и неровностей</b>	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6/6</b>	
	<b>Практическое занятие 15.</b> Обучение технике попеременного двухшажного хода в классическом и свободном стил.	3	
	<b>Практическое занятие 16.</b> Обучение подъему «елочкой, полуюлочкой, лесенкой»		
	<b>Практическое занятие 17.</b> Обучение основной, высокой и низкой стойкам преодоления спусков		
<b>Практическое занятие 18.</b> Характеристика ошибок, возникающая при обучении попеременному двухшажному ходу	<b>Практическое занятие 19.</b> Обучение технике торможения «плугом», упором, «полуплугом», боковым соскальзыванием	3	
			<b>Практическое занятие 20.</b> Контрольная работа «Классификация лыжных ходов, стоек, спусков, подъемов»
<b>Всего</b>		<b>32/20</b>	
<b>РАЗДЕЛ 4. «ОП. 13.4 ПЛАВАНИЕ»</b>			
<b>Раздел 1. Классификация и общая характеристика плавания</b>		<b>4/-</b>	ОК 01-06
<b>Тема 1.1.</b> <b>Развитие плавания</b>	<b>Содержание</b>	2	
	Классификация и общая характеристика видов. Развитие плавания в мировой истории. Развитие плавания в России. Анализ выступления пловцов на Олимпийских играх	2	

<b>Тема 1.2.</b> <b>Принципы, средства и методы обучения плаванию</b>	<b>Содержание</b>	2	
	Цель и задачи обучения плаванию Принципы обучения Методы обучения: словесные, наглядные, практические Средства обучения. Метод упражнений. Метод раздельного и целостного изучения техники	2	
<b>Раздел 2. Техника спортивного плавания</b>		<b>9/6</b>	ОК 01-08 ПК 3.1-3.3. 3.5
<b>Тема 2.1.</b> <b>Техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов</b>	<b>Содержание</b>	3	
	Основы техники спортивного плавания Техника спортивных способов плавания Техника стартов, поворотов		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	<b>Практическое занятие № 1</b> Техника плавания кролем на груди <b>Практическое занятие № 2</b> Техника плавания кролем на спине <b>Практическое занятие № 3</b> Техника плавания брассом <b>Практическое занятие № 4</b> Техника плавания баттерфляем <b>Практическое занятие № 5</b> Техника поворотов в спортивном плавании <b>Практическое занятие № 6</b> Техника стартов в спортивном плавании	6	
<b>Раздел 3. Основы методики обучения плаванию</b>		<b>26/20</b>	ОК 01-09 ПК 3.1-3.3. 3.5
<b>Тема 3.1.</b> <b>Физические свойства воды</b>	<b>Содержание</b>	<b>1/-</b>	
	Вязкость и плотность воды Удельный вес и плавучесть тела	1	
<b>Тема 3.2.</b> <b>Кинематические характеристики движения тела в воде</b>	<b>Содержание</b>	<b>1/-</b>	
	Скорость, шаг и темп пловца Динамические характеристики движений пловца	1	
<b>Тема 3.3.</b>	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>19/19</b>	

<b>Средства и методы обучения технике спортивных способов плавания, стартов и поворотов</b>	<b>Практическое занятие №7</b> Специальные упражнения пловца на суше <b>Практическое занятие №8</b> Этапы обучения плаванию. <b>Практическое занятие №9</b> Упражнения по освоению с водой. <b>Практическое занятие №10</b> Прыжки в воду. <b>Практическое занятие №11</b> Средства обучения плаванию. <b>Практическое занятие №12</b> Фазы гребковых движений руками. <b>Практическое занятие №13</b> Обучение стартам и поворотам <b>Практическое занятие №14</b> Игры на воде. <b>Практическое занятие №15</b> Изучение подготовительных упражнений. <b>Практическое занятие №16</b> Упражнения для плавания кролем на груди. <b>Практическое занятие №17</b> Упражнения для плавания кролем на спине. <b>Практическое занятие №18</b> Упражнения для плавания брассом <b>Практическое занятие №19</b> Упражнения для плавания баттерфляем. <b>Практическое занятие №20</b> Упражнения для изучения поворотов. <b>Практическое занятие №21</b> Изучение стартов с тумбочки. <b>Практическое занятие №22</b> Изучение стартов из воды. <b>Практическое занятие №23</b> Упражнения по освоению с водой. <b>Практическое занятие №24</b> Учебные прыжки в воду. <b>Практическое занятие №25</b> Игры на воде	19	
	<b>Содержание</b>	<b>3/1</b>	
	План-конспект занятия по плаванию Организация занятий плаванием. Меры безопасности на занятиях плаванием	3	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>1</b>	
	<b>Практическое занятие №26.</b> Контрольная работа «Этапы обучения плаванию»	1	
<b>Всего</b>	<b>38/26</b>		
<b>РАЗДЕЛ 5. «ОП. 13.5 ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»</b>			
<b>Тема 1. Основные понятия.</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	ОК 01; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1 - ПК 1.3; ПК 1.5; ПК 2.1; ПК 3.1.- ПК 3.3; ПК 3.5; ПК 3.6
	История возникновения и развития подвижных игр. Основные понятия об игре. Значение подвижных игр. Взгляды общественных деятелей, педагогов, ученых на игру. Определение подвижной игры. Классификация подвижных игр.	4	

	Специфические особенности подвижных игр и их отличия от спортивных.		
<b>Тема 2. Методика организации и проведения подвижных игр</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	
	Методика организации и проведения подвижных игр. Этапы обучения подвижным играм. Основные задачи руководителя игры. Формы организации подвижных игр (способы разделения игроков на команды, выборы водящего и капитана, организация играющих.) Руководство процессом игр (дозировка и судейство, подведение итогов игры)	4	
<b>Тема 3. Особенности проведения подвижных игр со школьниками.</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1 - ПК 1.3; ПК 1.5; ПК 2.1; ПК 3.1.- ПК 3.3; ПК 3.5; ПК 3.6
	Подвижные игры как средство и метод физической культуры Содержание и методика проведения подвижных игр на уроках физической культуры в 1-4 классах. Содержание и методика проведения подвижных игр на уроках физической культуры в 5-9 классах Содержание и методика проведения подвижных игр на уроках физической культуры в 10-11 классах.	4	
<b>Тема 4. Подвижные игры в режиме учебного дня школьников</b>	<b>Содержание</b>	<b>3</b>	
	Значение физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня школьников и место подвижных игр в них. Организация физкультминуток и подвижных перемен в общеобразовательной школе. Подвижные игры в группах продленного дня Тестирование по пройденным темам	3	
<b>Тема 5. Подвижные игры для учащихся разных возрастных групп.</b>	<b>Содержание</b>	<b>3</b>	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1 - ПК 1.3; ПК 1.5; ПК 2.1; ПК 3.1.- ПК 3.3; ПК 3.5; ПК 3.6
	Комплекс подвижных игр на уроках физической культуры в 1- 4 классах Комплекс подвижных игр на уроках физической культуры в 5-9 классах Комплекс подвижных игр на уроках физической культуры в 10 - 11 классах	3	
<b>Тема 6. Подвижные игры во внеклассной и внешкольной работе</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	ПК 1.5; ПК 2.1; ПК 3.1.- ПК 3.3; ПК 3.5; ПК 3.6
	Комплекс подвижных игр во внеурочных и внеклассных мероприятиях Комплекс подвижных игр в детских оздоровительных лагерях Комплекс подвижных игр на учебно-тренировочных занятиях по различным видам спорта. Комплекс подвижных игр с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.	4	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>16</b>	



<b>Тема 7. Игры в системе оздоровительной и физкультурно-массовой работы</b>	<b>Практическое занятие 1.</b> Подвижные игры, переходные к спортивным. <b>Практическое занятие 2.</b> Подвижные игры на занятиях гимнастикой <b>Практическое занятие 3.</b> Подвижные игры на занятиях легкой атлетикой. <b>Практическое занятие 4.</b> Подвижные игры на занятиях плаванием. <b>Практическое занятие 5.</b> Подвижные игры на занятиях лыжным спортом. <b>Практическое занятие 6.</b> Подвижные игры на коньках. <b>Практическое занятие 7.</b> Подвижные игры на снегу. <b>Практическое занятие 8.</b> Подвижные игры на занятиях спортивными играми. <b>Практическое занятие 9.</b> Подвижные игры на местности <b>Практическое занятие 10.</b> Подвижные игры на воде <b>Практическое занятие 11.</b> Подвижные игры на занятиях борьбой, боксом <b>Практическое занятие 12.</b> Народные национальные подвижные игры <b>Практическое занятие 13.</b> Командные подвижные игры с элементами разных видов спорта. <b>Практическое занятие 14.</b> Подвижные игры для развития физических качеств <b>Практическое занятие 15.</b> Организация и проведение соревнований: «Весёлые старты». Итоговое тестирование по пройденным темам.	16	
<b>Всего</b>		<b>38/16</b>	
<b>РАЗДЕЛ 6. «ОП. 13.6 ГАНДБОЛ»</b>			
<b>Раздел 1. Развитие игры</b>		<b>8/-</b>	
<b>Тема 1.1. Возникновение и развитие гандбола</b>	<b>Содержание</b>	<b>4/-</b>	ОК 01-06
	Возникновение и развитие гандбола в мире Образование международной и любительской федерации гандбола (президенты) Развитие гандбола в СССР Развитие гандбола в России	4	
<b>Тема 1.2. Правила игры и соревновательная деятельность</b>	<b>Содержание</b>	<b>4/-</b>	ПК 1.3.-1.5
	Основные правила игры, судейская коллегия Система соревнований. Их организация и проведение Соревновательная деятельность гандболистов Нагрузка гандболистов в соревновательной деятельности	4	
<b>Раздел 2. Обучение приёмам игры</b>		<b>24/ 16</b>	ОК 02.
<b>Тема 2.1</b>	<b>Содержание</b>	<b>6/-</b>	ПК 1.1.

<b>Техника и тактика гандбола</b>	Классификация техники игры Техника игры в нападении Техника игры в защите Классификация тактики игры Тактика игры в нападении Тактика игры в защите	6	ПК 1.3.
<b>Тема 2.2. Развитие и совершенствование физических качеств</b>	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>7/7</b>	ПК 2. 1. ПК 3.3 ПК 3.4
	Практическое занятие №1. Средства силовой подготовки Практическое занятие №2. Методы силовой подготовки Практическое занятие №3. Совершенствование быстроты двигательной реакции Практическое занятие №4. Совершенствование гибкости Практическое занятие №5. Совершенствование ловкости Практическое занятие №6. Совершенствование выносливости Практическое занятие №7. Совершенствование скоростных способностей	7	
<b>Тема 2.3. Обучение приёмам игры. Виды подготовок</b>	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>9/9</b>	ПК 1.1 ПК 1.3 ПК 1.4
	Практическое занятие №8. Обучение приёмам игры в нападении Практическое занятие №9. Обучение приёмам игры в защите Практическое занятие №10. Обучение приёмам игры вратаря Практическое занятие №11. Двусторонняя игра Практическое занятие №12. Средства и методы технической подготовки Практическое занятие №13. Методика исправления ошибок Практическое занятие №14. Средства и методы тактической подготовки Практическое занятие №15. Игровая подготовка Практическое занятие №16. Средства и методы игровой подготовки	9	
	<b>Содержание</b>	<b>2/-</b>	ПК 2.1 ПК 1.3 ПК 1.4
	Программирование тренировочного дня Программирование микроциклов подготовки Контрольная работа		
<b>Всего</b>		<b>32/16</b>	
<b>РАЗДЕЛ 6. «ОП 13.6 ВОЛЕЙБОЛ»</b>			
<b>Раздел 1. Волейбол как вид спорта и средство физического воспитания</b>		<b>3/-</b>	ОК 01 ОК 02
<b>Тема 1.1</b>	<b>Содержание</b>	<b>3</b>	

<b>История игры в волейбол</b>	1. История зарождения волейбола 2. Первые чемпионаты Европы и мира 3. Первые и современные правила игры в волейбол	3	
<b>Раздел 2. Техника и тактика игры</b>		<b>15 /10</b>	
<b>Тема 2.1 Техника игры</b>	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>5/5</b>	ОК 04 ОК 05 ОК 08 ОК 09 ПК 1.1-1.6
	<b>Практическое занятие №1.</b> Приемы игры и их разновидности 1. Техника игры в нападении 2. Техника игры в защите 3. Классификация техники игры в нападении 4. Классификация техники игры в защите		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>5/5</b>	ОК 05 ОК 08 ОК 09 ПК 1.1-1.6 ПК 2.1-2.4
	<b>Практическое занятие №2.</b> Классификация техники игры в нападении	5	
	<b>Практическое занятие №3.</b> Классификация техники игры в защите		
	<b>Практическое занятие №4.</b> Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками		
	<b>Практическое занятие №5.</b> Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками		
	<b>Практическое занятие №6.</b> Техника верхней и нижней подачи мяча Совершенствование скоростных		
<b>Тема 2.2 Тактика игры, классификация тактики игры</b>	<b>Содержание</b>	<b>5/-</b>	ОК 05 ОК 08 ОК 09 ПК 1.1-1.6 ПК 2.1-2.4
	<b>ТРК 1 История развития волейбола</b> 1. Тактика игры в нападении 2. Тактика игры в защите 3. Индивидуальные действия в нападении в защите 4. Групповые действия в нападении в защите 5. Командные взаимодействия в нападении в защите	5	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8/8</b>	ОК 05 ОК 08 ОК 09 ПК 1.1-1.6 ПК 2.1-2.4
	<b>Практическое занятие №7.</b> Командные взаимодействия в защите	8	
	<b>Практическое занятие №8.</b> Обучение стойкам и перемещениям		
	<b>Практическое занятие №9.</b> Обучение атакующим ударам		
	<b>Практическое занятие №10.</b> Обучение подачам в волейболе		
	<b>Практическое занятие №11.</b> Обучение передачам в волейболе		
	<b>Практическое занятие №12.</b> Подводящие упражнения при нападающих ударах		

	<b>Практическое занятие №13.</b> Обучение приёмам мяча снизу и сверху с падением <b>Практическое занятие №14.</b> Обучение блокированию		
<b>Раздел 3. Развитие физических качеств</b>			
<b>Тема 3.1. Развитие физических качеств</b>	<b>Содержание</b>	<b>5/3</b>	ПК 1.3 ПК 2.1. ПК 3.3 ПК 3.4
	1. Физическая подготовка волейболистов 2. Развитие скоростных качеств	2	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>3</b>	
	<b>Практическое занятие №15.</b> Упражнения для развития прыгучести <b>Практическое занятие №16.</b> Упражнения для развития качеств необходимых при выполнении приёмов игры <b>Практическое занятие №17.</b> Подвижные игры и эстафеты	3	
<b>3.2 Организация соревнований и их проведение, правила игры</b>	<b>Содержание</b>	<b>7/3</b>	ПК 1.3 ПК 1.5 ПК 1.3 ПК 2.2
	1. Организация соревнований и их проведение 2. Состав судейской коллегии 3. Система соревнований, виды соревнований 4. План-конспект тренировки	4	
	<b>ТРК 2 Правила игры, соревнования (К.Р.)</b> 1. Волейбол на ОИ, знаменитые спортсмены	<b>3</b>	
	<b>В том числе практических занятий</b> 2. <b>Практическое занятие №18.</b> Учебная игра в волейбол 3. <b>Практическое занятие №19.</b> Учебная игра в волейбол		
<b>Всего</b>		<b>38/19</b>	
<b>РАЗДЕЛ 7. «ОП 13.7. БАСКЕТБОЛ»</b>			
<b>Раздел 1. История возникновения и развития баскетбола</b>		<b>4/-</b>	ОК 01 - 06
<b>Тема 1.1 История возникновения и развития баскетбола</b>	<b>Содержание</b>	<b>4/-</b>	
	1. История возникновения и развития баскетбола 2. Современное состояние баскетбола в России и в Мире 3. Основные правила игры, состав судейской коллегии 4. Цель игры распределение игроков по функциям	4	
<b>Раздел 2. Средства и способы ведения игры, техника игры</b>		<b>10/10</b>	ОК 02. ПК 1.1.
<b>В том числе практических занятий</b>		<b>10/10</b>	

<b>Тема 2.1. Техника игры</b>	<b>Практическое занятие №1.</b> Средства и способы ведения игры <b>Практическое занятие №2.</b> Техника игры, её классификация <b>Практическое занятие №3.</b> Техника игры в нападении <b>Практическое занятие №4.</b> Техника владения мячом <b>Практическое занятие №5.</b> Техника игры в защите <b>Практическое занятие №6.</b> Финты, сочетание приёмов <b>Практическое занятие №7.</b> Обучение приёмам техники нападения <b>Практическое занятие №8.</b> Обучение приёмам техники защиты <b>Практическое занятие №9.</b> Сочетание приемов и финтов <b>Практическое занятие №10.</b> Техника перемещений, остановок, поворотов прыжков	10	ПК 1.3.
<b>Раздел 3 Стратегия и тактика. Методика обучения тактике игры</b>		<b>22/8</b>	ОК 02.
<b>Тема 3.1 Тактика нападения и защиты</b>	<b>Содержание</b> 1. Классификация тактики нападения 2. Классификация тактики защиты 3. Функции игроков 4. Индивидуальные и групповые действия игроков 5. Основные задачи методики обучения 6. Соблюдение последовательности обучения 7. Обучение тактическим действиям в защите	<b>15/8</b>  7	ПК 1.1. ПК 1.3.
<b>В том числе практических занятий</b>		<b>8</b>	ПК 2. 1.
<b>Практическое занятие №11.</b> Обучение тактическим действиям в нападении <b>Практическое занятие №12.</b> Обучение тактическим действиям в защите <b>Практическое занятие №13.</b> Индивидуальные действия в нападении и в защите <b>Практическое занятие №14.</b> Командные и групповые действия в защите <b>Практическое занятие №15.</b> Групповые и командные действия в нападении <b>Практическое занятие №16.</b> Методическая последовательность взаимодействия <b>Практическое занятие №17.</b> Особенности физической подготовки <b>Практическое занятие №18.</b> Виды и задачи физической подготовки		8	ПК 3.3 ПК 3.4
<b>Содержание</b>		<b>7/-</b>	ПК 1.1

<b>Тема 3.3 Виды спортивной подготовки</b>	1. Современные направления физической подготовки 2. Задачи совершенствования технической подготовки 3. Современные направления тактической подготовки 4. Последовательность овладения командным действиям 5. Последовательность овладения групповым действиям 6. Баскетбол на ОИ, Олимпийские чемпионы 7. <b>Контрольная работа</b>	7	ПК 1.3 ПК 1.4
<b>Всего</b>		<b>36/18</b>	
<b>РАЗДЕЛ 8. «ОП.13.08 ТЕННИС»</b>			
<b>Раздел 1. Общие основы теории и методики настольного тенниса</b>		<b>23/16</b>	ОК 07-09 ПК 3.1-3.3
<b>Тема 1.1. Краткие исторические сведения о возникновении и развитии настольного тенниса</b>	<b>Содержание</b> Возникновение и развитие настольного тенниса. Характеристика игры. Развитие настольного тенниса в СССР, России. Настольный теннис на Олимпийских играх. Выдающиеся теннисисты мира. Виды соревнований в настольном теннисе Спортивное оборудование и инвентарь в настольном теннисе Значение настольного тенниса Основные понятия о технике игры Классификация технических приемов	<b>10/-</b> 10	
<b>Тема 1.2. Классификация техники и тактики игры</b>	<b>Содержание</b> Наиболее рациональные стойки для ударов справа и слева Поддачи. Способы подач слева и справа: атакующие, подготовительные. <b>В том числе практических занятий</b> <b>Практическое занятие №1.</b> Способы держания ракетки: европейский, азиатский <b>Практическое занятие №2.</b> Стойка и передвижение теннисиста <b>Практическое занятие №3.</b> Исходное положение Позиции у стола (ближняя, средняя, дальняя) <b>Содержание</b> Методика обучения основным техническим приемам <b>В том числе практических занятий</b>	<b>5/3</b> 2 <b>3</b> 3 <b>5/4</b> 1 <b>4</b>	ОК 07-09 ПК 3.1-3.3

	<b>Практическое занятие № 4.</b> Классификация техники <b>Практическое занятие №5</b> Подбор подготовительных, подводящих упражнений и упражнений по технике <b>Практическое занятие №6</b> Методика обучения основным техническим приемам <b>Практическое занятие №7</b>	4	
	<b>Содержание</b>	<b>3/2</b>	
	Методика обучения основным тактическим приемам	1	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие №8.</b> Построение занятий по настольному теннису	2	
	<b>Практическое занятие №9.</b> Правила игры в настольный теннис		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>7/7</b>	
<b>Тема 1.3. Методические основы обучения настольному теннису. Технический характер игры</b>	<b>Практическое занятие №10.</b> Выбор технического характера игры <b>Практическое занятие №11.</b> Выбор позиции <b>Практическое занятие №12.</b> Определение темпа игр <b>Практическое занятие №13.</b> Изучение основ техники нападения и защиты в одиночных играх <b>Практическое занятие №14.</b> Техника розыгрыша очка <b>Практическое занятие №15.</b> Техника розыгрыша очка: «длительный розыгрыш очка» <b>Практическое занятие №16.</b> «Нелогичная игра», «бескомпромиссная игра», «зажим»	7	ОК 07-09 ПК 3.1-3.3, 3.5
<b>Раздел 2. Правила соревнований, их организация и проведение</b>		<b>8/3</b>	ОК 07-09 ПК 3.1-3.3
<b>Тема 2.1. Основные положения правил соревнований</b>	<b>Содержание</b>	<b>3/2</b>	
	Правила соревнований, их организация и проведение	1	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие №17.</b> Характеристика соревновательной деятельности <b>Практическое занятие №18.</b> Организация и проведение соревнований	2	
<b>Тема 2.2. Проведение соревнований</b>	<b>Содержание</b>	<b>5/1</b>	
	Календарь соревнований Программа соревнований Таблица игр Положение о соревнованиях	3	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	

	<b>Практическое занятие №19</b> Организация и проведение соревнований	1	
	<b>Практическое занятие №20.</b> Контрольная работа «Классификация технических приемов настольного тенниса».	1	
<b>Всего</b>		<b>38/20</b>	
<b>РАЗДЕЛ 9. «ОП. 13.9 ШАХМАТЫ»</b>			
<b>Раздел 1. Введение</b>		<b>4/-</b>	ОК 07-09 ПК 3.1-3.3
<b>Тема 1.1. Основные понятия дисциплины</b>	<b>Содержание</b>	<b>2</b>	
	Предмет шахматы. Основные понятия дисциплины Правила игры	2	
<b>Тема 1.2. Стратегии</b>	<b>Содержание</b>	<b>2</b>	
	Стратегии игры Игра белыми фигурами. Игра черными фигурами Стратегии атаки. Стратегии защиты	2	
<b>Раздел 2. Фигуры</b>		<b>25/16</b>	ОК 07-09 ПК 3.1-3.3, 3.5
<b>Тема 2.1. Фигура «конь»</b>	<b>Содержание</b>	<b>6/4</b>	
	Фигура «конь». Общие характеристики. Стратегии атаки. Стратегии защиты	2	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	<b>Практическое занятие №1-3</b> Отработка стратегий во время игры	4	
<b>Тема 2.2. «Фигура слон»</b>	<b>Содержание</b>	<b>11/9</b>	ОК 07-09 ПК 3.1-3.3, 3.5
	«Фигура слон». Общие характеристики. Стратегии атаки. Стратегии защиты	2	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>9</b>	
	<b>Практическое занятие №7-9</b> Важность диагоналей в шахматах	3	
	<b>Практическое занятие №10-12</b> Постановка мата с помощью «слона»	3	
	<b>Практическое занятие №13-15</b> Отработка стратегий во время игры	3	
	<b>Содержание</b>	<b>5/3</b>	



<b>Тема 2.3. Фигура «ферзь»</b>	Фигура «ферзь». Общие характеристики. Стратегии атаки. Стратегии защиты	2	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>3</b>	
	<b>Практическое занятие №16.</b> Отработка стратегий во время игры	3	
<b>Тема 2.4. Фигура «Король»</b>	<b>Содержание</b>	<b>3/-</b>	
	Фигура «король». Общие характеристики. Стратегии атаки. Стратегии защиты. Комбинации атаки и защиты Игра белыми фигурами Игра черными фигурами	3	
<b>Раздел 3. Шахматные организации</b>		<b>3/-</b>	ОК 07-09 ПК 3.1-3.3
<b>Тема 3.1. Шахматные организации</b>	<b>Содержание</b>	<b>2</b>	
	Российские шахматные организации Международные шахматные организации Судейство в шахматах	2	
<b>Тема 3.2. Чемпионы мира</b>	<b>Содержание</b>	<b>1</b>	
	Российские чемпионы мира по шахматам	1	
<b>Всего</b>		<b>32/16</b>	
<b>РАЗДЕЛ 10. «ОП. 13.10 НОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА»</b>			
<b>Раздел 1. Новые виды спорта, их реализация в современных тренировочных фитнес-программах</b>		<b>8/2</b>	ОК 01-06 ОК 07-09 ПК 3.1-3.3
<b>Тема 1.1. Классификация новых видов спорта</b>	<b>Содержание</b>	<b>4/-</b>	
	Новые виды спорта силовой направленности	1	
	Новые виды спорта оздоровительно-коррекционного характера	1	
	Новые виды спорта на основе популярных восточных учений и единоборств	1	
	Классическая, танцевальная аэробика, аква-аэробика и другие новые виды спорта	1	
<b>Тема 1.2. Новые виды спорта с использованием специального оборудования</b>	<b>Содержание</b>	<b>4/2</b>	ОК 07-09 ПК 3.1-3.3
	Новые виды спорта с использованием специального оборудования: кардио- и силовые тренажеры; степ-платформы; фитболы; бодибары и грифы для пампаэробики; слайдеры; эспандеры, резиновые амортизаторы и эластичные ленты; Core-платформы; BOSU; TRX-петли; батуты для джампинга и т.д.	2	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	

	<b>Практическое занятие № 1.</b> Специальное оборудование современных тренировочных фитнес-программах	2	
<b>Раздел 2. Технология проведения занятий по новым видам спорта</b>		<b>29</b>	ОК 01-06 ПК 3.1-3.3
<b>Тема 2.1. Принципы, средства и методы проведения занятий по новым видам спорта</b>	<b>Содержание</b>	<b>2</b>	
	Методика проведения комплексов упражнений (аэробика, шейпинг, атлетическая гимнастика)	1	
	Основные базовые аэробные движения ногами и руками и их разновидности, стилизованные танцевальные шаги	1	
<b>Тема 2.2. Шейпинг технологии</b>	<b>Содержание</b>	<b>3/1</b>	ОК 01-08 ПК 3.1-3.3. 3.5
	Направления шейпинга: Шейпинг-классик, Шейпинг-юни, Шейпинг-терапия, Шейпинг-хореография, Шейпинг-про и др. Отличие шейпинга от аэробики Методические особенности занятий по шейпингу	2	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>1</b>	
	<b>Практическое занятие № 2.</b> Базовые шаги и движения	1	
<b>Тема 2.3. Организация и проведение занятий по аэробике</b>	<b>Содержание</b>	<b>4/2</b>	ОК 01-09 ПК 3.1-3.3. 3.5
	История развития аэробики. Виды аэробики Методы проведения занятий по аэробике Аква-аэробика, методика занятий, инвентарь Методика проведения занятий по степ-аэробике	2	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практические занятия № 3 – 4.</b> Развитие физических качеств на занятиях аэробикой Методика развития гибкости на занятиях аэробикой Методика развития силовых качеств на занятиях аэробикой	2	
<b>Тема 2.4. Атлетическая гимнастика</b>	<b>Содержание</b>	<b>5/3</b>	ОК 01-09 ПК 3.1-3.3. 3.5
	Оздоровительная и спортивная направленность атлетической гимнастики: бодибилдинг, пауэрлифтинг, уличный воркаут Цели и задачи атлетической гимнастики Методика проведения занятий Предупреждение травматизма на занятиях по атлетической гимнастике Методы развития силовых способностей	2	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>3</b>	

	<b>Практические занятия № 5 – 7.</b> Упражнения для развития силы (статические и статодинамические) Развитие координации, выносливости Упражнения для развития гибкости (стретчинг – <i>англ. растяжение</i> ) Техника выполнения упражнений. Практика их выполнения	3	
<b>Тема 2.5. Воркаут</b>	<b>Содержание</b>	<b>2/1</b>	ОК 01-06 ОК 07-09 ПК 3.1-3.3
	Возникновение и распространение воркаута Характеристика воркаута как уличной гимнастики Мотивация занятий воркаутом и особенности их проведения	1	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>1</b>	
	<b>Практическое занятие № 8.</b> Основополагающие элементы и базовые упражнения воркаута	1	
<b>Тема 2.6. Кроссфит</b>	<b>Содержание</b>	<b>1/-</b>	ОК 07-09 ПК 3.1-3.3
	Возникновение кроссфита Классификация упражнений в кроссфите Преимущества и недостатки кроссфит-тренировки	1	
<b>Тема 2.7. Черлидинг (чир спорт)</b>	<b>Содержание</b>	<b>2/-</b>	ОК 07-09 ПК 3.1-3.3
	История возникновения и развития черлидинга Развитие психофизических качеств Виды соревнований по черлидингу	2	
<b>Тема 2.8. Паркур</b>	<b>Содержание</b>	<b>1/-</b>	ОК 01-06 ПК 3.1-3.3
	Паркур – преодоление препятствий при передвижении по пересеченной местности, по городу. Преимущества и сложности занятия паркурком. Три основных требования при занятии паркурком (безопасность, эффективность, простота)	1	
<b>Тема 2.9. Городки – вид спорта с российскими корнями</b>	<b>Содержание</b>	<b>2/-</b>	ОК 01-09 ПК 3.1-3.3. 3.5
	Городки – игра родом из Древней Руси, но забытая в последние годы Интерес к городошному спорту в современной России Правила игры.	2	
<b>Тема 2.10. Фиджитал-спорт</b>	<b>Содержание</b>	<b>3/-</b>	
	Фиджитал-спорт как комбинация физического и киберспортивного этапов. История возникновения и развития Фиджитал-спорта. Фиджитал-спорт в вузах.	3	

	Турниры по Фиджитал-спорту		
<b>Тема 2.11. Новые виды спорта в школе</b>	<b>Содержание</b>	<b>4/2</b>	ОК 01-09 ПК 3.1-3.3. 3.5
	Применение новых видов спорта в школьной практике для решения разнообразных задач физического воспитания	3	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 9 (КР).</b> Элементы новых видов спорта в школьной практике	2	
<b>Всего</b>		<b>38/11</b>	
<b>РАЗДЕЛ 11. «ОП. 13.11 ФУТБОЛ»</b>			
<b>Раздел 1. Футбол как вид спорта</b>		<b>32/-</b>	
<b>Тема 1.1. Особенности футбола как вида спорта и его история</b>	<b>Содержание</b>	<b>7</b>	
	Футбол как вид спорта	7	
	Футбол как средство физического воспитания		
	История развития футбола		
	История развития футбола в России. Планирование спортивной тренировки в футболе. Построение тренировочного процесса в годичном цикле		
<b>Раздел 2. Развитие и совершенствование мастерства футболистов</b>		<b>25/17</b>	
<b>Тема 2.1. Индивидуальная тактика при игре в футбол</b>	<b>Содержание</b>	<b>16/12</b>	
	Техника передвижения (бег, прыжки, остановки, повороты)	4	
	Тактика игры в футбол		
	Тактика игры вратаря (действия в обороне)		
	Тактика игры вратаря (действия в организации атак)		
Руководство вратарем действиями партнеров			
Организация атаки при ударе от ворот.			
Индивидуальная тактика нападения			
Обучение технике полевого игрока			
Обучение технике вратаря			
<b>В том числе практических занятий</b>	<b>12</b>		
<b>Практическое занятие №1.</b> Удары по мячу ногой	12		
<b>Практическое занятие №2</b> Удары по летящему мячу с поворотом			
<b>Практическое занятие №3</b> Удар через себя и с полулета			
<b>Практическое занятие №4</b> Удары по мячу головой			

	<p><b>Практическое занятие №5</b> Движение при ударе по мячу головой в падении</p> <p><b>Практическое занятие №6</b> Остановка мяча</p> <p><b>Практическое занятие №7</b> Остановка мяча ногой.</p> <p><b>Практическое занятие №8</b> Остановка мяча внутренней стороной стопы</p> <p><b>Практическое занятие №9</b> Остановка мяча подошвой</p> <p><b>Практическое занятие №10</b> Остановка мяча подъемом, бедром</p> <p><b>Практическое занятие №11</b> Перевод мяча внутренней и внешней частью подъема</p> <p><b>Практическое занятие №12</b> Остановка мяча грудью</p>		
<b>Тема 2.1. Командная тактика при игре в футбол</b>	<b>Содержание</b>	<b>9/5</b>	
	Групповая тактика нападения Комбинации в групповых эпизодах Командная тактика Тактика защиты. Групповая тактика в обороне Командная тактика в обороне Способы организации командных действий Тактические системы, применяемые в футболе	4	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>5</b>	
	<b>Практическое занятие №13</b> Остановка мяча с переводом <b>Практическое занятие №14</b> Ведение мяча ногой <b>Практическое занятие №15</b> Обманные движения (финты) <b>Практическое занятие №16</b> Финт «уходом» <b>Практическое занятие №17</b> Уход с выпадом	5	
<b>Всего</b>		<b>32/17</b>	
<b>Итого</b>		<b>430/218</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### **Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета спортивного и тренажёрного зала, бассейна.

#### **Информационное обеспечение реализации программы**

##### **Основные источники**

1. Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой тренировки: учебное пособие/ А.Г. Горшков, М.В. Еремин, А.Л. Волобуев; под ред. А.Г.Горшкова. – Москва: КНОРУС, 2022. – 340 с.

2. Ветрова И.В., Люлина Н.В. Новые физкультурно-спортивные виды: шейпинг, аэробика: учебное пособие. – Красноярск: КГПУ им. В. П. Астафьева, 2018 - URL: <http://elib.kspu.ru/docum ent/32151>

3. Голякова Н.Н. Оздоровительная аэробика: учебно-методическое пособие. - Москва, Берлин: Директ- Медиа, 2015 - URL: <https://biblioclub.ru/inde x.php? page=book&id=426428>

4. Димова А.Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания : учебник для вузов / А. Л. Димова. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 428 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/543939> (дата обращения: 15.04.2024).

5. Михайлов Н.Г., Михайлова Э.И., Деревлёва Е.Б. Методика обучения физической культуре. Аэробика: учебное пособие для вузов. – Москва: Юрайт, 2022. - URL: <https://urait.ru/bcode/492482>

6. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика: Учебник, Грецов Г.В., М.: Издательский центр «Академия», 2016.-288 с.

7. Теория и методика обучения базовым видам спорта. (Волейбол) Учебник, Грецов Г.В., М.: Издательский центр «Академия», 2016.

8. Сергеев Г.А. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Лыжный спорт: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Сергеев Г.А., Мурашко Е.В., Сергеева Г.В. и др. – 4-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2015 – 176 с. (учебник не переиздавался)

9. IPR BOOKS: [сайт]. —<http://www.iprbookshop.ru/57795.html>

##### **Дополнительные источники**

1. Грудницкая Н.Н., Мазакова Т.В. Оздоровительный фитнес: учебное пособие: курс лекций. - Ставрополь: Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2019- URL: <https://biblioclub.ru/inde x.php? page=book&id=596211>

2. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства: Учебник/ Ю.Д. Железняк., Ю.М. Портнов, 2012.- 480 с.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты (освоенные профессиональные компетенции)	Формы и методы контроля и оценки
ПК 2.1. Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения	Диагностическая оценка на практическом занятии
ПК 2.2. Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности	Защита реферата, письменный опрос
ПК 2.3. Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия	Выполнение индивидуальных заданий, решение проблемно-ситуационных задач
ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий	Выполнение тестовых нормативов. Устный опрос
ПК 2.5. Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом	Диагностическая оценка на практическом занятии
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	Написание и защита рефератов, докладов

**5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ,  
ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ**

Дата внесения изменения	№ изменения	№ страницы с изменением