

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение
Свердловской области «Нижнетагильский педагогический колледж №2»
(ГАПОУ СО «НТПК №2»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**ОП. 08 Спортивно-педагогическое совершенствование в базовых видах
спорта с методикой преподавания**

в составе основной профессиональной образовательной программы (ОПОП)
по подготовке специалистов среднего звена
по специальности 49.02.01 Физическая культура

Нижний Тагил
2021г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование в базовых видах спорта с методикой преподавания» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 «Физическая культура» (углубленная подготовка), утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1355 от 27.10.2014, зарегистрированного Министерством юстиции России, (регистрационный № 34956 от 27.11.2014 г.). Укрупненная группа профессий ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ.

Организация-разработчик: ГАПОУ СО «Нижнетагильский педагогический колледж №2»

Разработчик:

Перезолов Алексей Евгеньевич, преподаватель, высшая квалификационная категория;

Бузмаков Олег Игнатьевич, преподаватель, первая квалификационная категория;

Захаричева Екатерина Викторовна, преподаватель, первая квалификационная категория.

РАССМОТРЕНА И РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ

на заседании предметно-цикловой комиссии

по подготовке учителей физической культуры

(Протокол № 11/21 от 30 августа 2021 г.)

Председатель ПЦК  /Перезолов А.Е. /

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	22

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП 08. Спортивно-педагогическое совершенствование в базовых видах

спорта с методикой преподавания

название дисциплины

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности (специальностям) СПО 49.02.01 Физическая культура.

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (профессиональная переподготовка и курсы повышения квалификации) для учителей физической культуры, а также для профессиональной подготовки по очно-заочной, заочной формам и в форме экстерната по специальности СПО 49.02.01 Физическая культура.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Программа учебной дисциплины принадлежит к учебному циклу ОП.08. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- планировать, проводить и анализировать занятия по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности (волейболу, футболу, атлетической гимнастике);
- выполнять профессионально значимые двигательные действия по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности;
- использовать терминологию базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений;
- обучать двигательным действиям базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря;

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

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

– терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;

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

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

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

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

– особенности организации и проведения соревнований по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности;

– основы судейства по базовым видам спорта;

– разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности их эксплуатации;

– технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю.

В процессе изучения учебной дисциплины у обучающихся формируются **компетенции**.

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.

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

ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.

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

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

ПК 2.2. Проводить внеурочные мероприятия и занятия.

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

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

ПК 2.5. Анализировать внеурочные мероприятия и занятия.

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

ПК 3.1. Выбирать учебно-методический комплект, разрабатывать учебно-методические материалы (рабочие программы, учебно-тематические планы) на основе образовательного стандарта и примерных программ с учетом вида образовательного учреждения, особенностей класса/группы и отдельных обучающихся.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.

ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 177 часов, в том числе:

– обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 118 часов;

– самостоятельной работы обучающегося 59 часов.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>177</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>118</i>
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	<i>74</i>
контрольные работы	<i>20</i>
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>59</i>
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	-
домашняя работа	<i>59</i>
Итоговая аттестация в форме зачета	

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование в базовых видах спорта с методикой преподавания»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Волейбол.		38/19	
Тема 1.1. Техника безопасности, инвентарь, оборудование для занятий волейболом.	Содержание учебного материала Техника безопасности при проведении занятий по волейболу. Разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий волейболом, особенности его эксплуатации. Требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю для занятий волейболом.	2	2
Тема 1.2. Основы судейства по волейболу.	Содержание учебного материала Правила игры в волейбол. Правила заполнения протоколов соревнований.	2	2
	Самостоятельная работа Изучить правила игры. Изучить жесты судьи по волейболу.	3	
Тема 1.3. Техника и методика совершенствования передач.	Практическое занятие Упражнения для совершенствования передачи мяча двумя руками сверху. Упражнения для совершенствования приема мяча двумя руками снизу. Упражнения для развития скоростных способностей.	2	2
Тема 1.4. Техника и методика совершенствования подач.	Практическое занятие Упражнения для совершенствования верхней прямой подачи мяча. Упражнения для совершенствования приема подачи. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	2	2
Тема 1.5. Техника и методика совершенствования нападающего удара.	Практическое занятие Упражнения для совершенствования нападающего удара. Упражнения для совершенствования приема мяча после нападающего удара. Упражнения для развития прыгучести.	2	2
Тема 1.6. Контроль общей физической подготовленности волейболистов.	Контрольное занятие Выполнение контрольных упражнений: прыжок в длину с места, бег 30 м, челночный бег 3×10 м. Методика организации тестирования.	2	2

Тема 1.7. Техника и методика совершенствования блокирования.	Практическое занятие Упражнения для совершенствования блокирования. Упражнения для совершенствования нападающего удара. Упражнения для совершенствования скоростных и координационных способностей.	2	2
Тема 1.8. Методика совершенствования групповых тактических взаимодействий.	Практическое занятие Тактические упражнения в двойках и тройках. Упражнения для совершенствования второй передачи и нападающего удара. Упражнения для совершенствования скоростно-силовых способностей и специальной выносливости.	2	2
Тема 1.9. Методика совершенствования командных тактических взаимодействий.	Практическое занятие Тактические упражнения в тройках. Учебно-тренировочная игра. Методика совершенствования специальной выносливости.	2	2
Тема 1.10. Методика совершенствования техники и тактики игры в защите.	Практическое занятие Упражнения для совершенствования приема подачи и нападающих ударов. Учебно-тренировочная игра с ограничениями технико-тактических приемов. Упражнения для совершенствования координации.	2	2
	Самостоятельная работа Подобрать технико-тактические упражнения.	3	
Тема 1.11. Методика совершенствования техники и тактики игры в нападении.	Практическое занятие Упражнения для совершенствования второй передачи и нападающего удара. Тактические упражнения в тройках. Учебно-тренировочная игра. Упражнения для развития гибкости.	2	2
	Самостоятельная работа Подобрать технико-тактические упражнения.	3	
Тема 1.12. Контроль специальной физической подготовленности волейболистов.	Контрольное занятие Выполнение контрольных упражнений: прыжок вверх с места, челночный бег «ёлочкой», бросок набивного мяча. Методика организации тестирования.	2	2
Тема 1.13. Методика	Практическое занятие	2	2,3

силовой тренировки волейболистов.	Силовые упражнения для всестороннего развития мускулатуры. Использование силовых тренажеров. Техника безопасности при выполнении силовых упражнений. Упражнения для развития гибкости.		
Тема 1.14. Методика общей физической подготовки волейболистов.	Практическое занятие Упражнения комплексного воздействия. Повторно-интервальный метод тренировки. Суставная гимнастика.	2	2,3
	Самостоятельная работа Составить план тренировки по общей физической подготовке.	4	
Тема 1.15. Методика специальной физической подготовки волейболистов.	Практическое занятие Имитационные упражнения с использованием специального оборудования. Упражнения сопряженного воздействия. «Стретчинг».	2	2,3
	Самостоятельная работа Составить план тренировки по специальной физической подготовке.	4	
Тема 1.16. «Круговая тренировка» на тренировочных занятиях по волейболу.	Практическое занятие Структура комплекса «круговой тренировки». Подбор упражнений. Планирование нагрузки. Комплекс специальных упражнений на технику и совершенствование двигательных качеств.	2	2,3
	Самостоятельная работа Составить комплексы круговой тренировки.	2	
Тема 1.17. Игровой метод в тренировке волейболистов.	Практическое занятие Эстафеты на развитие быстроты, координации движений. Использование технических элементов в подвижных играх.	2	2,3
Тема 1.18. Контроль технической подготовленности волейболистов.	Контрольное занятие Выполнение контрольных упражнений: точность выполнения второй передачи, точность выполнения первой передачи после приема подачи. Методика организации тестирования.	2	2
Тема 1.19. Контроль за соревновательной деятельностью.	Практическое занятие Организация наблюдений. Учебно-тренировочная игра. Анализ результатов игры.	2	2
Раздел 2. Футбол.		32/16	

Тема 2.1. Футбол в системе физического воспитания.	Содержание учебного материала История и этапы развития футбола. Терминология футбола. Значение занятий футболом в развитии детей и подростков. Классификация техники игры в футбол. Техника безопасности при проведении занятий по футболу.	2	2
	Самостоятельная работа Ознакомиться с содержанием программы по физической культуре, раздел «Футбола».	3	
Тема 2.2. Техника безопасности, инвентарь, оборудование для занятий футболом.	Содержание учебного материала Техника безопасности при проведении занятий по футболу. Разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий футболом, особенности его эксплуатации. Требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю для занятий футболом.	2	2
Тема 2.3. Основы судейства по футболу.	Содержание учебного материала Основные правила игры в футбол.	2	2
	Самостоятельная работа Изучить правила игры. Изучить жесты судьи по футболу.	4	
Тема 2.4. Методика начального обучения игре в футбол.	Практическое занятие Подбор и подготовка футбольных мячей к занятию. Упражнения для формирования «чувства мяча». Специально-подготовительные упражнения для развития координации.	2	2,3
	Самостоятельная работа Подобрать подвижные игры для формирования «чувства мяча».	3	
Тема 2.5. Техника и методика обучения передачам и остановкам мяча	Практическое занятие Классификация передач и остановок мяча. Техника выполнения передач и остановок мяча: внутренней стороной стопы, внутренней частью подъёма, средней частью подъёма, внешней частью подъёма, носком и пяткой. Ошибки при выполнении. Специально-подготовительные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	2	2,3
	Практическое занятие Методика обучения передачам и остановкам мяча. Специально-подготовительные упражнения для развития быстроты движений. Учебная «10 передач» игра.	2	
	Контрольное занятие Демонстрация техники передач мяча. Выполнение контрольного упражнения «Передачи мяча на точность и скорость выполнения за 30 сек». Письменный опрос «Техника передач	2	

	мяча внутренней и внешней частью стопы».		
	Самостоятельная работа Подобрать соревновательно-игровые задания для обучения передачам и остановкам мяча.	2	
Тема 2.6. Техника и методика обучения ведению мяча	Практическое занятие Классификация ведения мяча. Техника выполнения ведения на месте и в движении. Ошибки при выполнении. Специально-подготовительные упражнения для развития ловкости.	2	2,3
	Практическое занятие Методика обучения ведению мяча. Специально-подготовительные упражнения для развития скоростных способностей. Учебная игра «Мяч капитану».	2	
	Самостоятельная работа Составить эстафеты для обучения ведению мяча.	2	
Тема 2.7. Техника и методика обучения обманным движениям.	Практическое занятие Техника и методика обучения обманным движениям: «уходом», «уход» выпадом, «уход» с переносом ноги через мяч, финт «ударом» по мячу. Ошибки при выполнении. Учебно-тренировочная игра.	2	2,3
	Контрольное занятие Демонстрация техники обманных движений. Письменный опрос «Техника обманных движений: «уход» выпадом и финт «ударом» по мячу.	2	
Тема 2.8. Техника и методика обучения отбору мяча.	Практическое занятие Техника выполнения и методика обучения отбора мяча в выпаде, в подкате, толчком в плечо. Ошибки при выполнении. Специально-подготовительные упражнения для развития скоростных способностей.	2	2,3
	Самостоятельная работа Составить комплекс упражнений для обучения отбору мяча.	2	
Тема 2.9. Тактика игры и методика обучения тактическим действиям.	Практическое занятие Групповые тактические упражнения в двойках и тройках. Учебно-тренировочная игра. Судейство игры.	2	2,3
	Практическое занятие Тактика игры в нападении. Учебно-тренировочная игра. Судейство игры.	2	
	Практическое занятие Тактика игры в защите. Учебно-тренировочная игра. Судейство игры.	2	

	Контрольное занятие Демонстрация тактических действий: «в стенку», «скрещивание», «передача в одно касание».	2	
Раздел 3. Атлетическая гимнастика.		48/24	
Тема 3.1. Атлетическая гимнастика, как вид физкультурно-спортивной деятельности.	Содержание учебного материала Общие сведения о видах атлетической гимнастики, классификация упражнений. Сведения об основных мышцах, строение и функции организма человека. Режим питания спортсмена, занимающегося атлетической гимнастикой.	2	1
	Содержание учебного материала Техника безопасности при проведении занятий. Особенности оборудования и инвентаря для занятий, правила его эксплуатации. Общие сведения о гигиене, самоконтролю на занятиях, общие правила страховки и самостраховки.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся История возникновения и развития атлетической гимнастики. Основы техники безопасности на занятиях атлетической гимнастикой.	2	
Тема 3.2. Общеразвивающие упражнения с преодолением собственного веса.	Практическое занятие Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи и туловища. Структура комплекса упражнений на различные группы мышц.	2	2,3
	Практическое занятие Упражнения для ног. Упражнения для всех частей тела. Особенности построения комплексов упражнений на одну мышечную группу.	2	
	Практическое занятие Упражнения и разноименные движения для развития координации движений и межмышечной координации.	2	
	Практическое занятие Упражнения на формирование правильной осанки. Поддержание здоровой осанки, «мышечного корсета». Укрепление мышц спины.	2	
	Практическое занятие Упражнения на растягивание и расслабление.	2	

	Упражнения с сопротивлением партнера. Правила сочетания упражнений напряжения и расслабления в одном комплексе.		
	Самостоятельная работа обучающихся Составление комплексов общеразвивающих упражнений на различные группы мышц. Составление комплексов упражнений узкой направленности (на одну группу мышц, на одно качество)	4	
Тема 3.3. Силовые упражнения прикладного характера.	Практическое занятие Упражнения на брусьях, в упоре, в упоре на предплечьях, с партнером. Упражнения на перекладине изометрического и динамического характера, в висах, в упорах, подъемы переворотом, с сопротивлением. Упражнения на гимнастической стенке не стандартного характера.	2	2,3
	Практическое занятие Воркаут, как вид «уличного» спорта. Классификация и разновидности упражнений, значение и роль в физической подготовленности. Особенности техники безопасности и соблюдения правил проведения занятий. Методика занятий воркаут.	2	
	Самостоятельная работа студентов Составление комплексов упражнений прикладного характера для воспитания силовых способностей. Выполнение комплексов упражнений для развития силовой выносливости по методике воркаута. История возникновения и развития течения «workout»	6	
	Контрольная работа Методика проведения, организации и выполнение контрольных упражнений из комплекса ГТО.	2	
Тема 3.4. Силовые виды спорта: пауэрлифтинг и гиревой спорт.	Содержание учебного материала Методика обучения и техника основных элементов пауэрлифтинга. Методика обучения и техника основных элементов гиревого спорта (рывок, толчок). Обеспечение безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий атлетической гимнастикой	2	1
	Практическое занятие <i>Приседание со штангой</i> Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Съем штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Вставание из подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставание в разных способах подседа. Фиксация.	2	2,3

	<p>Практическое занятие <i>Жим лежа</i> Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье. Опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди. Фиксация.</p>	2	
	<p>Практическое занятие <i>Становая тяга</i> Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата. Положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Съём штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъема.</p>	2	
	<p>Контрольная работа Выполнение контрольных упражнений пауэрлифтинга. Методика организации и проведения силового троеборья.</p>	2	
	<p>Практическое занятие <i>Упражнение Толчок</i> Техника работы ног, выталкивание гирь вверх после полуприседа и вставание из подседа до фиксации. Работа рук, захват дужки гири в толчке всегда снизу, полное выпрямление рук во время подседа и до фиксации, сгибание и перенос массы тела после фиксации. Движение туловища (постоянный перенос массы тела), дыхание во время выполнения упражнения.</p>	2	
	<p>Практическое занятие <i>Упражнение Рывок</i> Техника работы ног: подготовительное и рабочее движение, подготовительное движение ног при опускании гири, во время маха вперед. Техника работы рук: движение руки во время рывка, согласование с движениями ног и туловища, опускания гири, супинация кисти и сгибание руки в локтевом суставе, перехват дужки из захвата снизу в захват сверху. Перехват дужки гири из захвата сверху в захват снизу в фазе подседа. Движение туловища и дыхание в рывке.</p>	2	
	<p>Контрольная работа Выполнение контрольного упражнения из комплекса ГТО рывок гири Методика организации и проведения тестирования.</p>	2	
	<p>Самостоятельная работа студента История гиревого спорта и пауэрлифтинга, правила соревнований. Выполнение базовых упражнений силовых видов спорта.</p>	4	
Тема 3.5. Бодибилдинг, как	<p>Содержание учебного материала Понятие бодибилдинга, классификация, классические основы культуризма.</p>	2	2,3

вид атлетической гимнастики.	Системы тренировок, индивидуальность подходов к тренингу. Правила питания и его значение в системе бодибилдинга.		
	Содержание учебного материала Методика тренировки культуризма, особенности структуры и построения тренировочных циклов. Системы построения рельефа. «Спит» – как метод тренировки бодибилдинга- распределение нагрузки «по частям тела»	2	
	Самостоятельная работа Методики определения типа телосложения. Характеристика типов фигуры и соотношение роста-весовых показателей.	2	
	Практическое занятие Комплекс упражнений с гантелями: для занятий в тренажерном зале, для занятий в домашних условиях, для развития специальной выносливости, на различные группы мышц. Методика составления комплексов с гантелями.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Составление и выполнение комплекса упражнений с гантелями для пояса верхних конечностей.	2	
	Практическое занятие Упражнения со штангой. Комплексы упражнений для мышц плечевого пояса и спины. Комплекс упражнений для мышц ног. Принципы наращивания нагрузки, учет индивидуальных возможностей и телосложения.	2	
	Контрольная работа Составление сплит-систем для различных групп мышц.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Составление комплекса упражнений со штангой для ног.	2	
Тема 3.6. Питание, как неотъемлемая часть подготовки в атлетической гимнастике.	Содержание учебного материала Расчет калорийности приемов пищи, соотношение белков, жиров, углеводов. Рационы питания для набора мышечной массы, для уменьшения жировой прослойки и снижения веса. Правила построения планов питания, с учетом особенностей тренировки и поставленных целей.	2	2,3
	Содержание самостоятельной работы Составление плана индивидуального питания.	2	
Всего часов		118/59	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания».

Оборудование учебного кабинета:

- стол преподавателя;
- стул офисный поворотный;
- ученические столы;
- ученические стулья;
- доска классная 3-х секционная;
- шкаф книжный 2-х секционный;
- учебная, методическая, справочная литература, раздаточный материал, методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы студентов, материалы для контроля (тесты, электронные тесты, тексты с заданиями и др.).

Технические средства обучения:

- компьютер;
- интерактивный мультимедийный комплекс (интерактивная доска, мультимедийный проектор);
- магнитно-маркерная доска.

1. Спортивный зал 18 × 36 м

Оборудование и инвентарь:

- баскетбольные щиты (основные и тренировочные);
- мячи: баскетбольные, волейбольные, набивные мячи;
- стойки волейбольные, сетка;
- столы теннисные;
- брусья параллельные, конь гимнастический, козел гимнастический, мостики гимнастические, маты гимнастические, перекладина, бревно гимнастическое, канаты, скамейки гимнастические;
- мячи, кольца, гимнастические палки, булавы;

2. Легкоатлетический манеж 36 х 6 м

Оборудование и инвентарь:

- гимнастические стенки, дорожки с резиновым покрытием, яма с песком;

– мишени, скамейки, стойки для прыжков в высоту, маты, колодки стартовые, секундомеры, рулетки, эстафетные палочки.

3. Лыжехранилище (20м²) на 120 пар лыж

Оборудование и инвентарь:

- лыжи, ботинки, лыжные палки;
- оборудование и инвентарь для подготовки и мелкого ремонта лыж (верстак, лыжный станок, скребки для снятия лыжной мази, «растирки», слесарный инструмент для ремонта лыж);
- снегоход для подготовки лыжных трасс.

4. Мини-стадион

- Футбольное поле 60x25 м;
- Площадка для: баскетбола, волейбола, бадминтона;
- Гимнастический городок с нестандартным оборудованием;
- Беговая дорожка (замкнутая) – 140 м.

5. Тренажерный зал

- тренажеры;
- тренажерные устройства;
- отягощения: гири, гантели, штанги и диски тяжелоатлетические.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Спортивные игры. // Под редакцией Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М. - М.: 2012.

Дополнительные источники:

1. Анализ проведения урока физкультуры / Авт. сот. В.А. Муравьев, И.П. Залетаев. - М.: СпортАкадемПресс, 2012. - 92 с.

2. Виера Б.Л. Волейбол шаги к успеху. Пер с англ.: Виера Б.Л. – М: ООО «Изд. Астрель», 2014.

3. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ студентов. – М.: «Гардарики», 2007.

4. Губа В.П., Морозов О.С., Парфененков В.В. Научно-практические и методические основы физического воспитания учащейся молодежи. М.: «Советский спорт», 2008.

5. Гуревич И.А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию: Практик. пособие. – Минск, Высшая школа, 2012. – 319 с.

6. Давыдов О.Ю., Дворкин Л.С., Чермит К.Д. Физическое воспитание студентов. – Ростов н/Д.: «Феникс», 2009.

7. Евсеев И.Ю. Физическая культура. – Ростов н/Д.: «Феникс», 2008.
8. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. – М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 160 с.
9. Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2008.
10. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. - М.: Просвещение, 2011.
11. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. - М.: Просвещение, 2011.
12. Матвеев А.П. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев. - М.: Просвещение, 2011.
13. Матвеев А.П. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев. - М.: Просвещение, 2012.
14. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: Учеб. пособие для студ. высш. уч. заведений / Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов. – М.: Изд. центр «Академия», 2014. – 272 с.
15. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 480 с.
16. Журналы «Физическая культура в школе».

Интернет-ресурсы

1. Журнал «Физкультура и спорт». <http://www.fismag.ru>
2. Научный портал «ТЕОРИЯ.РУ». <http://www.teoriya.ru>
3. Официальный сайт Всероссийской федерации волейбола. Раздел методическая литература. <http://www.volley.ru>
4. Теория и практика физической культуры: научно-теоретический журнал. <http://lib.sportedu.ru>
5. Физкультура: образовательный проект по физической культуре. <http://fizkult-ura.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь	
планировать, проводить и анализировать занятия по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности (баскетболу, лыжному спорту, легкой атлетике, настольному теннису);	наблюдение, экспертная оценка планов занятий, комплексов упражнений
выполнять профессионально значимые двигательные действия по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности;	наблюдение, контрольные упражнения, двигательные тесты
использовать терминологию базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;	наблюдение, экспертная оценка планов занятий, комплексов упражнений
применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений;	наблюдение
обучать двигательным действиям базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;	наблюдение
подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря;	наблюдение
использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации.	наблюдение
Знать	
историю и этапы развития базовых видов спорта и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;	письменный опрос, тестирование
терминологию базовых и новых	письменный опрос, тестирование,

видов физкультурно-спортивной деятельности;	наблюдение, экспертная оценка планов занятий, комплексов упражнений
технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;	опрос, тестирование, наблюдение
содержание, формы организации и методику проведения занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в школе;	экспертная оценка планов занятий
методику обучения двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;	письменный опрос, тестирование, наблюдение
особенности и методику развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности;	письменный опрос, тестирование, наблюдение
особенности организации и проведения соревнований по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности;	наблюдение
основы судейства по базовым видам спорта;	наблюдение
разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности их эксплуатации;	письменный опрос, тестирование, наблюдение