

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**

**ВОП. 08 Спортивно-педагогическое совершенствование в базовых видах  
спорта с методикой преподавания**  
*(вариативная часть общепрофессионального цикла)*

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»

Разработчики:

Нестеркин Михаил Владимирович, преподаватель, высшая квалификационная категория;

Перезолов Алексей Евгеньевич, преподаватель, высшая квалификационная категория;

Бузмаков Олег Игнатьевич, преподаватель, первая квалификационная категория;

Балуева Анна Сергеевна, 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

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 4
<b>2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	8
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	22
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	26

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ВОП 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 ВОП.08 Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания (*вариативная часть общепрофессионального цикла*).

## 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 (баскетболу, лыжному спорту, легкой атлетике, настольному теннису);
- выполнять профессионально значимые двигательные действия по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности;
- использовать терминологию базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- применять приемы страховки и само страховки 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 методику проведения занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в школе;

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

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

– 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.

ОК11. 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 300 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 200 часа;
- самостоятельной работы обучающегося 100 часов.

## 2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>300</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>200</i>
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	<i>148</i>
контрольные работы	<i>28</i>
курсовая работа (проект)	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<i>100</i>
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	-
домашняя работа	<i>100</i>
<b>Итоговая аттестация в форме зачета</b>	



## 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
<b>Раздел 2. Баскетбол.</b>		<b>64/32</b>	
Тема 1.1. История и этапы развития баскетбола.	<b>Содержание учебного материала</b> История и этапы развития баскетбола в России и за рубежом.	2	2
Тема 1.2. Техника безопасности, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.	<b>Содержание учебного материала</b> Техника безопасности на занятиях баскетболом. Оборудование и инвентарь для занятий баскетболом. Техническое оборудование. Требования к форме игроков.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Разработка рекомендаций по теме: «Травмы при занятиях баскетболом. Предупреждение спортивных травм и оказание первой помощи пострадавшему».	2	
Тема 1.3. Методика проведения занятий баскетболом в школе.	<b>Содержание учебного материала</b> Принципы, средства и методика проведения занятий баскетболом.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Проанализируйте последовательность обучения техники игры баскетбол.	2	
Тема 1.4. Правила, организация и проведение соревнований по баскетболу.	<b>Содержание учебного материала</b> Планирование соревнований. Виды соревнований. Системы розыгрыша, учет результатов.	2	2,3
	<b>Содержание учебного материала</b> Положение о соревновании. Отчёт о проведении соревнований.	2	
	<b>Содержание учебного материала</b> Правила игры. Обязанности членов судейской коллегии, бригады, судейская терминология, жестикуляция.	2	
	<b>Практические занятия</b> Практическое судейство игр по баскетболу. Проведение записей игровых действий баскетболистов.	2 2	
	<b>Контрольное занятие</b>	2	

	Демонстрация жестикуляции в баскетболе, заполнение протоколов. Письменный опрос «Обязанности членов судейской коллегии».		
	<b>Самостоятельная работа</b> Составление положения о проведении школьных соревнований по баскетболу.	4	
	Составление отчета о проведении школьных соревнований по баскетболу.	4	
	Изучение правил стритбола, мини баскетбола. Организация соревнований.	4	
Тема 1.5. Техника двигательных действий в нападении.	<b>Практическое занятие</b> Техника перемещения в баскетболе: стойки, ходьба, бег.	2	2,3
	<b>Практическое занятие</b> Техника и методика обучения остановкам: шагом, прыжком. Техника поворотов вперед, назад.	2	
	<b>Контрольное занятие</b> Демонстрация техники остановок.	2	
	<b>Практическое занятие</b> Техника владение мячом: ловля мяча двумя руками, одной рукой на месте и в движении. Специально-подготовительные упражнения для развития ловкости.	2	
	<b>Практическое занятие</b> Техника и методика обучения передач мяча: двумя руками от груди, сверху, снизу, одной рукой от плеча, сбоку, скрытые передачи.	2	
	<b>Практическое занятие</b> Техника и методика обучения передач мяча в движении.	2	
	<b>Практическое занятие</b> Методика обучения броскам: с места одной и двумя руками от груди, от плеча, от головы, в движении. Учебно-тренировочная игра.	2	
	<b>Практическое занятие</b> Методика обучения броскам с сопротивлением. Учебно-тренировочная игра 3х3 (стритбол).	2	
	<b>Контрольное занятие</b> Демонстрация техники броска в движении. «Бросок в движении с правой / с левой стороны».	2	
	<b>Практическое занятие</b>	2	

	Техника и методика обучения ведение мяча: на месте, в движении. Ведение с изменением направления, скорости и высоты отскока.		
	<b>Практическое занятие</b> Методика обучения ведение мяча с сопротивлением. Заслоны. Специально-подготовительные упражнения для развития координации.	2	
	<b>Контрольное занятие</b> Демонстрация техники ведения мяча. Выполнение контрольного упражнения: «Ведение змейкой».	2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Подобрать соревновательно-игровые задания для обучения передачам и ловле мяча. Составить эстафеты для обучения ведению мяча.	4 2	
Тема 1.6. Техника двигательных действий в защите	<b>Практическое занятие</b> Техника перемещения: стойки, ходьба, бег, передвижения приставными шагами. Специально-подготовительные упражнения для развития силовых способностей.	2	2,3
	<b>Практическое занятие</b> Методика обучения овладением мячом, противодействия: вырывания, выбивания мяча из рук и при ведении. Учебно-тренировочная игра.	2	
	<b>Практическое занятие</b> Методика обучения перехватам: накрывание при бросках. Овладение мячом, отскочившим от щита. Учебно-тренировочная игра 4x4.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Составление комплексов упражнений по развитию физических качеств средствами баскетбола: быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости.	6	
Тема 1.7. Тактика игры в нападении.	<b>Практическое занятие</b> Индивидуальные тактические действия с мячом и без мяча. Взаимодействие двух игроков.	2	2,3
	<b>Практическое занятие</b> Взаимодействие трех игроков. Учебно-тренировочная игра 4x4.	2	
	<b>Практическое занятие</b> Командная тактика нападения. Специально-подготовительные упражнения для развития скоростных способностей.	2	
	<b>Контрольное занятие</b> Демонстрация тактических действий: взаимодействие трех игроков.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	

	Подобрать соревновательно-игровые задания для обучения тактики игры в нападении.		
Тема 1.8. Тактика игры в защите.	<b>Практическое занятие</b> Индивидуальная тактика против игрока без мяча и с мячом.	2	2,3
	<b>Практическое занятие</b> Групповая тактика - подстраховка, переключение, проскальзывание. Учебно-тренировочная игра.	2	
	<b>Практическое занятие</b> Командная тактика - зонная защита. Учебно-тренировочная игра.	2	
	<b>Практическое занятие</b> Командная тактика - личная защита (прессинг). Учебно-тренировочная игра.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Подобрать соревновательно-игровые задания для обучения тактики игры в защите.	2	
<b>Раздел 2. Лыжный спорт.</b>		<b>38/19</b>	
Тема 2.1. Лыжный спорт как вид физкультурно-спортивной деятельности.	<b>Содержание учебного материала</b> История и этапы развития лыжного спорта. Влияние занятий лыжным спортом на организм занимающихся. Терминология лыжного спорта. Техника безопасности при проведении занятий по лыжному спорту.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Ознакомиться с содержанием стандарта спортивной подготовки и программой по лыжным гонкам для ДЮСШ.	3	
Тема 2.2. Инвентарь для занятий лыжным спортом, особенности его эксплуатации.	<b>Практическое занятие</b> Разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий лыжным спортом, особенности их эксплуатации. Требования к физкультурно-спортивным сооружениям, лыжному оборудованию и инвентарю. Правила подбора лыжного инвентаря. Подбор лыжного инвентаря в зависимости от индивидуальных особенностей.	2	2

Тема 2.3. Подготовка лыжного инвентаря к занятиям и соревнованиям.	<b>Практическое занятие</b> Лыжные мази и парафины. Назначения и свойства лыжных мазей. Выбор лыжных мазей в зависимости от метеорологических условий, состояния снежного покрова и лыжни, рельефа местности и индивидуальных особенностей лыжника. Способы смазки деревянных и пластиковых лыж. Подготовка лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям.	2	2
Тема 2.4. Техника и методика совершенствования попеременного двухшажного хода.	<b>Практическое занятие</b> Подводящие и имитационные упражнения. Скользящий шаг. Равномерное передвижение на лыжах классическим стилем до 6 км. Методика совершенствования аэробных возможностей организма.	2	2,3
Тема 2.5. Техника и методика совершенствования одновременного бесшажного хода.	<b>Практическое занятие</b> Подводящие и имитационные упражнения. Одновременный бесшажный ход под уклон, на равнине, на выкате. Ускорения на отрезках 100-200м. Методика совершенствования скоростных способностей повторным методом.	2	2,3
Тема 2.6. Техника и методика совершенствования одновременного одношажного хода.	<b>Практическое занятие</b> Подводящие и имитационные упражнения. Одновременный одношажный ход на равнине, в пологий подъем. Ускорения на отрезках 100-200м. Методика совершенствования специальной выносливости интервальным методом.	2	2,3
	<b>Самостоятельная работа</b> Составить план тренировки по технической подготовке (классическим стилем).	3	
Тема 2.7. Контроль специальной подготовленности лыжников.	<b>Контрольное занятие</b> Лыжная гонка классическим стилем юноши – 3 км, девушки – 2 км. Тактика прохождения дистанции в лыжных гонках. Применение соревновательного метода для совершенствования двигательных способностей.	2	2
Тема 2.8. Техника и методика совершенствования одновременного двухшажного конькового хода.	<b>Практическое занятие</b> Подводящие и имитационные упражнения. Коньковый ход под уклон, на равнине, на пологом спуске. Передвижение на лыжах коньковым стилем до 6 км с переменной интенсивностью. Методика совершенствования аэробных возможностей организма.	2	2,3

Тема 2.9. Техника и методика совершенствования одновременного одношажного конькового хода.	<b>Практическое занятие</b> Подводящие и имитационные упражнения. Коньковый ход под уклон, на равнине, на пологом подъеме. Ускорения на отрезках 500м. Методика совершенствования анаэробных возможностей организма.	2	2,3
Тема 2.10. Техника и методика совершенствования коньковых ходов.	<b>Практическое занятие</b> Коньковый ход без палок под уклон, на равнине, на пологом подъеме. Ускорения коньковым стилем на отрезках 200-300м. Методика совершенствования скоростных и координационных способностей.	2	2,3
Тема 2.11. Игровой метод тренировки для совершенствования технической подготовленности.	<b>Практическое занятие</b> Эстафеты с применением коньковых ходов. Подвижные игры на лыжах: «салки», «гандбол». Методика совершенствования координации на тренировочных занятиях в лыжном спорте.	2	2,3
	<b>Самостоятельная работа</b> Составить план тренировки по технической подготовке (коньковым стилем).	3	
Тема 2.12. Контроль за соревновательной деятельностью лыжников.	<b>Контрольное занятие</b> Лыжная гонка коньковым стилем юноши – 5 км, девушки – 3 км. Организация наблюдений. Контроль за техникой в процессе гонки.	2	2
Тема 2.13. Методика силовой подготовки лыжников.	<b>Практическое занятие</b> Специальные силовые упражнения лыжника с резиновым эспандером, с набивным мячом. Прыжковые упражнения. Статические упражнения. Повторный метод для развития силовых способностей. Упражнения на гибкость.	2	2,3
	<b>Самостоятельная работа</b> Составить план тренировки по специальной силовой подготовке.	3	
Тема 2.14. Методика общей физической подготовки лыжников.	<b>Практическое занятие</b> Сушавная гимнастика для проведения разминки. Силовые упражнения с использованием тренажеров и со свободным весом. Метод непределных усилий. Упражнения на растягивание и расслабление мышц.	2	2,3

Тема 2.15. Методика «круговой тренировки» в подготовке лыжников.	<b>Практическое занятие</b> Суставная гимнастика для проведения разминки. Варианты круговой тренировки. Комплекс «круговой тренировки» с применением имитационных и специальных силовых упражнений. Стретчинг.	2	2,3
	<b>Самостоятельная работа</b> Составить варианты «круговой тренировки».	3	
Тема 2.16. Методика «кросс-фита» в тренировке лыжников.	<b>Практическое занятие</b> Аэробная разминка. Методика составления комплекса упражнений «кросс-фита». Комплекс упражнений для «кросс-фита» для совершенствования выносливости и всестороннего развития мускулатуры. Стретчинг.	2	2,3
	<b>Самостоятельная работа</b> Составить план тренировки «кросс-фита».	2	
Тема 2.17. Методика технической подготовки лыжников в бесснежный период подготовки.	<b>Практическое занятие</b> Подводящие упражнения. Имитационные упражнения на рельефе: шаговая, прыжковая имитация лыжных ходов. Силовые упражнения с собственным весом. Мини-футбол.	2	2,3
	<b>Самостоятельная работа</b> Составить план тренировки по технической подготовке.	2	
Тема 2.18. Методика воспитания общей выносливости.	<b>Практическое занятие</b> Непрерывные методы тренировки. Кросс с переменной интенсивность («фартлек»). Игра в мини-футбол. Упражнения на растягивание мышц.	2	2,3
Тема 2.19. Контроль общей физической подготовленности лыжников.	<b>Контрольное занятие</b> Выполнение контрольных упражнений: бег юноши - 1000м, девушки – 500м; бег 100м; юноши подтягивание на перекладине, девушки отжимания в упоре лежа; поднимание туловища из положения лежа на спине; прыжок в длину с места. Методика организации контроля, последовательность выполнения упражнений.	2	2
<b>Раздел 3. Лёгкая атлетика.</b>		<b>60/30</b>	
Тема 3.1. Лёгкая атлетика как вид спортивной	<b>Практическое занятие</b> Виды лёгкой атлетики их краткая характеристика. Группы видов: бег, прыжки , метания, многоборье.	2	2

деятельности	<b>Практическое занятие</b> Основы страховки и само страховки при занятиях легкой атлетикой	2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Работа с учебной и методической литературой по мерам безопасности на урочных и внеурочных занятиях по лёгкой атлетике.	2	
Тема 3.2. Закономерности и принципы спортивной подготовки	<b>Содержание учебного материала</b> Принцип непрерывности тренировочного процесса. Принцип единства постепенности и тенденции к предельным нагрузкам. Принцип волнообразности динамики нагрузок. Принцип цикличности тренировочного процесса.	4	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Работа с учебной и методической литературой	2	
Тема 3.3. Средства и методы спортивной подготовки	<b>Содержание учебного материала</b> Физическое упражнение как основное специфическое средство спортивной подготовки.	2	2
	<b>Практическое занятие</b> Общеподготовительные, специально-подготовительные упражнения и их разновидности.	2	
	<b>Практическое занятие</b> Метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы. Особенности их использования для решения различных задач в спортивной тренировке.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Классификации основных средств и методов спортивной подготовки.	3	
Тема 3.4. Бег на средние дистанции	<b>Практическое занятие</b> Специальные упражнения бегуна. Повторный и переменный бег на отрезках 300-400м. Комплекс упражнений на развитие силовой выносливости. Упражнения на тренажерах.	2	2,3
	<b>Практическое занятие</b> Переменный кроссовый бег до 35-40 мин. Упражнения на тренажерах для развития силы, прыгучести.	2	
	<b>Практическое занятие</b> Непрерывный равномерный бег 3-4 км. Высокий старт. Повторный и переменный бег на 300-600м.	2	



	<b>Практическое занятие</b> Кроссовый бег в равномерном темпе. Спец. упражнения бегуна. Комплекс прыжковых упражнений. Упражнения на тренажерах.	2	
	<b>Практическое занятие</b> Пробегание дистанции 800-1000м. в 2/3 силы. Применение тактических приёмов.	2	
	<b>Контрольное занятие</b> Участие в соревнованиях по кроссу на дистанциях до 3км	2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Бег с ходьбой 1-5 км, 1-2км. Выполнение самостоятельной разминки.	6	
Тема 3.5. Бег на короткие дистанции	<b>Практическое занятие</b> Общая физическая подготовка бегунов на короткие дистанции (повторный, игровой методы). Развитие координационных способностей.	2	2,3
	<b>Практическое занятие</b> Бег с ускорением на 30-40м. Повторное пробегание отрезков 20-30м. с различной скоростью. Совершенствование финиширования. Упражнения на тренажерах.	2	
	<b>Практическое занятие</b> Бег с высокого и низкого старта по сигналу на 20-100м. с различной скоростью. Повторный бег с ходу на 30-40м. бег с низкого старта на повороте. Бег на дистанции 60-100м. по прямой. Упражнения с отягощением	2	
	<b>Практическое занятие</b> Специальные упражнения бегуна. Бег с ходу на время 30-40м. Бег с ускорением в гору и под уклон. Бег с максимальной скоростью 60-80-м. Упражнения на тренажерах.	2	
	<b>Практическое занятие</b> Спец. упражнения бегуна. Бег со старта до 60м. бег с ходу. Бег со старта в гору. Повторный бег до 80-100м. с различной скоростью. Упражнения с набивными мячами и отягощениями.	2	
	<b>Практическое занятие</b> Специальная физическая подготовка спринтеров (интервальный метод). Кросс- фартлек До 20-25 мин. Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов, упражнения на тренажерах.	2	
	<b>Контрольное занятие</b> Бег на короткие дистанции в соревновательных условиях	2	

	<b>Самостоятельная работа</b> Составление и выполнение комплексов утренней гимнастики.	7	
Тема 3.6. Метания мяча, гранаты	<b>Практическое занятие</b> Специальные упражнения метателя. Держание снаряда, финальное усилие выполняемое из положения «натянутый лук». Комплекс упражнений со штангой	2	2,3
	<b>Практическое занятие</b> Выполнение метания снаряда с места. Комплекс скоростно - силовых упражнений. Упражнения на тренажерах.	2	
	<b>Практическое занятие</b> Специальные упражнения метателя. ОРУ с набивными мячами. Выполнение «бросковых шагов». Упражнения на тренажерах.	2	
	<b>Практическое занятие</b> Подбор индивидуального разбега. Сочетание разбега и бросковых шагов. Комплекс упражнений со штангой	2	
	<b>Практическое занятие</b> ОРУ без предметов, многоскоки, прыжки. Метание снаряда с полного разбега на дальность.	2	
	<b>Контрольное занятие</b> Выполнение тестов комплекса ГТО	2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Составить комплекс специальных упражнений прыгуна	7	
Тема 3.7. Прыжки в длину с разбега	<b>Практическое занятие</b> Прыжки в длину с места техника выполнения. Различные виды многоскоков. Комплекс скоростно-силовых упражнений	2	2,3
	<b>Практическое занятие</b> Техника прыжков «согнув ноги» и «прогнувшись». Отталкивание и фаза полёта. Выполнение прыжков с короткого разбега. Упражнения на тренажерах.	2	
	<b>Практическое занятие</b> Подбор и разметка разбега. Прыжки в длину с 6-8 шагов разбега и с полного разбега. Многоскоки, прыжки, челночный бег, бег 30 метров. Подвижные игры.	2	

	<b>Практическое занятие</b> Прыжковые упражнения и многоскоки. Упражнения со штангой. Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места. Прыжки в длину с полного разбега. Упражнения на тренажерах.	2	
	<b>Контрольное занятие</b> Выполнение прыжков с места и с разбега в соревновательных условиях	2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Составить и выполнить упражнения на развитие силовых способностей	5	
<b>Раздел 4. Настольный теннис.</b>		<b>38/19</b>	
Тема 4.1. Настольный теннис в системе физического воспитания.	<b>Содержание учебного материала</b> История и этапы развития настольного тенниса. Терминология настольного тенниса. Значение занятий настольным теннисом в развитии детей и подростков. Классификация техники игры в настольный теннис. Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Ознакомиться с содержанием программы по физической культуре, раздел «Настольный теннис».	3	
Тема 4.2. Техника безопасности, инвентарь, оборудование для занятий настольным теннисом.	<b>Содержание учебного материала</b> Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису. Разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий настольным теннисом, особенности его эксплуатации. Требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю для занятий настольным теннисом.	2	2
Тема 4.3. Основы судейства по настольному теннису.	<b>Содержание учебного материала</b> Основные правила игры в настольный теннис.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Изучить правила игры. Изучить жесты судьи по настольному теннису.	4	
Тема 4.4. Методика начального	<b>Практическое занятие</b> Подбор и подготовка теннисных ракеток и мячей к занятию. Упражнения для	2	2,3

обучения игре в настольный теннис.	формирования «чувства мяча и ракетки». Специально-подготовительные упражнения для развития координации.		
	<b>Самостоятельная работа</b> Подобрать подвижные игры для формирования «чувства мяча и ракетки».	3	
Тема 4.5. Техника и методика обучения способам держания ракетки.	<b>Практическое занятие</b> Классификация способов держания ракетки. Техника выполнения способов держания ракетки: азиатский и европейский. Ошибки при выполнении. Специально-подготовительные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	2	2,3
	<b>Практическое занятие</b> Методика обучения хватам держания ракетки. Специально-подготовительные упражнения для развития быстроты движений.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Составить комплекс упражнений для обучения хватам ракетки.	3	
Тема 4.6. Техника и методика обучения стойкам и перемещениям.	<b>Практическое занятие</b> Классификация стоек и перемещений. Техника выполнения стоек и перемещений. Ошибки при выполнении. Специально-подготовительные упражнения для развития ловкости.	2	2,3
	<b>Практическое занятие</b> Методика обучения стойкам и перемещениям. Специально-подготовительные упражнения для развития скоростных способностей.	2	
	<b>Практическое занятие</b> Методика совершенствования стоек и перемещений. Специально-подготовительные упражнения для развития скоростных способностей.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Составить комплекс упражнений для обучения стойкам и перемещениям.	3	
Тема 4.7. Техника и методика обучения ударам.	<b>Практическое занятие</b> Классификация ударов. Техника выполнения ударов: толчком, подставкой, накат слева, накат справа, топ-спин, подрезка слева, подрезка справа, кручёная свеча. Ошибки при выполнении. Специально-подготовительные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	2	2,3

	<b>Практическое занятие</b> Методика обучения ударам толчком и подставкой. Специально-подготовительные упражнения для развития быстроты движений. Учебная игра.	2	
	<b>Практическое занятие</b> Методика обучения ударам накат слева и накат справа, Специально-подготовительные упражнения для развития координации движений. Учебная игра.	2	
	<b>Практическое занятие</b> Методика обучения ударам подрезка слева и подрезка справа, Специально-подготовительные упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Учебная игра.	2	
	<b>Практическое занятие</b> Методика обучения ударам топ-спин и кручёная свеча. Специально-подготовительные упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Учебная игра.	2	
	<b>Контрольное занятие</b> Демонстрация техники ударов.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Составить комплекс упражнений для обучения ударам.	3	
Тема 4.8. Тактика игры и методика обучения тактическим действиям.	<b>Практическое занятие</b> Тактика одиночных игр. Учебно-тренировочная игры. Судейство игры.	2	2,3
	<b>Практическое занятие</b> Тактика парных игр. Учебно-тренировочная игры. Судейство игры.	2	
	<b>Практическое занятие</b> Методика обучения тактике. Учебно-тренировочная игры.	2	
	<b>Контрольное занятие</b> Демонстрация тактических действий.	2	
<b>Всего часов</b>		<b>200/300</b>	

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 (20м<sup>2</sup>) 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. Антонова О.Н., Кузнецов В.С. Лыжная подготовка. Методика преподавания: Учебное пособие для студентов средних педагогических учебных заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2013.
2. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2012. - 368 с.
3. Спортивные игры. // Под редакцией Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М. - М.: 2012.
4. Лазарев И.В., Кузнецов В.С., Орлов Г.А. Практикум по легкой атлетике: Учебное пособие для студентов средних педагогических учебных заведений. – М., 2012.
5. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учебное пособие для студентов высш. пед. учебных заведений – М: Изд. центр «Академия», 2014.

#### **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: Практ. 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
<b>Уметь</b>	
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
<b>Знать</b>	
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