МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования «Саратовский государственный
технический университет имени Гагарина Ю.А.»

Профессионально-педагогический колледж

УТВЕРЖДАЮ
Директор
Профессионально-педагогического
колледжа СГТУ имени Гагарина Ю.А.
_____ Т.И. Кузнецова
«14» апреля 2025 г

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

специальность

49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Рабочая программа рассмотрена
на заседании цикловой методической комиссии
Профессионально-педагогических специальностей
протокол № 9 от «03» апреля 2025 г.
Председатель ЦМК _____ И.В. Корнеева

Саратов 2025

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 49.02.01 Физическая культура, утверждённого приказом Министерства просвещения РФ от 11.11.2022г. № 968

Разработчик: - Корнеева И.В. преподаватель ППК СГТУ имени Гагарина Ю.А.
Черевишник Н.Н. преподаватель ППК СГТУ имени Гагарина Ю.А.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 4

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 6

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 12

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 14

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.13 БАЗОВЫЕ И НОВЫЕ ВИДЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1.1.Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее - ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ

Дисциплина входит в профессиональный учебный цикл, в состав общепрофессиональных дисциплин.

1.3. Цели и требования к результатам освоения учебной дисциплины

Изучение дисциплины направлено на формирование общих и профессиональных компетенций, включающих в себя способность:

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

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

ОК. 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

ОК. 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения

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

ПК. 1.1. Планировать и анализировать физкультурно-спортивную работу.

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

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

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

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

ПК 3.1 Определять цели и задачи, планировать учебные занятия по физической культуре.

ПК 3.2 Проводить учебные занятия по физической культуре.

ПК 3.3 Осуществлять контроль, оценивать и анализировать процесс и результаты педагогической деятельности и обучения по предмету «Физическая культура».

ПК 3.5 Организовывать и осуществлять внеурочную деятельность в области физической культуры.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **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;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **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

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Объем ОП: 640 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 640 часов;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем ОП	640
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	640
в том числе:	
практические занятия	506
лекции, уроки	134
Промежуточная аттестация в форме других форм контроля (средний балл по текущим оценкам успеваемости) – в 3,4,5,6,7 семестре Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта – в 8 семестре	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.13 БАЗОВЫЕ И НОВЫЕ ВИДЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Наименование разделов и тем	**Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающегося, курсовая работа (проект)** *(если предусмотрены)*, **иные виды учебной работы в соответствии с учебным планом**	**Объем часов**	**Уровень освоения**	**Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы**
1	**2**	**3**	**4**	**5**
3 семестр 76 часов				
РАЗДЕЛ 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		**42**		
Тема 1.1. Легкая атлетика как вид физкультурно-спортивной деятельности	**Содержание учебного материала**	**4**		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;
	Классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений. Развитие физических способностей средствами легкой атлетики. Этапы развития легкой атлетики.	2	1	
	Термины, используемые в легкой атлетике	2		
Тема 1.2. Основы техники и методики обучения спортивной ходьбе	**Содержание учебного материала**	**14**		
	Техника спортивной ходьбы: положение туловища и головы, движения рук, таза, ног, цикл двойного шага, дыхание при ходьбе. Методика обучения спортивной ходьбе	2	1	
	Практическое занятие 1. Освоение техники спортивной ходьбы	6	2	
	Практическое занятие 2. Освоение методики обучения спортивной ходьбе	6		
Тема 1.3. Основы техники и методики обучения бегу	**Содержание учебного материала**	**24**		
	Техника бега на средние и длинные дистанции (1000, 2000, 3000 м) в условиях стадиона и пересечённой местности (кросс)	2	1	
	Методика обучения бегу на средние и длинные дистанции	2		
	Техника бега на короткие дистанции (100,200, 400 м): разновидности старта, исходное положение на старте, выход со старта, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование, бег по виражу (повороту)			
	Техника эстафетного бега (4х100); способы передачи эстафеты			
	Методика обучения технике бега на короткие дистанции			

	Методика обучения технике бега (4х100)			
	Практическое занятие 3. Освоение техники бега на средние и длинные дистанции (1000, 2000, 3000 м) в условиях стадиона и пересечённой местности (кросс)	6	2	
	Практическое занятие 4. Освоение методики обучения бегу на средние и длинные дистанции	6		
	Практическое занятие 5. Освоение техники бега на короткие дистанции (100,200, 400 м), (4х100)	4		
	Практическое занятие 6. Освоение методики обучения бегу на короткие дистанции (100,200,400 м), (4х100)	4		
РАЗДЕЛ 2. ГИМНАСТИКА		**124**		
Тема 2.1. Гимнастика – одно из основных средств физического воспитания и ее место в системе физического воспитания	**Содержание учебного материала**	**2**		
	Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина Предмет и задачи гимнастики: место гимнастики в системе физического воспитания. Оздоровительное, общеразвивающее, воспитательное значение гимнастики. Образовательное значение гимнастики, значение гимнастики в формировании правильного телосложения человека. Характеристика групп гимнастических упражнений: строевые упражнения, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения, вольные упражнения, прикладные упражнения, акробатические упражнения, упражнения на снарядах, упражнения художественной гимнастики, простые и опорные прыжки, подвижные игры, эстафеты. Классификация видов гимнастики. Виды гимнастики, их характеристика как специфических средств разностороннего педагогического воздействия на занимающихся. Гимнастика в дошкольных учреждениях, общеобразовательных школах, училищах, техникумах, высших учебных заведениях, в армии	2	1	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;
Тема 2.2. Гимнастическая терминология	**Содержание учебного материала**	**2**		
	Составление упражнений. Меры обеспечения безопасности на занятиях гимнастикой.	2	1	
	Значение гимнастической терминологии, требования к ней			
	Правила гимнастической терминологии (способы образования терминов, правила применения терминов, правила сокращения терминов)			

	Запись гимнастических упражнений (формы и типы записи упражнений, текстовая запись конкретных упражнений)			
	Правила записи общеразвивающих упражнений (запись общеразвивающих упражнений без предмета, положения и движения звеньями тела, запись общеразвивающих упражнений с предметами)			
Тема 2.3. Методические особенности проведения строевых упражнений	**Содержание учебного материала**	**16**		
	Классификация, назначение, особенности строевых упражнений. Строй и его структурные элементы. Методы и методические приемы обучения строевым упражнениям	4	1	
	Практическое занятие 1 Составление схем построений и перестроений**.**	6	2	
	Практическое занятие 2 Обучение строевым упражнениям, строевым приемам, перестроениям	6		
Тема 2.4. Характеристика и методика проведения общеразвивающих упражнений	**Содержание учебного материала**	**30**		
	Характерные особенности общеразвивающих упражнений, классификация, задачи, методика применения и проведения общеразвивающих упражнений	2	1	
	Практическое занятие 3 Составление типовых схем и комплексов общеразвивающих упражнений	6	2	
	Практическое занятие 4. Освоение методики составления и проведения комплекса ОРУ без предмета по показу, по рассказу, по показу и рассказу, по разделениям	6	2	
Промежуточная аттестация - другие формы контроля (средний балл по текущим оценкам успеваемости)				
4 семестр150 часов				
Тема 2.5. Характеристика и методика проведения общеразвивающих упражнений	**Содержание учебного материала**	**16**		
	Методика составления и проведения комплексов ОРУ без предмета, в парах, с предметами разными способами	4	1	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;
	Практическое занятие 5. Освоение методики составления и проведения комплекса ОРУ различными способами без предмета (раздельным, поточным, проходным, круговым и т.д.)	6	2	
	Практическое занятие 6. Освоение методики составления и проведения комплекса ОРУ с предметами (с мячом, с гимнастической палкой, на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке и т.д.)	6		
Тема 2.6. Основы техники и методика	**Содержание учебного материала**	**12**		
	Техника гимнастических упражнений и закономерности, лежащие в ее	6	1	

обучения акробатическим упражнениям	основе			
	Статические и динамические упражнения.			
	Характеристика, классификация акробатических упражнений			
	Цели и задачи обучения в гимнастике			
	Методика обучения гимнастическим упражнениям			
	Этапы, методы и приемы обучения гимнастическим упражнениям			
	Методика исправления ошибок			
	Подготовка мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования			
	Применение приемов страховки, помощи и самостраховки			
	Практическое занятие 7. Основы техники и методика обучения акробатическим упражнениям (группировка, перекаты, кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, стойка на руках, мост, переворот боком «колесо» и.т.д.)	6	2	
Тема 2.7. Методика развития физических качеств посредствам гимнастики в ИВС	**Содержание учебного материала**	**10**		
	Особенности физической подготовки посредствам гимнастики. Методика развития двигательных способностей посредствам гимнастики	4	1	
	Практическое занятие 8. Освоение методики развития двигательных способностей посредствам гимнастики	6	2	
Тема 2.8. Организация и особенности методики проведения занятий посредствам гимнастики	**Содержание учебного материала**	**8**		
	Формы организации занятий по гимнастике	4	1	
	Методика проведения занятий по гимнастике			
	Подготовка мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования			
	Практическое занятие 9. Освоение методики проведения занятий по гимнастике	4	2	
Тема 2.9. Методика проведения прикладных упражнений	**Содержание учебного материала**	**10**		
	Характеристика прикладных упражнений. Техника и методика обучения основным упражнениям	4	1	
	Практическое занятие 10. Освоение разновидностей ходьбы и бега, упражнений в равновесии, упражнений в лазанье, перелазанье и переползании, упражнения в поднимании и переноске груза	6	2	
Тема 2.10. Содержание и формы организации занятий по гимнастике в	**Содержание учебного материала**	**26**		
	Формы организации занятий по гимнастике в школе. Урок - основная форма организации занятий. Место, задачи и содержание раздела гимнастики в	4	1	

школе	школьных программах по физическому воспитанию. Урок гимнастики – основная форма организации занятий по гимнастике в школе. Типы, структура урока. Требования к уроку, задачи и средства к проведению отдельных частей урока. Плотность урока: общее, моторное. Методы и приемы регулирования функциональной и психической нагрузки занимающихся. Особенности методики проведения урока гимнастики с детьми младшего, среднего, старшего школьного возраста. Особенности организации урока гимнастики. Оценка и учет успеваемости учащихся. Внеурочные формы организации занятий гимнастикой в школе. Организация, содержание и методика проведения гимнастики в режиме учебного дня (гимнастика до занятий, физкультминутка, подвижная перемена и др.). Внеклассная работа по гимнастике (особенности организации, содержание, методика проведения). Самостоятельные формы занятий гимнастикой (утренняя гигиеническая гимнастика, выполнение домашних заданий, индивидуальные тренировки) их организация, содержание, методика проведения. Взаимосвязь различных форм занятий гимнастикой			
	Практическое занятие 11. Анализ гимнастического раздела школьной программы по гимнастике	2	2	
	Практическое занятие 12. Составление плана-конспекта оздоровительной тренировки по гимнастике для дошкольников	2	2	
	Практическое занятие 13 Проведение оздоровительной тренировки по гимнастике для дошкольников	2	2	
	Практическое занятие 14 Составление плана-конспекта оздоровительной тренировки по гимнастике для младшего школьного возраста	2	2	
	Практическое занятие 15 Проведение оздоровительной тренировки по гимнастике для младшего школьного возраста	2	2	
	Практическое занятие 16. Составление плана-конспекта оздоровительной тренировки по гимнастике для среднего школьного возраста	2	2	
	Практическое занятие 17. Проведение оздоровительной тренировки по гимнастике для среднего школьного возраста	2	2	
	Практическое занятие 18. Составление плана-конспекта оздоровительной тренировки по гимнастике для старшего школьного возраста	4	2	
	Практическое занятие 19 Проведение оздоровительной тренировки по	4	2	

	гимнастике для старшего школьного возраста			
Тема 2.11. Основы судейства соревнований по гимнастике	**Содержание учебного материала**	**8**		
	Виды и характеристика соревнований по гимнастике. Состав и работа судейской коллегии на соревнованиях	4	1	
	Практическое занятие 20. Применение правил судейства при оценке техники гимнастических упражнений	4	2	
РАЗДЕЛ 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		**60**		
Тема 1.4. Основы техники и методики обучения легкоатлетическим метаниям	**Содержание учебного материала**	**8**		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;
	Значение и место упражнений в метании мяча, гранаты на уроках физической культуры в школе. Метание ядра, копья, диска на секционных учебно-тренировочных занятиях в школе, ДЮСШ. Анализ техники метания легкоатлетических снарядов. Последовательность обучения. Методы и методические приемы обучения метаниям. Ошибки, возникающие при первоначальном обучении метаниям, причины их появления и способы устранения. Отличительные особенности в технике легкоатлетических метаний. Меры безопасности при занятиях метаниями**.** Техника метания мяча, гранаты. Специальные подводящие упражнения при обучении технике фаз метания. Техника метания мяча с укороченного и полного разбега.	4	1	
	Практическое занятие 7. Освоение техники метания мяча, гранаты	2	2	
	Практическое занятие 8. Освоение методики обучения технике метания мяча, гранаты	2	2	
Тема 1.5. Основы техники и методики обучения легкоатлетическим прыжкам	**Содержание учебного материала**	**20**		
	Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» и «фосбери-флоп»: отталкивание, переход через планку, разбег. Методика обучения технике прыжка в высоту с разбега	2	1	
	Техника прыжка в длину с разбега способами «согнув ноги» и «прогнувшись». Методика обучения технике прыжка в длину с разбега	4	1	
	Практическое занятие 9. Освоение техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» и «фосбери-флоп»	4	2	
	Практическое занятие 10. Освоение методики обучения технике прыжка в высоту с разбега	4	2	
	Практическое занятие 11. Освоение техники прыжка в длину с разбега способами «согнув ноги» и «прогнувшись»	4	2	
	Практическое занятие 12. Освоение методики обучения технике прыжка в	2	2	

	длину с разбега			
Тема 1.6. Методика развития физических качеств посредствам легкой атлетики в ИВС	**Содержание учебного материала**	**6**		
	Двигательные способности, определяющие эффективность выполнения легкоатлетических упражнений. Методика развития двигательных способностей посредствам легкой атлетики	4	1	
	Практическое занятие 13. Освоение методики развития двигательных способностей посредствам легкой атлетики	2	2	
Тема 1.7. Организация и методика проведения занятий посредствам легкой атлетики	**Содержание учебного материала**	**20**		
	Методика проведения занятий по лёгкой атлетике. Методика занятий бегом оздоровительной направленности	2	1	
	Применение средств лёгкой атлетики в занятиях по другим видам спорта. Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	2	1	
	Практическое занятие 14. Освоение методики проведения занятий по лёгкой атлетике	2	2	
	Практическое занятие 15. Составление план – конспекта занятия по обучению и совершенствованию технике бега и низкого старта.	4	2	
	Практическое занятие 16 Проведение занятия по обучению и совершенствованию технике бега	2	2	
	Практическое занятие 17 Проведение занятия по обучению и совершенствованию технике низкого старта.	2	2	
	Практическое занятие 18 Проведение оздоровительного занятия с применением средств легкой атлетики с детьми дошкольного возраста.	2	2	
	Практическое занятие 19. Проведение оздоровительного занятия с применением средств легкой атлетики с детьми школьного возраста.	4	2	
Тема 1.8. Основы судейства по лёгкой атлетике	**Содержание учебного материала**	**6**		
	Особенности организации и проведения соревнований по лёгкой атлетике. Основы судейства разных видов лёгкой атлетики	2	1	
	Практическое занятие 20. Составление положения о соревнованиях по легкой атлетике.	2	2	
	Практическое занятие 21. Организация и судейство соревнований по легкой атлетике.	2	2	
Промежуточная аттестация другие формы контроля (средний балл по текущим оценкам успеваемости)				
5 семестр96 часов				

РАЗДЕЛ 3. ФУТБОЛ		**50**		
Тема 3.1 Основы техники игры в футбол	**Содержание учебного материала**	**14**		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;
	Классификация техники игры. Техника нападения. Техника защиты	2	1	
	Практическое занятие 1. Освоение техники нападения	6	2	
	Практическое занятие 2. Освоение техники защиты	6	2	
Тема 3.2 Методика обучения техническим приёмам в футболе	**Содержание учебного материала**	**12**		
	Методика обучения технике нападения. Методика обучения технике защиты	2	1	
	Практическое занятие 3. Освоение методики обучения технике нападения	6	2	
	Практическое занятие 4. Освоение методики обучения технике защиты	4	2	
Тема 3.3 Основы тактики игры в футбол	**Содержание учебного материала**	**8**		
	Классификация тактики игры. Тактика нападения. Индивидуальные, групповые, командные действия. Тактика защиты. Индивидуальные, групповые, командные действия		1	
	Практическое занятие 5. Освоение индивидуальных, групповых, командных действий нападения	4	2	
	Практическое занятие 6. Освоение индивидуальных, групповых, командных действий защиты	4	2	
Тема 3.4 Методика обучения тактическим приёмам в футболе	**Содержание учебного материала**	**10**		
	Методика обучения тактическим действиям в нападении	2	1	
	Методика обучения тактическим действиям в защите			
	Практическое занятие 7. Освоение методики обучения индивидуальным, групповым, командным действиям в нападении	4	2	
	Практическое занятие 8. Освоение методики обучения индивидуальным, групповым, командным действиям в защите	4	2	
Тема 3.5 Организация и судейство соревнований по футболу	**Содержание учебного материала**	**6**		
	Принципы построения и проведения соревнований по спортивным играм. Способы проведения соревнований по футболу (система розыгрыша). Правила игры. Основы судейства.	**2**		
	Практическое занятие 9. Составление положения о соревнованиях по футболу. Применение правил судейства в игре	4	2	
РАЗДЕЛ 4 ПЛАВАНИЕ		**46**		
Тема 4.1. Плавание	**Содержание учебного материала**	**2**		

как вид физкультурно-спортивной деятельности	Спортивное плавание. Прикладное и оздоровительное плавание	2	1	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;
Тема 4.2. Техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов	**Содержание учебного материала**	**12**		
	Техника плавания кролем на груди. Техника плавания кролем на спине. Техника плавания брассом. Техника плавания баттерфляем. Техника поворотов в спортивном плавании. Техника стартов в спортивном плавании		1	
	Практическое занятие 1. Освоение техники спортивных способов плавания	6	2	
	Практическое занятие 2 Освоение техники стартов и поворотов	6	2	
Тема 4.3. Обучение спортивным способам плавания, стартам и поворотам	**Содержание учебного материала**	**12**		
	Подготовительные упражнения по освоению с водой. Упражнения для изучения техники плавания кролем на груди. Упражнения для изучения техники плавания брассом. Упражнения для изучения техники плавания баттерфляем. Упражнения, применяемые для изучения поворотов. Упражнения для изучения стартов с тумбочки, стартов из воды.			
	Практическое занятие 3. Освоение методики обучение спортивным способам плавания	**6**	2	
	Практическое занятие 4. Освоение методики обучения стартам и поворотам	**6**	2	
Тема 4.4. Методика обучения детей плаванию	**Содержание учебного материала**	**6**		
	Упражнения для обучения плаванию детей. Последовательность обучения детей плаванию			
	Практическое занятие 5. Освоение методики обучения детей плаванию	6	2	
Тема 4.5. Организация и методика проведения занятий	**Содержание учебного материала**	**6**		
	Методика проведения занятий по плаванию. Применение средств плавания в занятиях по другим видам спорта. Техника безопасности на занятиях плаванием			
	Практическое занятие 6. Освоение методики проведения занятий по плаванию	6	2	
Тема 4.6. Основы прикладного плавания	**Содержание учебного материала**	**4**		
	Ныряние. Спасение утопающих. Прикладные способы плавания. Переправы вплавь			
	Практическое занятие 7. Освоение видов и способов прикладного плавания	4	2	
Тема 4.7. Организация и	**Содержание учебного материала**	**4**		
	Особенности организации и проведения соревнований по плаванию			

проведение соревнований по плаванию	**Практическое занятие 8.** Организация и проведение соревнований по плаванию	4	2	
Промежуточная аттестация другие формы контроля (средний балл по текущим оценкам успеваемости)				
6 семестр180 часов				
РАЗДЕЛ 5 ЛЫЖНЫЙ СПОРТ		**52**		
Тема 5.1. Лыжный спорт в системе физического воспитания	**Содержание учебного материала**	**2**		
	История развития лыжного спорта. Значение лыжной подготовки в физическом воспитании. Организация мест занятий. Структура проведения занятий. Правила подбора лыж и палок. Экипировка лыжника. Оказание первой медицинской помощи при обморожениях.	2	1	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
Тема 5.2. Основы техники лыжных ходов	**Содержание учебного материала**	**28**		
	Техника классических лыжных ходов: попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный ход. Коньковые лыжные ходы: полуконьковый ход, двухшажный коньковый ход, одновременный одношажный коньковый ход, попеременный коньковый ход. Техника спусков , подъемов и торможений.	4	1	
	Практическое занятие №1 Техника классического хода. Попеременный двухшажный ход	2	2	
	Практическое занятие №2 Техника классического хода Одновременный бесшажный ход	2		
	Практическое занятие №3 Техника классического хода Одновременный одношажный ход	2		
	Практическое занятие №4 Техника классического хода Одновременный двухшажный ход	2		
	Практическое занятие №5 Техника конькового хода. Полуконьковый ход	2		
	Практическое занятие №6 Техника конькового хода Двухшажный коньковый ход	2		
	Практическое занятие №7 Техника конькового хода Одновременный одношажный коньковый ход	2		
	Практическое занятие №8 Техника конькового хода Попеременный коньковый ход	4		
	Практическое занятие №9 Техника спусков и подъемов	2		
	Практическое занятие №10 Техника торможений**.**	2		

	Практическое занятие №11 Анализ ошибок в технике лыжных ходов	2		
Тема 5.3. Методика обучения технике передвижения на лыжах	**Содержание учебного материала**	**6**		
	Обучение движениям и двигательным действиям на занятиях по лыжной подготовке. Методика обучения технике классических лыжных ходов. Методика обучения технике коньковых лыжных ходов.	2	1	
	Практическое занятие №12 Составление плана-конспекта оздоровительной тренировки по лыжной подготовке.	2	2	
	Практическое занятие №13 Проведение оздоровительной тренировки по лыжной подготовке	2	2	
Тема 5.4. Оздоровительная направленность лыжного спорта	**Содержание учебного материала**	**10**		
	Развитие физических качеств при занятиях лыжным спортом. Оздоровительной значение лыжного спорта. Дозирование нагрузки при занятиях лыжным спортом для различных возрастных групп населения.	2	1	
	Практическое занятие №14 Игры на занятиях лыжной подготовкой**.**	2	2	
	Практическое занятие №15 Проведение занятий по лыжам с детьми дошкольного возраста	2	2	
	Практическое занятие №16 Проведение занятий по лыжам с детьми школьного возраста	2	2	
	Практическое занятие №17 Проведение занятий по лыжам с лицами среднего и пожилого возраста.	2	2	
Тема 5. 5. Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам	**Содержание учебного материала**	**6**		
	Правила соревнований по лыжным гонкам, биатлону. Виды соревнований.	2	1	
	Практическое занятие №18 Составление положения о соревнованиях по лыжным гонкам.	2	2	
	Практическое занятие №19 Организация и судейство соревнований по лыжным гонкам.	2	2	
РАЗДЕЛ 6. ВОЛЕЙБОЛ		**54**		
Тема 6.1 Спортивные	**Содержание учебного материала**	**2**		ОК 01; ОК 02;

и подвижные игры в системе физического воспитания и спорта	Возникновение и развитие спортивных игр. Характеристика спортивных игр и их специфические признаки. Основные понятия и термины в теории и методике спортивных игр. Педагогическое значение подвижных игр и их классификация. Отличие подвижных игр от спортивных игр.	2	1	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
Тема 6.2. Основы техники игры в волейбол	**Содержание учебного материала**	**10**		
	Классификация техники игры. Техника нападения. Техника защиты	2	1	
	Практическое занятие 1. Освоение техники нападения	4	2	
	Практическое занятие 2. Освоение техники защиты	4	2	
Тема 6.3. Методика обучения техническим приёмам в волейболе	**Содержание учебного материала**	**10**		
	Методика обучения технике нападения. Методика обучения технике защиты	2	1	
	Практическое занятие 3. Освоение методики обучения технике нападения	4	2	
	Практическое занятие 4. Освоение методики обучения технике защиты	4	2	
Тема 6.4. Основы тактики игры в волейбол	**Содержание учебного материала**	**10**		
	Классификация тактики игры. Тактика нападения. Индивидуальные, групповые, командные действия. Тактика защиты. Индивидуальные, групповые, командные действия	2	1	
	Практическое занятие 5. Освоение индивидуальных, групповых, командных действий нападения	4	2	
	Практическое занятие 6. Освоение индивидуальных, групповых, командных действий защиты	4	2	
Тема 6.5. Методика обучения тактическим приёмам в волейболе	**Содержание учебного материала**	**10**		
	Методика обучения тактическим действиям в нападении. Методика обучения тактическим действиям в защите	2	1	
	Практическое занятие 7. Освоение методики обучения индивидуальным, групповым, командным действиям в нападении	4	2	
	Практическое занятие 8. Освоение методики обучения индивидуальным, групповым, командным действиям в защите	4	2	
Тема 6.6 Организация и методика проведения занятий посредствам	**Содержание учебного материала**	**6**		
	Формы организации занятий по спортивным играм. Методика проведения занятий по спортивным играм. Техника безопасности на занятиях по спортивным играм	2	1	

спортивных игр	**Практическое занятие 9**. Освоение методики проведения занятий по спортивным играм	4	2	
Тема 6.7 Организация и судейство соревнований по волейболу	**Содержание учебного материала**	**6**		
	Принципы построения и проведения соревнований по спортивным играм. Способы проведения соревнований по волейболу (система розыгрыша). Правила игры. Основы судейства.	2	1	
	Практическое занятие 10. Составление положения о соревнованиях по волейболу. Применение правил судейства в игре	4	2	
РАЗДЕЛ 7. БАСКЕТБОЛ		**52**		
Тема 7.1 Основы техники игры в баскетбол	**Содержание учебного материала**	**14**	1	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;
	Классификация техники игры. Техника нападения	2		
	Техника защиты	2		
	Практическое занятие 1. Освоение техники нападения	6	2	
	Практическое занятие 2. Освоение техники защиты	4	2	
Тема 7.2 Методика обучения техническим приёмам в баскетболе	**Содержание учебного материала**	**10**		
	Методика обучения технике нападения. Методика обучения технике защиты	2	1	
	Практическое занятие 3. Освоение методики обучения технике нападения	4	2	
	Практическое занятие 4. Освоение методики обучения технике защиты	4	2	
Тема 7.3 Основы тактики игры в баскетбол	**Содержание учебного материала**	**12**		
	Классификация тактики игры. Тактика нападения. Индивидуальные, групповые, командные действия	2	1	
	Тактика защиты. Индивидуальные, групповые, командные действия	2		
	Практическое занятие 5. Освоение индивидуальных, групповых, командных действий нападения	4	2	
	Практическое занятие 6. Освоение индивидуальных, групповых, командных действий защиты	4	2	
Тема 7.4 Методика обучения тактическим приёмам в баскетболе	**Содержание учебного материала**	**10**		
	Методика обучения тактическим действиям в нападении. Методика обучения тактическим действиям в защите	2	1	
	Практическое занятие 7. Освоение методики обучения индивидуальным, групповым, командным действиям в нападении	4	2	
	Практическое занятие 8. Освоение методики обучения индивидуальным, групповым, командным действиям в защите	4	2	

Тема 7.5 Организация и судейство соревнований по баскетболу	**Содержание учебного материала**	**6**		
	Принципы построения и проведения соревнований по спортивным играм. Способы проведения соревнований по баскетболу (система розыгрыша). Правила игры. Основы судейства.	2	1	
	Практическое занятие 9. Составление положения о соревнованиях по баскетболу. Применение правил судейства в игре	4	2	
РАЗДЕЛ 8. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ		**22**		
Тема 8.1. Общие вопросы по теории и методике проведения подвижных игр	**Содержание учебного материала**	**2**		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;
	История и этапы развития подвижных игр. Цель, задачи подвижных игр. Формы, организация проведения занятий по подвижным играм для различных возрастных групп населения. Техника безопасности и предупреждение травматизма при проведении оздоровительной тренировки по подвижным играм.	2	1	
Тема 8.2. Методика проведения подвижных игр с различными возрастными группами занимающихся	**Содержание учебного материала**	**20**		
	Педагогические требования к организации и проведению подвижных игр с различными возрастными группами занимающихся	1	1	
	Методика проведения подвижных игр с различными возрастными группами занимающихся.	1		
	Практическое занятие №1. Составление плана – конспекта занятия с использованием подвижных игр для детей дошкольного возраста и младшего школьного возраста	2	2	
	Практическое занятие №2. Проведение оздоровительной тренировки с использованием подвижных игр для детей дошкольного возраста	2		
	Практическое занятие №3. Проведение оздоровительной тренировки с использованием подвижных игр для детей младшего школьного возраста	2		
	Практическое занятие №4. Составление плана – конспекта занятия с использованием подвижных игр для детей среднего школьного возраста	2		
	Практическое занятие №5. Проведение оздоровительной тренировки с использованием подвижных игр для детей среднего школьного возраста	2		
	Практическое занятие №6. Составление плана – конспекта занятия с использованием подвижных игр для детей старшего школьного возраста	4		
	Практическое занятие №7 Проведение оздоровительной тренировки с использованием подвижных игр для детей старшего школьного возраста	4		
Промежуточная аттестация другие формы контроля (средний балл по текущим оценкам успеваемости)				
7 семестр110 часов				

РАЗДЕЛ 9. АЭРОБИКА		**54**		
Тема 9.1 Методические основы аэробных упражнений.	**Содержание учебного материала**	1		
	Аэробика как средство развития детей и подростков. Понятие аэробной нагрузки. Характеристика аэробных упражнений. Тренировочный эффект аэробных упражнений. Формулы аэробики. Виды аэробики (Базовая аэробика, степ-аэробика, танцевальная аэробика, фитбол-аэробика, аква-аэробика и др.) Организация и методика проведения занятий оздоровительной и соревновательной аэробики. Дозирование нагрузки. Контроль и самоконтроль в процессе занятий. Профилактика травматизма. Первая медицинская помощь.	1	1	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;
Тема 9.2. Классическая аэробика	**Содержание учебного материала**	**20**		
	Практическое занятие 1.Основные движения и терминология базовой аэробики (подъем колена, мах, прыжок ноги врозь-ноги вместе, выпады, шаг, подскоки**)**	4	2	
	Практическое занятие 2 Музыкальное сопровождение в аэробике. Разучивание техники базовых движений в сочетании с музыкальным сопровождением	4	2	
	Практическое занятие 3.Методика составления комплекса классической аэробики, применяя базовые аэробные движения в один квадрат (на 32 счета).	4	2	
	Практическое занятие 4. Базовые движения: «мамбо», повороты вокруг опорной ноги, ча-ча-ча, полька, скрестный шаг в сторону, «крест». Составление комплекса аэробики в стиле «латино» на 32 счета	4	2	
	Практическое занятие 5 Базовые шаги в хип-хопе: выставление ноги на пятку, вариация танцевального шага «мамбо» в стиле хип-хоп, поворот вокруг опорной ноги, переменный шаг, скольжение, «ножницы». Разучивание комплекса аэробики в стиле хип-хоп.	4	2	
Тема 9.3. Содержание и методика проведения занятий аэробикой	**Содержание учебного материала**	19		
	Организационно-методические формы обучения и проведения занятий в классической аэробике. Структура занятия в оздоровительной аэробике. Выбор упражнений для занятий аэробикой. Термины, используемые в аэробике.	1	1	
	Практическое занятие 6 Составление учебных комбинаций	2	2	
	Практическое занятие 7 Подбор музыкального сопровождения	2	2	
	Практическое занятие 8 Составление комплекса оздоровительной аэробики методом усложнения	2	2	
	Практическое занятие 9 Составление комплекса оздоровительной аэробики методом сходства	4	2	

	Практическое занятие 10 Составление комплекса оздоровительной аэробики методом блоков	4	2	
	Практическое занятие 11 Составление комплекса оздоровительной аэробики методом «Калифорнийский стиль»	4	2	
Тема 9.4. Особенности проведения занятий аэробикой с детьми 6–9 лет.	**Содержание учебного материала**	**4**		
	Практическое занятие 12.Игровой метод освоения базовых элементов классической аэробики	2	2	
	Практическое занятие 13.Игровой метод освоения базовых элементов на фитболе	2	2	
Тема 9.5. Особенности проведения занятий аэробикой с подростками 10–13 лет.	**Содержание учебного материала**	**4**		
	Практическое занятие 14. Современные танцы (диско, фанк, хип-хоп)	2	2	
	Практическое занятие 15. Простейшие элементы хип-хопа на уроках аэробики (работа в малых группах)	2	2	
Тема 9.6. Особенности проведения занятий аэробикой с обучающимися старших классов	**Содержание учебного материала**	**6**		
	Практическое занятие 16. Выполнение базовых элементов степ-аэробики	2	2	
	Практическое занятие 17. Латиноамериканские танцы в формате урока аэробики.	2	2	
	Практическое занятие 18. Организация фестивалей, конкурсов, участие в соревнованиях по черлидингу или фитнес-аэробике	2	2	
РАЗДЕЛ 10.АТЛЕТИЗМ		**56**		
Тема 10.1. Атлетизм в современной системе физического воспитания	**Содержание учебного материала**	**2**		
	История развития атлетизма. Женский атлетизм. Мужской атлетизм. Характеристика силовых видов спорта: гиревой спорт, пауэрлифтинг, тяжелая атлетика, армрестлинг. Цель занятий атлетизмом. Воздействие упражнений на мышцы.	2	1	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;
Тема 10.2. Основные группы мышц и базовые упражнения для их развития.	**Содержание учебного материала**	**22**		
	Основные группы мышц. Упражнения для мышц верхнего плечевого пояса. Упражнения для мышц ног. Упражнения для мышц живота.	2	1	
	Практическое занятие 1. Обзор упражнений на различные группы мышц	4	2	
	Практическое занятие 2. Выполнения упражнений для мышц живота (нижних, верхних, косых), поясничного отдела.	4	2	

	Практическое занятие 3. Выполнения упражнений для мышц рук (двуглавой, трехглавой, мышц предплечья), мышц груди	4	2	
	Практическое занятие 4.Выполнения упражнений для мышц ног (двуглавой мышцы бедра, трехглавой мышцы бедра, приводящих мышц бедра, икроножной мышцы), ягодичной мышцы.	4	2	
	Практическое занятие 5.Выполнения упражнений для широчайшей, трапециевидной мышцы спины	4	2	
Тема 10.3. Регулирование мышечной и «пассивной» массы тела	**Содержание учебного материала**	**30**		
	Методика использования упражнений для увеличения мышечной массы. Методика использования упражнений для устранения избыточной массы тела. Методика использования упражнений для увеличения максимальной силы.			
	Практическое занятие 6 Составление комплекса упражнений для начинающих	4	2	
	Практическое занятие 7 Методика составления комплекса раздельной системы	4	2	
	Практическое занятие 8 Составление комплекса упражнений для увеличения мышечной массы	4	2	
	Практическое занятие 9.Выполнение комплекса упражнений для увеличения мышечной массы	4	2	
	Практическое занятие 10. Составление комплекса упражнений для устранения избыточной массы тела	4	2	
	Практическое занятие 11. Выполнение комплекса упражнений для устранения избыточной массы тела	4	2	
	Практическое занятие 12. Составление комплекса упражнений для увеличения максимальной силы.	4	2	
	Практическое занятие 13. Выполнение комплекса упражнений для увеличения максимальной силы	2	2	
Тема 10.4. Питание при занятиях атлетизмом	**Содержание учебного материала**	**2**		
	Современные физиологические требования к рациональному питанию. Принцип сбалансированного питания. Энергетическая ценность и состав рациона питания. Виды БАД. Режим водопотребления.			
	Практическое занятие 14. Составление рациона питания на неделю	2	2	
Промежуточная аттестация другие формы контроля (средний балл по текущим оценкам успеваемости)				
8 семестр28 часов				
РАЗДЕЛ 11. ТУРИЗМ		**26**		

Тема 11.1. Организация, подготовка и проведение туристских походов.	**Содержание учебного материала**	**8**		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;
	Определение цели и района похода. Составление плана подготовки похода. Разработка маршрута, составление плана – графика - движения. Средства воспитания физических качеств участников похода и динамика их развития. Распределение обязанностей в группе. Личное, групповое и специальное снаряжение, требования к нему. Типы палаток, рюкзаков их преимущества и недостатки. Правила укладки рюкзака и установки палатки. Правила движения в походе. Техника и тактика движения на маршруте. Преодоление естественных препятствий. Способы страховки и самостраховки. Подведение итога туристского похода. Требования к составлению отчета туристического похода. Обработка собранных материалов. Работа со снаряжением. Личное, групповое снаряжение и специальное. Укладка рюкзака, уход за ним и мелкий ремонт. Установка палатки. Вязка узлов.			
	Практическое занятие 1. Подбор личного снаряжения. Групповое снаряжение. Составление походной медицинской аптечки.	2	2	
	Практическое занятие 2. Установка палатки. Разжигание костра	2	2	
	Практическое занятие 3. Организация питания. Составление меню	2	2	
	Практическое занятие 4. Техника передвижений при преодолении естественных препятствий.	2	2	
Тема11.2. Ориентирование на местности и система обеспечения туристической подготовки.	**Содержание учебного материала**	**8**		
	Понятие топография, карта. Общегеографические и тематические карты. Топографические и спортивные карты. Свойство карт Назначение спортивной карты и ее отличие от топографической карты. Масштаб и виды масштабов. Условные топографические и спортивные знаки. Пояснительные специальные туристские знаки. Рельеф местности. Типичные формы рельефа. Обозначения на картах форм рельефа. Рельеф и способы его изображения. Работа с картами различного масштаба. Чтение карт. Определение масштаба. Измерение расстояний на карте. Определение координат**.** Изучение на местности изображение рельефа и местных предметов.			
	Практическое занятие 5. Условные топографические знаки.	4	2	
	Практическое занятие 6. Измерение азимутов. Работа с компасом.	4		
	Практическое занятие 7. Чтение карты и сопоставление ее с местностью.	4		
	Практическое занятие 8. Способы страховки при преодолении естественных препятствий	4		

Тема 11.3. Организация слётов и соревнований по туризму	**Содержание учебного материала.**	**10**		
	Задачи туристских слетов и соревнований, и их организация. Правила организации и проведению соревнований по туризму с учащимися РФ. Основные разделы их. Судейство. Судейская коллеги, участники, условия проведения и выбор места проведения соревнований Положение о соревнованиях и слетах. Размещение участников и судей**,** оборудования места для проведения. Меры безопасности, при проведении слетов и соревнований. Подготовка инвентаря и оборудования для проведения соревнований. Страховка и самостраховка. Разработка программы проведения слетов и соревнований. Виды туристских соревнований и их особенности проведения Классификация соревнований. Изучение этапов соревнований по различным видам. Программа соревнований в школе по пешеходному туризму.	6		
	Практическое занятие 9. Организация туристических соревнований на 1 этапе (соревнования в школе)	2	2	
	Практическое занятие 10. Организация туристических соревнований на 2 этапе (город, район). Организация туристических соревнований на 3 этапе (область)	2	2	
Промежуточная аттестация - дифференцированный зачёт		**2**		
Всего:		**640**		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению учебной дисциплины

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета «Теории и истории физической культуры и спорта» для проведения занятий лекционного типа, практических занятий, в том числе групповых, индивидуальных, письменных, устных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Оборудование:

- рабочее место преподавателя;
- специализированная мебель (столы, стулья по количеству обучающихся);
- доска ученическая.

Технические средства обучения:

- компьютер (ноутбук);
- мультимедийный проектор, экран.

Учебно-наглядные пособия: плакаты, учебно-наглядные пособия, обеспечивающие тематические иллюстрации по рабочей программе дисциплины, в том числе, видео-аудио материалы, компьютерные презентации.

Компьютер имеет доступ к электронно-библиотечным системам, выход в глобальную сеть Интернет, оснащен лицензионным программным обеспечением.

Универсальный спортивный зал

Оборудование:

Стенка гимнастическая;

Скамейка гимнастическая;

Щиты баскетбольные (кольца, сетки);

Перекладина навесная;

Волейбольные мячи;

Сетка;

Стойки;

Антенны.

Зал ритмики и фитнеса

Оборудование:

Степ-платформы,

Фитболы;

Мяч гимнастический для фитнеса и пилатеса диаметр:65 см;

Коврик гимнастический;

Технические средства обучения:

Колонки (универсальные).

Тренажерный зал

Оборудование:

Гриф малый;
Гантельный ряд профессиональный;
Скамья "Гиперэкстензия"
Скамья для жима лежа
Блины внутренний диаметр 50 (вес 10 кг)
Тренажер для сведения ног
Супержим (Жим ногами универсальный)
Тренажер для голени
Тренажер для сведения и разведения рук
Скамья для пресса
Технические средства обучения:
Колонки (универсальные).

Спортивный зал

Оборудование:
Лавка 1200х500х300
Лавка 1500х500х300
Лавка 1700х500х300
Палка гимнастическая
Доска для пресса (горизонтальная)
Палка гимнастическая деревянная
Сетка для настольного тенниса
Татами для единоборства Normal
Турник ЭКО с ручками
Дартс Harrows
Навес 3В1,брусья турник пресс с поворотными ручками
Скамья гимнастическая. Материал массив сосны. Длина 3м. Ножки металлические
Стол тенисный Lander Indoor
Стол тенисный Lander Indoor
Стол теннисный Olympic+ сетка п/п
Тенисный стол START LINE Olympic с сеткой
Теннисный стол START LINE Game Indoor
Шведская стенка Сила

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

Дорожка резиновая разметочная для прыжков и метаний;
Легкоатлетическая дорожка;
Секундомер;
Яма для приземления.

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение реализации учебной дисциплины

Основные учебные издания

1. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/448840

2. Алхасов Д.С. Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре: учебник для СПО /Д.С. Алхасов, А.К. Пономарев.- Москва: Изд.- во Юрайт, 2020.- 176с.- (Серия: Профессиональное образование). ISBN 978-5-534-11533-8

3. Алхасов Д.С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам: учебник для СПО /Д.С. Алхасов, С.Н. Амелин.- Москва: Изд-во Юрайт, 2020.- 240с.: [30 цв. вкл.].- (Серия: Профессиональное образование). ISBN 978-5-534-08312-5

4. Бурухин С.Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика: учеб. пособие для СПО /С.Ф. Бурухин.- 3-е изд., испр. и доп.- Москва: Изд.- во Юрайт, 2020.- 173с.- (Серия: Профессиональное образование). ISBN 978-5-534-07538-0

5. Германов Г.Н. Методика обучения предмету "физическая культура". Лёгкая атлетика: учеб. пособие для СПО /Г.Н. Германов, В.Г. Никитушкин, Е.Г. Цуканова.- Москва: Юрайт, 2020.- 461с.- (Серия: Профессиональное образование). ISBN 978-5-534-05784-3

6. Жданкина Е. Ф. Физическая культура: Лыжная подготовка: учеб. пособие для СПО /Е. Ф. Жданкина, И.М. Добрынин; под науч. ред. С.В. Новаковского.- Москва: Юрайт, 2020; Екатеринбург: Изд.- во Урал. ун-та.- 125с.- (Серия: Профессиональное образование). ISBN 978-5-534-10154-6 (Издательство Юрайт); ISBN 978-5-7996-1902-2 (Изд-во Урал. ун-та)

7. Константинов Ю.С. Подготовка педагога дополнительного образования в избранной области деятельности: детско-юношеский туризм: учеб. пособие для СПО /Ю.С. Константинов.- 2-е изд., испр. и доп.-Москва: Изд.- во Юрайт, 2020.- 401с.- (Серия: Профессиональное образование). ISBN 978-5-534-09376-6

8. Плавание с методикой преподавания: учебник для СПО /под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой.- 2-е изд.- Москва: Юрайт, 2020.- 344с.- Серия: (Профессиональное образование). ISBN 978-5-534-08846-5

9. Михайлов Н.Г., Михайлова Э.И., Деревлева Е.Б.Методика обучения физической культуре. Аэробика. Учебное пособие для СПО.-М.: Юрайт, 2020

10. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебник для СПО.- М.: Кнорус, 2020

11. Кузнецов В.С. Организация физкультурно-спортивной работы: Учебник для СПО.- М.: Кнорус, 2020

12. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. С. Дворкин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11032-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru

13. Дворкин, Л. С. Тяжелая атлетика в 2 т. Том 1 : учебник для среднего профессионального образования / Л. С. Дворкин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 380 с. — (Профессиональное образование).

— ISBN 978-5-534-11143-9. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru

14. Чепаков, Е. М. Атлетическая гимнастика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. М. Чепаков. — 3-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 179 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11733-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru

Дополнительные учебные издания

15. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев, В. Ф. Зайцева, С. Я. Луценко, Э. В. Мануйленко. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 227 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13379-0. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru

16. Виленский М.Я. Физическая культура: учебник /М.Я. Виленский, А.Г. Горшков.- 3-е изд., стер.- Москва: КНОРУС, 2020.- 214с.- (Среднее профессиональное образование). ISBN 978-5-406-07424-4

Интернет – ресурсы

17. https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/48978/1/978-5-7996-2054-7_2017.pdf
18. https://ozlib.com/1031604/sport/muzyka_zanyatiyah_aerobikoy
19. www.zavuch.info.ru
20. www.uchportal.ru
21. www.openclass.ru
22. www.school.edu.ru
23. www.nachalka.com

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

24. Методические указания для обучающихся по выполнению практических работ.

25. Методические указания для обучающихся по выполнению заданий самостоятельной работы.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Формы и методы контроля и оценки результатов обучения

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Общие компетенции: ОК.01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам ОК.02 Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения ОК. 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности ПК 1.1. Планировать и анализировать физкультурно-спортивную работу. ПК 1.2. Организовывать и проводить мероприятия в сфере молодежной политики, включая досуг и отдых детей, подростков и молодежи, в том числе в специализированных (профильных) лагерях. ПК 1.3. Организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия. ПК 1.5. Организовывать спортивно-массовые соревнования и мероприятия по тестированию населения по нормам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса. ПК 2.1. Разрабатывать методическое обеспечение для организации и проведения занятий по физической культуре и спорту, физкультурно-спортивной работы. ПК 3.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия по физической культуре. ПК 3.2. Проводить учебные занятия по физической культуре. ПК 3.3. Осуществлять контроль, оценивать и анализировать процесс и результаты педагогической деятельности и обучения по предмету «Физическая культура».	Текущий контроль: - опрос устный; - тестирование; - выполнение практической работы. Оценка результатов выполнения самостоятельной работы Промежуточная аттестация в форме: 3,4,5,6,7 семестры – другие формы контроля; 8 семестр – дифференцированный зачёт Метод проведения промежуточной аттестации 8 семестра: выполнение комплексного задания

ПК 3.5. Организовывать и осуществлять внеурочную деятельность в области физической культуры **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	

4.2. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Показатели и критерии оценивания компетенций

Показатели и критерии оценивания компетенций, описание шкал оценивания содержатся в приложении 1.

Контрольные и тестовые задания

Контрольные задания содержатся в приложении 1.

Методические материалы

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, характеризующих формирование компетенций, содержатся в приложении 1.

Приложение 1

Контрольно-оценочные средства

для проведения промежуточной аттестации по дисциплине
ОП.13. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности

1.1. Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачёт (8 семестр).

1.2. Система оценивания результатов выполнения заданий

Оценивание результатов выполнения заданий промежуточной аттестации осуществляется на основе следующих принципов:

достоверности оценки – оценивается уровень сформированности знаний, умений, практического опыта, общих и профессиональных компетенций, продемонстрированных обучающимися в ходе выполнения задания;

адекватности оценки – оценка выполнения заданий должна проводиться в отношении тех компетенций, которые необходимы для эффективного выполнения задания;

надежности оценки – система оценивания выполнения заданий должна обладать высокой степенью устойчивости при неоднократных оценках уровня сформированности знаний, умений, практического опыта, общих и профессиональных компетенций обучающихся;

комплексности оценки – система оценивания выполнения заданий должна позволять интегративно оценивать общие и профессиональные компетенции обучающихся;

объективности оценки – оценка выполнения конкурсных заданий должна быть независимой от особенностей профессиональной ориентации или предпочтений преподавателей, осуществляющих контроль или аттестацию.

При выполнении процедур оценки заданий используются следующие основные методы:

- метод расчета первичных баллов;
- метод расчета сводных баллов.

Результаты выполнения заданий оцениваются в соответствии с разработанными критериями оценки.

Используется пятибалльная шкала для оценивания результатов обучения.

Перевод пятибалльной шкалы учета результатов в пятибалльную оценочную шкалу:

Оценка	**Количество баллов, набранных за выполнение теоретического и практического задания, средний балл по итогам аттестации**
Оценка 5 «отлично»	4,6-5
Оценка 4 «хорошо»	3,6-4,5
Оценка 3 «удовлетворительно»	3-3,5
Оценка 2 «неудовлетворительно»	≤ 2,9

1.3. Контрольно-оценочные средства

1.3.1 Задание:

1.Тестирование

2. Выполнить практическое задание.

Вопросы для тестирования

1. Игры на воде

1) «Третий лишний»
2) «Жмурки»
3) «Ракета»
4) «День и ночь»
5) «Удочка и рыба»

2. Игры с метанием на дальность, и в цель в 5 классов …

а) Лапта с препятствием
б) «Мяч соседу»
в) «Космонавты»
г) «Коррида и наседка»

3. Чему должна быть равна окружность футбольного мяча до игры?

а) 68 - 71 см
б) 75 - 85 см
в) 80,2 - 82,8 см
г) 85,6 - 88,3 см

4. Можно ли вратарю играть руками?

а) можно
б) нельзя
в) можно только в штрафной площадке
г) нельзя в штрафной площадке

5. Когда назначается свободный удар в футболе?

а) когда нарушение правил или грубая игра не носит умышленный характер
б) когда мяч вышел за боковую линию
в) когда вратарь поймал мяч руками
г) когда игрок мешает сопернику ввести мяч в игру

6. Когда назначается 11-ти метровый штрафной удар?

А) если игрок совершил умышленное нарушение правил игры
Б) если игрок совершил умышленное нарушение правил своей штрафной площадки
В) если игрок совершил нарушение в перерыве игры
Г) если мяч вышел за линию ворот от игрока своей защищающейся команды

7. Что означает жест судьи, когда он поднимает две руки над головой ладонями вперед?

а) ошибка в блокировании или заслоне;
б) ошибка на подаче;
в) ошибка судьи;
г) ошибка при атаке.

8. Либеро это?

а) это игрок задней линии;
б) это игрок передней линии;
в) это капитан;

9. В какой стране зародился волейбол?

А) Америка
Б) Россия
Г) Австралия

10. До какого счета играют пятую (тай-брейк) партию?

А) до 25
Б) до 15
В) до 7

11. Что означает жест судьи: переменные движения руками вверх-вниз?

а) неправильное ведение мяча
б) пробежка
в) замена игрока
г) штрафной бросок

12. Что означает жест судьи: маховые движения над головой сжатыми кулаками?

а) замена игроков
б) штрафной бросок
в) пробежка
г) обоюдный фол

13. Как вводится мяч в игру после обоюдного фола?

а) выбрасыванием мяча из-за боковой линии
б) спорным броском
в) штрафным броском
г) по усмотрению судьи

14. Что такое “пивот”?

а) штрафной бросок
б) остановка после ведения
в) шаги на месте без отрыва опорной ноги
г) бросок после ведения мяча.

15. Назовите автора “сокольской” гимнастики, возникшей в Чехии в XIX веке?

а) Аморос
б) Я.Линг
в) Мирослав Тырш +
г) Ян Корчак

16. Укажите снаряд, не входящий в программу мужской спортивной гимнастики:

а) перекладина
б) брусья параллельные
в) кольца
г) конь
д) вольные упражнения +

17. Как называется расстояние между занимающимися в колонне?

а) дистанция +
б) интервал
в) промежуток
г) длина

18. Как называется расстояние между занимающимися в шеренге?

а) дистанция
б) интервал
в) промежуток
г) ширина

19. Чему равна длина бровки на стадионе стандартных размеров?

а) 398 м;
б) 400 м;
в) 399 м;
г) 401 м.

20. При каком виде метания должно быть установлено металлическое ограждение вокруг сектора метания?

а) граната и копье
б) молот и диск
в) ядро и мяч

21. Укажите ширину коридора для метания гранаты и мяча:

а) 5 м
б) 8 м
в) 8,82 м
г) 10 м

22. Чему равен вес ядра для мужчины?

а) 4 кг
б) 5 кг
в) 6 кг
г) 7 кг 257 г

23. Какой длины подбирают лыжные палки для «конькового хода»?

а) одной длины с палками классического хода
б) на 15-20 см длиннее палок для лыжного хода.
в) на 15-20 см короче палок для лыжного хода

24. Какой длины должен быть коридор для передачи эстафеты в лыжных эстафетных гонках?

а) 20 м
б) 25 м
в) 30 м
г) 40 м

25. Сколько лыжней должно быть проложено при общем старте?

а) одна лыжня
б) четыре лыжни
в) две лыжни
г) по количеству одновременно стартующих лыжников

26. По правилам соревнования лыжня считается подготовленной, если по ней прошло:

а) 2 лыжника
б) 4 лыжника
в) 6 лыжников
г) 10 лыжников

27. Перечислите способы прикладного плавания

а) кроль на спине, кроль на груди
б) брасс на спине, брасс на груди
в) брасс на спине, на боку
г) на боку, дельфин на спине

28. Какое значение имеет понятие «поплавок» при обучении плаванию?

а) упражнение для освоения с водой
б) пенопластовая доска
в) сигнальное устройство у удочки для рыбной ловли
г) часть разделительной волногасящей дорожки

29. Что такое сальто в плавании?

а) скоростной поворот в плавании вольным стилем и на спине
б) прыжок с полным переворотом в воздухе
в) город в Уругвае
г) поворот лицом к зрителям после финиша

30. Сколько метров может проплыть пловец под водой после старта?

а) сколько сможет
б) пока не остановят
в)10 метров
г) 15 метров

Практические задания:

1. Составить план-конспект занятия по лёгкой атлетике по методике обучения технике бега на средние дистанции для учащихся среднего школьного возраста, осуществить демонстрацию упражнений и педагогический контроль техники исполнения заданного комплекса упражнений
2. Составить план-конспект занятия по лёгкой атлетике по методике обучения технике бега на средние дистанции для учащихся старшего школьного возраста, осуществить демонстрацию упражнений и педагогический контроль техники исполнения заданного комплекса упражнений
3. Составить план-конспект занятия по лёгкой атлетике по методике обучения технике бега на длинные дистанции для учащихся среднего школьного возраста, осуществить демонстрацию упражнений и педагогический контроль техники исполнения заданного комплекса упражнений.
4. Составить план-конспект занятия по лёгкой атлетике по методике обучения технике бега на средние дистанции для учащихся старшего школьного возраста, осуществить демонстрацию упражнений и педагогический контроль техники исполнения заданного комплекса упражнений
5. Составить план-конспект занятия по лёгкой атлетике по методике обучения технике эстафетного бега для учащихся среднего школьного возраста, осуществить демонстрацию упражнений и педагогический контроль техники исполнения заданного комплекса упражнений

1.3.2. Критерии оценки

Максимальное количество баллов за выполнение задания «Тестирование» – 2 балла. Ответ за задание тестирование определяется простым суммирование баллов за правильные ответы на вопросы. Один верный ответ равен 0,05 балла.

Ответ считается правильным, если:

- при ответе на вопрос закрытой формы с выбором ответа выбран правильный ответ;
- при ответе на вопрос открытой формы дан правильный ответ;
- при ответе на вопрос на установление правильной последовательности установлена правильная последовательность;
- при ответе на вопрос на установление соответствия, если сопоставление произведено верно для всех пар.

№	**Критерии оценки к практическому заданию**	**Баллы за критерии оценки**
1	2	3
1.	**Составление комплекса (программы) упражнений и заполнение таблицы «План-конспект учебно-тренировочного занятия»**	**Максимальный балл – 1 балл**
	-верно составлен комплекс упражнений (программа мероприятий)	**1**
	-верно составил 50% -70% упражнений заданного комплекса (программы мероприятий)	**0,5**
	-неверно составил комплекс упражнений (программу мероприятий)	**0**
2	**Демонстрация упражнений**	**Максимальный балл – 1 балл**

	- продемонстрированные упражнения соответствуют технике заданного упражнения; - верно соблюдается последовательность двигательного действия	**1**
	- при демонстрации упражнения допущены незначительные ошибки в технике исполнения; - последовательность двигательного действия осуществляется с незначительными неточностям	**0,5**
	- продемонстрированные упражнения не соответствуют технике заданного упражнения; - не соблюдается последовательность двигательного действия	**0**
3	**Педагогический контроль техники выполнения упражнения, с учетом морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся**	**Максимальный балл – 0,8 балла**
	верно осуществлен педагогический контроль; выводы верные, последовательные и аргументированные	**0,8**
	верно осуществлен педагогический контроль; выводы верные, последовательные, не достаточно аргументированные	**0,4**
	неверно осуществлен контроль; выводы неверные	**0**
4	**Приемы страховки и самостраховки при выполнении двигательных действий** (Перечислить приемы страховки и самостраховки при выполнении кувырков, перекатов, мостиков, стоек на лопатках, стоек на голове, прыжков через коня)	**Максимальный балл – 0,2 балла**
	Приемы страховки и самостраховки при выполнении двигательных действий соблюдены	**0,2**
	Приемы страховки и самостраховки при выполнении двигательных действий не соблюдены	**0**
	ИТОГО	**3**

1.4. Материально-техническое обеспечение для проведения промежуточной аттестации

Аттестация проводится в кабинете «Теории и истории физической культуры и спорта».

1.5. Учебно-методическое и информационное обеспечение для проведения промежуточной аттестации

Основные учебные издания

1. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/448840

2. Алхасов Д.С. Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре: учебник для СПО /Д.С. Алхасов, А.К. Пономарев.- Москва: Изд.- во Юрайт, 2020.- 176с.- (Серия: Профессиональное образование). ISBN 978-5-534-11533-8

3. Алхасов Д.С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам: учебник для СПО /Д.С. Алхасов, С.Н. Амелин.- Москва: Изд-во Юрайт, 2020.- 240с.: [30 цв. вкл.].- (Серия: Профессиональное образование). ISBN 978-5-534-08312-5

4. Бурухин С.Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика: учеб. пособие для СПО /С.Ф. Бурухин.- 3-е изд., испр. и доп.- Москва: Изд.- во Юрайт, 2020.- 173с.- (Серия: Профессиональное образование). ISBN 978-5-534-07538-0

5. Германов Г.Н. Методика обучения предмету "физическая культура". Лёгкая атлетика: учеб. пособие для СПО /Г.Н. Германов, В.Г. Никитушкин, Е.Г. Цуканова.- Москва: Юрайт, 2020.- 461с.- (Серия: Профессиональное образование). ISBN 978-5-534-05784-3

6. Жданкина Е. Ф. Физическая культура: Лыжная подготовка: учеб. пособие для СПО /Е. Ф. Жданкина, И.М. Добрынин; под науч. ред. С.В. Новаковского.- Москва: Юрайт, 2020; Екатеринбург: Изд.- во Урал. ун-та.- 125с.- (Серия: Профессиональное образование). ISBN 978-5-534-10154-6 (Издательство Юрайт); ISBN 978-5-7996-1902-2 (Изд-во Урал. ун-та)

7. Константинов Ю.С. Подготовка педагога дополнительного образования в избранной области деятельности: детско-юношеский туризм: учеб. пособие для СПО /Ю.С. Константинов.- 2-е изд., испр. и доп.-Москва: Изд.- во Юрайт, 2020.- 401с.- (Серия: Профессиональное образование). ISBN 978-5-534-09376-6

8. Плавание с методикой преподавания: учебник для СПО /под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой.- 2-е изд.- Москва: Юрайт, 2020.- 344с.- Серия: (Профессиональное образование). ISBN 978-5-534-08846-5

9. Михайлов Н.Г., Михайлова Э.И., Деревлева Е.Б.Методика обучения физической культуре. Аэробика. Учебное пособие для СПО.-М.: Юрайт, 2020

10. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебник для СПО.- М.: Кнорус, 2020

11. Кузнецов В.С. Организация физкультурно-спортивной работы: Учебник для СПО.- М.: Кнорус, 2020

12. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. С. Дворкин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11032-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru

13. Дворкин, Л. С. Тяжелая атлетика в 2 т. Том 1 : учебник для среднего профессионального образования / Л. С. Дворкин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 380 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11143-9. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru

14. Чепаков, Е. М. Атлетическая гимнастика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. М. Чепаков. — 3-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 179 с. — (Профессиональное образование). — ISBN

978-5-534-11733-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru

Дополнительные учебные издания

15. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев, В. Ф. Зайцева, С. Я. Луценко, Э. В. Мануйленко. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 227 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13379-0. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru

16. Виленский М.Я. Физическая культура: учебник /М.Я. Виленский, А.Г. Горшков.- 3-е изд., стер.- Москва: КНОРУС, 2020.- 214с.- (Среднее профессиональное образование). ISBN 978-5-406-07424-4

Интернет – ресурсы

17. https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/48978/1/978-5-7996-2054-7_2017.pdf
18. https://ozlib.com/1031604/sport/muzyka_zanyatiyah_aerobikoy
19. www.zavuch.info.ru
20. www.uchportal.ru
21. www.openclass.ru
22. www.school.edu.ru
23. www.nachalka.com

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

24. Методические указания для обучающихся по выполнению практических работ.

25. Методические указания для обучающихся по выполнению заданий самостоятельной работы.

Приложение

Таблица 1

«План-конспект учебно-тренировочного занятия»

Часть занятия	Содержание	Дозировка		Организационно-методические указания
		Объем	Интенсивность	