

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ
«ХРЕНОВСКОЙ ЛЕСНОЙ КОЛЛЕДЖ ИМЕНИ Г.Ф. МОРОЗОВА»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

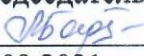
ОП. 08. БАЗОВЫЕ И НОВЫЕ ВИДЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ

ОП.08.02 ГИМНАСТИКА С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ

программа подготовки специалистов среднего звена
по специальности 49.02.01 Физическая культура

с. Слобода
2021 г.

Одобрено
МО общего гуманитарного и социально-
экономического цикла и УГ спец. 49.00.00
Физическая культура и спорт

Председатель
 Л.И. Баркова
01.09.2021 г.

Утверждаю
зам. директора по учебной работе

 Т.Г. Круподерова
01.09.2021 г.

Согласовано

Методист
 — Е.В. Хрулева

01.09.2021 г.

Разработчик:

Петриков И.И. - преподаватель ГБПОУ ВО «ХЛК им. Г.Ф. Морозова»

Программа рекомендована методическим объединением преподавателей общего гуманитарного и социально – экономического цикла и УГ спец. 49.00.00 Физическая культура и спорт государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Воронежской области «Хреновской лесной колледж имени Г.Ф. Морозова»

Протокол заседания комиссии № 1 от «01» сентября 2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	21
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	23

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

«Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 49.02.01. Физическая культура.

Рабочая программа дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании по программам повышения квалификации и переподготовки учителей физической культуры

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

профессиональный цикл, общепрофессиональные дисциплины.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- планировать, проводить и анализировать занятия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности (гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм, плаванию, подвижным играм, лыжному спорту, туризму);
- выполнять профессионально значимые двигательные действия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;
- использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений;
- обучать двигательным действиям базовых и новых 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 изученным 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;
- 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 результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать **общими компетенциями**, включающими в себя способность:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать **профессиональными компетенциями**, включающими в себя способность:

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 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.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	405
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	270
в том числе:	
лабораторные занятия	не предусмотрено
практические занятия	212
контрольные работы	не предусмотрено
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	не предусмотрено
Самостоятельная работа обучающегося (всего),	135
Промежуточная аттестация в форме экзамена	Э

2.2. Тематический план и содержание дисциплины «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
1	2	3
Раздел 2. ОП.08.02. Гимнастика с методикой преподавания		
Тема 2.1 История и этапы развития гимнастики	Содержание учебного материала 2курс	2
	Возникновение, развитие и современное состояние гимнастики. Возникновение и развитие гимнастики. Гимнастика в Древней Греции и Риме. Гимнастика в средние века. Педагогические идеи Я.А. Каменского, Ж.Ж. Руссо, И. Песталоцци и их влияние на развитие методики гимнастики. Национальные системы гимнастики в Западной Европе (немецкая, французская, шведская, сокольская). Состояние и основные направления развития гимнастики в дореволюционной России. Развитие гимнастики в СССР и России.	
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовить тезисы с регистрацией дат знаменательных событий по теме «История и этапы развития гимнастики».	4
Тема 2.2 Техника безопасности на уроках гимнастики.	Содержание учебного материала	4
	Профилактика и предупреждение травматизма на занятиях гимнастикой как основа успешной деятельности. Характеристика травм на занятиях по гимнастике и первая помощь. Причины травматизма на занятиях гимнастики. Основные меры предотвращения травматизма на занятиях по гимнастике. Значение врачебного контроля и самоконтроля. Применение приемов страховки, помощи и самостраховки. Виды страховки. Требования к страхующему студенту. Особенности страховки на занятиях гимнастикой с детьми различных возрастов.	
	Практические занятия. Профилактика травматизма на занятиях по гимнастике. Оказание первой помощи при травмах. Овладение приёмами выполнения страховки и своевременного оказания помощи при выполнении упражнения товарищем.	6
	Самостоятельная работа обучающихся	3

	Тезисы - причины травматизма и профилактика предупреждения травм на занятиях гимнастикой.	
Тема 2.3 Разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий гимнастикой, особенности их эксплуатации.	Содержание учебного материала	4
	Спортивно-оздоровительные сооружения в гимнастике. Виды оборудования и инвентаря применяемые в гимнастике. Требования к подбору, хранению инвентаря и оборудования.	
	Практические занятия. 1. Подбор оборудования и инвентаря для занятий различными видами гимнастической физкультурно-спортивной деятельности. 2. Осуществление мелкого ремонта оборудования и инвентаря для занятий гимнастикой в соответствии с назначением и особенностями эксплуатации.	6
Тема 2.4 Гимнастическая терминология	Содержание учебного материала	4
	Знание гимнастической терминологии и умение правильно её применять – показатель профессионализма. Основные требования к гимнастической терминологии. Способы образования терминов, правила сокращения. Термины общеразвивающих и вольных упражнений. Термины упражнений на гимнастических снарядах. Термины акробатических упражнений и упражнений художественной гимнастики. Правила и форма записи гимнастических упражнений.	
	Практические занятия. Освоение терминологии при объяснении профессионально значимых двигательных действий: гимнастические элементы, упражнения, комбинации.	6
	Самостоятельная работа обучающихся Записать и выучить определение терминов общеразвивающих упражнений, упражнений на спортивных снарядах и акробатических упражнений.	5
Тема 2.5 Особенности и методика развития физических качеств на занятиях гимнастикой.	Содержание учебного материала	4
	Обучение физическим упражнениям и спортивная тренировка в гимнастике как единый целенаправленный педагогический процесс. Понятие об обучении и спортивной тренировке. Цели, задачи и этапы обучения. Первоначальное изучение нового материала, углубленное разучивание, закрепление и дальнейшее совершенствование техники движения. Дидактические принципы обучения в гимнастике: сознательность и активность, наглядность, доступность, систематичность и их взаимосвязь.	

	<p>Методы обучения гимнастическим упражнениям: целостного упражнения, расчлененного упражнения. Методические приемы обучения гимнастическим упражнениям на различных этапах обучения: подводящие упражнения, помощь, варьирование двигательных задач и другие.</p> <p>Цель и задачи спортивной тренировки. Содержание спортивной тренировки: физическая, техническая, психологическая, тактическая подготовка гимнаста.</p> <p>Специальные физические качества гимнаста и средства их развития на различных этапах тренировочного процесса.</p>	
	<p>Практические занятия</p> <p>1. Обучение гимнастическим упражнениям – профессионально значимым двигательным действиям.</p> <p>2. Особенности и методика проведения развития физических качеств.</p> <p>3. Развитие физических качеств гимнаста.</p>	6
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Методы обучения гимнастическим упражнениям. Подготовить конспект.</p>	4
<p>Тема 2.6 Основы судейства по гимнастике.</p>	<p>Содержание учебного материала</p>	4
	<p>Соревнования по гимнастике как составляющая часть учебно-тренировочного процесса. Педагогическое и агитационное значение соревнований по гимнастике в школе. Значение правил соревнований. Виды и характеристика соревнований по гимнастике. Положение и программа соревнований по гимнастике. Состав судейской коллегии, права и обязанности судей. Права и обязанности участников соревнований. Порядок проведения соревнований. Методика и техника выведения оценок за выполнение гимнастических комбинаций на соревнованиях. Подготовка судей по гимнастике из актива учащихся школы.</p>	
	<p>Практические занятия</p> <p>Освоение основ судейства по изученным базовым видам спорта и оценивание выступления спортсмена, выведение итоговой оценки.</p>	6
	<p>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <p>1. Разработать положение о соревновании по гимнастике в школе и программу выступления участников соревнования.</p> <p>2. Просмотр в интернете видео о первых юношеских олимпийских играх по гимнастике (Сингапур).</p>	6
<p>Тема 2.7 Содержание,</p>	<p>Содержание учебного материала</p>	4
	<p>Гимнастика как средство и метод физического воспитания школьников. Задачи обучения</p>	

формы организации и методика проведения занятий по гимнастике в школе.		гимнастике в школе: образовательные, воспитательные и оздоровительные. Содержание гимнастического раздела школьной программы по физической культуре. Организация учебного процесса. Уроки физической культуры с гимнастической направленностью. Типы уроков и их структура. Особенности уроков гимнастики с учащимися младшего и среднего школьного возраста. Уроки с гимнастической направленностью для учащихся старшего школьного возраста. Плотность уроков и приемы регулирования физической нагрузки на уроке.	
	Практические занятия. 1. Освоение планирования и проведения урока физической культуры в школе с детьми разных возрастных групп, и построения процесса обучения двигательным действиям.		6
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Требования к составлению конспекта урока гимнастики (знать структуру составления, разработать конспект виртуального урока гимнастики в школе для одного из классов).		4
Тема 2.8 Планирование учебной работы по гимнастике.	Содержание учебного материала		4
		Правильно спланированный учебно-тренировочный процесс как составляющая успешной гимнастической деятельности. Подготовка учителя к уроку. Требования к составлению конспекта урока. Планирование учебного материала программы и учет успеваемости учащихся. Гимнастика в режиме учебного дня школьника. Внеклассные формы занятий гимнастикой в школе.	
	Практические занятия. 1. Планирование, проведение и анализ занятий; использование оборудования и инвентаря для занятий; 2. Выбор формы и организации и методики проведения занятий; 3. Проведение учебной практики с группой по заранее разработанному плану-конспекту урока.		6
	Самостоятельная работа обучающихся. 1. Составить план-график распределения учебного материала по гимнастике на вторую четверть для 7 класса. 2. Разработать конспект, содержащий: в первой части комплекс ОРУ с предметом, во второй части упражнение для разучивания и два-три упражнения для совершенствования физических качеств (конспект).		8
Тема 2.9 Контроль за	Содержание учебного материала		4
		Административный контроль учебно-образовательного и тренировочного процесса как	

организацией образовательного процесса и физическим развитием обучающихся.		составляющая часть единого педагогического процесса. Оперативный текущий и итоговый виды контроля. Педагогические методы контроля физического развития детей в школе. Учёт результатов учебной и тренировочной деятельности.	
	Практические занятия. Оценка уровня ОФП методом педагогического тестирования: упражнения на силу и гибкость (поднимание туловища из положения лежа, отжимания, гимнастический мост, угол в висе).		6
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Записать педагогические методы контроля развития силы и гибкости с 1 по 11 классы (составить таблицу). 2. Развивать силу и гибкость в процессе самостоятельных занятий.		7
Тема 2.10 Изучение техники и методика преподавания гимнастических упражнений.	Содержание учебного материала 3курс		
	1	Строевые упражнения в процессе учебных и тренировочных занятий как средство воспитания дисциплинированности, организованности и формирования правильной и красивой осанки, походки, навыков коллективных действий.	2
	2	Основные положения и движения рук, ног, туловища.	4
	3	Упражнения в лазанье и перелезании как средство воспитания координации движений и развития физических и волевых качеств.	2
	4	Переноска груза как средство воспитания жизненноважных двигательных умений.	4
	5	Выполнение равновесия как важное умение в жизни человека.	2
	6	Формирование правильной осанки как необходимое условие правильного развития организма человека.	4
	7	Танцевальные упражнения как средство формирования у школьников представления о выразительности, грациозности движений и общей красоте положения тела.	2
	8	Общеразвивающие упражнения как многофункциональное с возможностями избирательного и регламентированного воздействия средство физического воспитания.	4
	9	Упражнения в висах и упорах как элементы прикладных навыков совершенствующие пространственную координацию движений.	2
	Содержание учебного материала 4курс		
	10	Акробатические упражнения как средство общей и специальной физической подготовки школьников.	2
	11	Упражнения на перекладине как вид гимнастического многоборья в спортивной гимнастике.	2
12	Упражнения на брусьях как вид гимнастического многоборья в спортивной гимнастике	2	

13	Упражнения на кольцах как вид гимнастического многоборья в спортивной гимнастике.	2
14	Упражнения на коне с ручками как вид гимнастического многоборья в спортивной гимнастике	2
15	Прыжки опорные как вид гимнастического многоборья в спортивной гимнастике.	2
16	Упражнения на бревне гимнастическом как вид гимнастического многоборья в женской спортивной гимнастике.	2
Практические занятия: 3 курс.		
<p>Строевые упражнения: Демонстрация техники строевых двигательных действий; Выполнение коллективных строевых действий. Обучение строевым двигательным действиям.</p> <p>Строевые упражнения и его элементы: строй, фланг, шеренга, интервал. Сомкнутый строй, разомкнутый строй, ширина строя, глубина строя. Колонна, дистанция, направляющий, замыкающий, правофланговый, левофланговый.</p> <p>Строевые приёмы: «Становись!» «Разойдись!» «Смирно!» «Вольно!» «Правой (левой) - вольно!» «Равняйся!» «Налево – равняйся!» «На середину – равняйся!» «По порядку – рассчитайся!» «На первый, второй – рассчитайся!» «По - три (четыре...) – рассчитайся!».</p> <p>Повороты на месте: «Напра - во!», «Нале – во!», «Кру – гом!», «Пол поворота напра (нале) – во!».</p> <p>Повороты при шаге на месте: «Напра–во!», «Нале–во!», Кру–гом!», «Пол поворота напра (нале)–во!».</p> <p>Повороты в движении: «Напра – во!», «Нале – во!», «Кругом – марш!», «Пол поворота напра (нале) – во!».</p> <p>Передвижения: Строевой шаг, походный шаг, движение на месте (команда «На месте шагом, бегом – марш!»). Движение вперёд с шага на месте (команда «Прямо!»). Прекращение движения - команда «Группа! Стой!». Изменение характера передвижения (команда «Идти в ногу!», «Идти не в ногу!»). Изменение ширины шага и скорости движения - команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Ре - же!».</p> <p>Движение бегом - команда: «Бегом – марш!». Перемена направления захождением плечом - команда: «Правое (левое) плечо вперёд – марш!». Движение в обход по точкам и линиям зала - команда: «К правой (левой) верхней (нижней) точке зала – марш!». Противоходом, змейкой, по кругу, «змейкой», по спирали.</p> <p>Построения: В одну (две, три и т.д.) шеренгу. В колонну по одному (по два, по три и т.д.). В круг.</p> <p>Перестроения: из одной шеренги в две и обратно, из шеренги уступами из колонны по одному в колонну по два и обратно на месте, из колонны по одному в колонну по три уступами, из колонны по</p>		10

	<p>одному в колонну по два (три, четыре) последовательными поворотами в движении. Из колонны по одному - в колонну по три на месте, из колонны по одному в колонну по два и по три и обратное перестроение в движении, из одной шеренги в три и обратно. Из шеренги уступом, из колонны уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом, дроблением и сведением. Из колонны по одному в колонну 2-4-8 дроблением и сведением, обратно разделением и слиянием. Размыкания и смыкания: Направо (налево, от середины) на два шага - команда: «Разом–кнись!». От середины вправо и влево приставными шагами на расстояние поставленных в стороны рук. Из одного круга в два и в три круга. Перелезание: перешагиванием с опорой на грудь.</p>	
	<p>Практические занятия: Основные положения и движения для рук, ног, туловища: а) уметь использовать гимнастическую терминологию; б) знать терминологию гимнастики. в) уметь обучать двигательным действиям. Стойки: Стойка. Основная стойка. Стойка ноги врозь. Широкая стойка ноги врозь. Узкая стойка ноги врозь. Стойка ноги врозь правой (левой). Стойка скрестно правой (левой). Сомкнутая стойка. Стойка на правом (левом) колене. Стойка на коленях. Приседы: присед, присед наклонно, круглый присед, полуприсед, присед на одной, присед пружиня. Выпады: Выпады. Выпад правой (левой) ногой. Выпад вправо (влево). Выпад назад. Выпад с наклонами вперед (вправо, влево). Глубокий выпад. Наклоны: наклон, наклон вперед (назад), наклон в стороны. Упоры: упор стоя, упор лежа, упор лежа на бедрах, упор лежа сзади, упор лежа боком, упор на коленях, упор присев, упор согнувшись. Седы: сед, сед ноги врозь, сед углом, сед на бедре, сед на пятках, сед с наклоном. Положение лежа: на спине и на животе прогнувшись, лежа боком, на груди, кольцом. Положения кистей и движения ими: кисти слегка опущены, сжаты в кулак, подняты. Движения: сгибание и разгибание пальцев (одновременно и последовательно), сгибание и разгибание кистей, круговые кистями. Положения рук и движения ими: основные положения рук (вперед, в стороны, назад, вверх). Промежуточные положения рук (вверх-наружу, вперед-в стороны, вперед-в стороны-книзу). В лицевой плоскости: руки вниз, руки в стороны - книзу, руки в стороны, руки вверх - наружу, руки вверх. В боковой плоскости: руки вниз; руки вперед-книзу; руки вперед; руки вперед-кверху; руки</p>	10

	<p>назад. Движения рук: круговые и по дуге, односторонние, одновременные и последовательные. Положение с согнутыми руками: руки на поясе, руки перед грудью, руки к плечам, руки на голову, руки за голову, руки перед собой, руки за спину, согнуть руки вперед, согнуть руки назад, согнуть руки в стороны.</p> <p>Положение ног и движения ими: в лицевой плоскости, в боковой плоскости, разноименные движения.</p>	
	<p>Практические занятия: при выполнении упражнений в лазании и перелезании:</p> <p>а) уметь выполнять и применять приемы страховки и само страховки при выполнении; б) знать технику выполнения. в) уметь обучать двигательным действиям.</p> <p>Лазанье: в смешанном висе и упоре, на гимнастической стенке, по канату и шесту, лазание в два приёма и в три.</p> <p>Перелезание: в седе поперёк, перешагиванием, наступая, с опорой на грудь, зацепом, силой, с помощью.</p> <p>Переползание: на четвереньках, на полчетвереньках, на боку, по-пластунски, переползание с партнёром, с грузом. Чередование способов.</p>	10
	<p>Практические занятия. Переноска груза.</p> <p>а) уметь выполнять и б) знать технику выполнения. в) уметь обучать двигательным действиям.</p> <p>Переноска: гимнастических снарядов, 2-3 набивных мячей, одного двумя, одного одним различными способами.</p>	10
	<p>Практические занятия Техника выполнения и методика преподавания упражнения в равновесии.</p> <p>а) уметь устойчиво выполнять и б) знать технику выполнения. в) уметь обучать двигательным действиям.</p> <p>Равновесие: на полу и повышенной опоре. Различные стойки на носках, на одной ноге, повороты прыжком, приседания на одной ноге и на двух ногах. Сочетание упражнений в равновесии с движениями рук, ног, туловища, переходы в положения сидя, лёжа.</p>	10

	Ходьба с предметами, с подбрасыванием, балансированием, расхождением вдвоем на повышенной опоре.	
	<p>Практические занятия. Упражнения на формирование правильной осанки а) уметь определять правильную осанку соблюдать её; б) знать упражнения для её правильного формирования и применять их. в) уметь формировать правильную осанку. Определение правильной осанки. Ходьба, приседания, движения руками, повороты с последующим контролем правильной осанки. Упражнения с предметами на голове.</p>	12
	<p>Практические занятия. Техника выполнения и методика преподавания танцевальных упражнений. а) уметь выполнять танцевальные упражнения и б) знать технику выполнения. в) уметь обучать танцевальным двигательным действиям. Шаги: вальса, польки. Шаг (ходьба), мягкий шаг, перекатный шаг, высокий шаг, приставной шаг, переменный шаг.</p>	12
	<p>Практические занятия. Техника выполнения и методика преподавания общеразвивающих упражнений (ОРУ). а) уметь выполнять профессионально значимые двигательные действия по гимнастике и использовать гимнастическую терминологию; б) знать терминологию гимнастики и технику профессионально значимых двигательных действий в) уметь обучать ОРУ. Способы обучения ОРУ: по показу упражнений, по рассказу, по рассказу и показу. Способы проведения ОРУ: отдельный, проходной, поточный. Способы выполнения: комплексы без предметов, с предметами. ОРУ без предметов: примерные упражнения для мышц рук и плечевого пояса, примерные упражнения для мышц туловища и шеи, примерные упражнения для мышц ног, примерные упражнения для мышц всего тела. ОРУ с предметами: гимнастическая скакалка, гимнастическая палка, гимнастическая скамейка, на гимнастической стенке (шведская стенка). Упражнения со скакалкой: способы вращения скакалки (вперед, назад, с боку, петлей, метелочкой). Подскоки на одной и двух ногах на каждое вращение скакалки и с промежуточными подскоками на</p>	14

	<p>месте и с продвижением вперед, назад и в сторону, с танцевальными шагами с двойным вращением скакалки на каждый прыжок. Пробегание и перепрыгивание через вращающуюся длинную скакалку. Упражнение со скакалкой сложенной вдвое. Комплекс упражнений утренней гимнастики со скакалкой.</p> <p>Упражнения с гимнастической палкой: способы держания палки, симметричные упражнения с палкой, несимметричные упражнения с палкой, движения с палкой.</p>	
	<p>Практические занятия. Упражнения в висах и упорах а) уметь выполнять и демонстрировать (показать) и б) знать терминологию и технику выполнения. в) уметь обучать двигательным действиям.</p> <p>Висы смешанные: вис стоя, вис стоя согнувшись, вис стоя сзади, вис присев сзади. Вис лежа, вис лёжа сзади, вис лёжа справа (слева). Вис прогнувшись (согнувшись), вис на левой (правой) руке, ноге.</p> <p>Висы простые: вис с согнутыми ногами, вис на согнутых руках, вис согнувшись, вис прогнувшись, вис углом, вис сзади, вис на согнутых ногах.</p> <p>Упоры простые: упор, упор на предплечьях, упор на руках, упор углом.</p> <p>Упоры смешанные: упор стоя, упор лёжа, упор присев.</p> <p>Подъёмы: подъём правой (левой) согнув ногу, подъём переворотом, подъём правой, подъём левой поочерёдно.</p> <p>Спады: спад назад из упора в вис согнувшись.</p> <p>Обороты: оборот вперёд (назад) в упоре «ноги врозь правой (левой)». Оборот назад в упоре.</p> <p>Соскоки из упоров: соскок назад, соскок вперёд. Соскок перемахом левой (правой) ногой вперед (назад) с поворотом. Соскок перемахом правой и левой ногой.</p> <p>Соскоки из висов: соскок махом вперёд, соскок махом назад.</p>	10
	<p>Практические занятия. 4курс. Техника выполнения и методика преподавания акробатических упражнений а) уметь выполнять и обучать двигательным действиям; б) знать технику выполнения и методику обучения двигательным действиям. в) уметь обучать двигательным действиям.</p> <p>Группировки: из положения стоя, из положения сидя, из положения лёжа на спине.</p> <p>Перекаты: вперёд, назад, вправо, влево, круговой перекат, перекат вперёд прогнувшись.</p> <p>Кувырки: кувырок вперёд, длинный кувырок вперёд, кувырок прыжком, кувырок назад.</p>	8

	<p>Стойки: стойка на лопатках, стойка на голове, стойка на груди, стойка на плечах, стойка на предплечьях, стойка на предплечьях и голове, на руках.</p> <p>Мосты, шпагаты.</p> <p>Перевороты: в сторону, с опорой головы и рук.</p>	
	<p>Практические занятия. Техника выполнения и методика преподавания упражнений на перекладине низкой (высокой).</p> <p>а) уметь выполнять профессионально значимые двигательные действия, использовать гимнастическую терминологию, применять приемы страховки и само страховки при выполнении и обучать двигательным действиям;</p> <p>б) знать терминологию гимнастики, технику профессионально значимых двигательных действий спортивных видов гимнастической физкультурно-спортивной деятельности, методику обучения двигательным действиям спортивных видов гимнастической физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p>в) уметь обучать двигательным действиям.</p> <p>юноши: Подъемы: правой (левой) ногой с места и с разбега. Разгибом. Правой (левой) ногой из размахивания в висе. Обороты: назад и вперед в упоре ноги врозь правой. Перемахи: правой назад (одноименный и разноименный). Соскоки: перемахом правой ногой влево с поворотом направо из упора врозь правой, из упора махом назад соскок углом вперед вправо, махом назад, махом вперед, махом назад с поворотом на 90° Махи: дугой. Размахивание: изгибом. Повороты: кругом в упоре, плечом назад на махе вперед разноименным хватом, налево кругом в упоре ноги врозь правой.</p> <p>девушки: Подъемы: переворотом махом одной и толчком другой. Обороты: вперед в упоре «ноги врозь» правой (левой). Соскоки: из упора «ноги врозь» перемах вперед с поворотом, перемахом правой влево с поворотом направо из упора «ноги врозь правой».</p>	6
	<p>Практические занятия. Техника выполнения и методика преподавания упражнений на брусьях</p> <p>а) уметь выполнять профессионально значимые двигательные действия, использовать гимнастическую терминологию, применять приемы страховки и само страховки при выполнении и</p>	8

	<p>обучать двигательным действиям;</p> <p>б) знать терминологию гимнастики, технику профессионально значимых двигательных действий спортивных видов гимнастической физкультурно-спортивной деятельности, методику обучения двигательным действиям спортивных видов гимнастической физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p>в) уметь обучать двигательным действиям.</p> <p>юноши: Подъемы: махом вперед из упора на предплечьях, разгибом из упора на руках, махом вперед из упора на руках, махом назад из упора на руках. Упоры: упор углом махом, опускание в упор из стойки на плечах. Стойки и кувырки: на плечах; из упора углом - силой стойка на плечах; кувырок в сед «ноги врозь» из стойки на плечах. Из стойки на плечах - кувырок в сед на бедро правой (левой) ноги. Соскоки: из размахиваний в упоре махом вперед, махом назад, махом вперед с поворотом, махом вперед с поворотом кругом. «Согнув ноги» из упора лежа продольно, правая (левая) назад.</p> <p>девушки: Подъемы: махом вперед в сед «ноги врозь» из размахиваний на предплечьях. Скрещение: из упора лежа продольно скрещение вправо в сед «ноги врозь». Соскоки: махом вперед, махом назад. Кувырки: вперед в сед «ноги врозь». Девушки (брусья р/в): Подъемы: переворотом махом одной и толчком другой из виса стоя, толчком двумя о нижнюю жердь в упор на верхнюю жердь, разгибом в упор на верхнюю жердь. Спады: из упора на верхней жерди в вис лежа на нижнюю жердь. Круги: разноименный круг одной ногой на нижней жерди из виса лежа. Соскоки: махом одной назад - соскок с поворотом кругом из седа «углом» на нижней жерди. Углом назад из седа на бедре. Махом одной и толчком другой движением в стойку на руке на нижней жерди прогнувшись. Равновесие: на одной на нижней жерди.</p>	
	<p>Практические занятия. Техника выполнения и методика преподавания упражнений на кольцах</p> <p>а) уметь выполнять профессионально значимые двигательные действия, использовать гимнастическую терминологию, применять приемы страховки и само страховки при выполнении и обучать двигательным действиям;</p> <p>б) знать терминологию гимнастики, технику профессионально значимых двигательных действий</p>	8

	<p>спортивных видов гимнастической физкультурно-спортивной деятельности, методику обучения двигательным действиям спортивных видов гимнастической физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p>в) уметь обучать двигательным действиям.</p> <p>юноши: Размахивания: на прямых и согнутых руках. Выкрут: махом назад – выкрут вперед в вис согнувшись. Соскоки: махом вперед, махом назад, переворотом назад, переворотом «ноги врозь», выкрутом назад из вися. Висы: согнувшись, прогнувшись. Подъёмы: силой из глубокого хвата, из вися махом вперед на согнутые руки.</p> <p>девушки: Висы: согнувшись, прогнувшись, углом. Соскоки: махом назад, махом вперед из вися.</p>	
	<p>Практические занятия. Техника выполнения и методика преподавания упражнений на коне с ручками.</p> <p>а) уметь выполнять профессионально значимые двигательные действия, использовать гимнастическую терминологию, применять приемы страховки и само страховки при выполнении и обучать двигательным действиям;</p> <p>б) знать терминологию гимнастики, технику профессионально значимых двигательных действий спортивных видов гимнастической физкультурно-спортивной деятельности, методику обучения двигательным действиям спортивных видов гимнастической физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p>в) уметь обучать двигательным действиям.</p> <p>Перемахи вне ручки: правой, левой. Перемахи: правой, левой ногой. Круги: с опорой правой (левой) о тело коня, одноименные и разноименные, в сочетании с перемахами. Соскоки: перемахом правой ногой - перемахом левой ногой с поворотом направо. Из перемаха правой ногой вне – перемахом правой назад – соскок углом вправо. Перемах левой ногой – перемах правой – соскок с поворотом налево. Из упора: перемах левой ногой – перемах правой – соскок углом влево назад. Из упора сзади: перемах левой назад – перемах правой назад – соскок углом вправо (левым боком к снаряду). Скрещение: обратное «извне», прямое.</p>	8
	<p>Практические занятия.</p>	6

	<p>Техника выполнения и методика преподавания прыжков опорных и неопорных.</p> <p>а) уметь выполнить и б) знать технику выполнения и методику обучения. в) уметь обучать двигательным действиям.</p> <p>Неопорные: прыжки, прыжки в высоту, прыжки в длину, прыжки в “окно”, прыжки в глубину.</p> <p>Опорные: юноши: Конь в ширину: способом «согнув ноги», «бокком» толчком о гимнастический мостик. Конь в ширину с ручками: способом «углом». Конь в длину: способом «ноги врозь».</p> <p>девушки: Конь в ширину без ручек: способом «согнув ноги» и «бокком». Конь в ширину под углом: мостик сбоку «углом».</p>	
	<p>Практические занятия.</p> <p>Техника выполнения и методика преподавания упражнений на бревне гимнастическом</p> <p>а) уметь выполнять профессионально значимые двигательные действия, использовать гимнастическую терминологию, применять приемы страховки и само страховки при выполнении и обучать двигательным действиям; б) знать терминологию гимнастики, технику профессионально значимых двигательных действий спортивных видов гимнастической физкультурно-спортивной деятельности, методику обучения двигательным действиям спортивных видов гимнастической физкультурно-спортивной деятельности; в) уметь обучать двигательным действиям.</p> <p>Вскоки: в упор присев на одну ногу другая в сторону, одноименным перемахом в упор «ноги врозь», с косога разбега толчком двумя в упор присев.</p> <p>Седы: на пятке одной ноги другая вперед на носок (согнутая), полушпагат.</p> <p>Повороты: на носках кругом, кругом приседая и выпрямляясь.</p> <p>Танцевальные шаги: переменный шаг, шаг польки, мазурки.</p> <p>Упоры: лежа, согнувшись с касанием носками бревна за головой.</p> <p>Перекаты: назад, вперед.</p> <p>Прыжки: со сменой ног с продвижением.</p> <p>Соскоки: прогнувшись влево, прогнувшись махом одной и толчком другой, влево (вправо) прогнувшись движением в стойку на руках.</p>	6
	<p>ЗКурс. Самостоятельная работа обучающихся:</p>	3

Отработать команды для построений, перестроений, размыкания.	
Самостоятельная работа обучающихся: Составить комплекс ОРУ, используя различные положения рук, ног и туловища.	3
Самостоятельная работа обучающихся: Записать технику выполнения, методику обучения и страховку лазания по канату в три и два приёма.	3
Самостоятельная работа обучающихся: Переноска товарища сидящего верхом на спине; на плечах; с поддержкой двумя руками.	4
Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение равновесия на полу. Развивать мышцы спины: из положения лёжа на полу на животе, руки за голову, ноги закреплены – выполнять подъём плеч и головы над полом (прогиб) не менее 15 раз.	3
Самостоятельная работа обучающихся: Составить комплекс и выполнить практически 8 упражнений для формирования правильной осанки.	3
Самостоятельная работа обучающихся Танцевать вальс в паре с партнёром под музыкальное сопровождение. Записать технику выполнения шага вальса (конспект). Записать технику выполнения шага польки.	3
Самостоятельная работа обучающихся: 1. Разработать комплекс, состоящий из восьми упражнений. Упражнения должны включать движения следующими звеньями тела: - руками (дуги, круги), - туловищем (наклоны, повороты), - ногами (приседы, махи, прыжки). (Конспект). 2. Разработать два комплекса общеразвивающих упражнений: а) с гимнастической палкой; б) на гимнастической скамейке.	4
Самостоятельная работа обучающихся: Составить таблицу простых и смешанных висов и упоров. Записать технику выполнения.	4
4Курс. Самостоятельная работа обучающихся: Разработать комплекс упражнений на 24 счёта. Записать технику освоенных акробатических упражнений.	3
Самостоятельная работа обучающихся: Правильно подтягиваться не менее 12 раз. Выполнять подъём переворотом не менее 8 раз. Подъём в упор силой (из виса на высокой перекладине) на обе руки не менее 3-х раз.	5
Самостоятельная работа обучающихся.	5

	<p>Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре на брусьях без размахивания и на махе вперед и на махе назад не менее 18 раз. Удерживать угол в упор не менее 7 секунд, В упоре разводите и сводите ноги над жердями после каждого маха вперед не менее 15 раз.</p>	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Выполнять подъем из виса в упор не менее 3-х раз подряд. Девушки: держать угол в висе, выполнять вис на согнутых (90 градусов) руках 3 сек.</p>	8
	<p>Самостоятельная работа обучающихся. Записать комбинаций на коне с ручками по семестрам, а также выполнять перемахи не менее 25 раз в одном подходе.</p>	7
	<p>Самостоятельная работа обучающихся. Выпрыгивание с места на высоту отрыва от пола не менее чем на 50 см., выполнять сгибание рук в упоре лежа, выполнить наклоны вперед с тумбы для определения гибкости. Отработать технику выполнения упражнений в упоре, висах.</p>	6
	<p>Самостоятельная работа обучающихся. Разработать занятие, включающее различные элементы движений на гимнастическом бревне.</p>	4

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

1. Универсальный спортивный зал
2. Тренажерный зал
3. Зал ритмики и фитнеса
4. Открытый стадион широкого профиля с полосой препятствий

Оборудование: спортивный инвентарь:

- мячи, скакалки,
- гимнастические палки,
- скамейки;
- тренажёрные устройства,
- штанги,
- гантели,
- гири,
- турники,
- трапеции.
- комплект лыж для группы, лыжные палки
- теннисные столы
- теннисные ракетки
- мячи футбольные
- мячи волейбольные
- мячи баскетбольные
- туристическое снаряжение
- палатки

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Андреев В.Н., Андреева Л.В. Атлетическая гимнастика, М., Физкультура и спорт 2005, 127с. (Рекомендовано Центром организационно-методического обеспечения физического воспитания Департамента образования г. Москвы).
2. Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В., Нематов Д.Н. Туризм и спортивное ориентирование: учеб.пособие для студ.высших пед.учеб.заведений. – М.:издат.центр «Академия», 2001.-208с.
3. Гимнастика: учебник для студ.учреждений высш.образования/ [Р.Н.Терехина, Е.С. Крюген, Л.В. Люйк и др.]; под.ред. Е.С. Крюген, Р.Н. Терехиной.- 3-е изд., стер.- М.: Издат.центр «Академия», 2014.- 288с.

4. [Железняк Ю.Д.](#) [Портнов Ю.М.](#) [Савин В.П.](#) Спортивные игры. - Академия; «Высшее профессиональное образование. Физическая культура и спорт» 2010.
5. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения/ Под ред. Железняк Ю.Д. 5-е изд. М., Физическая культура и спорт, 2008
6. Жилкин А.И. Легкая атлетика 5-е изд. Учебное пособие М., Физическая культура и спорт, 2008
7. Игнатъева В. Я. Гандбол: учебник/ В.Я. Игнатъева - М.: Физическая культура, Гриф, 2008. - 324 с.
8. Легкая атлетика: учебник для студентов учреждений высшего образования/ [Г.В. Грецов, С.Е. Войнова, А.А. Германова и др.] под. Ред. Г.В. Грецова, А.Б. Янковенко.- 4-е изд., стер.- М.: Издат.центр «Академия», 20176.-288 стр.
9. Лыжный спорт: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования/ [Г.А. Сергеев, Е.В. Мурашко, Г.В. Сергеева и др.]; под ред. Г.А. Сергеева.- 3-е изд., стер.- М.: издат.центр «Академия», 2013. -176 с.
10. Плавание: учебник для студ. учреждений высшего образования/ [А.А. Литвинов, А.В. Козлов, Е.В. Ивченко и др.]; под ред. А.А. Литвинова – 3-е изд., стер. – М.: издат.центр «Академия», 2014.-272с.
11. Подвижные игры: учебник для студ. учреждений высшего образования/ [Ю.М. Макаров, И.В. Лутнова, Л.Н. Манина и др.]; под ред. Ю.М. Макарова. -2-е изд., стер. – М.: издат.центр «Академия», 2013.-272 с.
12. Подвижные игры: учебник /Л. В. Былеева, И. М. Коротков, Р. В. Климова Е. В. Кузьмичева. М.: Физическая культура, 2006. - 288 с.
13. Тренировка юных футболистов : учебное пособие / В. В. Варюшин. М. : Физическая культура, 2007. – 112 с

Дополнительная литература:

1. Бутин И.М., Воробьев В.А. Лыжный спорт. Учебное пособие для отделений физического воспитания педагогических училищ. – М., 1974
2. Былеева Л.В. Подвижные игры. Пособие для институтов физической культуры М.: Просвещение, 1982.
3. Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В., Немытов Д.Н. Туризм, Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 208 с.
4. Глущенко Л. И. Подвижные игры как средство физического воспитания детей дошкольного возраста: учебное пособие/ М.: Физическая культура, 2006. - 192 с.
5. Земсков Е. А. Гимнастика: типология уроков физической культуры в школе/ Е.А. Земсков - М.: Физическая культура, 2008. - 192 с.
6. Ганопольский В.И., Безносиков Е.Я., Булатов В.Г. Туризм. Учебник для институтов и техникумов физической культуры. Москва «Физкультура и спорт», 1987.
7. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Ростов-на-Дону. «Феникс». 2003., 383с.

8. Евстратов В.Д. Лыжный спорт. Учебник для институтов и техникумов физической культуры. – М.: «Физкультура и спорт», 1989
9. Ковалько .В. И. Поурочные разработки по физкультуре. «ВАКО» Москва 2003.
10. Никитский Б.Н. Плавание: Учебник для студентов фак. физ. воспитания пед. инст. по спец. «Физическое воспитание» - М.: Просвещение, 1981.– 304с.
11. Парфенов В.А. Плавание: Учебник для техникумов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 247 с.
14. Подвижные игры для детей младшего школьного возраста (практический материал) : учебное пособие / Е. В. Кузьмичева М. : Физическая культура, 2008. – 112 с.
15. Подвижные игры для детей среднего и старшего школьного возраста (практический материал) : учебное пособие / Е. В. Кузьмичева М. : Физическая культура, 2008. – 128 с
12. Пономарев В.С., Койчев В.И., Гаршин В.А. [Атлетическая гимнастика](#). для учащихся высш. пед. учебных заведений.-М.: Издательский центр «Академия» 2001.
13. Пособие по ритмике/ Конорова Е.В.- М.: «Музыка», 2004г.
14. Степанова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие
15. Хухлаева Д.В. Методика физического воспитания в школьных и дошкольных учреждениях./ Учебник для пед, училищ 3-е изд., М.: Просвещение, 1984.
16. Шапкова Л. В. Методическое пособие –Подвижные игры для детей с нарушениями в развитии. «Детство-Пресс» Санкт- Петербург 2002.
17. Шляхин А.М. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Москва. 1988.

Интернет-ресурсы:

16. http://cnit.ssau.ru/kadis/atlet_set/wopr/w_ruk.html
17. Пономарев В.С. Сетевой учебный курс (он-лайн) [Атлетическая гимнастика](#)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формируемые компетенции	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
должен уметь: - планировать, проводить и анализировать занятия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;	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	Экспертные оценки на практике.
выполнять профессионально значимые двигательные действия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;		Зачет, дифференцированный зачет
использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;		Экспертные оценки на практике. Экспертная оценка на практических занятиях
применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений;		Экспертные оценки на практике.
обучать двигательным действиям изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;		Экспертные оценки на практике. Оценка анализа уроков.
подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря;		Экспертные оценки на практике. Наблюдения на практических занятиях
использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в		Экспертные оценки на практике. Наблюдения на практических занятиях

соответствием с назначением и особенностями эксплуатации;	<p>условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий. ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей. ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулируемых ее правовых норм. ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности. 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 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</p>	
<i>Знать</i>		
-историю и этапы развития изученных базовых видов спорта и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;		Тестирование Результат выполнения индивидуальных домашних заданий;
терминологию изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;		Экспертная оценка на практических занятиях при проведении учебной практики
технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;		выполнение (отчетов) практических работ; результаты выполнения индивидуальных домашних заданий; • результатов тестирования. тестирование
содержание, формы организации и методику проведения занятий по изученным базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в школе;		Экспертная оценка на практических занятиях при проведении учебной практики. Зачет, экзамен
методику обучения двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;		Экспертная оценка на практических занятиях при проведении учебной практики. Зачет, экзамен
особенности и методику развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности;		Экспертная оценка на практических занятиях при проведении учебной практики. Зачет, экзамен
- основы судейства по изученным базовым видам спорта;	В процессе судейства соревнований разного уровня, на занятиях в с/секциях	

<p>- 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</p>	<p>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.</p>	<p>Проверка результатов выполнения индивидуальных домашних заданий; наблюдения на практических занятиях и на практике. Устный опрос экзамен</p>
--	--	---