

Министерство образования и науки РТ
ГАПОУ «Арский педагогический колледж им. Г.Тукая»

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник МУ «Управление образования»
Арского муниципального района

_____ Р.Д.Мухамадияров

“ ____ ” _____ 20 ____ г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГАПОУ «Арский педагогический колледж им. Г. Тукая»

_____ Л.Н.Мусина

“ ____ ” _____ 20 ____ г.

Приказ _____

Рассмотрено _____

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ
«ПЕДАГОГ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Цель реализации программы

Цель программы - формирование у слушателей профессиональных компетенций, необходимых для профессиональной деятельности в области физической культуры

1.2. Характеристика нового вида профессиональной деятельности, новой квалификации

а) Область профессиональной деятельности слушателя, прошедшего обучение по программе профессиональной переподготовки для выполнения нового вида профессиональной деятельности «Педагог по физической культуре и спорту», включает:

-организация и руководство тренировочной и соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта и физкультурно-спортивной деятельностью различных возрастных групп населения в образовательных учреждениях, физкультурно-спортивных организациях, по месту жительства, в учреждениях (организациях) отдыха, оздоровительных учреждениях (организациях).

б) Объектами профессиональной деятельности являются:

-задачи, содержание, методы, средства, формы организации учебно-тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью занимающихся избранным видом спорта;

-процесс спортивной подготовки и руководства соревновательной деятельностью занимающихся избранным видом спорта;

-задачи, содержание, методы, средства, формы организации физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп населения;

-процесс организации физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп населения;

-задачи, содержание, методы, средства, формы организации и процесс взаимодействия с коллегами и социальными партнерами (местными органами самоуправления, учреждениями/организациями социальной сферы, родителями (лицами, их заменяющими) по вопросам организации тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в избранном виде спорта и физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп населения;

-документационное обеспечение учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности спортсменов, организации физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп населения.

в) Слушатель, успешно завершивший обучение по данной программе, должен решать следующие профессиональные задачи в соответствии с видами профессиональной деятельности:

- организация и проведение учебно-тренировочных занятий и руководство соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта.

- организация физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп населения.

- методическое обеспечение организации физкультурной и спортивной деятельности.

г) уровень квалификации в соответствии с профессиональным стандартом «Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем,

среднем общем образовании) (воспитатель, учитель)».

1.3 Требования к результатам освоения программы

Слушатель в результате освоения программы должен обладать следующими профессиональными компетенциями:

- в области организации и проведения учебно-тренировочных занятий и руководство соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта:

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.3. Руководить соревновательной деятельностью спортсменов.

ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

ПК 1.5. Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.

ПК 1.6. Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию.

ПК 1.7. Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь.

ПК 1.8. Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов.

- в области организации физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп населения:

ПК 2.1. Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.

ПК 2.2. Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 2.3. Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ПК 2.5. Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

ПК 2.6. Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно-финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

- в области методического обеспечения организации физкультурной и спортивной деятельности:

ПК 3.1. Разрабатывать методическое обеспечение организации учебно-тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта.

ПК 3.2. Разрабатывать методическое обеспечение организации и проведения физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения.

ПК 3.3. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

ПК 3.4. Оформлять методические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.

ПК 3.5. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области образования, физической культуры и спорта.

1.4. Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимое для освоения программы

Лица, желающие освоить дополнительную профессиональную образовательную программу, должны иметь или получать среднее или высшее профессиональное образование.

1.5. Трудоемкость обучения

Нормативная трудоемкость обучения по данной программе – 520 часов, включая все виды аудиторной и внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы слушателя.

1.6. Форма обучения

Форма обучения – очно-заочная форма

1.7. Режим занятий

При любой форме обучения учебная нагрузка устанавливается не более 8 часов в день

1.8. Документ об образовании

По окончании обучения слушатель получает диплом о профессиональной переподготовке установленного образца.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план

Наименование дисциплины	Общая трудо- емкость (час.)	Всего ауд. час.	Аудиторные занятия, час			СРС, час	Текущий контроль* (шт.)			Промежуточная Наименование аттестация	
			лек- ции	лабора- то рные работы	прак. занятия, семинары		РК РГР, Реф.	КР	КП	Зачет	Экзамен
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>
Теория и история физической культуры и спорта	45	30	30			15					+
Теоретические и прикладные аспекты методической работы педагога по физической культуре и спорту	54	36	36			18					+
Анатомия	36	24	24			12					+
Педагогика	30	20	20			10					+
Физиология с основами биохимии	36	24	24			12				+	
Психология	33	22	22			11				+	
Базовые и новые виды физкультурно - спортивной деятельности с методикой преподавания и тренировки Из них :	222	148	148			74					
Гимнастика	33	22	22			11				+	
Легкая атлетика	33	22	22			11				+	
Плавание	30	20	20			10				+	

Лыжная подготовка	33	22	22			11				+	
Спортивные игры	33	22	22			11				+	
Подвижные игры	30	20	20			10				+	
Туризм	30	20	20							+	
Новые виды физкультурно-спортивной деятельности	24	16	16			8				+	
Профессиональная стажировка	40	0	0			-				+	
Итого:	520	320	320			224					
Итоговая аттестация	Дипломная работа										
* КП - курсовой проект, КР - курсовая работа, КР - контрольная работа, РГР - расчетно-графическая работа, Реф. – реферат											

2.2. Дисциплинарное содержание программы

«ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Общая характеристика теории и истории физической культуры		23	
Тема 1.1. Теория и история физической культуры как учебная дисциплина, ее основные понятия	Содержание учебного материала: Источники возникновения и развития теории и истории физической культуры. Специфические и профессиональные термины и понятия. Основные понятия: физическое воспитание; физическая подготовка; физическое развитие; физическое совершенство; спорт. Физическое воспитание как педагогический процесс целенаправленного формирования двигательных умений и навыков и развития физических качеств человека (физическое образование; воспитание физических качеств).	4	
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	2	
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
Тема 1.2. Всеобщая история физи-	Содержание учебного материала:	6	

ческой культуры	<p>ФК в древнем мире.ФК средние века. Физическое воспитание светских феодалов. Физическое воспитание крестьян и горожан в средние века. Развитие педагогических идей физического воспитания в эпоху Возрождения.</p> <p>ФК и спорт в период новой истории до окончания XIX в. ФК и спорт с начала XX века до конца второй мировой войны. Развитие рабочего движения. Буржуазно спортивное движения на службе милитаризма. Гимнастическое школы.</p> <p>ФК и спорт после второй мировой войны. ФК в развитых странах капитализма.</p>		2
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: Развитие спортивно-гимнастического движения.	2	
Тема 1.3. ИФК и спорта в России	Содержание учебного материала:	6	

	<p>ФК и спорт в России с Древнейших времен до 2 половины XIX века. Физические упражнения и игры в народном быту. Военно-физическое воспитание господствующих классов. Физическая подготовка в русской армии.</p> <p>ФК и спорт в России со 2 половины XIX века до 20-х годов XX века. Учение П.Ф. Лесгафта о ФВ. Создание спортивных клубов.</p> <p>ФК и спорт в СССР до окончания ВОВ. ФК и спорт со 2 половины 40-х годов до распада СССР. ФК и спорт в России после 1991 года. Военно-физическая подготовка населения страны в годы войны. Советские спортсмены в боях за Родину на фронтах войны. Физкультурная работа в тылу страны. Внедрение ФК и спорта в быт советского народа. Развитие советских спортивных организаций с 1961-1985 год. Совершенствование форм и методов массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в современных условиях. Задачи физкультурных и спортивных организаций. Возрастание руководящей роли в развитии физкультурного движения на современном этапе.</p>		2
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: ФК и спорт с 1991 – до наших дней	3	
Тема 1.4. История международного спортивного и олимпийского движения	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>Международное спортивное олимпийское движение в первой половине XX века. Развитие спорта и создание международных спортивных объединений. Олимпийские игры до первой мировой войны. Образование МОК.</p> <p>Международное спортивное и олимпийское движение во 2 половине XX века. Направления в международном спортивном движении.</p>	6	2
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	2	

	Самостоятельная работа обучающихся: ОИ в послевоенный период.	2	
Тема 1.5. Основные концепции физического воспитания и тенденции их развития	Содержание учебного материала: Классификация теорий и концепций физического воспитания. Предмет и основные понятия, теоретических концепций физического воспитания. Структура концепций физического воспитания.	1	
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
Раздел 2. Средства, методы и принципы физического воспитания. Направленное формирование личности в процессе физического воспитания		18	
Тема 2.1. Средства физического воспитания	Содержание учебного материала: Группы средств: физические упражнения (содержание физического упражнения, форма физического упражнения), техника физических упражнений, пространственные характеристики, критерии оценки эффективности техники, классификация физических упражнений; оздоровительные силы природы (солнце, воздух, вода) направления оздоровительных сил природы; гигиенические факторы (режим, питания, общественная и личная гигиена).	4	2
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: Комплексы упражнений УГ	2	
Тема 2.2. Методы физического	Содержание учебного материала:	3	

воспитания	Метод. Группы методов. Специфические (метод строго регламентированного упражнения, игровой метод, соревновательный). Общепедагогические (словесный, наглядного воздействия).		2
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	1	
	Самостоятельная работа обучающихся:	1	
Тема 2.3. Принципы физического воспитания	Содержание учебного материала: Общеметодические принципы: принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации. Специфические принципы физического воспитания: принцип непрерывности процесса физического воспитания, принцип системного чередования нагрузок и отдыха, принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий, принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок, принцип циклического построения занятий, принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания.	5	2
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	Самостоятельная работа обучающихся:	1	
Тема 2.4. Связь различных видов воспитания в процессе физического воспитания	Содержание учебного материала: Взаимосвязь физического воспитания с умственным; взаимосвязь физического воспитания с нравственным воспитанием; взаимосвязь физического воспитания с эстетическим воспитанием; взаимосвязь физического воспитания с трудовым воспитанием.	2	2
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	

	Нравственность в спорте		
Тема 2.5. Технология воспитательной деятельности педагога по физической культуре и спорту	Содержание учебного материала: Технология воспитательной деятельности. Воспитательное звено. Воспитательная цепочка. Метод воспитания. Средства воспитания. Приемы воспитания. Нравственное воспитание. Задачи. Средства. Методы. Умственное воспитание. Задачи. Средства. Методы. Трудовое воспитание. Задачи. Средства. Методы. Эстетическое воспитание. Задачи. Средства. Методы.	2	
	Лабораторные работы		2
	Практические занятия	1	
	Самостоятельная работа обучающихся:	1	
Тема 2.6. Мотивы занятий физической культурой, условия и способы их формирования и развития	Содержание учебного материала: Понятия «мотив» и «мотивация» с психологической точки зрения. Иерархия потребностей человека по А. Маслоу. Мотивация в сфере физической культуры и спорта. Структура мотивационной сферы человека. Исследования, посвященные изучению мотивации в занятиях физической культуры учащейся молодежи. Условия и способы формирования мотива. Проблемы повышения мотивации студентов.	2	
	Лабораторные работы		2
	Практические занятия		
	Самостоятельная работа обучающихся: Мотивация в избранном виде спорта	3	
Раздел 3. Основы теории обучения двигательным действиям		5	
Тема 3.1. Двигательные умения и	Содержание учебного материала:	2	2

навыки как предмет обучения в физическом воспитании. Основы формирования двигательного навыка	Двигательное умение. Двигательный навык. Формирование двигательного умения и двигательного навыка. Концепция обучения. Овладение двигательным действием: формирование у занимающихся положительной учебной мотивации; формирование знаний и сущности двигательного действия; создание полноценного представления об изучаемом движении по каждой ООТ; освоение изучаемого двигательного действия в целом. Фазы протекания нервных процессов. Законы формирования двигательного навыка.		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование двигательного навыка	2	
Тема 3.2. Структура процесса обучения и особенности его этапов	Содержание учебного материала: Обучения. Учение. Преподавание. Этапы обучения: начального разучивания (задачи, цель); этап углубленного разучивания (задачи, цель); этап закрепления и дальнейшего совершенствования. Задачи, цель.	3	
Раздел 4. Теоретические основы развития физических качеств	Лабораторные работы		
	Практические занятия	1	
	Самостоятельная работа обучающихся:	1	
	6		
Тема 4.1. Определение понятия физических (двигательных) качеств.	Содержание учебного материала: Классификация двигательных качеств их характеристика. Сила: определение понятия, формы проявления. Методика развития силы. Контрольные упражнения для определения уровня развития силы. Быстрота: определение понятия, формы проявления быстроты. Возрастные	6	2

	<p>периоды развития скоростных способностей.</p> <p>Контрольные упражнения для определения уровня развития быстроты.</p> <p>Выносливость: определение понятия, формы проявления, виды выносливости. Методика развития выносливости. Факторы, определяющие степень воздействия упражнений при развитии выносливости. Возрастные периоды развития выносливости.</p> <p>Гибкость: определение понятия, формы проявления гибкости и факторы, влияющие на ее проявление. Методика развития гибкости. Возрастные периоды развития гибкости.</p> <p>Контрольные упражнения для определения уровня развития гибкости.</p> <p>Ловкость: определение понятия, формы проявления ловкости и факторы, влияющие на ее проявление. Методика развития ловкости. Возрастные периоды развития ловкости.</p> <p>Контрольные упражнения для определения уровня развития ловкости.</p>		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: Комплекс упражнений на физические качества.	4	
Раздел 5. Физическое воспитание детей школьного возраста		14	
Тема 5.1. Формы организации фи-	Содержание учебного материала:	6	

физического воспитания в учреждениях основного и дополнительного образования	Формы организации физического воспитания в школе и внешкольных учреждений. Урок физической культуры. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня (утренняя гимнастика до учебных занятий; физкультминутки и физкультпаузы на уроках; игры и физические упражнения на удлиненных переменах; ежедневные физкультурные занятия в группах продленного дня), внеклассные формы организации занятий (спортивные секции по видам спорта; секции общей и физической подготовки; секции ритмической и атлетической гимнастики; школьные соревнования; туристические походы и слеты; праздники физической культуры; дни здоровья; плавания).		2
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	3	
	Самостоятельная работа обучающихся: Внеурочные формы работы.	8	
Тема 5.2. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей раннего и дошкольного возраста	Содержание учебного материала: Периоды дошкольного возраста. Средства физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста (физические упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы). Формы организации занятий физическими упражнениями с детьми раннего и дошкольного возраста. Методические особенности физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.	2	2
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
Тема 5.3. Особенности физическое воспитания детей школьного возраста	Содержание учебного материала: Социально-педагогическое значение и задачи физического воспитания детей школьного возраста. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей школьного возраста. Средства физического	4	2

	воспитания детей школьного возраста. Физическое воспитание детей младшего, среднего и старшего школьного возраста. Физическое воспитание учащихся колледжей профессионального образования и средних специальных учебных заведений.		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	1	
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
Тема 5.4. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем	Содержание учебного материала: Медицинские группы: основная, подготовительная, специальная. Характеристика групп. Задачи специальных медицинских групп, формы работы групп.	2	2
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
Раздел 6. Теория спорта		12	
Тема 6.1. Общая характеристика спорта	Содержание учебного материала: Основные понятия, относящиеся к спорту, классификация видов спорта. Социальные функции спорта. Основные направления в развитии спортивного движения. Характеристика системы тренировочно - соревновательной подготовки.	4	2
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	1	
	Самостоятельная работа обучающихся:	1	

Тема 6.2. Основы спортивной тренировки	Содержание учебного материала: Цели и задачи спортивной тренировки. Средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Принципы спортивной тренировки. Основные стороны спортивной тренировки (спортивно-техническая, спортивно-тактическая, физическая, психологическая подготовки). Тренировочные и соревновательные нагрузки.	4	2
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	1	
	Самостоятельная работа обучающихся:	1	
Тема 6.3. Основы оздоровительной тренировки	Содержание учебного материала: Оздоровительная направленность как важнейший принцип системы оздоровительной тренировки. Содержательные основы оздоровительной тренировки. Характеристика средств специально оздоровительной направленности. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой.	4	2
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
Всего:		45	

Теоретические и прикладные аспекты методической работы педагога по физической культуре и спорту

Наименование разделов профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК) и тем	Содержание учебного материала , лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся , курсовая работ(проект)		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел 1.				
Выбор учебно-методического комплекта, разработка учебно-методических материалов (рабочей программы , учебно-тематических планов) на основе образовательного стандарта и примерных программ с учетом вида образовательного учреждения , особенностей класса (группы) и отдельных обучающихся				
Тема 1.1	Содержание			
Теоретические основы организации методической работы учителя по физической культуре	1	Организация методической работы в образовательном учреждении . Цели и задачи , содержания и направления деятельности методической деятельности методической службы . Государственно – общественные объединения учителей школы педагогический совет , учебно-методический совет , методическое объединение.	3	1
	2	Основы методической работы учителя ФК. Виды научно – методической работы б методическая, исследовательская , экспериментальная работа.		2
	3	Планирование и организация учителем собственной деятельности . Определение методов решения профессиональных задач , оценка их эффективности и качества . Принятие решения в нестандартных ситуациях .		
Лабораторные работы				
1.	«Участие в работе методического объединения учителей физической культуры»			
Практические занятия				

	1.	Изучение плана методического объединения учителей физической культуры	1	
Тема 1.2. Анализ и разработка учебно-методического обеспечения учебного процесса	Содержание			
	1.	Нормативная, учебно-методическая документация, регламентирующая деятельность учителя физической культуры Учебный план , рабочая программа , календарно-тематический план, поурочное планирование , отчетная документация . Должностные инструкции учителя физической культуры .	5	2
	2	Анализ нормативной, учебно-методической документации. Анализ Федерального государственного образовательного стандарта СПО. Анализ примерных программ СПО.		2
	3	Разработка учебно-методического обеспечения образовательного процесса. Методика разработки УМК, методических пособий и рекомендаций. Адаптация имеющихся методических разработок с учетом вида образовательного учреждения и особенностей возраста учащихся.		3
	4	Планирование обучения и воспитания младших, средних и старших школьников физическому воспитанию. Общие подходы к планированию в физическом воспитании. Определение целей и задач, планирование обучения и воспитания. Осуществление планирования с учетом возрастных и индивидуально - психологических особенностей обучающихся. Требования к оформлению соответствующей документации.		3
	5	Ведение школьной документации. Виды школьной документации. Требования к ведению журналов, личных дел учащихся и т.д.		2
Практические занятия				
1	Изучения рекомендаций по ведению классного журнала. Заполнение страниц журнала.	8		
2	Изучение требований к ведению личных дел учащихся. Заполнение личного дела учащегося.			
3	Анализ вариативных (авторских) программ и учебников по предметам начальной школы. Концептуальные основы и содержание вариативных программ начального общего образования.			

	4	Изучение методических рекомендаций по разработке рабочей программы.		
	5	Разработка рабочей программы по предметам начальной школы.		
	6	Изучение методических рекомендаций по разработке календарно-тематического плана.		
	7	Разработка календарно-тематического плана.		
	8	Изучение методических рекомендаций по созданию учебно-методического комплекса.		
Самостоятельная работа при изучении раздела 1.			10	
<p>Анализ нормативной и методической документации.</p> <p>Изучение методических рекомендаций по разработке программ и календарно-тематических планов по созданию УМК по предмету.</p> <p>Разработка рабочей программы по физической культуре.</p> <p>Разработка календарно-тематического плана.</p> <p>Создание индивидуального плана работы учителя.</p>				
Раздел 2.				
Создание в кабинете предметно-развивающей среды				
Тема 2.1.		Содержание		
Требования к созданию предметно-развивающей среды в физической культуре		1.Харастика предметно-развивающей среды. Спортивный зал (урок физкультуры) как база для успешного выполнения образовательной программы .Осуществление профилактики травматизма учащихся	2	2
		2.Педагогические, гигиенические, специальные требования к созданию предметно-развивающей среды. Оформление кабинета физкультуры, спортивного зала, тренажерного зала.		2
		Практические занятия		
		1.Моделирование предметно-развивающей среды.	1	

Тема 2.2. Ведение документации	Содержание		
	1. Требования к учебно-методическому обеспечению кабинета физкультуры, спортивному залу, планированию и организации работы. Паспорт кабинета. Перспективный план развития кабинета. Требования к ведению документации.	1	2
	Практические занятия		
	Изучение положения о кабинете и должностных инструкций заведующего кабинетом. Составление макета паспорта кабинета.	3	
Самостоятельная работа при изучение раздела 2.		10	
Изучение и анализ документации кабинета. Анализ и корректировка предметно- развивающей среды по возрасту, целям и задачам обучения.			
Раздел 3. Систематизация и оценивание педагогического опыта и образовательных технологий в области физической культуры на основе изучения профессиональной деятельности спортсмена.			
Тема 3.1. Организация деятельности педагога по самообразованию и самовоспитанию.	Содержание		
	1. Непрерывное образование учителя физической культуры . Осознание повышение квалификации .	3	2
	2. Этапы и методы самовоспитания.		3
	3. Осуществление профессиональной деятельности в условиях обновления ее целей , содержания и смены технологий .		3
	Практические занятия	1	
	1. Составление программы профессионального самосовершенствования педагога.		
	Содержание		
Тема 3.2.	1. Портфолио педагогических достижений .	1	3

Оформление портфолио педагогических достижений.	Виды, структура портфолио. Требования к оформлению и содержанию портфолио.		
	Лабораторные работы		
	1. Анализ электронных портфолио педагогов .		
	Практические занятия		
	1. Изучение положения о портфолио и методических рекомендаций по созданию.	2	
	2. Анализ портфолио педагогов с точки зрения соответствия требованиям.		
Самостоятельная работа при изучении раздела 3.		10	
<p>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы</p> <p>Самооценка студентом своей компетентности в области современных педагогических технологий</p> <p>Поиск в сети Интернет методических материалов по заданным темам: « Портфолио педагога».</p>			
Раздел 4 . Участие в исследовательской и проектной деятельности в области физической культуры.			
Тема 4.1. Количественная оценка качественных характеристик	Содержание	6	
	1. Теоритические сведения. Квалиметрия. Эвристические, инструментальные группы .		1
	2. Методы экспертных оценок. Экспертиза, виды информации при работе экспертной группы , выбор экспертов. Абсолютная и относительная эффективность . Метод анкетирования.		2
	3. Метрологические основы контроля за физической подготовленностью спортсменов .		3
	4. Общие требования к контролю. Тестирование физической подготовленности . Основные 3 варианта тестирования .		
	5. Контроль за скоростными качествами. Контроль за временем реакции, время реакции и время		

	движения.		
	6. Контроль за быстротой движений. Регистрация времени, измерение времени, фотоэлектронные установки.		
	Лабораторные работы <i>не предусмотрены</i>		
	Практические занятия		
	1. Количественная и качественная обработка результатов исследования..	2	
	2. Составление методологического аппарата собственного исследования.		
	Содержание		
Тема 4.2. Статическая обработка результатов.	1. Методы статической обработки результатов, первичные и вторичные методы.	1	
	Лабораторная и практическая работа <i>не предусмотрены</i>		
	Содержание		
Тема 4.3. Спортивная метрология.	1. Основы теории измерений, предмет спортивной метрологии. Теоретические сведения.	4	
	2. Измерения. Основные единицы системы измерения. Множители и приставки.		
	3. Производные величины, размерность, основная погрешность, дополнительная погрешность, относительная погрешность, класс точности измерительного прибора, систематическая погрешность, тарирование, рандомизация, стандарт, случайные погрешности.		
	4. Шкала наименований, шкала порядка, шкала интервалов, шкала отношений.		
	Лабораторные работы		
	1. Устройство и принцип работы секундомеров, спортивного табло, стартера и фото-фин.		
	Практические занятия.		
	1. Определение погрешностей электронных и механических секундомеров.	1	
	Содержание		
	Тема 4.4. Весовое оборудование	1. История весов, классификация весов, назначение весов, принцип действия весов, виды указательного действия, виды отсчета показаний, место и способы установки.	3
2. Механические весы, электронные весы, электромеханические весы, настольные, напольные, настольные весы. (торговые, товарные, лабораторные, медицинские, фасовочные, счетные, промышленные, порционные)			

	е,спечптью этикеток, крановые, автомобильные, паллетные, весы индикаторы).		
	3.Точность весового оборудования, классы весов, регламент и документы весов.		
	Лабораторные работы		
	1.Влияние влажности , температуры места установки на показания весов.		
	Практические занятия		
	1.Измерение точности весов электронных, механических.	1	
	Содержание		
Тема 4.5. Метрологические требования	1.Требования к тестам и процедура тестирования(информативность, надежность, объективность, доступность, освоенность).	10	
	2.Тренировочные и соревновательные нагрузки(нагрузка тренировочная ,соревновательная).		
	3.1 зона аэробно восстановительная , 2 зона аэробно развивающая, 3 зона смешанная аэробно-анаэробная, 4 зона анаэробно-гликолитическая, 5 зона анаэробно алататная. Продолжительность и характер интервалов отдыха.		
	4.Методы определения и оценки функционального состояния и тренированности(функциональная проба).		
	5.Общие (неспецифические) функциональные пробы ССС.(3х минутный бег, комбинированная проба, повторный скоростной бег на месте).		
	6.Проба с натуживанием, максимальное натуживание, проба Вальсальвы, по Бюргеру. Ортостатические пробы. (активная, пассивна ,клино ортостатическая проба) .Бег по тебану. Велоэргометрические пробы.		
	7.Определение физической работоспособность. Функциональные пробы ССС со специфическими нагрузками (велосипедный спорт , лыжные гонки, плавание,бокс).		
	8.Исследование ССС (пульсометрия).		
	9.Измерение артериального давления (пальпоторный, аускультативный).Систолическое, диастлическое давление.		
	10.Артериальноеосциллометрия, осциллография, тахоосциллография. Определение скорости кровотока. Электрoкардиография, векторкардиография.		

	Лабораторные работы.		
	1.Ознакомление с работой приборов для измерения ЧСС.		
	Практические занятия.		
	1.Проведение практических тестов ССС,ЧСС,ЖЕЛ, функционального состояния.	2	
Самостоятельная работа при изучении раздела 4.		10	
Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы			
Выполнение заданий и упражнений по совершенствованию педагогической техники			
Раздел 5. Участие в исследовательской и проектной деятельности в области физической культуры			
Тема 5.1. Основы исследовательской деятельности в области физкультуры	Содержание 1.Исследовательская деятельность учителя физкультуры Виды исследовательских работ. Методы исследования психолого-педагогических проблем. Количественная и качественная обработка результатов исследования.		2
	2.Требования к структуре и оформлению исследовательских работ Требования к оформлению титульного листа, плана работы, списку литературы. Требования к орфографической и стилистической грамотности работы, к соблюдению технических правил: поля , сноски, ссылки, красные строки и т.д. Требования к оформлению отзывов и рецензий на исследовательскую работу.	2	2
	Практические занятия		
	1.Количественная и качественная обработка результатов исследования.	1	
Самостоятельная работа при изучении раздела 5.		4	
Проведение и анализ результатов методики «Владение исследовательскими умениями».			

Подготовка к защите проекта и оформление результатов защиты.			
Разработка рекомендаций для учителей физкультуры.			
Разработка урока – проекта.			
Раздел 6. Оформление педагогических разработок в виде отчетов, рефератов, выступлений.			
Тема 6.1. Оформление отчетов и подготовка к выступлениям.	Содержание	9	2
	1.Выбор делового отчета (основные принципы, особенности, качество документов).		
	2.Отчеты в форме служебной записки. Отличие служебной записки и служебной записки и служебной запиской. Промежуточные отчеты. Характер периодических отчетов. Пояснительный отчет.		2
	3.Отчеты в форме письма, основные правила. Как грамотно оформить отчет письмо, его компоненты.		2
	4.Другие формы коротких отчетов, для чего короткие отчеты. Виды коротких отчетов. Унифицирование коротких отчетов.		
	5.Основные характеристики отчетов , начало отчета, планирование отчета, дополнительные источники информации. Сбор информации. Шесть этапов для начала работ. Листинг . Сортировка. Упорядочание. Проверка. Запись. Редактирование.		
	6.форма и структура отчета, роль структуры отчета. Расположение частей отчета. Порядок написания текста отчета. Использование ссылок и сносок при написании. Введение к отчету. Заключение отчета. Дополнительные разделы к отчету(форзац, титульный лист, документ подтверждающий полномочия, сопроводительное письмо, содержание, перечень таблиц и рисунков, аннотация, компоновка отчета).		
	7.Что хотят видеть в отчете его читатели. Что нужно учитывать при написании отчета в первую очередь (кому предназначен, для какой группы, зачем нужен отчет, чего содержать не должен). Использование правильных слов. Использование правильных фраз. Выбор и расстановка слов. Читательность. Простота изложения. Естественность восприятия текста. Удержание внимания читателя.		
8.Роль языка и стиля при написании отчета.			

	9.Правила оформления отчета, типичные ошибки при написание.		
	Практические занятия		
	1.Оформление отчета по практике	4	
	2.Подготовка выступления с презентацией отчета о выполненной работе.		
	3.Ознокмление с компонентами и приемами педагогической технике, способствующий успешному публичному выступлению.		
Тема 6.2. Подготовка устного публичного выступления.	Содержание	10	
	1.Введение.этапы подготовки речи. Докоммуникативная фаза.		
	2.Определение темы и цели выступления. Стержневая идея. Интонационные окраски. Требования к основному тексту. Подготовка плана выступления.		
	3.Оценка аудитории и обстановка , возраст, уровень образования, профессия, цель прихода людей на выступление, уровень заинтерисованности.		
	4.Кодирование.Этапы подготовки.(подбор материала,оформление речи, фактологический материал, язык и стиль.)		
	5.Фактологический материал. Анализ проблем. Формирование целей. Аргументация выводов. Подбор необходимых материалов. Коммуникативная фаза.		
	6.Структура выступления. Выступление. Основная часть. Заключение.		
	7.Способы выступления.		
	8.Уловки оратора. Фразы. Паузы. Обращение к аудитории. Комплимент. Реакция аудитории. Приветствие и прощанье.		
	9.Язык жестов и поз.		
	10.Имидж оратора, одежда, обувь, внешний вид. Аксессуары. Часы. Парфюмерия. Умение носить. Заключение.		
	Практические занятия		
	1.Подготовка презентации курсовой работы.	2	
2.Выступление с докладом на занятиях, на мероприятиях с заданной темой.			
Самостоятельная работа при изучении раздела 6		4	

Выполнение заданий и упражнений по совершенствованию педагогической техники.			
Оформление отчета по практике.			
Подготовка реферата по теме «Речь педагога». »Требование к речи и приемы совершенствование». «Педагогическая техника как компонент педагогического мастерства».			
Раздел 7. Методика планирования физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий.			
	Содержание.	11	
	1. Организация спортивно массовой работы в школе.		
	2. Планирование спортивно-массовых соревнований и мероприятий в школе.		
	3. Положение о соревнованиях, мероприятии, виды соревнований и мероприятий.		
	4. Содержание и методика внеклассной спортивно-массовой работы.		
	5. Совет физкультуры в школе. Проведение физкультурно спортивных праздников.		
	6. Гимнастика до занятий. Физкультурная минутка.		
	7. Подвижная перемена. Подвижные игры на переменах и уроках.		
	8. Форма и методические особенности подвижных игр.		
	9. Теоритические основы и методика планирования учебно-тренировочного процесса в избранном виде спорта(циклические виды спорта).		
	10. Теоритические основы и методика планирования оздоровительной тренировки.		
	11. Планирование подготовки спортсмена на различных этапах подготовки.		
	Лабораторные работы		
	1. Наблюдение и анализ внеклассного мероприятия, секционного занятия. Изучение опыта работы учителей по организации проектной деятельности.		
	Практические занятия		

	1.Подготовка положения, сценария праздника. Подготовка комплексов упражнений для проведения утренней гимнастики и физкультминутки.	3	
	2.Проведение соревнований, внеклассных мероприятий, школьных праздников.		
Самостоятельная работа при изучении раздела 7.		4	
Разработка рекомендаций для учителей физкультуры.			
Разработка внеклассного мероприятия- проекта.			
Разработать тренировочный план на одну неделю, на месяц, на год избранному виду спорта.			
		Всего	54

Психология

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Психология			
Тема 1. Психология как наука.	Предмет психологии, ее задачи. Общее понятие о психике. Деление психических явлений на процессы, свойства и состояния.	1	2
	Практическая работа Метод как путь познания предмета науки. Классификация методов в отечественной психологии. Характеристика основных методов психологии. Развитие психологии как науки. Житейская и научная психология. Возникновение психологических знаний. Основные этапы развития психологии.	1	2,1
Тема 2. Психика и ее развитие.	Психика – предмет изучения психологии. Понятие о психике, ее структуре и функциях. Активная рефлексорная природа психики. Мозг и психика. Эволюция психики.	1	2
	Практическая работа Различия психики животных и человека.	1	
Тема 3. Основы психологии личности.	Человек как индивид, субъект, личность, индивидуальность. Конституционные типологии. Структура личности. Направленность личности. Интересы. Мировоззрение, убеждения. Мотивация личности.	1	1,2
	Эмоциональная сфера личности. Высшие чувства. Волевая сфера личности.		2
	Типологические особенности личности. Темперамент. Индивидуальные особенности личности. Характер. Способности.		3
Тема 4. Закономерности психического развития человека как субъекта образовательного процесса, личности и индивидуаль-	Развитие как процесс. Общее направление психического развития человека. Общая характеристика категории субъекта. Развитие человека как субъекта деятельности. Специфические особенности субъектов образовательного процесса. Обучающийся как субъект образовательного про-	1	1

ности.	цесса.		
			2
			2
Тема 5. Познавательная деятельность человека.	Ступени познания мира. Характеристика познавательных психических процессов.	1	2,3
			2
			2
			2,1
	Практические занятия	1	
	Общие закономерности ощущений. Сенсационные факты.		
Тема 6. Общение как важнейшее условие развития личности.	Социализация личности. Самосознание личности. Самооценка. Образ "Я" и его структура. Самоактуализация личности. Личность в группе. Понятие о группах. Классификация групп. Коллектив. Межличностные отношения в группах и коллективах. Уровень притязания личности. Статус личности в группе. Проблема лидерства.	1	1,2
	Практические занятия	1	
	Социометрическое исследование в группе.		
Тема 7. Возрастная периодизация.	Понятие возраста. Возрастные кризисы. Основные показатели стадий психического развития. Главные ступени развития. Отставание в психическом развитии и его причины.	1	2,3
	Практические занятия	1	
	Характеристика главных ступеней развития.		
Тема 8. Возрастные особенности обучающихся, их учет в обучении и воспитании.	Основные особенности психического развития в раннем возрасте. Особенности психического развития и педагогического воздействия в раннем возрасте.	1	2,3
	Возрастные особенности психического развития и педагогического воздействия в дошкольном возрасте.		2
			2
	Практические занятия	0	
	Особенности психического развития и педагогического воздействия в младенческом возрасте.		
Тема 9. Половые особенности обучающихся, их учет в обуче-	Мальчики и девочки. Гендерный подход в организации педагогического процесса.	1	2

нии и воспитании.			
Тема 10. Типологические и индивидуальные особенности обучающихся и их учет в обучении и воспитании.	Особенности свойств темперамента у детей дошкольного и школьного возраста.	1	2
	Практические занятия	0	
	Характеристика детей с различными типами темперамента. Учет свойств темперамента в образовательном процессе.		
Тема 11. Особенности общения и группового поведения в школьном и дошкольном возрасте.	Основные особенности общения со сверстниками и характеристика группового поведения в дошкольном возрасте. Структура детских объединений.	1	2
	Практические занятия	0	
	Диагностика фактов нарушения поведения детьми и анализ методов коррекции.		
Тема 12. Групповая динамика.	Динамические процессы в группе: образование, сплочение, развитие межличностных отношений. Формирование начал коллективизма. Детские объединения, уровни их развития. Ученический коллектив.	1	2
Тема 13. Социальная дезадаптация.	Понятия: "социализация", "социальная адаптация", "социальная дезадаптация". Показатели социальной дезадаптации. Причины. Условия профилактики социальной дезадаптации. Основные направления коррекции социальной дезадаптации личности в детском возрасте.	1	2
Тема 14. Девиантное поведение.	Девиантное поведение как многоплановое социальное явление.	1	2,3
	Практические занятия	0	
	Выявление личностных особенностей воспитанников и оценка путей коррекции негативных качеств.		
Тема 15. Психология творчества.	Понятие категории творчества. Общее представление о творческих способностях. Психология процесса творчества. Характеристика процесса детского творчества. Пути формирования творчества.	1	1,2
	Практические занятия	0	
	Анализ продуктов детского творчества.		
Самостоятельная работа: выполнение домашних заданий по темам 1-15.		33	
Психика и мозг. 1 час Наследственные особенности и врожденные свойства организма как предпосылки психического развития. 1 час Направленность личности. Интересы. 1 час Высшие чувства. 1 час Волевые качества личности. 1 час			

Темперамент. Определение типа темперамента. 1 час
 Самооценка характера методом оценочных шкал. 1 час
 Запоминание. Условия эффективного запоминания. Индивидуальные особенности памяти. 1 час
 Виды речи. 1 час
 Характеристика главных ступеней развития. 1 час

Педагогика

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем Часов	Уровень освоения
		30	
Раздел 1. Введение в педагогическую профессию			
Тема 1.1 Педагогическая профессия и ее роль в современном обществе	1.Социально-педагогическая обусловленность профессии воспитателя. 2.Воспитатель, его роль и функции в обществе. Специфика деятельности воспитателя. 3.Современные требования к личности педагога. Профессиограмма воспитателя.	2	1-2
Практические занятия.	1.Определение склонностей и способностей к профессии педагога по дифференциально-диагностическому опроснику /ДДО/, разработанному Е.А. Климовым. 2.Определение коэффициента общительности.	2	2
самостоятельная работа		1	

		Подготовка выступления /написание сочинения/ на тему: “Я и моя профессия”.		
	Раздел 2. Общие основы педагогики			
Тема 2.1 Возникновение развития педагогики	1.Воспитание как общественное явление и педагогический процесс. 2.Задачи педагогики. 3.Методология педагогической науки.	3	2	
Практическое занятие	Составление опорных схем педагогических идей великих педагогов прошлого.	2	2	
Самостоятельная работа	Написание рефератов о жизни и педагогической деятельности Я.А. Коменского, Д. Локка, Ж. Руссо, И.Г. Песталоцци, И. Гербарта, К.Д. Ушинского и	2		
Тема 2.2 Система и структура педагогической науки	1.Основные отрасли теоретических и прикладных данных о закономерностях в раз-	1		

	<p>Практическая работа</p> <p>Самостоятельная работа</p> <p>Тема 2.3 Целостный педагогический процесс как предмет изучения в педагогике</p> <p>Практическое занятие</p> <p>Самостоятельная работа</p> <p>Тема 2.5 Ребенок как объект и субъект целостного педагогического процесса</p>	<p>личных областях педагогики, образования, воспитания.</p> <p>2.Структура педагогической науки: теория образования и обучения / дидактика/, теория воспитания, школоведение</p> <p>Написание творческой работы / сочинение рассуждение/ о взаимосвязи педагогической науки и практики</p> <p>1.Составление сообщения о традиционных и новых отраслях педагогики.</p> <p>.</p> <p>1.Сущность и функции целостного педагогического процесса.</p> <p>2.Закономерности и принципы педагогического процесса. Основные компоненты целостного педагогического процесса.</p> <p>3.Этапы педагогического процесса</p> <p>Изучение этапов педагогического процесса</p> <p>Составить схему процесса воспитания дошкольников ДОО, обосновать её теоретические позиции.</p> <p>Проектирование этапов целостного педагогического процесса.</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>2</p>	
--	--	---	--	--

	<p>практическая работа</p> <p>самостоятельная работа</p> <p>Тема 2.6. Развитие системы образования в России.</p> <p>практическая работа</p> <p>самостоятельная работа</p>	<p>1.Факторы, влияющие на развитие личности: наследственность, среда, воспитание, активность личности.</p> <p>2.Психолого-педагогические особенности разных возрастных групп.</p> <p>3.Права и обязанности ребенка. Содержание основных документов о правах и обязанностях ребенка.</p> <p>Изучение Конвенция ООН о правах ребенка</p> <p>Подбор примеров влияния разнообразных факторов на развитие человека на основе изучения художественной и педагогической литературы.</p> <p>1.Понятие и структура образовательно-воспитательной системы общества.</p> <p>2.Общие тенденции в развитии системы образования в современном мире.</p> <p>Закон Российской Федерации “Об образовании”.</p> <p>1.Составление словаря основных понятий темы.</p> <p>2.Изучение Конституции РФ и Закона РФ “Об образовании”.</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>2</p>	
--	--	--	----------------------------	--

		3.Конспектирование основных принципов государственной политики в области образования.		
--	--	---	--	--

«Физиология с основами биохимии»

Наименование разделов	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	
Введение	Содержание	4		
	1.	Физиология как наука о жизнедеятельности организма	1	1
	2.	Предмет, задачи и методы физиологии	1	1
	3.	Биохимия человека как предмет преподавания	1	1
	4.	Значение понимания биохимических реакций организма человека для преподавателя физической культуры	1	1
	Самостоятельная работа		2	3
		Подготовить презентацию об ученых-анатомах.		
Раздел 1. Общая физиология возбуди-	Содержание	5		

мых тканей	1.	Общая характеристика возбудимых тканей	1	1	
	2.	Механизмы и закономерности проведения возбуждения	1	1	
	3.	Особенности синаптической передачи информации	1	1	
	4.	Лаб.р. Микроскопическое строение нервной ткани.	1	2	
	5.	Общая физиология возбудимых тканей – контр. раб.	1	1	
	Самостоятельная работа			3	3
Работа с терминологическим словарем по разделу. Подготовка к контрольной работе.					
Раздел 2. Физиология нервной системы	Содержание		15		
	1.	Общая характеристика нервной системы	1	1	
	2.	Нейрон как структурная и функциональная единица центральной нервной системы.	1	1	
	3.	Пр.з. Рефлекторная деятельность центральной нервной системы	1	2	
	4.	Нервные центры и их свойства	1	1	
	5.	Процесс торможения в центральной нервной системе	1	1	
	6.	Общие принципы координирующей деятельности ЦНС	1	1	
	7.	Принцип доминанты. Свойства доминантного очага.	1	1	
	8.	Центральная нервная система.	1	1	
	9.	Пр.з. Рефлексы спинного мозга.	1	2	
	10.	Пр.з. Рефлексы среднего мозга и мозжечка.	1	2	
	11.	Кора больших полушарий головного мозга. Семинар.	1	1	
	12.	Общая схема центральной регуляции вегетативных функций. Семинар.	1	1	
	13.	Симпатический и парасимпатический отделы ВНС	1	1	
	14-15.	Пр.з. Исследования состояния вегетативной нервной системы	2	2	
	Самостоятельная работа			7	3
	Работа с терминологическим словарем по разделу. Проработка теор-				

	ретического материала.			
Раздел 3. Высшая нервная деятельность	Содержание	22		
	1.	Высшая нервная деятельность	1 1	
	2.	Характеристика условных рефлексов	1 1	
	3.	Торможение условных рефлексов. Виды безусловного и условного торможения.	1 1	
	4.	Пр.з. Нервные процессы	1 2	
	5-6.	Пр.з. Условные зрачковые рефлексы человека на звонок Пр.з. Угасание условного зрачкового рефлекса у человека на звонок	2 2	
	7.	Типы высшей нервной деятельности человека	1 1	
	8.	Пр.з. Определение силы нервных процессов при помощи теппинг-теста.	1 2	
	9.	Пр.з. Определение уравновешенности нервных процессов с помощью двигательной методики	1 2	
	10.	Первая и вторая сигнальные системы. Физиологические механизмы формирования речи у человека	1 1	
	11.	Память, ее виды и механизмы.	1 1	
	12.	Пр.з. Выявление объема памяти	1 2	
	13.	Мотивации и эмоции в обеспечении поведенческих реакций	1 1	
	14.	Пр.з. Внимание. Объем внимания.	1 2	
	15-16.	Пр.з. Определение умственной работоспособности	2 2	
	17.	Пр.з. Влияние позы на результат действия	1 2	
	18.	Механизмы, виды и фазы сна.	1 1	
	19.	Общая характеристика анализаторов	1 1	
	20-21.	Пр.з. Глазные мышцы. Определение свойств глаза	2 2	
	22.	Пр.з. Определение остроты слуха, ведущего уха.	1 2	
		Самостоятельная работа	11	3

Проработка теоретического материала.		
--------------------------------------	--	--

Раздел 4. Физиология двигательного аппарата	Содержание		7	
	1	Физиология двигательного аппарата	1	1
	2	Виды двигательных единиц	1	1
	3	Биохимия мышц и мышечного сокращения	1	1
	4	Механизм мышечного сокращения. Нервно-мышечный си-напс	1	1
	5	Сила мышц. Механическая работа мышц. Утомление мышц. Мышечный тонус	1	1
	6-7	Пр.з. Утомление мышц. Сохранение правильной осанки в по-ложении сидя и при ходьбе. Рохлов, 19, 20.	2	2
	Самостоятельная работа.		3	3
Подготовка к семинару				
Раздел 5. Физиология висцеральных систем	Содержание		39	
	1	Кровь как часть внутренней среды организма. Основные функ-ции крови.	1	1
	2	Плазма крови	1	1
	3	Форменные элементы крови	1	1
	4	Защитные механизмы крови. Понятие об иммунитете. Группы крови. Система резус фактора	1	1
	5	Процесс свертывания крови и его значение	1	1
	6-7	Пр.з. Общий план строения системы кровообращения. Сердце как центральный орган кровообращения. Семинар	2	2
	8	Пр.з. Цикл работы сердца и его фазы.Семинар	1	2
	9	Пр.з. Регуляция деятельности сердца. Семинар	1	2
	10-15	Пр.з. Определение пульса. Артериальное давление. Измерение	6	2

		артериального давления по Рива-Роччи и Короткову. Движение крови по сосудам. Минутный и систолический объем крови. Определение частоты сердечных сокращений в состоянии покоя и после действия физической нагрузки. Функциональные пробы на реактивность сердечно-сосудистой системы. Ортостатическая проба. Измерение скорости наполнения кровеносных капилляров ногтевого ложа. Рохлов, 23, 24, 27, 28, 30, 33, 34.		
	16	Лимфа, ее состав и значение. Движение и образование лимфы.	1	1
	17	Значение и характеристика процесса дыхания для организма. Основные процессы дыхания.	1	1
	18	Биомеханика внешнего дыхания. Обмен газов в легких	1	1
	19	Дыхание при физической нагрузке	1	1
	20	Регуляция дыхания	1	1
	21-25	Пр.з. Дыхательные движения. Функциональные пробы для оценки дыхания. Спирометрия. Жизненная емкость легких. Задержка дыхания в покое и после дозированной нагрузки. Пробы Генче, Штанге. Оценка параметров внешнего дыхания. Рохлов, 35, 36, 37, 39.	5	2
	26	Функции системы пищеварения. Голод и насыщение	1	1
	27	Особенности пищеварения в разных отделах пищеварительного тракта. Пищеварение в полости рта и в желудке	1	1
	28	Регуляция системы пищеварения	1	1
	29-32	Пр.з. Семинар. Физиологические основы рационального питания. Взаимосвязь и регуляция обмена веществ в организме. Витамины, их роль в регуляции биохимических процессов, участие в образовании простетических групп ферментов. Биохимические основы питания спортсмена	4	2
	33	Лабораторная работа. Изучение коровьего молока под микроскопом. Рохлов, 50	1	3

	34-35	Пр.з. Составление пищевого рациона. Рохлов, 55	2	2
	36	Контрольная работа по теме «Пищеварение»	1	3
	37	Температура тела человека. Терморегуляция	1	1
	38	Пр.з. Контроль температуры тела в течение дня. Рохлов, 58.	1	2
	39	Физиология выделения. Регуляция мочеобразования	1	1
	Самостоятельная работа.		20	3
	Подготовка к семинару			
Раздел 6. Физиология эндокринной системы	Содержание		4	
	1	Функциональное значение, классификация и механизм действия гормонов	1	1
	2	Влияние гормонов на биохимические процессы	1	1
	3-4	Пр.з. Семинар. Железы внутренней секреции. Мужские и женские половые гормоны и их роль в регуляции обмена веществ и функций организма	2	2
	Самостоятельная работа.		2	3
	Подготовка к семинару			
Раздел 7. Физиологические основы спортивного отбора и ориентации	Содержание		4	
	1	Физиологические основы спортивного отбора и ориентации	1	1
	2	Пр.з. Определение гармоничности физического развития по антропометрическим данным. Рохлов, 8	1	2
	3	Пр.з. Определение показателей физического развития с помощью расчетных формул. Рохлов, 9	1	2
	4	Пр.з. Пропорции телосложения. Рохлов, 15.	1	2
	Самостоятельная работа.		2	3
	Подготовить доклад для родителей по спортивному отбору и спортивной ориентации.			
Раздел 8. Физиологическая классификация и характеристика физических упражнений	Содержание		14	
	1	Энергетика мышечной деятельности	1	
	2	Физиологические характеристики мышечной деятельности	1	

	3	Предстартовое состояние организма, формы проявления	1	
	4	Физиологическая характеристика разминки	1	
	5	Изменение функции организма в процессе вработывания	1	
	6	Устойчивое состояние (истинное и ложное) по потреблению кислорода	1	
	7	Физиологическая характеристика "мертвой точки" и "второго дыхания"	1	
	8	Динамика биохимических изменений при работе	1	
	9	Пр.з. Определение физической работоспособности по одышке. Определение работоспособности по одышке, когда работа лимитируется временем. Рохлов, 42, 43.	1	
	10	Утомление, биологический смысл.	1	
	11	Характеристика процессов восстановления. Средства, ускоряющие процессы восстановления.	1	
	12	Пр.з. Определение энергозатрат по состоянию сердечных сокращений. Рохлов, 56. 1		
	13-14	Пр.з. Проба Руфье-Диксона. Гарвардский степ-тест. Рохлов, 44, 45. 2		
		Самостоятельная работа	7	
		Освоение основных методик определения физической работоспособности.		
Раздел 9. Физиологические основы спортивной тренировки		Содержание	11	
	1	Физиологическая характеристика двигательных качеств	1	
	2	Физиологические основы тренировки силы	1	
	3	Развитие быстроты и выносливости	1	
	4	Физиологические показатели тренированности	1	
	5	Закономерности биохимической адаптации в процессе спортивной тренировки	1	
	6-7	Пр.з. Семинар. Биохимические основы скоростно-силовых ка-	2	

		честв спортсмена, биохимические основы выносливости спортсмена и методы их развития. Биохимические факторы, определяющие скоростно-силовые качества спортсмена. Биохимические особенности растущего и стареющего организма Физиологическая характеристика некоторых видов спорта		
	8	Пр.з. Оценка гибкости тела. Рохлов, 10.	1	
	9	Пр.з. Мышечная сила. Сила мышц и силовая выносливость. Рохлов, 11, 12.	1	
	10	Пр.з. Быстрота реакции человека. Закон среднего ритма и средних нагрузок. Рохлов, 21, 22.	1	
	11	Пр.з. Координация движений. Рохлов, 18.	1	
		Самостоятельная работа	5	
		Подготовиться к семинару по теме «Физиологические основы спортивной тренировки».		
Раздел 10. Физиологические основы оздоровительной физической культуры		Содержание	11	
	1	Факторы внешней среды и мышечная деятельность	1	
	2	Работоспособность человека при повышенной и пониженной температуре. Основы терморегуляции	1	
	3	Адаптация к условиям пониженного атмосферного давления	1	
	4	Биологические ритмы и работоспособность человека	1	
	5-10	Пр.з. Семинар. Понятие здоровья и здорового образа жизни. Роль физической культуры в сохранении и восстановлении здоровья. Физиологические особенности мышечной деятельности детей и подростков. Физиологические основы спортивной тренировки женщин. Морфофункциональные изменения (отклонения в тканях, органах и функциональных системах) у лиц, занимающихся физкультурой и спортом. Факторы, ухудшающие состояние здоровья человека	6	
	11	Контрольная работа по теме	1	
		Самостоятельная работа	6	

Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки

Наименование разделов профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК) и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовой проект	Объем часов	Уровень освоения
1.		222	
МДК 02.01.01. Подвижные игры . Тема 7.1.Подвижные игры	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>Теоретические сведения о подвижных играх. Историческое развитие теории и методики игр. Подвижные игры как эффективный метод физического воспитания. Значение подвижных игр (оздоровительное, воспитательное, образовательное). Классификация подвижных игр. Подвижные и спортивные игры, их сходства и отличия. Характеристика подвижных игр для детей разного возраста. Педагогическая характеристика подвижных игр для детей на разных ступенях обучения и воспитания. Подвижные игры для девушек и юношей. Игры на занятиях с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья и физическом развитии.</p> <p>Методика и технология проведения подвижных игр. Выбор игры, подготовка места инвентаря, разметка площадки. Организация играющих, требования к объяснению игры. Способы выбора водящих, распределения на команды, выделение помощников и судей. Руководство процессом игры. Способы регулирования нагрузки. Подведение итогов игры. Разбор игры. Особенности проведения игр на местности, в водоеме, на катке, лыжном стадионе. Предупреждение травматизма при проведении подвижных игр и игровых упражнений.</p>	72 3 23	

	<p>Практические занятия</p> <p>Организация игровых упражнений и игр для детей разных возрастов.</p> <p>Проведение подвижных игр на учебных и неурочных занятиях.</p> <p>Планирование подвижных игр на занятиях легкой атлетики, гимнастики.</p> <p>Проведение зимних видов подвижных игр.</p> <p>Организация проведение аттракционов, соревнований по подвижным играм, спортивных праздников.</p>	18	
	Контрольные работы	4	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>Подбор подвижных игр для детей разного возраста.</p> <p>Подбор подвижных игр на развитие разных физических качеств.</p> <p>Составление программ, положений, сценариев физкультурно-массовых и спортивных мероприятий.</p>	24	
МДК 02.01.02.Плавание		48	
<p>Тема 1</p> <p>Общие основы плавания.</p> <p>Структура и содержание предмета.</p> <p>Научно-теоретические основы плавания.</p>	<p>Место и роль учебной дисциплины «Плавание» в системе профессиональной подготовки педагога по физической культуре и спорту. История и этапы развития плавания. Цели, задачи и структура учебной дисциплины.</p> <p>Классификация плавания. Правила и меры безопасности в воде.</p> <p>Оздоровительное и прикладное значение плавания. Основы техники плавания: факторы, определяющие технику, законы физики, цикличность движений, физиологические функции организма</p>	2	1
	<p>Термины и понятия. Пассивное, динамическое и статическое плавание.</p> <p>Свойства воды: вязкость, плотность. Давление и сопротивление воды, выталкивание. Плавучесть, лобовое сопротивление, угол атаки, лобовая поверхность тела</p>	2	1
<p>Тема 2</p> <p>Основы обучения плаванию</p>	<p>Задачи, принципы и содержание занятий по плаванию. Средства обучения: общеразвивающие упражнения, подготовительные упражнения, специальные упражнения и подвижные игры. Методы обучения: наглядные. Словесные, практические. Изучение движений в воде в целом и по частям у</p>	2	1

	неподвижной опоры и с подвижной опорой (доска, партнёр).		
Тема 3-4 Урок плавания в школе.	Структура урока по плаванию. Контроль за организацией образовательного процесса по плаванию. Моделирование различных ситуаций на уроке.	1	1
Тема 5 Игры и развлечения в воде.	Игровые упражнения, игры-забавы, сюжетные игры. Значение игр для освоения детей с водной средой. Игры на погружение с головой, на изучение элементов техники, на развитие физических качеств.	1	1
Тема 6 Практические занятия	Подготовительные упражнения Адаптационные упражнения: исходное положение пловца, выдох в воду, задержка дыхания, лежание в воде, скольжение, положение кисти при гребковых движениях. Ходьба, прыжки, приседания на суше и в воде. Имитационные упражнения	2	2
	На суше: ознакомление с формой гребковых движений и ударов ногами в кроле на груди. В воде: освоение траектории движений руками и ногами у неподвижной опоры и с подвижной опорой, освоение техники дыхания в кроле на груди, сочетание движений ногами и дыхания, сочетание движений руками и дыхания. Координация техники кроля на груди.	2	2
	На суше: ознакомление с формой гребковых движений и ударов ногами в брассе. В воде: освоение траектории движений руками и ногами у неподвижной опоры и с подвижной опорой. Проплывы дистанций	2	2
	В воде: освоение техники дыхания в брассе, сочетание движений ногами и дыхания. сочетание движений руками и дыхания. Координация техники в брассе. Демонстрация техники способа кроля и на груди.	2	2
	На суше: ознакомление с формой гребковых движений и ударов ногами в кроле на спине. В воде: освоение траектории движений руками и ногами у неподвижной опоры и с подвижной опорой. Проплывы дистанций	2	2
	В воде: освоение техники дыхания в кроле на спине. Сочетание движений ногами и дыхания. Сочетание движений руками и дыхания. Координация техники кролем на спине. Демонстрация техники брасса	2	2
	На суше: ознакомление с формой гребковых движений и ударов ногами в баттерфляе. В воде: освоение траектории движений руками и ногами у неподвижной опоры и с подвижной опорой. Проплывы дистанций.	2	2
	В воде: освоение техники дыхания в баттерфляе. Сочетание движений рук	2	2

	и дыхания. Координация техника. Демонстрация техники кроля на спине		
	Демонстрация техники кроля на спине. Проплыл дистанции.		2
	На суше: характеристика стартовых прыжков, значение для дальнейшей борьбы. Имитационные упражнения. Отработка движений, кувырок вперед прыжком. Постановка ног на стенку бассейна, прыжки по сигналу. В воде: фиксация исходного положения, спады с бортика из седа, приседа, полуприседа, из глубокого наклона. Произвольно и по команде, исходное положение в воде. Старт на спине без сигнала. Проплыл дистанции	1	2
	На суше: выполнение группировок. Перекатов, кувырков. В воде: подплывания к стенке бассейна, касание, вращение, постановка ног, толчок от стенки бассейна, скольжение, первые плавательные движения. Техника открытого и закрытого. Поворота с вращением вперед. Демонстрация техники стартов.	1	2
Тема 7 Прикладные способы плавания	Роль спасательных мероприятий, изучение способов освобождения от захватов. В воде: проплыл дистанции 50 м. на время способом кроль на груди. Способы подплывания к пострадавшему (доска) в опорном и безопорном положении. Прикладные способы передвижения в воде. Способы транспортировки пострадавшего.	1	2
	Подбор упражнений для каждой части урока и урока в целом.	1	2
	Игры и развлечения в воде	1	1
	Организация и проведение соревнований по плаванию	1	1
	Самостоятельная работа при изучении раздела ПМ Систематическая проработка конспектов занятий, учебной и специальной литературы (по вопросам к параграфам, главам учебных пособий, составленным преподавателем). Подготовка к практическим работам с использованием методических рекомендаций преподавателя, оформление практических работ, конспектов, комплексов упражнений, отчетов.	16	

	<p>Самостоятельное изучение правил построения учебно-тренировочного занятия и составления комплексов упражнений. Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • составление конспекта урока 		
	<p>Учебная практика Виды работ 1. Проведение занятия по плаванию, индивидуального или группового занятия</p>		
МДК 02.01.05. Лыжная подготовка		125	
Тема 3.1.История лыжного спорта	<p>Содержание учебного материала: Возникновение, развитие и первоначальное применение лыж. Применение лыж в военном деле. Развитие лыжного спорта в дореволюционной России. Развитие отечественного лыжного спорта после 1917 г. Лыжный спорт в послевоенные годы.</p>	1	2
Тема 3.2.Основы техники передвижения на лыжах	<p>Содержание учебного материала: Требования, предъявляемые к технике передвижения на лыжах. Классификация способов передвижения на лыжах. Определения, термины и понятия техники лыжного спорта. Силы, действующие на лыжника, и их характеристика. Основные элементы техники передвижения на лыжах. Основы техники спусков и поворотов в движении. Особенности анализа техники передвижения на лыжах.</p>	5	2
	<p>Практические занятия Основные элементы техники передвижения на лыжах (отталкивание лыжами, отталкивание палками, свободное скольжение, подседание, пережат тела над стопой). Основы техники спусков и поворотов в движении.</p>	6	2
Тема 3.3.Основы обучения в лыжном спорте	<p>Содержание учебного материала: Двигательные навыки и их характерные черты. Взаимодействие двигательных навыков, последовательность обучения школьников. Принципы обучения. Методы обучения. Структура процесса обучения. Подготовка мест</p>	3	2

	занятий и организация обучения. Травматизм, причины его возникновения и меры предупреждения.		
	Практические занятия Травматизм, причины его возникновения и меры предупреждения.	7	2
Тема 3.4. Техника и методика обучения способам передвижения на лыжах	Содержание учебного материала: Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Техника и методика обучения лыжным ходам. Методика обучения попеременному двухшажному ходу. Методика обучения попеременному четырехшажному ходу. Техника одновременных ходов. Методика обучения одновременному бесшажному ходу. Методика обучения одновременному одношажному ходу. Методика обучения одновременному двухшажному ходу. Коньковый ход. Способы переходов с хода на ход. Способы преодоления подъемов на лыжах. Стойки спусков. Преодоление неровностей на склоне. Способы торможений. Повороты в, движении.	16	2
	Практические занятия Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Техника и методика обучения лыжным ходам. Методика обучения попеременному двухшажному ходу. Методика обучения попеременному четырехшажному ходу. Техника одновременных ходов. Методика обучения одновременному бесшажному ходу. Методика обучения одновременному одношажному ходу. Методика обучения одновременному двухшажному ходу. Коньковый ход. Способы переходов с хода на ход. Способы преодоления подъемов на лыжах. Стойки спусков. Преодоление неровностей на склоне. Способы торможений. Повороты в, движении.	10	2
	Содержание учебного материала:	4	

Тема 3.5. Формы работы и занятий по лыжной подготовке и лыжному спорту со школьниками	Формы работы по лыжной подготовке со школьниками. Формы организации занятий по лыжной подготовке. Уроки лыжной подготовки в школе. Внеурочные формы занятий.		2
	Практические занятия Формы организации занятий по лыжной подготовке. Уроки лыжной подготовки в школе.	6	
Тема 3.6. Общие основы системы подготовки в лыжном спорте	Содержание учебного материала: Цель и задачи спортивной подготовки лыжника-гонщика. Закономерности и принципы системы подготовки в лыжном спорте. Содержание подготовки лыжника-гонщика. Физическая подготовка. Техническая подготовка. Теоретическая подготовка. Тактическая подготовка. Основные средства подготовки лыжников-гонщиков. Методы подготовки в лыжном спорте. Подготовленность лыжника-гонщика и спортивная форма. Этапы многолетней подготовки в лыжном спорте. Планирование и управление процессом подготовки.	4	2
	Практические занятия Физическая подготовка. Техническая подготовка. Теоретическая подготовка. Тактическая подготовка. Основные средства подготовки лыжников-гонщиков.	6	
Тема 3.7. Учебная работа по лыжной подготовке в школе	Содержание учебного материала: Организация уроков по лыжной подготовке. Лыжная подготовка в школьной программе. Начальное обучение передвижению на лыжах. Содержание и методика проведения уроков в начальной школе. Содержание и методика проведения уроков в V-IX классах. Содержание и методика проведения уроков в X-XI классах. Теоретические сведения на уроках лыжной подготовки. Развитие физических качеств на уроках лыжной подготовки. Планирование учебной работы по лыжной подготовке. Дифференцированный и индивидуальный подходы к обучению и развитию физических качеств на уроках лыжной подготовки в младших классах. Игры на лыжах. Домашние	6	2

	задания. Учет успеваемости. Особенности проведения уроков лыжной подготовки в малокомплектных сельских школах.		
	<p>Практические занятия</p> <p>Начальное обучение передвижению на лыжах.</p> <p>Содержание и методика проведения уроков в начальной школе.</p> <p>Содержание и методика проведения уроков в V-IX классах.</p> <p>Содержание и методика проведения уроков в X-XI классах.</p> <p>Теоретические сведения на уроках лыжной подготовки.</p> <p>Развитие физических качеств на уроках лыжной подготовки.</p> <p>Планирование учебной работы по лыжной подготовке.</p> <p>Игры на лыжах.</p>	6	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>Составление плана- конспекта урока по лыжной подготовке.</p> <p>Составление комплексов общеразвивающих упражнений на регулирование массы тела, на развитие силы (для лыжной подготовки).</p> <p>Написание рефератов на темы: «Исторический очерк возникновения лыжного спорта», «Техника ходьбы на лыжах различными видами ходов», «Средства и методы обучения лыжному спорту для групп начальной подготовки». Тренировочные занятия в спортивных секциях по лыжной подготовке.</p>	42	
Тема 3.8. Организация и проведение соревнований по лыжному спорту	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>Классификация соревнований. Планирование соревнований. Подготовка и организация соревнований. Подготовка мест соревнований. Проведение соревнований по лыжным гонкам. Организация и проведение соревнований в школе.</p>	1	2
	<p>Практические занятия</p> <p>Планирование соревнований.</p> <p>Подготовка и организация соревнований.</p> <p>Подготовка мест соревнований.</p> <p>Проведение соревнований по лыжным гонкам.</p> <p>Организация и проведение соревнований в школе.</p>	4	2

МДК 02.01.07. Легкая атлетика		33	
Раздел 1. Сущность, цели, задачи, функции, содержание, формы и методы физкультурно-спортивных мероприятий и занятий по лёгкой атлетике.		2	
Тема 1.1. Классификация видов лёгкой атлетики	Содержание учебного материала Определение понятия «лёгкая атлетика». Классификация легкоатлетических упражнений: их оздоровительное, воспитательное и прикладное значение. Место и значение лёгкой атлетики в системе ФВ. Содержание и задачи дисциплины.	1	2
Тема 1.2. История развития лёгкой атлетики	Содержание учебного материала Возникновение лёгкой атлетики. Происхождение видов лёгкой атлетики. Современное состояние лёгкой атлетики в мире, стране, крае, городе, колледже.	1	3
Раздел 2. Основы техники легкоатлетических видов.		19	
Тема 2.1. Основы техники ходьбы и бега.	Содержание учебного материала. Основы техники ходьбы. Основы техники спортивной ходьбы. Основы техники бега. Техника бега на короткие дистанции. Техника выполнения низкого старта. Техника финиширования и бега по дистанции. Техника бега на средние дистанции. Техника бега по дистанции. Техника финиширования. Техника бега на длинные дистанции. Техника эстафетного бега.	4	2
Тема 2.2. Основы техники метаний и прыжков.	Содержание учебного материала Основы техники метаний. Основы техники метания малого мяча. Основы техники метания копья. Основы техники метания диска. Техника толкания	6	2

	<p>ядра. Техника толкания ядра со «скачка». Техника держания снаряда и исходное положение. Подготовка к скачку, разгон – скачком, финальное движение. Техника прыжка в длину с разбега. Техника разбега и отталкивания. Техника полёта и приземления. Техника прыжка в высоту способом «перешагивания». Техника разбега и отталкивания. Техника перехода через планку и приземление.</p>		
<p>Тема 2.3. Организация, проведение и правила соревнований по лёгкой атлетике.</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Организация, проводящая соревнования. Отмена соревнований. представитель команды, заявления и протесты. Главный судья. Главный секретарь. Технический представитель. Апелляционное жюри. Перечень судейской документации по лёгкой атлетике. Технические правила соревнований. Участники соревнований. Возраст участников. Допуск участников к соревнованиям и заявки. Обязанности и правила участников. Одежда, обувь, номера участников. Порядок выступления участников и жеребьевка. Место и оборудование соревнований по бегу и ходьбе. Судейство соревнований по бегу. Нарушения правил при беге. Обязательные зоны наблюдения. Организация и проведение соревнований по прыжкам. Требования к месту соревнований. Правила проведения соревнований по прыжкам в длину и тройному. Общие условия проведения соревнований по прыжкам в длину и тройным. Общие условия проведения соревнований по прыжкам в высоту и с шестом. Правила проведения соревнований по прыжкам в высоту. Метания (ядро, диск, молот, копье).</p>	16	2
	<p>Практические занятия:</p> <p>Основы техники спортивной ходьбы. Основы техники бега. Техника бега на короткие дистанции. Техника бега на средние дистанции. Техника бега на длинные дистанции (кросс) Техника эстафетного бега. Основы техники метания малого мяча. Основы техники метания копья. Техника толкания ядра.</p>	20	2

	<p>Техника прыжка в высоту способом «перешагивания».</p> <p>Судейство соревнований по бегу, прыжкам, метаниям, толканию.</p> <p>Проведения соревнований по прыжкам в длину и высоту.</p> <p>Проведения соревнований по метанию (диск, молот, копьё), толканию ядра</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>1. Написание реферата по теме «Возникновение и развитие легкой атлетики»</p> <p>2. Овладение двигательными навыками, овладение техникой легкой атлетики</p> <p>3. Составление комплексов ОРУ, СБУ</p>	17	3
	Контрольные работы	2	3
Раздел 3. Основы методики обучения технике легкоатлетических видов		19	
Тема 3.1. Основы методики обучения технике легкоатлетических видов	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>Методы обучения. Роль физической подготовленности освоении техники легкоатлетических упражнений. Схема обучения технике легкоатлетических упражнений: этапы, задачи, средства и методы их решения. Формы. Подводящие и специальные упражнения при обучении. Средства воспитания физических качеств. Последовательность изучения легкоатлетических видов. Меры предупреждения травм при обучении. Выполнение упражнений на внимание и координацию движений. Выполнение элементов подвижных игр (в зале и на месте). Специальные упражнения для бегунов.</p>	5	2
Тема 3.2. Техника и методика обучения бега на короткие дистанции.	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>Ознакомить с техникой бега на короткие дистанции. Обучение бегу по прямой. Обучить стартовому разгону и старту. Обучить финишированию. Совершенствование бега на короткие дистанции.</p>	2	2
Тема 3.3. Техника и методика обучения бега на средние и длинные дистанции.	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>старту. Обучить технике бега по виражу и выхода с виража. Обучить технике бега по прямой. Обучить финишированию. Совершенствование бега</p>	1	2

	на короткие дистанции.		
Тема 3.4. Техника и методика обучения спортивной ходьбы.	Содержание учебного материала: Обучить движению ног в сочетании с движением таза. Обучить особенностям техники спортивной ходьбы по пересеченной местности. Обучить технике спортивной ходьбы в целом.	1	2
Тема 3.5. Техника и методика обучения эстафетному бегу.	Содержание учебного материала: Обучить передаче и приему эстафеты «снизу» и «сверху». Обучить старту на этапах эстафетного бега. Обучить технике передачи палочки на высокой скорости и эстафетному бегу в целом.	1	2
Тема 3.6. Техника и методика обучения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания».	Содержание учебного материала: Обучить фазе отталкивания, разбега. Обучить фазе перехода через планку и приземление. Совершенствование прыжка в целом.	2	2
Тема 3.7 Техника и методика обучения толкания ядра со скачка.	Содержание учебного материала: Обучить финальной части технике толкания ядра. Обучить предварительной части – скачкообразному разбегу. Обучить технике толкания ядра со скачка в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Совершенствование техники толкания ядра.	1	2
Тема 3.8. Техника и методика обучения метанию копья	Содержание учебного материала: Обучение хвату копья и метания с места. Обучить отведению копья прямо – назад в сочетании с броском. Обучение технике метания копья с разбега с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Совершенствование техники метания копья.	1	2
Тема 3.9. Техника и методика обучения метанию малого мяча и гранаты.	Содержание учебного материала: Обучить держанию и выпуску мяча в цель из исходного положения стоя лицом в направления метания. Обучить метанию мяча из исходного положения стоя боком в направления метания. Обучить технике перехода от разбега к броску мяча. Обучить метанию мяча с бросковых шагов. Обучить технике метания мяча с полного разбега.	1	2

<p>Тема 3.10. Урок легкой атлетики в школе.</p>	<p>Содержание учебного материала: Содержание урока л/а в школе. Организация занятий по легкой атлетике. Методы преподавания занятий по легкой атлетике. Формы организации занятий легкой атлетикой в школе. Типовая структура урока по легкой атлетике. Разновидности урока по легкой атлетике.</p>	<p>2</p>	<p>2</p>
<p>Тема 3.11. Тренировочные занятия по легкой атлетике.</p>	<p>Содержание учебного материала: Планирование урока по легкой атлетике. Особенности организации занятий по легкой атлетике. Особенности программ. Дозировка упражнений при различной направленности учащихся. Меры предупреждения травматизма на уроках легкой атлетики. Особенности занятий с детьми различного возраста и пола. Подготовка учителя к уроку легкой атлетики. Физическая нагрузка на уроках легкой атлетики.</p>	<p>2</p>	<p>2</p>
	<p>Практические занятия Специальные упражнения для бегунов. Техника и методика обучения бега на короткие дистанции. Техника и методика обучения бега на средние и длинные дистанции. Техника и методика обучения спортивной ходьбы. Техника и методика обучения эстафетному бегу. Обучить технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания». Обучение технике толкания ядра со скачка. Обучение технике метания копья. Особенности занятий с детьми разного возраста и пола. Подготовка учителя к уроку л/а.</p>	<p>7</p>	<p>2</p>
	<p>Контрольные работы</p>	<p>2</p>	<p>2</p>
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: 1.Овладение двигательными навыками, овладение техникой легкой атлетики 2.Овладение методикой обучения легкоатлетическим упражнением: -составление комплекса ОРУ и прикладных упражнений, -подбор подготовительных и подводящих упражнений к основным задачам</p>	<p>14</p>	<p>3</p>

	<p>-школьного урока с 1 по 9 класс, -методика проведения строевых, прикладных и специально-беговых упражнений и ОРУ, -методика проведения отдельных частей урока (вводной, основной и заключительной).</p> <p>3.Написание плана-конспекта урока по школьной программе отдельных частей урока и урока в целом.</p> <p>4.Подготовка к проведению отдельных частей урока и урока в целом.</p> <p>Конспектирование. Методика обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техники бега на короткие дистанции; - техники бега на средние дистанции; - техники прыжка в длину способом «согнув ноги»; - техники метания малого мяча и гранаты; - техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания». 		
	Контрольные работы	2	3
Тема 4.3. Спортивная тренировка в л/а	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>Спортивная тренировка как многосторонний процесс подготовки л/а. Цель спортивной тренировки. Задачи спортивной тренировки. Принципы спортивной тренировки. Средства и методы спортивной тренировки. Периодизация спортивной тренировки. Виды спортивной тренировки. Физическая подготовка. Техническая подготовка и практическая подготовка. Морально – волевая подготовка. Теоретическая подготовка. Методика развития физических качеств.</p> <p>Основы развития л/атлетических видов упражнений. Основы техники легкоатлетических упражнений. Понятие о технике спортивного упражнения. Общая характеристика техники отдельных групп легкоатлетических упражнений. Основы техники спортивной ходьбы. Основы техники бега. Основы техники прыжков. Основные фазы прыжков. Основы техники метания. Основные фазы метания. Техника безопасности при знакомстве с л/а метаниями.</p>	13 5	2
		3	2

	<p>Спортивный отбор и прогнозирования результатов в легкой атлетике. Спортивный отбор. Виды и факторы отбора. Задачи спортивного отбора. Этапы спортивного отбора. Прогнозирование спортивных достижений. Неудачи спортивного отбора. Методика спортивного отбора в легкой атлетике. Первый этап отбора. Изучение антропометрических данных. Ориентировочные нормативы оценки физического развития спортсменов разного возраста. Планирование и контроль за организацией образовательного процесса в легкой атлетике. Педагогическое наблюдение. Контрольное тестирование физических качеств легкоатлета. Медицинская экспертиза. Организация работы спортивных секций. Комплектование групп начальной подготовки. Переходные нормативы групп занятиях легкой атлетикой. Комплектование групп спортивного совершенствования. Учебно-тренировочная работа и учет. Документация спортивного отбора. Техника безопасности при отборе в группы.</p>	5	2
	<p>Практические занятия Физическая подготовка. Техническая подготовка и практическая подготовка. Морально – волевая подготовка. Теоретическая подготовка. Методика развития физических качеств. Ориентировочные нормативы оценки физического развития спортсменов разного возраста. Контрольное тестирование физических качеств легкоатлета. Документация спортивного отбора.</p>	13	2
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Составление плана – конспекта урока по легкой атлетике. Тренировочные занятия в спортивных секциях по легкой атлетике.</p>	10	3
МДК 02.01.08. Гимнастика с методикой тренировки		148	
Тема 1.1. Основные средства гимнастики	<p>Содержание учебного материала: Виды гимнастики и ее методические особенности. Гимнастика. Сред-</p>	11 2	2

Тема 1.2. Основы гимнастических	ства, методы, задачи. Характеристика групп гимнастических упражнений. Виды гимнастики.		
	История развития гимнастики. Гимнастика в древнем мире, а средние века, в новое время. Системы школ гимнастик: немецкая, шведская, французская и сокольская.	2	2
	Гимнастическая терминология. Значение терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии. Способы образования терминов. Правила применения терминов. Правила сокращений. Термины ОРУ и вольных упражнений.	2	2
	Строевые упражнения. Основные понятия о строе. Строевые приемы. Построения и перестроения. Размыкания и смыкания. Передвижения. Фигурные передвижения.	1	2
	ОРУ. Правила записи упражнений. Запись ОРУ. Запись вольных упражнений. Запись упражнений на снарядах. Направленность ОРУ. Схема ОРУ.	2	2
	Конспект урока.		
	Травматизм на уроках по гимнастики. Причины травматизма. Характеристика травм. Виды травм. Меры по предупреждению травм. Страховка и помощь.	1 1	2 2
	Практические занятия	12	2
Строевые приемы.			
Построения и перестроения.		2	
Размыкания и смыкания.			
Передвижения.			
Фигурные передвижения.			
Запись ОРУ.			
Запись вольных упражнений.			
Запись упражнений на снарядах.			
Самостоятельная работа обучающихся:	9		
Перестроения на месте и в движении.			
Содержание учебного материала:	6		

упражнений	<p>Техника гимнастических упражнений. Техника исполнения гимнастических упражнений. Статические положения. Динамические упражнения. Отталкивание и приземление. Общие правила анализа техники гимнастических упражнений.</p>	3	2
	<p>Методика обучения гимнастическим упражнениям. Цели, задачи и этапы обучения. Условия успешного освоения гимнастических упражнений. Дидактические принципы обучения. Методы обучения. Приемы обучения упражнениям.</p>	3	2
	<p>Практические занятия Статические положения. Динамические упражнения. Отталкивание и приземление.</p>	8	
	<p>Содержание учебного материала: Акробатические упражнения. Акробатические упражнения. Методика проведение акробатических упражнений в учебной группе. Техника прыжковых и балансовых упражнений. Акробатические соединения. Группировка. Перекаты. Кувырок вперед. Кувырок назад. Кувырок назад согнувшись. Кувырок назад через стойку на руках. Стойки. Стойка на лопатках. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Стойка на руках толчком двух ног. Перевороты. Переворот в сторону («Колесо»).</p>	10	2
Тема 1.3.Виды гимнастических упражнений	<p>Упражнения на снарядах. Методика проведения упражнений на гимнастических снарядах. Общие основы техники. Упражнения на брусьях параллельных. Соскоки. Подъемы. Упражнения на брусьях р/в. Упражнения на перекладине. Обороты. Опорные прыжки.</p>	3	2
	<p>Вольные упражнения. Методика проведения вольных упражнений в учебной группе. Характеристика вольных упражнений. Правила составления индивидуальных и групповых упражнений. Комплекс ОРУ на 8, 16 или 32 счета. Комплекс ОРУ. На осанку. Общего воздействия. На плечевой пояс, и на мышцы спины и живота. На боковые мышцы и на координацию движения. На силу, гибкость, махи. Прыжки и упражнения на дыхания.</p>	4	2

	<p>Практические занятия</p> <p>Группировка. Перекаты. Кувырок вперед. Кувырок назад. Кувырок назад согнувшись. Кувырок назад через стойку на руках. Стойка на лопатках. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Стойка на руках толчком двух ног. Переворот в сторону («Колесо»).</p> <p>Акробатические соединения. Упражнения на брусьях параллельных. Соскоки. Подъемы. Упражнения на брусьях р/в. Упражнения на перекладине. Опорные прыжки. Комплекс ОРУ на 8, 16 или 32 счета. Комплекс ОРУ. На осанку. Общего воздействия. На плечевой пояс, на мышцы спины и живота. На боковые мышцы и на координацию движения. На силу, гибкость, махи. Прыжки и на дыхания.</p>	24	2
	Контрольные работы		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Составить комплексы на 8, 16 и 32 счета. Комплексы ОРУ на плечевой пояс, мышцы спины, живота. Комплекс упражнений на осанку. Упражнения на развитие силы, гибкости, координацию.</p>	20	

Тема 1.4. Формы и организация занятий по гимнастике	Содержание учебного материала:	8	
	Урок гимнастики в школе. Структура урока. Содержание, формы организации и методика проведения занятий. Типы уроков. Цель, средства обучения. Плотность урока. Требования к занимающимся. Подготовительная часть урока. Общие задачи. Средства. Общие методические указания к проведению подготовительной части урока. Основная часть урока. Задачи. Средства. Общие требования к проведению основной части урока. Заключительная часть урока. Общие задачи. Средства. Общие требования к проведению заключительной части урока. Урок гимнастике в младшем, среднем и старшем школьном возрасте. Подготовка учителя к уроку. Педагогический контроль на уроке. Анализ урока. Самоанализ. Музыкальное сопровождение на занятиях гимнастикой.	4	2
	Планирование и учет работы по гимнастике. Значение планирования учебной работы по гимнастике. Задачи планирования учебной работы по гимнастике. Документы планирования. Планирование учебного материала в различных возрастных группах в школе. Контроль за организацией образовательного процесса на уроках. Учет. Виды учета. Характеристика документов планирования. Учебный план. Учебная программа. Рабочий план. Рабочая программа. План-конспект.	2	2
	Организация и проведение массовых мероприятий по гимнастике. Подготовка соревнований. Проведение соревнований. Программа соревнований. Положение о соревновании. Возраст участников. Допуск участников к соревнованиям. Порядок выступления в соревнованиях команд и участников. Продолжительность соревнований. Определение победителей. Участники и победители финальных соревнований. Права участников соревнований. Обязанности участников соревнований. Педагогическое и агитационное значение соревнований. Виды и характеристика соревнований.	2	2
Практические занятия	20	2	
Проведения подготовительной части урока на учебной группе.			
Проведения основной части урока на учебной группе.			

	<p>Проведения заключительной части урока на учебной группе. Педагогический контроль на уроке. Анализ урока. Самоанализ. Работа с документами планирования.</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Комбинации из изученных элементов. Составление комплексов общеразвивающих упражнений с различными предметами. Реферативная работа студентов.</p>	20	
МДК 02.01.09. Туризм с методикой тренировки		71	
Тема 1. Азбука туризма	<p>Содержание учебного материала. Беседа о туризме, о значении туризма для человека и для государства. Виды туризма; особенности пешеходных походов. Стратегия и тактика туристских походов. Схемы построения маршрутов. История туризма. Структура туристских органов. Основные нормативные документы по спортивному туризму. Законы туристов (туристская этика). Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. Значение дисциплины в походе. Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход.</p>	3	2
	<p>Практические занятия. Разработка маршрутов походов.</p>		
Тема 2. Ориентирование и топография	<p>Содержание учебного материала. Понятие местности, понятие рельефа, местные предметы, типовые формы рельефа. Понятие ориентирования, необходимость ориентирования, виды топографических материалов: карта, план, аэрофотосъемка. Масштаб, масштабность карт. Содержание карты. Сущность ориентирования, подготовка к ориентированию, стороны горизонта, азимут. Ориентирование во времени, определение расстояний. История и устройство компаса, виды компасов, задачи, решаемые с помощью компаса: метод засечек, метод обратных засечек, определение точки стояния, ориентирование во времени.</p>	4	2

	<p>Прокладка маршрута, составление плана-графика движения. Виды и правила разведки на маршруте. Описание местности.</p> <p>План и карта. Работа с картой на маршруте по ее дополнению и уточнению.</p>		
	<p>Практические занятия. Работа с картой и компасом (ориентирование карты, способы ориентирования карты, определение точки стояния, сличение карты с местностью). Составление плана местности.</p>	1	
Тема3. Основы медицинских знаний	<p>Содержание учебного материала. Гигиена туриста. Доврачебная помощь пострадавшему. Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста.</p> <p>Купание в походе. Предупреждение переохлаждения и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах. Первая помощь при утоплении. Акклиматизация и адаптация</p> <p>Индивидуальный медицинский пакет туриста. Первая медицинская помощь при ожогах, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях, порезах, ссадинах, укусах насекомых и пресмыкающихся, при растяжении связок. Меры предупреждения перечисленных травм и заболеваний.</p> <p>Как остановить кровотечение. Ведение санитарного походного журнала, ежедневный санитарный контроль над соблюдением правил личной гигиены, за чистотой посуды. Опасности бесконтрольного употребления грибов, ягод, трав.</p> <p>Уход за больным в походе.</p>	4	2
	<p>Практические занятия. <i>Оказание доврачебной помощи подручными средствами.</i></p>	1	
Тема 4. Организация питания в походе	<p>Содержание учебного материала. Значение правильной организации питания в походе. Основные характеристики суточного питания: калорийность, пищевая ценность. Состав пищевых продуктов: белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы. Их соотношение в суточном рационе в зависимости от условий похода. Режим питания. Нормы закладки основных продуктов. Требования к разнообразию питания в походе и к весу про-</p>	4	2

	<p>дуктов.</p> <p>Составление меню и раскладка продуктов.</p> <p>Хранение продуктов в пути. Способы расфасовки продуктов, их преимущества и недостатки. Возможность пополнения пищевых запасов в пути, в том числе охотой, рыбной ловлей, сбором дикорастущих растений, грибов.</p> <p>"Неприкосновенный запас" продуктов, карманное питание.</p> <p>Опасность пищевых отравлений и отравлений грибами. Съедобные и несъедобные грибы и ягоды.</p>		
Тема 5. Туристское снаряжение	<p>Содержание учебного материала. Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске, непромокаемость. Устройство туристской палатки, стойки и колышки для палаток. Правила укладки рюкзака. Демонстрация снаряжения.</p> <p>Практические занятия. Укладка рюкзака. Постановка палатки.</p>	1	2
Тема 6. Гидрометеорология	<p>Содержание учебного материала.</p> <p>Необходимость ведения метеорологических наблюдений в походе, значение характера погодных условий для успеха похода. Виды простейших наблюдений. Природные условия: температура, атмосферное давление, влажность, ветер. Признаки устойчивой хорошей и ясной погоды и перемены ее на ненастную и наоборот. Признаки приближения грозы. Предсказание погоды по местным признакам. Дневник наблюдений.</p>	3	2
Тема 7. Экологическая подготовка туриста	<p>Содержание учебного материала. Законы об охране природы, охоте, рыболовстве. Значение окружающей среды для жизни человека. Памятники природы, заказники, заповедники, национальные парки. Особенности совершения туристских походов в природоохранных зонах (заповедниках, национальных парках). Красная книга природы. Исчезающие виды растений и животных родного края. Формы экологической работы в туристском походе.</p>	3	2
Тема 8. Краеведческая подготовка туриста	<p>Содержание учебного материала. Понятие термина "краеведение". Общественное и нравственное значение краеведческой деятельности.</p> <p>Виды походных краеведческих заданий. Методика выполнения походных</p>	3	2

	краеведческих заданий. Знакомство с природой, историей, культурой родного края. Туристские возможности родного края. География России. Знакомство с основными туристскими районами страны.		
Тема 9. Туристские узлы, специальное снаряжение.	Содержание учебного материала. Определение узла, требования к узлам, группы узлов по назначению. Основные туристские узлы: прямой, академический, шкотовый, брамшкотовый, булинь (беседочный), булинь на себе, стремя, штык простой, штык со шлагом, штык рыбацкий, встречный, проводник-восьмерка, австрийский проводник, простой проводник, ткацкий узел, грейпвайн, двойной булинь, заячьи уши, схватывающий узел (прусс); достоинства и недостатки узлов. Карабины, спусковые устройства, устройства для подъема, ледорубы, ледобуры, кошки, веревки альпинистские разных диаметров. Устройство и использование палиспастов. Блоки, зажимы, Тормозные устройства, Опорные петли, локальные петли, средства транспортировки пострадавшего, каски.	10	2
	Практические занятия. Изучение, отработка и закрепление навыков вязания основных туристских узлов на тренажерах, скалолазной стенке, тренировочном полигоне.	2	
Тема 10. Безопасность туризма	Содержание учебного материала. Первичный и плановые инструктажи по технике безопасности в туристском походе, правила купания в походе, правила передвижения по автомобильным дорогам, правила дорожного движения, поведение в поездах и общественном транспорте. Причины аварий в туристском походе: плохая физическая, техническая, тактическая подготовка, низкая дисциплина в группе, недостаточный опыт и низкий авторитет руководителя, перенос опыта одного района на другой, слабое знание района и условий похода, переоценка возможностей группы, резкое изменение погоды, плохо подготовленное снаряжение. Международный свод сигналов бедствия, способы подачи сигналов в различных ситуациях, наземные сигналы для самолета (вертолета), носимый аварийный запас (НАЗ), пиротехнические сигнальные средства, правила	5	2

	<p>безопасности при обращении с ними, недопустимость ложных сигналов, действия при получении сигнала бедствия. Средства радиосвязи, правила и порядок ведения радио переговоров.</p> <p>Российская поисково-спасательная служба, ее задачи. Правила регистрации туристской группы в контрольно-спасательном отряде.</p>		
	<p>Практические занятия. Анализ аварийных ситуаций, оценка действий участников с точки зрения безопасности, отработка навыков оперативного выкладывания наземных сигналов.</p>	1	
Тема 11. Туристские соревнования	<p>Содержание учебного материала. Туристские соревнования - смотры готовности туристской группы к дальним походам. Спортивные разряды, как объективная оценка спортивного роста туриста, разрядные требования по спортивному туризму. Правила проведения туристских соревнований, виды соревнований (техника туризма, ориентирование, краеведение, контрольный туристский маршрут, конкурсы, туристские навыки и быт, топографическая съемка местности).</p>	1	2
Тема 12. Туристские биваки	<p>Содержание учебного материала. Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к местам привала и бивака. Периодичность привалов в зависимости от условий похода</p> <p>Планировка бивака. Виды и производство хозяйственных работ на биваке (развертывание и свертывание бивака). Графики дежурств на биваках.</p> <p>Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды. Общественно полезная работа на дневках. Охрана природы. Свертывание бивака. Противопожарные меры. Особенности организации ночлега зимой. Обеспечение безопасности группы, защита от переохлаждения и отморожения. Вынужденная холодная ночевка, максимально полезное использование имеющегося снаряжения.</p>	2	2
	Самостоятельная работа	24	
МДК 02.01.10 Настольный теннис	.	20	
Раздел 1 Введение.	Содержание учебного материала Предмет, задачи, содержание курса.	1	

<p>Тема 1.1. История возникновения и развития настольного тенниса в мире.</p>	<p>Программный материал по годам обучения, организация занятий, зачётные требования. Основы возникновения и развития настольного тенниса.</p>		
<p>Тема 1.2. Терминология в настольном теннисе.</p>	<p>Самостоятельная работа обучающихся Реферирование по теме «История развития настольного тенниса в России»</p> <p><i>Содержание учебного материала</i> Значение терминологии. Определение понятий терминология. Терминология и её значение при обучении приёмам. Термин, как средство формирования оптимальной двигательной установки в игре. Образование полных названий приёмов игры и кратких слов-терминов.</p>	1	
<p>Раздел 2. Настольный теннис 2.1 Классификация в настольном теннисе</p>	<p><i>Содержание учебного материала</i> Значение классификации. Определение понятий «классификация». Принципы, лежащие в основе составления классификации. Анализ классификаций, используемых теорией и практикой игры: классификация игроков, классификация техники, тактики, упражнений, ударов по мячу, средств тренировки и т. д.</p>	1	
<p>Тема 2.2 Правила</p>	<p>Основные правила игры. Этикет и требования к инвентарю. Техники держания ракетки. Правила соревнований.</p>	2	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся Более подробное изучение правил соревнований</p>	2	
<p>Тема 2.3. Перемещения.</p>	<p>Перемещения приставными шагами: лицом вперёд, правым, левым боком вперёд, спиной вперёд, движение приставными шагами вокруг стола.</p>	2	
<p>Тема 2.3. Удары.</p>	<p>Удары боковые, прямые с различным вращением и различные по высоте траектории полёта мяча (низкий, нормальный, высокий).</p>	2	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся Выполнение имитационных движений наката справа, слева.</p>	2	

<p>Раздел 3. Техническая и тактическая направленность игровых действий в настольном теннисе</p>	<p>Содержание учебного материала. Способ держания ракетки Взаимодействие ракетки и мяча при ударе. Вращение мяча. Умение смотреть на мяч Движения игрока. Удары по мячу. Подача Координация и рациональность техники движений. Подача и прием подачи Определение направления, амплитуды, плоскости, ускорения и других факторов выполнения основного действия теннисиста.</p>	2	
<p>Тема 3.1. Технические приёмы.</p>	<p>Самостоятельная работа обучающихся Работа с протоколами, заполнение таблиц. Изучение и заполнение технических заявок. Изучение систем проведения соревнований.</p>	2	
<p>Тема 3.2. Тактические действия</p>	<p>Практические занятия Выполнение координационных упражнений тактической направленности. Сочетание приемов игры при нападении. Тактические действия игрока в защите.</p>	2	
<p>МДК 02.01.11. Народные и национальные виды спорта</p>		102	
<p>Тема 1.1. Национальная борьба «Курэш»</p>	<p>Содержание учебного материала: Теоретические сведения о борьбе. История развития борьбы. Развитие борьбы в древние времена в мире. Борьба в России. Национальный праздник «Сабантуй» в Татарстане и роль национальной борьбы. Кодекс борца. Единая спортивная классификация по национальной татарской борьбе «Курэш» Оборудование: наглядные пособия, набор плакатов.</p>	2	2
	<p>Практические занятия Общая физическая подготовка. Строевые упражнения: построение и перестроение на месте, повороты на месте и в движении, размыкание в строю, ходьба и бег в строю и т.д. Общеразвивающие гимнастические упражнения: упражнения с отягощени-</p>	56	2

	<p>ями, сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание в смешанном висе и в висе прямым и обратным хватом, лазание по канату с помощью ног и без их помощи, упражнения на брусьях.</p> <p>Упражнения для развития мышц туловища: наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями рук, круговые движения туловища, прогибания лежа на животе с фиксированными руками и ногами, из положения лежа на спине поднимания и опускания ног, поднимания туловища.</p> <p>Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног: различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя, выпады с пружинящими движениями, ходьба с перекатом с пятки на носок, прыжки с отягощениями, ходьба и бег в гору, упражнения со скакалкой.</p> <p>Упражнения на растягивания, расслабления и координации движения: Ходьба и бег в различном темпе, ходьба скрестными шагами правым и левым боком вперед.</p> <p>Упражнения с использованием элементов акробатики: кувырки вперед, назад, в стороны, стойка на лопатках, на голове, стойка на руках у стенки, мост из положения лежа и стоя.</p> <p>Упражнения для формирования правильной осанки - эти упражнения должны включаться, так как в процессе занятий могут развиваться различного рода искривления.</p> <p>Оборудование: маты, гантели, блины, штанга</p> <p><u>Специальная физическая подготовка</u></p> <p>Направленность специальной физической подготовки в практике борьбы точно связана с технико- тактическим разнообразием приемов, выполняемых с различной амплитудой, разной скоростью и силой. Качества и навыки необходимые борцу сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, равновесие.</p> <p>Для развития этих качеств используются следующие средства: упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, канат, брусья, перекладина), подвижные игры и эстафеты (игры с мячом, с элементами сопротивления, с прыж-</p>		
--	---	--	--

	<p>ками и метанием), спортивные игры, легкоатлетические упражнения (различные виды бега, прыжков), упражнения с чучелом и партнером.</p> <p>Оборудование: борцовский ковёр, манекены, кушаки, гири, гимнастические снаряды и мячи.</p>		
	<p>Контрольная работа на тему: «Педагогические аспекты обучения национальной борьбе «Курэш»</p>	2	2
	<p>Самостоятельная работа. Изучение рекомендуемых общеразвивающих и специальных упражнений.</p> <p>Упражнения для изучения броска-прогибом. Борцы с кушаками в средней стойке. Атакующий подбивает правым плечом, резко переходит на нижнюю стойку. Из этого положения атакующий прижимает плотнее к себе партнера. Такое же упражнение с последующим отрывом партнера от ковра. Такое же упражнение в движении. Борец, слегка присев и немного подав таз вперед, падает назад. Такие же упражнения с манекеном.</p> <p>Характерные ошибки и способы их устранения. Во время выполнения рывка-подбива, атакующий подгибает колени вперед и тем самым гасит свои усилия. В этом случае следует применять упражнения в выбрасывании манекена вверх - <i>за себя сразу из положения первоначальной стойки за счет</i> резкого выпрямления ног и рывка руками. Ослабление захвата в момент рывка-подбива. Для устранения ошибки следует выделить это действие как главное, обратив внимание на сведение локтей в захвате. Преждевременный поворот грудью к коврику затрудняет опрокидывание соперника в направлении спиной к коврику. В этом случае целесообразно, чтобы борцы выполнили поворот по звуковому сигналу тренера. Рекомендуется также использовать зрительный ориентир.</p> <p>Защита от броска прогибом. Вести схватку в низкой стойке. Сковать действия противника захватом пояса полотенцем и прижать его к себе. Упереться предплечьем в грудь атакующего, при этом несколько опуститься вниз и отвести таз от противника.</p>	26	

	Оборудование: плакаты, манекены, кушаки Соревнование Просмотр соревнования - первенство района или отборочные соревнования		
	История возникновения и развития единоборств. Тактика и техника поединка Айкидо, Карате-до и др. Тактика и техника поединка УШУ, Вин-Чун.	2	1
Тема 2.2. Восточные единоборства	Практические занятия. Знакомство с базовыми блоками Вин-Чун, с техникой удара, с техникой Чи-Сао. Знакомство с базовыми формами Айкидо и карате-до.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся: Самостоятельное изучение системы самозащиты Вин-Чун и Айкидо. Написание реферата на тему: «Отличительные особенности восточных единоборств».	8	
МДК 02.01.12. Новые виды физкультурно-спортивных занятий.		135	
Тема 9.1. Педагогические аспекты обучения новым видам физкультурно-спортивной деятельности	Содержание учебного материала 1. Возникновение новых видов физкультурно-спортивной деятельности и их место в массовом физкультурном движении.	1	1
	2. Особенности технологии обучения детей разного возраста новым видам физкультурно-спортивной деятельности нагрузки на уроке	3	
	3. Педагогический контроль за ходом урока.	3	
	Практические занятия		
	1 Формирование и закрепление навыков определения «Оптимального пульса», моторной плотности части урока, общей плотности урока.	3	2
2 Контрольная работа на тему: «Педагогические аспекты обучения новым видам физкультурно-спортивной деятельности».	1		
Тема 9.2. Оздоровительная и сорев-	Содержание учебного материала:		

новательная аэробика.	1. Аэробика как средство развития детей и подростков.	2	
	2. Понятие аэробной нагрузки.	3	
	3. Характеристика аэробных упражнений.	3	
	4. Тренировочный эффект аэробных упражнений. Формула аэробики.	3	
	5. Виды аэробики	3	
	6. Базовая аэробика.	4	
	7. Степ-аэробика	4	
	8. Танцевальная аэробика.	4	
	9. Фитбол-аэробика.	5	
	10. Аква-аэробика.	5	
	11. Организация и методика проведения занятий оздоровительной и соревновательной аэробики.	4	
	12. Дозирование нагрузки. Контроль и самоконтроль в процессе занятий.	2	
	13. Профилактика травматизма. Первая медицинская помощь.	5	
	Практические занятия		
1. Изучение методики организации и проведения диагностического обследования уровня физического развития, физической и функциональной подготовленности обучающихся.	4		
2. Анализ примерных индивидуальных диагностических карт обучающихся.	4		
3. Формирование и закрепление навыков проведения и выполнения комплекса аэробики	3		
Тема 9.3. Шейпинг	Содержание учебного материала		
	1. Понятие «Шейпинг» и его возникновение.	3	
	2. Содержание комплекса упражнений шейпинга, направленных на коррекцию и укрепление групп мышц нижней части туловища.	3	
	3. Техника и методика выполнения комплекса упражнений шейпинга.	3	
	Практические занятия		
	1. Формирование и закрепления навыков проведения и выполнения комплекса шейпинга, направленных на коррекцию и укрепление мышц верх-	6	

	ней части туловища.		
	2 Комплекс шейпинга, направленный на коррекцию и укрепление мышц нижней части туловища.	4	
	Самостоятельная работа: Подготовка к практическим занятиям с использованием методических рекомендаций преподавателя. Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы: Гармоничное физическое развитие школьника. Развитие знаний и двигательных навыков, необходимых в разнообразных условиях жизни. Виды базовых аэробных упражнений при конструировании аэробных комбинаций. Величина кардионагрузки при выполнении отдельных базовых аэробных шагов.	45	
МДК 02.02. Организация физкультурно-спортивной работы		141	
Раздел 1 .Освоение методических основ внеурочной работы в школе			
Тема 1.1 Введение	Содержание учебного материала: 1.Основные понятия.	2 1	
	2.Формы работы по физическому воспитанию школьников.	1	
	Практические занятия:	2	
	1. Анализ внеурочной работы в рамках ФГОС.	1	
	2. Заполнение схемы форм работы по физическому воспитанию.	1	
Тема 1.2 Внеурочная работа в школе	Содержание учебного материала:	4	
	1. Сущность, цель, задачи и функции внеурочной работы в школе.	1	
	2. Формы и методы внеурочной работы.	1	
	3. Требования к планированию и проведению внеурочных мероприятий и занятий.	1	
	4. Коллектив физической культуры (спортивный клуб школы).	1	
	Практические занятия:	2	
	1. Оформление документов планирования внеурочной работы.	1	

Тема 1.3 Методика физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня	2. Изучение положения о КФК, спортивном клубе.	1	
	Содержание учебного материала:	4	
	1. Методические особенности проведения гимнастики до занятий с детьми разного возраста.	1	
	2. Методические особенности проведения физкультурных минуток и пауз.	1	
	3. Методика организации и проведения подвижных перемен с детьми разного школьного возраста.	1	
	4. Методика проведения спортивного часа в ГПД.	1	
	Практические занятия:	4	
	1. Составление и оформление комплексов гимнастики до занятий для 1-4 классов.	1	
	2. Проведение физкультурных минуток и самоанализ	1	
	3. Проведение подвижной перемены и самоанализ.	1	
	4. Составление плана спортивного часа в ГПД	1	
Тема 1.4 Методика общешкольных физкультурно-массовых и спортивно-оздоровительных мероприятий	Содержание учебного материала:	11	
1. Методические особенности проведения дней здоровья и спорта с детьми разного школьного возраста.	1		
2. Методика физкультурно-спортивных праздников	1		
3. Методика проведения «Веселых стартов»	1		
4. Методика спортивных соревнований «Старты надежд»	1		
5. Методика общешкольных соревнований.	1		
6. Методика спортивных соревнований «Шиповка юных».	1		
7. Методика проведения и оценки результатов «Президентских состязаний».	1		
8. Смотр физической подготовленности (ФСО «Юность России»).	1		
9. Всероссийская олимпиада школьников по предмету «физическая культура»	1		
10. Методические особенности проведения семейных физкультурно-	1		

	спортивных развлекательных состязаний «Мама, папа, я – спортивная семья».		
	11. Контрольная работа	1	
	Практические занятия:	9	
	1. Анализ организации и проведения Дня здоровья. Оформление документации.	1	
	2. Составление плана подготовки спортивного праздника	1	
	3. Составление положения о проведении «Весёлых стартов» среди 3-х, 6-х классов на основе анализа методических материалов.		
	4. Составление программы соревнований «Спартакиада» и её оформление.	1	
	5. Заполнение схемы по видам соревнований.	1	
	6. Анализ документов «Президентских состязаний»	1	
	7. Анализ документов смотра физической подготовленности студентов МПК.	1	
	8. Разработка олимпиады по предмету «физическая культура» для учащихся 1 классов (по ФГОС)	1	
	9. Проведение, анализ и коррекция состязаний «Мама, папа, я – спортивная семья» для учащихся 1-х классов	2	
	Самостоятельная работа при изучении раздела 1 «Освоение методических основ внеурочной работы в школе»	16	
	1. Конспектирование статьи «Домашние задания как одна из форм самостоятельной деятельности по физической культуре.	1	
	2. Конспектирование статьи журнала.	1	
	3. Составление календаря спортивно-массовой работы школы	1	
	4. Анализ деятельности спортивных клубов	1	
	5. Составление комплексов гимнастики до занятий для детей 5-8, 9-11 классов	1	
	6. Составление комплексов физминуток для детей разного возраста	1	
	7. Составление графика подвижных перемен для детей разного возраста	1	
	8. Составление плана-конспекта проведения спортивного часа для 1-4 классов	1	
	9. Разработка программы Дня здоровья для учащихся 1-4, 5-8 классов и списка необходимого инвентаря, оборудо-	1	

вания.			
10. Оформление программы и сценария физкультурного праздника		1	
11. Разработка содержания состязаний «Веселых стартов» для учащихся 1-4, 5-7, 8-11 классов		1	
12. Разработка спортивных соревнований «Спартакиада»		1	
13. Педагогический анализ проведения общешкольных спортивных соревнований		1	
14. Конспектирование статьи.		1	
15. Разработка олимпиады по предмету «физическая культура» для учащихся разных классов		1	
16. Разработка проекта состязаний «Мама, папа, я – спортивная семья» для учащихся 1-х классов		1	
Раздел 2. Освоение методических основ дополнительного образования в области физической культуры		28	
Тема 2.1 Организация дополнительного образования в области физической культуры	Содержание учебного материала:	2	
	1.Цель, задачи и значение дополнительного образования в области физической культуры	1	
	2.Типы учреждений дополнительного образования в области физической культуры	1	
		5	
Тема 2.2 Методика организации внешкольных форм занятий с детьми школьного возраста	Содержание учебного материала:	1	
	1.Организация деятельности детско-юношеского клуба физической подготовки		
	2.Организация и деятельность общественно-государственного физкультурно-спортивного объединения «Юность России»	1	
	3.Методика проведения и организации занятий в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ) и специализированных школах олимпийского резерва (СДЮШОР)	1	
4.Методика организации занятий во Дворцах и Домах творчества детей и учащейся молодежи, Дворцах спорта, физкультурно-спортивных комплексах (ФСК) при Дворцах культуры, в спортивных клубах предприятий, вузовских спортивных клубах	1		

	5. Организация занятий в плавательных бассейнах, на водных станциях, стадионах, катках, парках отдыха, в клубах по интересам	1	
	6. Методика организации летней спартакиады школьников России	1	
	7. Методика организации физкультурно-оздоровительной работы в летних оздоровительных лагерях для школьников (отдыха, туристические, спортивные)		
	8. Организация деятельности детско-юношеского клуба физической подготовки	1	
	9. Организация и деятельность общественно-государственного физкультурно-спортивного объединения «Юность России»	1	
	Практические занятия:	8	
	1. Наблюдение и анализ тренировочных занятий	1	
	2. Анализ программ спортивных секций в ДЮСШ по различным видам спорта	1	
	3. Составление документов планирования в ДЮСШ	1	
	4. Составление календарного планаспортивно-массовых мероприятий для избранного вида спорта	1	
	5. Анализ деятельности центра детско-юношеского туризма	1	
	6. Анализ деятельности спортивных клубов по месту жительства	1	
	7. Планирование физкультурно-оздоровительной работы в летних оздоровительных лагерях	1	
	8. Разработка оздоровительных мероприятий в летних оздоровительных лагерях	1	
Тема 2.3 Методика физического воспитания школьников в семье	Содержание учебного материала:	4	
	1. Формы организации физического воспитания в семье	1	
	2. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	
	Практические занятия:		
	Планирование агитационной работы с родителями	1	
	2. Разработка рекомендаций по совершенствованию и коррекции	1	

	двигательного режима школьников на основе анализа результатов анкетирования родителей		
	Контрольная работа	1	
Самостоятельная работа при изучении раздела 2		9	
«Освоение методических основ дополнительного образования в области физической культуры»			
	Составление схемы учреждений дополнительного образования в области физической культуры	1	
	Конспектирование «Особенностей методики проведения тренировочных занятий по базовым видам спорта»	1	
	Анализ программ для ДЮСШ по различным видам спорта	1	
	Составление плана спортивно-оздоровительной работы стадиона (бассейна)	1	
	Составление содержания, списка инвентаря и оборудования для краткосрочных туристических походов (однодневных, трехдневных)	1	
	Разработка содержания спортивного праздника для разновозрастных групп	1	
	Составление календарного плана спартакиады для спортивного лагеря в избранном виде спорта	1	
	Составление комплексов утренней гигиенической гимнастики для всей семьи	1	
	Проведение и анализ анкетирования родителей	1	
Раздел 3. Овладение навыками судейства		28	
Введение	Участники соревнований	1	
	Подготовка и проведение соревнований.	1	
	Организация соревнований	1	
	Судейская коллегия.	1	
	Церемония открытия и закрытия соревнований	1	
	Виды соревнований.	1	
Тема 3.1. Организация и судейство соревнований по легкой атлетике	Содержание:	4	
	1.Судейства соревнований по бегу (на стадионе и вне стадиона)	1	
	2.Судейства соревнований по прыжкам	1	
	3.Судейства соревнований по метаниям	1	
	4.Судейства соревнований по многоборью	1	
	Практические занятия	5	
	1.Определить по протоколу группу финалистов в беге на 100м	1	

	2.Расставить с 1-8 место в беге на 400м	1	
	3.Расставить с 1-8 место в прыжках в длину с разбега	1	
	4.Расставить с 1-8 место в прыжках высоту с разбега		
	5.Расставить с 1-8 место в метании гранаты	1	
	6.Определить победителей в соревнованиях по кроссу		
	7.Определить с 1-10 место в соревнованиях по многоборью	1	
Тема 3.2. Организация и судейство соревнований по спортивным играм	Содержание:	4	
	1. Судейство соревнований по волейболу	1	
	2. Судейство соревнований по баскетболу.	1	
	3. Судейство соревнований по футболу и мини-футболу (футзалу)	1	
	4. Судейство соревнований по бадминтону		
	5. Судейство соревнований по гандболу		
	6. Судейство соревнований по настольному теннису	1	
	Практические занятия	2	
	1. Заполнение протокола и таблицы результатов по волейболу		
	2. Заполнение протокола и таблицы результатов по баскетболу	1	
	3. Определение всех мест в соревновании по настольному теннису при круговом способе		
	4. Определение всех мест в соревновании по мини-футболу при проведении по смешанной системе	1	
	5. Определение победителя в соревновании по гандболу при проведении по олимпийской (кубковой) системе на выбывание		
6. Проведение жеребьевок по спортивным играм			
Тема 3.3. Организация и судейство соревнований по лыжным гонкам	Содержание учебного материала: Прокладка лыжных трасс и обустройство стартового городка.	1	
	Практические занятия	1	
	Проведение и судейство соревнований по лыжным гонкам.	1	
Тема 3.4. Организация и судейство соревнований по гимнастике	Содержание учебного материала:	8	
	Судейства упражнений на перекладине	1	
	Судейства упражнений на параллельных брусьях		

	Судейства упражнений в опорном прыжке	1	
	Судейства упражнений на брусьях разной высоты	1	
	Судейства упражнений на кольцах		
	Судейства акробатических упражнений	1	
	Судейства упражнений на бревне	1	
Самостоятельная работа при изучении раздела		13	
	Исторический обзор судейства международных соревнований		
	Подведение командного первенства по условиям зачета		
	Составления документов планирования.		
	Подготовка мест соревнований: лыжный спорт, легкая атлетика, спортивные игры.		
	Определение состава судей на школьные соревнования.		
	Составить сценарий проведения соревнований «веселые старты».		
	Правила соревнований по базовым видам спорта.		
	Способы жеребьевки, документация заседаний судейских коллегий.		
	Не стандартный судейский инвентарь.		
	Оформление мест соревнований в малых и больших залах.		
	Подготовка секторов для прыжков и метаний.		
Тематика внеаудиторной самостоятельной работы			
	Технология подготовки лыжных трасс.		
	Практическое судейство соревнований по баскетболу.		
	Практическое судейство соревнований по волейболу.		
	Практическое судейство соревнований по футболу.		
	Практическое судейство соревнований по легкой атлетике		
Тема 3.5. Организация турпоходов	Содержание учебного материала:		
	Заявочная и отчетная документация похода.	1	
	1. Практические занятия	2	
	1.Определение задач похода. Подбор группы участников похода. Распределение обязанностей среди участников похода.	1	
	2.Определение районов похода. Сбор сведений о районе похода. Разработка маршрута. Составление календарного плана похода и сметы похода.	1	

	Подбор личного и группового снаряжения. Организация питания в походе.		
Самостоятельная работа при изучении раздела 2 «Овладение техникой и тактикой туризма»		9	
	Распределить по группам и зарисовать условно-топографические знаки.	1	2
	Распределить обязанностей среди группы и определить их обязанности.	1	2
	Измерить расстояние по карте и на местности.	1	2
	Чтение карты в походе.	1	2
	По заданию преподавателя составить календарный план похода.	1	2
	По заданию преподавателя составить сметы похода.	1	2
	По заданию преподавателя подобрать личного и группового снаряжения для похода.	1	2
	Составить алгоритм действий бивуачных работ.	1	2
	Вязание узлов	1	2
Примерная тематика курсовых работ (проектов)			
	Особенности организации и отбора для занятий туризмом.		
	Особенности методики подготовки туристов – школьников.		
	Особенности организации и методики проведения массовых туристских мероприятий.		
	Система обеспечения безопасности в туристских походах.		
	Особенности подбора и подготовки снаряжения для разных типов и видов туризма.		
	Восстановление работоспособности при занятиях туризмом.		
	Развитие и совершенствование специальных психических качеств туристов.		
	Понятие психологического климата туристской группы.		
	Конфликты, причины возникновения, способы их преодоления.		
	Роль и значение медицинского обеспечения походов и путешествий.		
	Личная гигиена туриста в походе.		
	Туристские возможности родного края.		
	Топографическая подготовка учащихся 10-12 лет занимающихся пешим туризмом.		
	Альпинизм как средство развитие физических качеств учащихся 12-14 лет		
	Особенности технико-тактической подготовки детей 10-12 лет занимающихся пешим туризмом.		
	Особенности технико-тактической подготовки детей 10-12 лет занимающихся лыжным туризмом.		
	Пеший туризм как средство развитие физических качеств учащихся 12-14 лет		

Повышение уровня физической подготовленности детей 8-го вида среднего школьного возраста через занятия туризмом			
Влияние занятий туризмом на уровень физической подготовленности детей 12-14 лет			
Формирование туристических умений и навыков у детей 10-12 лет			
МДК 02.03 Лечебная физическая культура и массаж		121	
Раздел 1. Основы лечебной физической культуры			
Тема 1.1. Общие основы ЛФК"	<p>Содержание учебного материала:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Понятие о ЛФК и реабилитации. -Клинико-физиологическое обоснование механизмов лечебного и реабилитационного действий физических упражнений. -Средства ЛФК .Общие требования к методике применения физических упражнений. -Формы проведения ЛФК. -Периоды ЛФК и режимы двигательной активности. -Организация работы по ЛФК в лечебно профилактических учреждениях. <p>Методы оценки воздействия физических упражнений и эффективности применения ЛФК.</p>	8	
	Практические занятия: Разработка комплексов ЛФК.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Изучение методов оценки воздействия и эффективности комплексов ЛФК.		
Тема 1.2.ЛФК при ожогах .и отморожениях.	<p>Содержание учебного материала.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Ожоги(степени ожогов) -Ожоговая болезнь (периоды ожоговой болезни) -Задачи ЛФК. Временные противопоказания. -Методика ЛФК. -Отморожения(периоды отморожения, степени отморожения) -Клиническая картина отморожений. -Методика ЛФК при отморожениях. 	8	

	<p>Практические занятия: Составление комплексов ЛФК при ожогах и отморожениях.</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Изучение и конспектирование методической литературы по теме « Влияние низких температур на организм человека»</p>		
<p>Тема 1.3. ЛФК при Нарушениях осанки, сколиозах и плоскостопии.</p>	<p>Содержание учебною материала -Нарушения осанки (осанка, степени нарушения осанки, виды нарушения осанки,) -Профилактика и и лечение нарушений осанки, показания и противопоказания, методы ЛФК. -Организационно методические требования к проведению занятий при нарушении осанки.(средства, Формы) -Шейный остеохондроз, поясничный остеохондроз, лечение остеохондроза позвоночника. -Оценка эффективности занятий ЛГ при нарушении осанки. -Сколиозы(морфологическая классификация сколиозов, степени клинической картины сколиозов, методика занятий ЛФК) -Плоскостопие((происхождение плоскостопии, методика ЛФК.</p>	7	
	<p>Практические занятия: Методы определения дуги искривления позвоночника..</p>	2	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Изучение заболеваний позвоночника, Составление комплекса ЛФК при заболеваниях позвоночника и свода стопы.</p>		
<p>Тема 1.4 ЛФК при травмах опорно-двигательного аппарата ОДА</p>	<p>Содержание учебного материала -ЛФК при травмах опорно-двигательного аппарата. Методы лечения. -Задачи и основы методики ЛФК, при травмах ОДА. -Механизм лечебного воздействия физических упражнений. -Переломы костей нижних конечностей, переломы шейки бедра. -Переломы диафиза бедренной кости(скелетное вытяжение, оперативный метод) -Переломы костей голени.</p>	21	

	<p>-Переломы костей стопы , таранная кость, пяточная кость, плюсневые кости, переломы фаланг пальцев.</p> <p>-Переломы костей верхних конечностей , диафизарные переломы плечевой кости.</p> <p>-Диафизарные переломы костей предплечья.</p> <p>-Переломы костей предплечья в « типичном месте», перелом лучевой кости, перелом в типичном месте.</p> <p>-Переломы ключицы(консервативный , оперативный метод)</p> <p>-Вывихи ключицы.</p> <p>-Перелом лопатки.</p> <p>-Разрыв акромиально- ключичного сочлениения.</p> <p>-Переломы костей кисти (переломы ладьевидной, полулунной, трехгранной костей.</p> <p>-Повреждение суставов (внутрисуставные переломы), вывихи(клинические симптомы).</p> <p>-Повреждение плечевого сустава, внутрисуставные переломы плечевого сустава(абдукционный, аддукционный).</p> <p>-Вывихи плечевого сустава.</p> <p>-Привычный вывих плеча (ПВП) , методы ЛФК.</p> <p>-Повреждение коленного сустава.(повреждение крестообразных связок, мениска.</p> <p>-Переломы позвоночника и костей таза (перелом тел шейных позвонков,, перелом тел грудных и поясничных позвонков, переломы костей таза.</p>		
	Лабораторные работы		
	<p>Практические занятия</p> <p>Составление комплексов ЛФК при переломах нижних и верхних конечностей.</p>		
	Контрольные работы:		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>Изучение темы: «Переломы позвоночника»</p>		
Тема 1.5 . ЛФК при заболеваниях су-	Содержание учебного материала	9	

<p>ставов.</p>	<p>-Основные клинические проявления при артритах и артрозах. -Механизм лечебного действия физических упражнений. -Артриты, Артрозы.(задачи ЛФК, стадии деформирующего остеоартроза)</p> <p>Лабораторные работы</p> <p>Практические занятия Составление комплекса ЛФК при артритах и артрозах.</p> <p>Контрольные работы</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся. Влияние артроза и артрита на результаты выступлений спортсменов.</p>		
<p>Тема 1.6 ЛФК при заболеваниях внутренних органов. 1.Сердечно СС 2.Органов дыхания 3.Желудочно кишечный тракт</p>	<p>Содержание учебного материала -ЛФК при заболеваниях ССС, механизм лечебного действия фУ. -Основы методики ЛФК при заболеваниях ССС. -Атеросклероз -Ишемическая болезнь сердца(ИБС) -Гипертоническая болезнь сердца(ГБ)Гипотоническая болезнь С. -Варикозное расширение вен (ВРВ) нижних конечностей. -Острая хроническая пневмония. -Плеврит -Бронхиты -Бронхиальная астма. -Гастриты. -Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки.</p>	13	
	<p>Практические занятия: Умение определять ЧСС, артериальное давление.</p>		
	<p>Контрольные работы</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся . Изучение темы «Приобретенные пороки сердца».</p>		
<p>Тема 1.7 Массаж</p>	<p>Содержание учебного материала. 1.Методические особенности проведения занятий по массажу.</p>		

	2. Понятие о массаже, основные виды массажа.		
	Практические занятия. 1. Ознакомительное посещение реабилитационного центра г. Арск. 2. Система восстановительных средств и реабилитация, спортивный массаж, виды спортивного массажа. Парная баня. 3. Врачебный контроль. Общая характеристика и основы профилактики повреждений, патологические заболевания при занятиях спортом.		
Раздел 3. Основные принципы массажа.		13	
Тема 3.1. Понятие о массаже, краткая история возникновения и развития массажа. Показания и противопоказания к назначению массажа.	Содержание учебного материала Определение массажа. Краткий очерк развития массажа. Влияние массажа на организм. Абсолютные и временные противопоказания к массажу	1	1
	Самостоятельная работа Краткая история возникновения и развития массажа		3
Тема 3.2. Классификация массажа. Основные виды и формы массажа.	Содержание учебного материала Гигиенический, лечебный и спортивный массаж. Общая и частная формы массажа.	2	1
	Самостоятельная работа Влияние массажа на организм.		3
Тема 3.3. Основные приемы массажа.	Содержание учебного материала Приемы классического массажа: поглаживание, растирание, разминание, выжимание, вибрация. Последовательность выполнения приемов в сеансе массажа.	2	1
	Практические занятия «Основные приемы массажа»	8	2
	Самостоятельная работа Техника выполнения массажей. Применение.	1	3
МДК 02.04. Методика преподавания физической культуры		180	
Раздел 1. Предмет курса «Теория и			

методика физической культуры»			
Тема 1.1.Предмет курса «Методика преподавания физической культуры».	Содержание предмета, виды работ: - Требования, предъявляемые к учащимся педагогического колледжа. - Учет успеваемости по курсу.	1	1
	Практические занятия: - Тема 1. Общая характеристика теории и методики физического воспитания (Практикум ТМФВ Ж.К. Холодов).	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Основные понятия теории и методики физического воспитания и спорта	4	2
Тема 1.2.Физическая культура и спорт в России.	Содержание учебного материала: Достижения России в области физической культуры и спорта.	1	1
	Практические занятия: - Участие Российских спортсменов в Олимпийских играх, в Чемпионатах Мира и Европы; и клубных команд.	1	2
	Самостоятельная работа обучающихся: - Развитие спортивно-гимнастического движения. - Международное олимпийское движение - П.Ф. Лесгафт	5	2
Тема 1.3 Физическое воспитание в России	Содержание учебного материала: Физическое воспитание в России.	2	1
	Практические занятия: - Роль физического воспитания в воспитании подрастающего поколения	1	2
	Самостоятельная работа обучающихся: ФК и спорт с 1991 – до наших дней	2	3
Тема 1.4.Задачи физического воспитания.	Содержание учебного материала: Основные задачи физического воспитания.	2	2
	Практические занятия: Взаимосвязь физического воспитания с умственным; взаимосвязь физического воспитания с нравственным воспитанием;	2	2

	<p>Самостоятельная работа студентов: Задачи физического воспитания: - дошкольников - школьников (разных ступеней)</p>	2	3
<p>Тема 1.5. Система физического воспитания в России.</p>	<p>Содержание учебного материала: Система физического воспитания в России, ее основы. Цель и задачи физического воспитания. Основные аспекты задач. Общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания.</p>	5	2
	<p>Практические занятия: - Тема 2. Система Физического воспитания в Российской Федерации (Практикум ТМФВ Ж.К. Холодов). - Особенности системы физического воспитания и образования в России. - Основные направления системы физического воспитания и образования. (учебник ТМФВ и С, И.С. Барчуков).</p>	8	2
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: - Физическое воспитание в семье. - Физическое воспитание в дошкольных учреждениях. - Физическое воспитание в школе. - Физическое воспитание в в/силах. - Физическое воспитание в высших учебных заведениях. - Физическое воспитание рабочих.</p>	5	3
<p>Тема 1.6. Единая спортивная классификация.</p>	<p>Содержание учебного материала: Единая спортивная классификация: - возникновения, - развитие и значение.</p>	2	1
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: - <i>Классификация по видам спорта.</i></p>	1	3
<p>Тема 1.7. Общая характеристика средства физического воспитания</p>	<p>Содержание учебного материала: Группы средств: физические упражнения (содержание физического упражнения, форма физического упражнения), техника физических упражнений,</p>		

	пространственные характеристики, критерии оценки эффективности техники, классификация физических упражнений; оздоровительные силы природы (солнце, воздух, вода) направления оздоровительных сил природы; гигиенические факторы (режим, питания, общественная и личная гигиена).	7	2
	Практические занятия: Составить комплексы: - физкультминуток, - утренней гигиенической зарядки, - ОРУ, - закаливание (солнце, воздух, вода). - Определить средства физического воспитания во всех школьных возрастах. - Тема 4. Средства физического воспитания. (Практикум ТМФВ Ж.К. Холодов).	10	2
	Самостоятельная работа обучающихся: - Составьте свою классификацию физических упражнений. - Понятие «построение целесообразных движений» - Группировка физических упражнений. - « траектория движений». - Способы и методы экономизации движений.	5	3
Тема 1.8. Физкультурные мероприятия в режиме учебного дня.	Содержание учебного материала: - гимнастика до занятий и ее значение. - физкультминутка на уроках, их значение и место на уроке. - организованные перемены на уроках.	4	2
	Практические занятия: - составить комплекс гимнастики до занятий для учащихся всех возрастов (1-9кл) - составить комплекс физкультминуток для учащихся всех возрастов (1-9кл) - составить план спортивного часа для учащихся всех возрастов (1-11 кл)	5	3
	Самостоятельная работа обучающихся: - Самостоятельные учебно-тренировочные занятия.	4	3

	<ul style="list-style-type: none"> - Оптимизация функционального состояния личности. - Термин «физическая нагрузка». - Положение о соревнованиях. 		
Тема 1.9. Положение о ф/в учащихся, общеобразовательной школы.	Содержание учебного материала: Документы, регламентирующие постановку физического воспитания в общеобразовательной школе	1	1
	Практические занятия: Организация и содержание физического воспитания в школе регламентируется нижеследующими документами: 1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы. 2. Программа " Физического воспитания учащихся 1-11 классов с направленным развитием двигательных способностей".	1	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Положение о коллективе физической культуры общеобразовательной школы.	1	3
Раздел 2. Урок - основная форма работы по физическому воспитанию в школе.			

Тема 2.1. Урок - основная форма работы по физическому воспитанию в школе.	Содержание учебного материала: - требования к уроку физической культуры - структура урока ф/к. - содержание вводной, основной, заключительной частей. - подготовка учителя к уроку. - задание на дом. - физическая нагрузка на уроке. - типы уроков. - методы ведения уроков. - плотность урока. - обучение физическим упражнениям - методы обучения. - анализы уроков физической культуры.	13	2
	Практические занятия: - анализы уроков физической культуры: .а) педагогический анализ; б) хронометрирование уроков физической культуры; в) определение физической нагрузки, пульсометрирование; Тема 8. Формы построения занятий. (Практикум ТМФВ Ж.К. Холодов). - Составления плана-конспекта урока.	7	3
	Самостоятельная работа обучающихся: - костюм учащихся на уроке физической культуры. - требование к учителю при проведении уроков физической культуры. - особенности проведения уроков в МКШ. - гигиенические требования к местам занятий физическими упражнениями. - температурный режим и освещение мест занятий .	6	3
Тема 2.2. Учебная программа.	Содержание учебного материала:	1	1
	Учебная программа - основной документ по ф/в в школе.	1	

	Практические занятия: Определение основных средств по 1-11 классы.	1	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Содержание учебной программы (1-11 классы).	2	2
Раздел 3. Внеклассная работа по физическому воспитанию.			
Тема 3.1. Внеклассная работа по физическому воспитанию.	Содержание учебного материала: - значение и задачи внеклассной работы по физической культуре и спорту в школе. - содержание и формы работы. - организация внеклассной работы. - агитация и пропаганда ф/к и спорта в школе. - планирование внеклассной учебно-спортивной и массовой физкультурной работы.	4	1
	Практические занятия: - проведение спортивных соревнований. - положение и программа соревнований. - физкультурные праздники. - прогулки, экскурсии, походы, игры и развлечения	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: - Воспитательное, образовательное, оздоровительное значение внеклассной работы по физическому воспитанию. - Обучение спортивным упражнениям и тренировка.	5	3
Тема 3.2. Внешкольная работа по физическому воспитанию.	Содержание учебного материала: - значение, задачи и формы и содержания работы по физическому воспитанию с детьми младшего школьного возраста. - Единые требования школы и семьи. - Работа ДЮСШ с учащимися школ.	3	1
	Практические занятия: - Физическое воспитание школьников в семье	1	2

	<ul style="list-style-type: none"> - Детско-юношеские спортивные школы (ДЮСШ) и специализированные школы олимпийского резерва (СДЮШОР) - Летние оздоровительные лагеря школьников (отдыха, туристические, спортивные) 		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Детско-юношеский клуб физической подготовки - Общественно-государственное физкультурно-спортивное объединение «Юность России» - Дворцы и Дома творчества детей и учащейся молодежи, Дворцы спорта, физкультурно-спортивные комплексы (ФСК) при Дворцах культуры, в спортивных клубах предприятий, вузовских спортивных клубах - Плавательные бассейны, водные станции, стадионы, катки, парки отдыха - Летняя спартакиада школьников России - Клубы по интересам 	5	3
Раздел 4. Планирование и учет работы по с физическому воспитанию в школе.			
Тема 4.1. Планирование работы по физическому воспитанию в школе	<p>Содержание учебного материала:</p> <ul style="list-style-type: none"> - план работы по физическому воспитанию, планы учебной работы (по ф/в) учителя: - Годовой план. План график прохождения учебного материала. - План - конспект урока физической культуры. 	3	2
	<p>Практические занятия:</p> <p>Тема 12. Технология разработки документов планирования по физическому воспитанию. (Практикум ТМФВ Ж.К. Холодов).</p>	2	2
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Организационная работа по созданию ученического физкультурно-спортивного актива (физорги классов, капитаны команд, судьи и т. д.). - Учебная работа, составление планов прохождения учебного материала на год, по четвертям учебного года. 	5	3

	<ul style="list-style-type: none"> - Внеклассная спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная работа с учащимися. - Врачебный контроль. - Работа с физкультурным активом. 		
Тема 4.2. Значение учета работы по ф/в.	Содержание учебного материала:	2	2
	<ul style="list-style-type: none"> - Виды учета. Учет состояния здоровья и физической подготовленности . - Методы учета успеваемости. Учет внеклассной работы. 		
	Практические занятия: Тема 9. Планирование и контроль в физическом воспитании. (Практикум ТМФВ Ж.К. Холодов).	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся: <ul style="list-style-type: none"> - Контроль в процессе физического воспитания - Направления педагогического контроля 	2	3
Тема 4.3. Устройство мест занятий, оборудование, инвентарь.	Содержание учебного материала: <ul style="list-style-type: none"> - гимнастические требования предъявляемые к местам занятий по физическому воспитанию в школе. - устройство пришкольной летней спортивной площадки. - оборудование гимнастического городка- озеленение площадки. 	3	1
	Практические занятия: <ul style="list-style-type: none"> - составления схемы типового школьного ядра. (Стр. 27, «Школьные спортивные сооружения и инвентарь», В.П. Поликарпов.). - разбивка спортивного ядра на местности. (Стр. 37, «Школьные спортивные сооружения и инвентарь», В.П. Поликарпов.). 	1	2
	Самостоятельная работа обучающихся: <ul style="list-style-type: none"> - легкоатлетическая беговая дорожка (размета), - устройство полей для игры в футбол, - площадка для спортивных игр, гимнастики и развлечений, - озеленение и благоустройство спортивной площадки, - зимние спортивные сооружения и оборудование, - простые летние бассейны для плавания. 	6	3

Раздел 5. Физиологические особенности детей разных возрастов			
Тема 5.1. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста (1-4 классы)	Содержание учебного материала: - Задачи физического воспитания в младшем школьном возрасте. - Средства физического воспитания. - Физическая подготовленность. Особенности методики физического воспитания.	2	1
	Практические занятия: Тема 11. Физическое воспитание детей школьного возраста. (Практикум ТМФВ Ж.К. Холодов).стр. 59-67.	1	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Особенности развития опорно-двигательного аппарата детей младшего школьного возраста.	2	2
Тема 5.2. Физическое воспитание детей среднего школьного возраста (5-9 классы)	Содержание учебного материала: - Задачи физического воспитания в среднем школьном возрасте. Средства физического воспитания. - Физическая подготовленность. Особенности методики физического воспитания.	2	1
	Практические занятия: Тема 11. Физическое воспитание детей школьного возраста. (Практикум ТМФВ Ж.К. Холодов).стр. 67-73.	1	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Особенности развития сердечно-сосудистой системы детей школьного возраста. Отличительные особенности детского организма.	3	2
Тема 5.3. Физическое воспитание де-	Содержание учебного материала: - Задачи физического воспитания в старшем школьном возрасте. - Средства физического воспитания. Физическая подготовленность.	2	1

<p>тей старшего школьного возраста (10-11 классы)</p>	<p>Практические занятия: Тема 11. Физическое воспитание детей школьного возраста. (Практикум ТМФВ Ж.К. Холодов).стр. 73-79. - Особенности методики физического воспитания.</p>	<p>1</p>	<p>2</p>
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: - Профилактика детского травматизма. - Самостоятельная работа школьников по физической культуре.</p>	<p>3</p>	<p>3</p>
<p>Тема 5.4. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем.</p>	<p>Содержание учебного материала: - Задачи и средства физического воспитания детей с ослабленным здоровьем.</p>	<p>1</p>	<p>1</p>
	<p>Практические занятия: - Особенности методики физического воспитания детей с ослабленным здоровьем.</p>	<p>1</p>	<p>2</p>
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: - реабилитация - ЛФК как средство профилактики заболеваний.</p>	<p>3</p>	<p>3</p>
<p>Тема 5.5. Физическое воспитание в школах -интернатах, в школах продленного дня.</p>	<p>Содержание учебного материала: - задачи, содержание и формы работы по физической культуре и спорту в школах интернатах, в школах продленного дня.</p>	<p>1</p>	<p>1</p>
	<p>Практические занятия: составление положение и программы соревнований и спортивных праздников.</p>	<p>1</p>	<p>3</p>
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: - проведение спортивных соревнований, - физкультурные праздники, - агитация и пропаганда ф/к и спорта интернатах, в школах продленного дня.</p>	<p>3</p>	<p>3</p>
<p>Раздел 7. Основы теории и методики обучения двигательным действиям</p>			

Тема 7.1. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании	Содержание учебного материала: Двигательное умение. Двигательный навык. Формирование двигательного умения и двигательного навыка.	1	1
	Практические занятия: Овладение двигательным действием: формирование у занимающихся положительной учебной мотивации; формирование знаний и сущности двигательного действия; освоение изучаемого двигательного действия в целом.	1	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Фазы протекания нервных процессов. Законы формирования двигательного навыка.	2	2
Тема 7.2. Структура процесса обучения и особенности его этапов	Содержание учебного материала: Этапы обучения: начального разучивания (задачи, цель); этап углубленного разучивания (задачи, цель); этап закрепления и дальнейшего совершенствования. Задачи, цель.	2	1
	Практические занятия: Тема 6. Основы теории и методики обучения двигательным действиям.. (Практикум ТМФВ Ж.К. Холодов).	1	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Обучения. Учение. Преподавание.	2	2
Раздел 8. Теоретические основы развития физических качеств			
Тема 8.1. Определение понятия физических (двигательных) качеств	Содержание учебного материала: Классификация двигательных качеств их характеристика. Определение понятия, формы проявления. Методика развития физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость).	4	1
	Практические занятия: Тема 7. Теоретико-практические основы развития физических качеств. (Практикум ТМФВ Ж.К. Холодов), стр. 30-50.	2	3

	Самостоятельная работа обучающихся: Контрольные упражнения для определения уровня развития всех физических качеств.	2	2
МДК 02.05 Ритмическая гимнастика		103	
Тема 2.1. Педагогические аспекты обучения ритмической гимнастики	Содержание учебного материала		1
	1.Что изучает ритмическая гимнастика	1	
	2. Цели и задачи	1	
	3.Марш, ходьба, бег, подскоки	1	
	4.Ходьба на полупальцах, на пятках, на внешней стороны стопы и внутренней	1	
	5.Боковой галоп вправо, влево	1	
	6.Прыжки на месте, в продвижении	1	
7.Продвижение по кругу с выбрасыванием ноги вперед, назад	1		
Тема 2.2. Комплексы упражнений ритмической гимнастики	Содержание учебного материала	27	1
		1	
	1.Изучение разминки		
	2.Комплекс упражнений, входящих в разминку. Упражнения для мышц шеи	1	
	3.Повороты, наклоны, круговые движения головой	1	
	4.Упражнения для рук и плечевого пояса, круговые движения предплечьями, плечами	1	
	5.Круговые движения кистями, работа пальцев в кулаках, работа руками	1	
	6.Упражнения для туловища: наклоны вперед, назад, в стороны	1	
	7.Упражнения для туловища: повороты, вращения	1	
	8.Приставные шаги вправо, влево, вперед, назад	1	
	9.Переступания (в сочетании с пружинистыми движениями ног)	1	
	10Приседания, полуприседания	1	
11.Приседания, полуприседания одновременно с руками (вперед, в стороны, вверх)	1		

	12.Махи ногами вперед, в сторону	1	
	13.Музыкально ритмические упражнения	1	
	14.Работа над техникой исполнения. Отработка движений	1	
	15.Упражнения на гибкость и пластику	1	
	16.Волнообразные движения туловищем	1	
	17.Целостная волна влево, вправо	1	
	18.Открытый прыжок, разножка	1	
	19.Упражнения для спины, прогиб назад	1	
	20.Махи ногами в продвижении	1	
	21.Повтор пройденного материала	1	
	22.Отработка упражнений	1	
	23.Работа над синхронным исполнением	1	
	24.Контрольная оценка за исполнение	1	
	25.Изучение растяжки, в конце урока	1	
	26.Растяжка ног	1	
	27.Закрепление пройденного материала	1	
Тема 2.3.Музыкально-ритмическое воспитание	Содержание учебного материала:	35	1
	1. Лекция: цели и задачи обучения в курсе музыкально-ритмическом воспитании	1	
	2.Волнообразные движения туловищем	1	
	3.Целостная волна вправо	1	
	4.Целостная волна влево	1	
	5.Выпады вперед, в сторону	1	
	6.Сдача прыжковой комбинации на оценку	1	
	7.Ритмические упражнения по диагонали	1	
	8.Растяжка ног у станка	1	
	9.Махи у станка (вперед, назад, в стороны)	1	
	10.Место и значение музыкально-ритмического воспитания в системе физического воспитания	1	
	11.Этапы обучения музыкально-ритмических упражнения	1	

	12.Взмахи ногами у станка	1	
	13.Упражнения на расслабление и растяжку	1	
	14.Лекция: «Ритмическая гимнастика»	1	
	15.Повороты на месте, вращения	1	
	16.Разновидности шагов и бега	1	
	17.Лекция: «Разминка, как подготовительная часть урока»	1	3
	18.Лекция: «Основная часть урока»	1	
	19.Лекция: «Заключительная часть урока»	1	
	20.Работа над исполнением, отработка движений	1	
	21.Выполнение комплекса упражнений с полной нагрузкой	1	
	22.Изучение техники выполнения упражнений для мышц всего тела	1	
	23.Упражнения для стоп, ног, пружинное движение ногами	1	
	24.Лекция: «Направления ритмической гимнастики» «Виды направлений»	1	
	25.Упражнения у станка	1	
	26.Повтор пройденного материала	1	
	27.Ритмические упражнения по диагонали на оценку	1	
	28.Лекция: «Музыкальное сопровождение на занятиях по гимнастике»	1	
	29.Повтор пройденного материала. Ритмические упражнения.	2	
	30.Лекция: «Структура занятий ритмической гимнастики»	2	
	31.Общеразвивающие упражнения	2	
	32.Повтор пройденного материала, работа над исполнением	1	
	Самостоятельная работа: продуктивное разрешение конфликта на основе учета интересов и позиций всех его участников; с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия; уметь сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении различных поставленных задач, принимать на себя ответственность за результаты своих действий.	34	
МДК 02.06. Методика воспитательной работы		111	

Раздел 1. Методика коллективного планирования КТД.			
	Содержание учебного материала:	10	1
	Стадии коллективного творчества	2	
	Методика коллективного планирования КТД. Технология подготовки и проведения дела.	3	
	Методика анализа КТД. Действия педагога-организатора на каждой стадии коллективного творчества	3	
	Пять условий педагогического успеха	2	
Раздел 2. Виды и формы КТД Познавательные КТД	Содержание учебного материала	14	
	Специфика и сущность познавательных КТД.	2	1
	Методика подготовки и проведения КТД «Вечер разгаданных и неразгаданных тайн»	2	
	Методика подготовки и проведения КТД «Защита фантастических проектов»	2	
	Практические занятия		
	Методика подготовки и проведения КТД «Рассказ-эстафета»	2	2
			3
	Методика подготовки и проведения КТД «Интеллектуальное казино»	2	
	Методика подготовки и проведения КТД «Турнир знатоков»	2	
	Методика подготовки и проведения КТД «Школа детективов»	2	
Раздел 3. Общественно-политические КТД	Содержание учебного материала	12	
	1. Условия эффективности, методика подготовки и проведения общественно-политических КТД	2	1
	2. Технология подготовки и проведения дня Защитников Отечества в форме КТД «Зарница» или сюита военных игр	2	
	3. Методика подготовки и проведения КТД «Рыцарский турнир»	2	
	4. Технология подготовки КТД, посвященного Дню Влюбленных «Две	2	

	Звезды”		
	Практические занятия		
	1.Технология подготовки и проведения КТД, посвященного Дню Победы -“Колокола Памяти”	2	2
			3
	2.Методика подготовки и проведение КТД “Вечер военной песни и поэзии” (“Я любовь сквозь огонь пронесу”)	2	
Раздел 4. Художественно-эстетические КТД	Содержание учебного материала	13	
	1. Условия эффективности, методика подготовки и проведения художественныхКТД	2	1
	2.Методика подготовки и проведения КТД “Концерт-молния”	3	
	Практические занятия		
	1.Методика подготовки и проведения творческого КТД “Крестики нолики” по теме “Веселая капель”	3	2
	2.Методика подготовки и проведение КТД “Киномозаика”, “Синема” или “Поговорим о кино” детский праздник	3	3
	3.Методика подготовки и проведения КТД в форме музыкального КВНа	2	
Раздел 5.Трудовые КТД	Содержание учебного материала	10	
	1.Условия эффективности, методика подготовки и проведения трудовых КТД	2	1
	2.Методика подготовки и проведения КТД “Трудовая атака”	2	
	Практические занятия		
	1.КТД “Трудовой десант”	3	3
	2.Методика подготовки и проведение КТД “Снежная сказка”	3	
Раздел 6.. Спортивно-оздоровительные КТД	Содержание учебного материала	11	
	1.Условия эффективности, виды спортивно-оздоровительных .КТД	2	1
	2.КТД “Веселая спартакиада”	2	
	Практические занятия		

	1.КТД “Веселая зимняя спартакиада”	2	2
	2.КТД “Спартакиада народных игр” (9 Вал)	2	3
	3.КТД “Поиски сокровищ”	3	
	4.Практикум подготовки и проведения театра здоровья	2	
	5.Практикум КТД «Форт- Боярд»	2	
Самостоятельная работа		37	
<p>Систематическая проработка конспектов занятий, учебной и специальной методической литературы (по вопросам к параграфам, главам учебных пособий, составленным преподавателем). Подготовка к практическим занятиям с использованием методических рекомендаций преподавателя, оформление практических работ, отчетов и подготовка к их защите. Самостоятельная работа с учебно-методической литературой, пособиями. Написание рефератов, исследовательских работ, методических разработок. Изучение методик диагностики и исследований в педагогической работе. Составление сценариев школьных праздников, игр- путешествий и конкурсных программ для детей, составление сообщений и электронных презентаций по народным праздникам, составление и творческая защита проектов сценариев, электронных карт игр- путешествий. Создание сценария массового праздника и сценария игровой программы. Создание мультимедийной презентации к проекту внеурочного занятия военно - патриотической направленности.</p>			
Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы:			
<p>Формы педагогического общения. Специфика общения во внеурочной деятельности. Как родителям уберечь ребенка от «дурной компании». Ошибки учителей и родителей в общении с детьми. Взаимодействие как основа эффективного делового общения. Особенности проведения массовых праздников. Техника безопасности при проведении внеурочной работы. Понятие «трудные» и «педагогически запущенные дети». Индивидуально - типологические особенности личности. Социализация и ее механизмы. Отклонения базовых черт личности. Воспитательная работа с социально неадаптированными детьми. Методы и методики психической диагностики. Нетрадиционные формы анализа внеурочной деятельности. Анализ внеурочной деятельности с использованием информационно-коммуникационных технологий.</p>			

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Материально-технические условия реализации программы

Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
1	2	3
Аудитория	Лекции	компьютер, мультимедийный проектор, экран, доска
Мастерская по компетенции Физическая культура, спорт и фитнес	Практические занятия	Учебно-лабораторное оборудование:
		Проектор Panasonic PT-VX420
		Комплект интерактивная доска smart board sbm680 с активным лотком
		Behringer QX1622USB аналоговый микшер
		BEHRINGER B115D колонка
		Ноутбук ASUS VivoBook X543UB-GQ822T, 15.6", Intel Core i3 7020U 2.3ГГц, 6Гб, 1000Гб, nVidia GeForce Mx110 - 2048 Мб
		Компьютерная мышь
		Секундомер профессиональный TORRES SW -100
		Конус для разметки полей и трасс, h=24 см
		Фишки для разметки поля Torres TR1006, форма усеченных конусов, пластик
Select Talento 13 мяч футзальный		
Манишка односторонняя		
Палка гимнастическая		

		Скакалка 3 м, d шнура 5мм
		Коврик гимнастический Exercise Mat INEX
		Гантель неопреновая "Starfit" 1кг
		Гантели Torneo "Neoprene Dumbbells" 0,5 кг
		Гимнастический мяч (фитбол) до 75 см
		Пипидастры
		Мяч малый, 12 см
		Мяч для большого тенниса Torneo
		Тумба для запрыгивания RED Skill прямоугольная 50-60-75 см
		TRX аналог тренажер петли функциональные
		Бодибар 4 кг
		Бодибар 6 кг
		Кольцевой амортизатор 14-45 кг
		Кольцевой амортизатор (23-68 кг)
		Кольцевой амортизатор 36-90 кг
		Амортизатор с ручками уровень сопротивления слабый АМОРТИЗАТОР REEBOK POWER TUBE
		Амортизатор с ручками уровень сопротивления средний Амортизатор reebok power tube
		Канат тренировочный Perform Better Training Ropes White, длина 9м
		Гриф для штанги 220 см
		Барьер легкоатлетический 70см (элемент полосы препятствий)
		Палочки эстафетные ZSO (комплект)

		8 шт)
		Лестница координационная OFT 6 метров
		Умные браслеты С 320
		Планшет Lenovo Tab P10 TB-X705L 64Gb LTE
		Умные весы
		Динамометр кистевой МЕГЕОН 3409
		SL-M2020 Моно принтер (20 стр/м)
		Зеркальный фотоаппарат Canon EOS 200D Body
		Микрофон Voya BY-M1
		Штатив Rekam RT-M50G MaxiPod
		Кард-ридер для флешек
		МФУ лазерный KYOCERA Ecosys M5526cdn, белый + Картридж
		МФУ лазерный KYOCERA Ecosys M2235DN, белый+ Картридж
		Кулер Aqua Work 0.7LKR White
		Огнетушитель
		Аптечка
		Калькулятор настольный Citizen SDC-022S 10 разрядов, 87x120x22 мм
		Сетка для переноски мячей Start Up "BN-06H" (емкость: 6 штук),
		Бумага ксероксная
		Стеллаж складской Т-160 2000*1540*1000, 4 полки
		Флипчарт 2Х3 ecoPorchart TF01 ECO 70x100см на треноге

		Стул офисный, 880×435×450 мм
		Стол-парта 2-местная нерегулируемая
		Принтер черно-белый
		Удлинитель
		Ноутбук
		Наушники с микрофоном
		Урна
		Вешалка
		Компьютер
		Подставка для документов
		КАНЦЕЛЯРИЯ
		Вешалка настенная с полкой Ника 60x23.8x26.8 см
		Автоматический тонометр на плечо Omron M6
		USB флешка 16 гб
		Корзина для бумаги
		Головная гарнитура Audio-Technica ATM73a
		Учебно-производственное оборудование:
		Спирометр
		Динамометр становой ДС-500
		Ростомер
		Тонометр
		Лактометр (с тестами)
		Гимнастический мостик
		Мяч баскетбольный

		Мяч волейбольный
		Песочные часы (5 и 10 мин)
		Массажный стол складной МСТ 003Л
		Аппарат Ротта
		плантограф
		видеопроектор
Компьютерный класс	Практические и лабораторные занятия	- портативный компьютер учителя

3.2. Учебно-методическое обеспечение программы

Основные источники:

1. Холодов Ж.К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : Учеб. пособие для студ. высш. учеб.заведений.-2-е изд., испр. и доп.- М.: Издательский центр Академия,2001.-480с.
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений физ .культуры.- М.: Издательский центр Академия,2001.-144с.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ.высш.учеб.заведений.М.:Академия,2009.-480с.Электронный учебник.
4. Сергеева Г.Г. Практикум по методике музыкального воспитания.- М.: «Академия», 2000.

4. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Оценка качества освоения программы включает текущую, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся. Итоговая аттестация проводится в виде подготовки и защиты ВКР или проектной работы (на усмотрение образовательной организации).

4.1. Тематика ВКР (проектных работ)

1. Физическое воспитание как составная часть формирования ЗОЖ.
2. Мотивация к занятиям физической культуры и спором школьников, проживающих в различных районах Иркутской области.

3. Оздоровительно-развивающий подход к системе физического воспитания школьников.
4. Системный подход к решению проблем психологической подготовки спортсменов (команд).
5. Техничко-тактическая подготовка в избранном виде спорта.
6. Проблема формирования команд в игровых видах спорта.
7. Физическая подготовка в различных видах спорта.

5. СОСТАВИТЕЛИ ПРОГРАММЫ

1. Сагитов З.В. – руководитель физвоспитания
2. Бакиров Б.К. – преподаватель физической культуры