

Министерство просвещения Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»  
Университетский колледж

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МЕЖДИСЦИПЛИНАРНОГО КУРСА  
МДК.02.06 «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ВИДАМ  
СПОРТА»**

*(ПМ.02 Организация физкультурно-спортивной деятельности различных  
возрастных групп населения)*

Специальность 49.02.01 Физическая культура

Составитель: Преподаватель первой В. М. Филиппов  
квалификационной категории

Проректор по образовательной Л. К. Габышева  
деятельности

Екатеринбург  
2024

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ МЕЖДИСЦИПЛИНАРНОГО КУРСА МДК.02.06 «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА»**

## **1.1 Область применения программы**

Рабочая программа междисциплинарного курса МДК 02.06 «Теория и методика обучения базовым видам спорта» является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 «Физическая культура».

## **1.2. Место междисциплинарного курса в структуре основной программы профессионального обучения.**

МДК.02.06 «Теория и методика обучения базовым видам спорта» относится к профессиональной подготовке и входит в состав профессионального модуля ПМ 02 «Организация физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп населения»

## **1.3. Цели и задачи:**

Цель освоения дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спорта»: формирование профессиональных компетенций по базовым видам спорта (гимнастика, легкая атлетика, подвижные и спортивные игры, лыжный спорт), необходимых для самостоятельной работы в качестве инструктора, учителя и преподавателя физического воспитания, а также для педагогической работы в различных звеньях системы физического, воспитания, в организационно-управленческой и научно-исследовательской деятельности бакалавра.

Задачи:

- изучение теоретических основ базовых видов спорта: лёгкой атлетики, гимнастики, спортивных и подвижных игр, плавания;
- освоение техники выполнения базовых элементов различных видов спорта;
- изучение методик обучения в базовых видах спорта.

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен:

Знать:

- 31. Правила техники безопасности и санитарно-гигиенические требования при занятиях изучаемыми видами спорта;
- 32. Терминологию и теоретические основы видов;
- 33. Историю возникновения, современное состояние, роль, место и значение в системе физического воспитания и в рекреационной деятельности;
- 34. Технические и тактические основы видов;
- 35. Технологию и методику обучения;
- 36. Правила проведения соревнований;
- 37. Особенности занятий с лицами различного возраста, пола и подготовленности.

Уметь:

- У1. Определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания, спортивной подготовки и двигательной рекреации, как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья, физического совершенствования;
- У2. Составлять планирующую документацию;
- У3. Составлять комплексы упражнений для развития двигательных качеств;
- У4. Разрабатывать документы, сопровождающие организацию и проведение соревнований;
- У5. Самостоятельно проводить учебно-тренировочные занятия или их фрагменты;
- У6. Оценивать подготовленность занимающихся;
- У7. Критически оценивать и корректировать свою профессиональную деятельность;
- У8. Оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим в процессе физкультурно-спортивных занятий;
- У9. Подбирать наиболее эффективные средства, формы, методы и приемы обучения и воспитания, с учетом половых, возрастных, морфофункциональных и психологических особенностей занимающихся, уровня их физической подготовленности, состояния здоровья;

– У10. Формировать потребность в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях и стремление к здоровому образу жизни, навыки соблюдения личной гигиены и контроля состояния своего организма.

Владеть:

– В1. Навыками самостоятельной работы с учебно-методической и научной литературой;

– В2. Основами техники и методикой обучения видам, предусмотренными программой по физическому воспитанию;

– В3. Навыками организации и проведения соревнований.

Освоение междисциплинарного курса МДК.02.06 направлено на формирование части компетенций в соответствии с ФГОС СПО:

- общих компетенций:

ОК 01. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес;

ОК 02. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;

ОК 03 Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях;

ОК 04 Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития

ОК 05 Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности

ОК 06. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами;

ОК 07. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий;

ОК 08 Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации;

ОК 09 Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий;

ОК 10 Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся;

ОК 11 Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих;

ОК 12 Владеть профессионально значимыми двигательными действиями избранного вида спорта, базовых и новых видов физкультурно- спортивной деятельности.

- профессиональных компетенций:

ПК 2.1. Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения ПК 3.2. Проводить учебные занятия по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта.

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

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.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ МЕЖДИСЦИПЛИНАРНОГО КУРСА  
МДК.02.06 «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ВИДАМ  
СПОРТА»**

2.1. Объём междисциплинарного курса МДК.02.06 и виды учебной работы.

Вид учебной работы	Объём часов
1	2
Объём МДК.02.04 (всего)	143
Аудиторная учебная нагрузка обучающегося(всего)	96
В том числе:	
теоретические занятия	48
практические занятия	48
Самостоятельная работа	47
Промежуточная аттестация в форме -Другая форма контроля в 7 семестре Дифференцированный зачет в 8 семестре	

## 2.2 Содержание и тематическое планирование МДК

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
1	2	3
<b>Раздел 1. Теория и методика обучения гимнастике</b>		
Тема 1. Гимнастика как спортивно-прикладная дисциплина	<p><b>Содержание</b> Научно-теоретические основы гимнастики. Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи гимнастики. Методические особенности гимнастики. Классификация видов гимнастики. Гимнастика как учебно-педагогическая дисциплина.</p> <p><b>Лекция</b></p> <p><b>Самостоятельная работа</b></p>	1 1
Тема 2. История, возникновение, развитие и современное состояние гимнастики	<p><b>Содержание</b> Историческая справка о возникновении и развитии гимнастики. Оздоровительные, образовательно-развивающие, спортивные виды гимнастики. Нетрадиционные виды гимнастики. Особенности гимнастики с прикладной направленностью.</p> <p><b>Лекция</b></p>	1
Тема 3. Классификация и терминология гимнастики	<p><b>Содержание</b> Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Вольные упражнения. Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах. Прикладные упражнения. Прыжки. Терминология гимнастических упражнений.</p> <p><b>Лекция</b></p> <p><b>Практическая работа</b> Учебная практика студентов в организации группы посредством строевых упражнений. Учебная практика студентов в проведении комплексов ОРУ с применением различных методических приемов обучения.</p> <p><b>Самостоятельная работа</b></p>	1 1 2
Тема 4. Техника и методика обучения гимнастике	<p><b>Содержание</b> Техника и методика обучения гимнастике. Определение понятия «техника». Статические положения. Устойчивое и неустойчивое, безразличное равновесие. Площадь опоры. Угол устойчивости. Динамические упражнения. Основные понятия и законы динамики. Отталкивание и приземление. Реактивные движения. Вращательные движения. Маховые упражнения. Силовые упражнения. Общие правила анализа техники гимнастических упражнений. Общая физическая подготовка (подготовительные упражнения).</p> <p><b>Лекция</b></p>	1

	<p><b>Практическая работа</b> Освоение техники прикладных, вольных упражнений и упражнений гимнастического многоборья (в объеме требований школьной программы). Методика обучения базовым видам гимнастических упражнений.</p> <p><b>Самостоятельная работа</b></p>	1 1
Тема 5. Организация и проведение занятий гимнастикой	<p><b>Содержание</b> Виды уроков гимнастики в школе. Подготовительная, основная и заключительная части урока. Организация учебного труда занимающихся (фронтальный, групповой, поточный, индивидуальный, круговой способы). Плотность урока. Подготовка учителя к уроку. Педагогический анализ урока. Подготовка мест занятий, оборудования и инвентаря. Особенности занятий гимнастикой с учащимися подготовительной и специальной медицинских групп. Гимнастика в образовательных учреждениях профессионального образования и в высших образовательных учреждениях.</p> <p><b>Практическая работа</b> Учебная практика студентов в проведении урока гимнастики.</p> <p><b>Самостоятельная работа</b></p>	1 1
Тема 6. Обеспечение техники безопасности при занятиях гимнастикой	<p><b>Содержание</b> Обеспечение техники безопасности при занятиях гимнастикой. Меры безопасности занятий гимнастикой и проведения соревнований.</p> <p><b>Лекция</b></p> <p><b>Практическая работа</b> Освоение приемов страховки и помощи при выполнении гимнастических упражнений.</p>	1 1
Тема 7. Физкультурно-оздоровительные технологии с использованием гимнастических упражнений	<p><b>Содержание</b> Ознакомление с физкультурно-оздоровительными технологиями программы общеобразовательной школы (на примере современных видов гимнастики).</p> <p><b>Лекция</b></p> <p><b>Самостоятельная работа</b></p>	1 1
Тема 8. Использование средств гимнастики в рекреационной деятельности	<p><b>Содержание</b> Использование средств гимнастики в играх, эстафетах, комбинациях спортивного и танцевального характера. Ознакомление с возможностями их применения для организации рекреационных физкультурно-оздоровительных занятий и физкультурно-массовых мероприятий.</p> <p><b>Лекция</b></p> <p><b>Самостоятельная работа</b></p>	2 2
Тема 9. Строевые упражнения	<p><b>Содержание</b> Краткая характеристика и значение строевых упражнений. Основные строевые понятия: строй, шеренга, колонна, фланги, фронт, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий. Строевые приемы: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Остановись!», «Вольно!», «Разойдись!», «По порядку - рассчитайся!», «На первый и второй - рассчитайся!», «По три (четыре, пять и т.д.) Расчитайся», повороты на месте.</p>	

	<p><b>Лекция</b></p> <p><b>Практическая работа</b>  Построение и перестроение: построение в шеренги, колонны и т.д. Перестроение из одной шеренги в две, три и обратно, перестроение из шеренги уступом, перестроение из одной колонны в три уступом и обратно. Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три, и т.д.) поворотом в движении. Перестроение колонны по одному в колонны по два- четыре- восемь дроблением и сведением. Обратное перестроение разведением и слиянием.  Передвижения: строевой шаг, обычный шаг, движение на месте, переход с движения на месте к передвижению, прекращению движения, движения бегом, движения в обход, движение по диагонали, передвижение противоходом, движение змейкой, движение по кругу.  Размыкание и смыкание от середины, от направляющего приставными шагами, размыкание по распоряжению, размыкание направляющим в колоннах.</p> <p><b>Самостоятельная работа</b></p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>
Тема 10. Характеристика и методика преподавания общеразвивающих упражнений	<p><b>Содержание</b>  ОРУ для рук и плечевого пояса; упражнения для шеи, упражнения для ног и тазового пояса, упражнения для туловища, упражнения для всего тела.  ОРУ для развития физических качеств: силы, выносливости, гибкости.  ОРУ с использованием предметов: с гимнастической палкой, с набивными мячами, с гантелями, с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке.  ОРУ с партнером, втроем, и т.д. ОРУ в сопротивлении, в сцеплении, раздельным, поточным, игровым, соревновательным способами.</p> <p><b>Лекция</b></p> <p><b>Практическая работа</b>  Составление комплексов ОРУ для самостоятельного проведения в подготовительной части урока с учебной группой</p>	<p>1</p> <p>1</p>
Тема 11. Прикладные упражнения	<p><b>Содержание</b>  Краткая характеристика и методика обучения основным упражнениям.  Ходьба, бег. Упражнение в равновесии на повышенной и уменьшенной опоре на месте и в движении, ходьба различными способами, пробежки, прыжки, перетягивания через предметы, партнеров, расхождение вдвоем при встрече. Упражнения в лазании и перелазании. Лазанье по канату в два, в три приема, без помощи ног (для юношей).  Упражнение в подбрасывании и ловле мячей, резиновых и других мячей, жонглирование мячей и др. предметов.  Приемы переноски снарядов и партнеров: одним, двумя, тремя спортсменами.  Упражнения в переползании: на четвереньках, на полчетвереньках, на боку, по-пластунски.</p> <p><b>Лекция</b></p> <p><b>Самостоятельная работа</b></p>	<p>2</p> <p>2</p>
Тема 12. Основы техники гимнастических упражнений	<p><b>Содержание</b>  Физические механические закономерности, лежащие в основе техники гимнастических упражнений.  Характеристика силовых и статических упражнений, устойчивого неустойчивого и безразличного равновесия, режим работы мышц. Характеристика маховых упражнений, силы действующие на тело человека при выполнении гимнастических упражнений, взаимодействие тела и его звеньев относительно друг друга и снаряда. Основные вращения тела. Структура маховых упражнений. Фазы динамического упражнения. Последовательность анализа</p>	

	<p>техники упражнения.</p> <p><b>Лекция</b></p> <p><b>Самостоятельная работа</b></p>	<p>2</p> <p>2</p>
<p>Тема 13. Техника и методика обучения акробатическим упражнениям</p>	<p><b>Содержание</b>  Группировка, перекаты в группировке на спине и боком, перекаты лежа на животе. Кувырки: вперед, назад, вперед с прыжка, назад согнувшись, назад в полушпагат, вперед вдвоем, держась за голени.  Стойка на лопатках, кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с опорой руками, стойка на голове и предплечьях. Стойка на руках махом и толчком двумя из упора присев, кувырок вперед из стойки на руках, кувырок назад через стойку на руках, стойка на плечах с опорой на колени партнера. Переворот боком; мост из положения лежа на спине и стоя, с моста поворот в упор присев.</p> <p><b>Лекция</b></p> <p><b>Практическая работа</b></p> <p><b>Самостоятельная работа</b></p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>
<p>Тема 14. Техника и методика обучения упражнениям на перекладине</p>	<p><b>Содержание</b>  Размахивание; подтягиванием, изгибами, размахивание в висе, (на низкой перекладине) мах дугой из упора стоя и из упора в соскок. Подъемы: переворот из различных исходных положений, их вися подъем силой в упор, подъем разгибом. Перемахи: из упора в упор ноги врозь правой (левой), в упор сзади. Обороты: из упора ноги врозь правой оборот вперед; из упора оборот вперед и назад; переворот в вис углом. Соскоки: (на низкой перекладине) из упора отмахом назад, из упора сзади махом вперед с поворотом и без них; из упора ноги врозь правой (левой) перемахом вперед с поворотом; (на высокой перекладине) из размахиваний в висе соскоки махом назад и вперед с поворотом на 90 градусов.</p> <p><b>Лекция</b></p> <p><b>Практическая работа</b></p>	<p>1</p> <p>1</p>
<p>Тема 15. Техника и методика обучения упражнениям на брусках</p>	<p><b>Содержание</b>  Размахивания: в упоре, в упоре на предплечьях, в упоре на руках. Подъемы: из упора на руках, упора на предплечьях - махом вперед-назад; из упора на руках согнувшись подъем разгибом в середине ноги врозь и в упор. Седы: ноги врозь, на левом и на правом бедре кувырок вперед согнувшись. Стойки: на плечах из упора ноги врозь, стойка на плечах махом и силой из упора углом. Силовые упражнения: упор углом, сгибание и разгибание рук в упоре. Соскоки: из седа на бедре с поворотом кругом внутрь и наружу углом махом вперед: вперед с поворотом внутрь; махом назад прогнувшись.</p> <p><b>Лекция</b></p> <p><b>Практическая работа</b></p>	<p>1</p> <p>1</p>
<p><b>Раздел 2. Теория и методика обучения легкой атлетике</b></p>		

Тема 1. Введение в курс «Легкая атлетика»	<b>Содержание</b> Возникновение и этапы развития легкой атлетики. Легкая атлетика в дореволюционной России. Развитие легкой атлетики в СССР и России <b>Лекция</b>	2
Тема 2. Достижения отечественных спортсменов- легкоатлетов на чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх	<b>Содержание</b> Современный уровень спортивных результатов российских и зарубежных спортсменов. Тема 3. Обзор научных исследований и проблемы развития легкой атлетики <b>Лекция</b> <b>Самостоятельная работа</b>	1 1
Тема 3. Обзор научных исследований и проблемы развития легкой атлетики	<b>Содержание</b> Обзор научных исследований и проблемы развития легкой атлетики <b>Лекция</b> <b>Самостоятельная работа</b>	1 1
Тема 4. Обеспечение техники безопасности на занятиях легкой атлетикой	<b>Содержание</b> Основные правила техники безопасности на занятиях по дисциплине «Легкая атлетика». Требования к технике безопасности в различных видах легкой атлетики. <b>Лекция</b>	2
Тема 5. Анализ техники бега	<b>Содержание</b> Бег как естественный способ передвижения человека. Цикличность движений. Анализ техники бегового шага. Скорость передвижения и зависимость от длины и частоты шагов в беге. Основное отличие бега от спортивной ходьбы. <b>Лекция</b> <b>Самостоятельная работа</b>	1 1
Тема 6. Бег на короткие дистанции	<b>Содержание</b> Старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. Обучение технике бега на короткие дистанции. <b>Практическая работа</b>	2
Тема 7. Анализ техники прыжков	<b>Содержание</b> Характеристика прыжков. Виды легкоатлетических прыжков. Отталкивание как основная фаза прыжка. Движения прыгунов в полете и при приземлении. <b>Лекция</b> <b>Самостоятельная работа</b>	1 1
Тема 8. Методика воспитания физических качеств и способностей средствами легкой атлетики	<b>Содержание</b> Различные виды легкой атлетики, способствующие развитию физических качеств занимающихся. <b>Лекция</b> <b>Самостоятельная работа</b>	1 1

Тема 9. Судейство соревнований по легкой атлетике	<p><b>Содержание</b> Судейские бригады на видах легкой атлетики, права и обязанности судей, особенности судейства в различных видах легкой атлетики.</p> <p><b>Лекция</b></p> <p><b>Самостоятельная работа</b></p>	1 2
Тема 10. Организация занятий по легкой атлетике в различных звеньях системы физического воспитания	<p><b>Содержание</b> Организация занятий по легкой атлетике в начальной, средней школе. Организация занятий по легкой атлетике в Высшей школе и по месту жительства граждан.</p> <p><b>Лекция</b></p> <p><b>Самостоятельная работа</b></p>	1 2
Тема 11. Обеспечение техники безопасности при занятиях легкой атлетикой	<p><b>Содержание</b> Особенности обеспечения техники безопасности при занятии различными видами легкой атлетики.</p> <p><b>Лекция</b></p> <p><b>Самостоятельная работа</b></p>	1 2
Тема 12. Обучение технике спортивной ходьбы	<p><b>Содержание</b> Фазы спортивной ходьбы. Методика обучения технике спортивной ходьбы.</p> <p><b>Практическая работа</b></p>	1
Тема 13. Обучение технике бега на короткие дистанции	<p><b>Содержание</b> Фазы бега, постановка толчковой ноги. Бег по дистанции.</p> <p><b>Практическая работа</b></p>	1
Тема 14. Обучение технике низкого старта	<p><b>Содержание</b> Обучение действиям по командам. Установка стартовых колодок. Виды старта. Разгон. Бег по дистанции. Финиширование.</p> <p><b>Практическая работа</b></p>	1
Тема 15. Сдача норматива в беге на 30 м	<p><b>Содержание</b> Сдача контрольного норматива. Анализ техники бега на короткие дистанции.</p> <p><b>Практическая работа</b></p>	1
<b>Раздел 3. Теория и методика обучения плаванию</b>		
Тема 1. Возникновение, развитие и современное состояние плавания	<p><b>Содержание</b> Значение и роль плавания в системе физического воспитания. Оздоровительное значение плавания. История возникновения плавания. Плавание на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы. Современное состояние плавания.</p> <p><b>Лекция</b></p> <p><b>Самостоятельная работа</b></p>	1 1



Тема 6. Организация и проведение занятий по плаванию в различных звеньях системы физического воспитания	<p><b>Содержание</b> Плавание в дошкольных учреждениях. Плавание в общеобразовательных школах. Плавание в вузах. Плавание в вооруженных силах. Документы планирования. Организация занятия в условиях плавательного бассейна и открытых водоемов.</p> <p><b>Практическая работа</b> Урок по плаванию. Содержание комплекса специальных физических упражнений «на суше» и «на воде» по обучению плаванию. Подготовка преподавателя к занятиям. Методика построения урока по плаванию.</p>	2
Тема 7. Обеспечение техники безопасности на занятиях плаванием	<p><b>Содержание</b> Правила поведения на воде и требования к технике безопасности. Критические ситуации на занятиях и способы их преодоления.</p> <p><b>Лекция</b></p> <p><b>Самостоятельная работа</b></p>	1 1
Тема 8. Организация и проведение соревнований по плаванию	<p><b>Содержание</b> Подготовка места проведения соревнований по плаванию. Основная документация. Состав судейской коллегии. Правила соревнований по плаванию.</p> <p><b>Лекция</b></p> <p><b>Самостоятельная работа</b></p>	1 1
Тема 9. Физкультурно-оздоровительные технологии с использованием средств плавания	<p><b>Содержание</b> Оздоровительное плавание при различных заболеваниях и патологиях. Противопоказания для занятий. Характеристика аквафитнеса (гидроаэробика, гидрошейпинг, кондиционная тренировка и др.).</p> <p><b>Лекция</b></p> <p><b>Самостоятельная работа</b></p>	1 1
Тема 10. Использование плавания в рекреационной деятельности	<p><b>Содержание</b> Использование плавания в рекреационной деятельности. Характеристика. Особенности проведения занятий.</p> <p><b>Практическая работа</b></p>	1
<b>Раздел 4. Подвижные игры и методика обучения</b>		
Тема 1. Введение	<p><b>Содержание</b> Соблюдение принципов и использование методов физического воспитания при проведении подвижных игр. Подвижные игры в системе физического воспитания. Содержание теоретического и практического разделов. Содержание и форма подвижной игры. Подвижные игры в системе урочных и неурочных форм. Подвижные игры как средство физического воспитания. Историческое развитие теории и методики подвижных игр. Подвижные игры как эффективный (игровой) метод физического воспитания школьников. Связь подвижных игр с</p>	

	<p>общеобразовательными дисциплинами (математикой, географией, природоведением, литературой и др.).</p> <p><b>Лекция</b></p>	2
<p>Тема 2. Педагогическая характеристика подвижных игр</p>	<p><b>Содержание</b> Педагогическое значение подвижных игр и их характеристика с учетом возрастных и половых особенностей детей, а также уровня физической подготовки занимающихся. Значение подвижных игр (образовательное, воспитательное, оздоровительное). Классификация подвижных игр. Подвижные и спортивные игры, их сходства и отличия.</p> <p><b>Лекция</b></p> <p><b>Практическая работа</b> 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>	1 1
<p>Тема 3. Организация и методика проведения подвижных игр</p>	<p><b>Содержание</b> Организация и методика проведения подвижных игр. Методика подготовки, организации и проведения физкультурно-массовых и спортивных мероприятий. Применение дидактических принципов в обучении подвижным играм. Выбор игры, подготовка места и инвентаря, разметка площадки. Организация играющих, место руководителя при объяснении игры. 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, на лыжном стадионе. Предупреждение травматизма при проведении подвижных игр и игровых упражнений. Место подвижных игр в режиме физкультурно-массовых и спортивных мероприятий. Спортивные праздники. Программа и положение о проведении праздников. Условия зачета и определение победителей (личное, лично-командное, командное). Системы розыгрыша (круговая, смешанная, с выбыванием).</p> <p><b>Практическая работа</b></p>	2
<p>Тема 4. Подвижные игры в школьном уроке физкультуры, во внеклассной работе, в занятиях спортом</p>	<p><b>Содержание</b> Подвижные игры в школьном уроке физкультуры, во внеклассной работе, в занятиях спортом. Задачи игр на уроках физической культуры. Место игры в школьном уроке. Подвижные игры в системе общей и специальной физической подготовке школьников. Игры на переменах. Игры в группе продленного дня. Игры в спортивных секциях. Игры на школьных праздниках. Игры по месту жительства, в Домах и Дворцах детского творчества и молодежи. Игры в оздоровительном детском лагере. Игры в работе с взрослыми, в семейном воспитании. Игры в учебных заведениях. Воспитание в играх физических качеств. Использование игр для технической, тактической, морально-волевой подготовки. Использование игр для отбора в спорте и в различные периоды спортивной тренировки.</p> <p><b>Практическая работа</b></p> <p><b>Самостоятельная работа</b></p>	2 2
<p><b>Раздел 5. Спортивные игры и методика обучения</b></p>		

## БАСКЕТБОЛ

<p>Тема 1. История развития игры в баскетбол.</p>	<p><b>Содержание</b>          Основатель. Развитие игры в России. Классификация и анализ техники игровых приемов в баскетболе. Взаимозависимость техники и тактики.</p> <p><b>Лекция</b></p> <p><b>Практическая работа</b>          Методика обучения ловле (одной рукой, двумя руками, катящегося, высоколетящего, с отскоком в пол) и передаче мяча (одной рукой, двумя руками, из-за головы, от плеча, сбоку, снизу), ведение (высокое, среднее, низкое), броски разными способами (одной или двумя руками) с различных игровых позиций, броски в прыжке, заслоны (внутренний, наружный, на месте, в движении), перемещения различными способами (боком, правым, левым, спиной вперед, лицом вперед, бегом, шагом), подбор мяча отскочившего от щита (высокого, низкого), выбивание (сверху, снизу, при ведении мяча), вырывание мяча, перехват мяча (на месте и в движении), накрывание мяча. Повороты на месте, в движении. Остановки двумя шагами, прыжком. Штрафной бросок.</p> <p><b>Самостоятельная работа</b></p>	<p style="text-align: center;">1 1  2</p>
<p>Тема 2. Классификация и анализ тактики игры в баскетболе</p>	<p><b>Содержание</b>          Классификация и анализ тактики игры в баскетбол. Тактика нападения, тактика защиты, индивидуальные, групповые, командные действия в нападении и защите. Быстрый отрыв. Быстрый прорыв. Позиционное нападение. Тройка. Восьмерка. Зонная защита. Прессинг. Индивидуальные действия игрока с мячом – применение в игре техники владения мячом (ведения, броска, передачи). Индивидуальные действия игрока без мяча – выход на свободное место, отрыв от защитника для получения мяча. Варианты выхода на свободное место: а) «круговой» выход с движением за спину защитника; б) «S-образный» выход с движением за спину защитника; в) выход петлей с использованием остановки двумя шагами и поворота вперед.</p> <p><b>Практическая работа</b></p>	<p style="text-align: center;">1</p>
<p>Тема 3. Групповые действия: заслон, наведение, встречные передачи, пересечение.</p>	<p><b>Содержание</b>          Групповые действия: заслон, наведение, встречные передачи, пересечение.</p> <p><b>Практическая работа</b></p>	<p style="text-align: center;">1</p>
<p>Тема 4. Командные действия.</p>	<p><b>Содержание</b>          Быстрый прорыв – способ нападения, позволяющий команде кратчайшим путем реализовать преимущество над противником в физической и технической подготовленности. Атака в спину – способ нападения, когда нападающих численное большинство относительно защитников (5 на 4; 3 на 2 и т.д.). Позиционное нападение. Использование различных расстановок. Защитные действия. Индивидуальная защита (выбор места, вырывание, накрывание, перехват). Групповые действия (подстраховка, переключение, проскальзывание). Командные действия: личная защита, зонная защита, личный прессинг, зонный прессинг, смешанная защита.</p> <p><b>Практическая работа</b></p>	<p style="text-align: center;">2</p>

Тема 5. Современная методика судейства в баскетболе.	<p><b>Содержание</b> Правила игры в баскетбол. Судейская коллегия. Права и обязанности главного судьи, судей в поле, секретаря, секундометриста, оператора 24-х секунд, комиссара матча. Техническое оборудование и инвентарь. Права и обязанности капитана команды. Права и обязанности тренера и помощника тренера. Игровое время. Начало игры. Статус мяча. Тайм-ауты. Замены игроков. Основные нарушения правил игры и наказание за нарушения.</p> <p><b>Лекция</b></p> <p><b>Самостоятельная работа</b></p>	2 2
<b>ВОЛЕЙБОЛ</b>		
Тема 1. История развития игры в волейбол	<p><b>Содержание</b> Основатель. Развитие игры в России. Обучение технике игры в волейбол. Форма внеклассной работы.</p> <p><b>Лекция</b></p> <p><b>Самостоятельная работа</b></p>	2 2
Тема 2. Последовательность и взаимосвязь в технике игровых приемов.	<p><b>Содержание</b> Стойки волейболиста (высокая, средняя, низкая). Перемещения (шагом, бегом, двойным шагом, прыжки). Подача мяча (нижняя прямая, верхняя прямая). Передачи мяча (верхняя и нижняя). Нападающий удар. Обучение технике игры и ее совершенствование. Последовательность в обучении. Упражнения для развития основных и специальных физических качеств (скоростно-силовой выносливости, прыгучести, координационных способностей). Технические приемы в защите. Перемещения (приставные шаги, скрестный шаг). Прием мяча (снизу, сверху). Блокирование.</p> <p><b>Практическая работа</b></p>	2
Тема 3. Тактика игры в волейбол.	<p><b>Содержание</b> Обучение индивидуальным действиям (игра с мячом и без мяча). Групповые тактические действия в нападении («Крест», «Передний крест», «Задний» или «Обратный» крест). Организация командных взаимодействий в нападении по трем направлениям: со второй передачи игрока передней линии; со второй передачи игрока, выходящего из тыловой зоны в одну из зон атаки; с первой передачи или откидки (передачи в прыжке). Особенности обучения волейболу в различных возрастных группах (трехчастное деление урока) использование стретчинга для профилактики травматизма и развития подвижности в суставах.</p> <p><b>Практическая работа</b></p>	2
Тема 4. Организация занятий волейболом в школе.	<p><b>Содержание</b> Составление календаря соревнований. Инвентарь и оборудование. Пионербол – как одна из разновидностей волейбола. Игра в волейбол по упрощенным правилам со школьниками начальных классов.</p> <p><b>Практическая работа</b></p>	2
Тема 5. Современная методика судейства в волейболе.	<p><b>Содержание</b> Правила игры в волейбол. Судейская коллегия. Права и обязанности первого судьи, судей на линии, секретаря, помощника секретаря, секундометриста. Техническое оборудование и инвентарь. Права и обязанности капитана команды. Права и обязанности тренера и помощника тренера. Игровое время. Начало игры. Тайм-ауты. Замены</p>	

	игроков. Основные нарушения правил игры и наказание за нарушения. <b>Лекция</b> <b>Самостоятельная работа</b>	1 1
<b>ГАНДБОЛ</b>		
Тема 1. История развития игры в гандбол.	<b>Содержание</b> Основатель. Развитие игры в России. Обучение технике и тактики игры в гандбол. Перемещения в гандболе. Перемещения: разновидности бега и ходьбы, прыжки, повороты вправо, влево, остановки. Заслоны (внутренний и наружный) на месте и в движении. Держание мяча. Ловля мяча одной рукой и двумя, передачи – одной рукой на короткую, среднюю и дальнюю дистанции. <b>Лекция</b> <b>Практическая работа</b> Ведение мяча. Обманные движения, финты. Финт на "проход", на "бросок". Финт с двумя отвлекающими шагами. Броски по воротам одной рукой с трех шагов разбега со скрестным шагом. Бросок с места, с ходу. Бросок в прыжке с толчком одной ногой. Бросок в падении. Бросок сбоку, низом. Бросок назад с поворотом. Бросок с отклонением. Техника защиты (персональная опека игрока с мячом и без мяча). Переключение защитников. Перехват мяча на месте и в движении.	1 1
Тема 2. Тактические действия.	<b>Содержание</b> Индивидуальные тактические действия (игра с мячом и без мяча, выбор места, обманные движения). Освобождение от опеки защитника самостоятельно и с помощью партнера, выполняющего заслон. Групповые взаимодействия: «скрест», «выход под линейного», «стяжка». Командные действия в нападении (игровые комбинации 4:2, 5:1, 3:3, 6:0), быстрый прорыв. <b>Практическая работа</b>	1
Тема 3. Обучение тактики защиты в гандболе	<b>Содержание</b> Личная защита в гандболе и способы ее использования (по всей площадке, в зоне нападения). Зонная защита (6:0, 4:2, 3:3, 5:1). Смешанная защита (лично-командная). <b>Практическая работа</b>	1
Тема 4. Содержание и правила игры и методики судейства в гандболе.	<b>Содержание</b> Площадки, оборудование и инвентарь для занятий гандболом. Характеристика спортивных залов и открытых площадок для гандбола. Характеристика оборудования и инвентаря для занятий. Основные санитарно- гигиенические требования к местам тренировок и занятий. Практическое судейство игр по гандболу. Ведение протокола. <b>Лекция</b> <b>Самостоятельная работа</b>	1 1

## ФУТБОЛ

Тема 1. История развития игры в футбол.	<p><b>Содержание</b> Основатель. Развитие игры в России. Обучение техники и тактики игры в футбол.</p> <p><b>Лекция</b></p>	2
Тема 2. Последовательность и взаимозависимость в технике игровых приемов.	<p><b>Содержание</b> Конспект урока по футболу в школе. Особенности методики обучения игре в футбол в школе. Общая и специальная физическая подготовка в футболе. Использование круговой тренировки для развития физических качеств футболистов. Использование различного инвентаря и тренажерных устройств для развития координационных способностей.</p> <p><b>Практическая работа</b></p>	2
Тема 3. Техника игры в футбол	<p><b>Содержание</b> Техника игры в футбол: перемещения в футболе (шагом, бегом, приставными шагами, прыжки, повороты (на месте и в движении)), обманные движения, ведение мяча, остановки мяча (ногой, грудью, бедром, животом) передачи (длинные, средние, короткие), удары по мячу (внутренней стороной стопы, средней частью подъема, внутренней частью подъема, внешней частью подъема, удар носком, удар пяткой, головой), техника игры вратаря. Отбор мяча. Вбрасывание мяча (с места, с разбега). Техника игры вратаря: ловля, отбивание, переводы и броски мяча. Тактика игры финты, заслоны, индивидуальные действия в нападении (без мяча: «открывание», отвлечение соперника и создание численного преимущества на отдельном участке поля). Действия с мячом: ведение, обводка, удары, передачи и остановки мяча. Групповые при стандартных положениях и в ходе игрового эпизода. Комбинации при стандартных положениях (вбрасывание мяча из-за боковой линии, угловой удар, штрафной удар, свободный удар, удар от ворот). Групповые действия в игровых эпизодах: взаимодействия в парах, тройках. Комбинации в парах: «стенку», «скрещивание» и «передача в одно касание». Комбинация в тройках: «взаимозаменяемость», «пропускание мяча» и «передача в одно касание». Командные действия. Стремительное нападение. Позиционное нападение.</p> <p><b>Практическая работа</b></p>	2
Тема 4. Содержание и правила игры и методики судейства в футболе.	<p><b>Содержание</b> Площадки, оборудование и инвентарь для занятий футболом. Характеристика оборудования и инвентаря для занятий. Основные санитарно-гигиенические требования к местам тренировок и занятий. Практическое судейство игр по футболу. Ведение протокола</p> <p><b>Лекция</b></p> <p><b>Самостоятельная работа</b></p>	2 2
<b>Итого:</b>	<p><b>143 часа в т.ч.</b></p> <p><b>- лекции – 48 час.</b></p> <p><b>- практические работы – 48 час.</b></p> <p><b>- самостоятельные работы – 47 час.</b></p>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ МДК.02.06**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Перечень материально-технического обеспечения для реализации образовательного процесса по дисциплине:

1. Бассейн.
2. Гимнастический зал, оборудованный зеркалами и специальным инвентарем.
3. Спортивный зал.
4. Стадион.
5. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа.
6. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского (практического) типа, проведения групповых и индивидуальных консультаций, проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основные источники:

1. Боярская, Л. А. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы : учебное пособие для СПО / Л. А. Боярская ; под редакцией В. Н. Люберцева. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, 2021. — 113 с. — ISBN 978-5-4488-1118-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/104906.html>

Дополнительные источники:

2. Новокрещенов, В. В. Менеджмент физической культуры и спорта : учебное пособие / В. В. Новокрещенов. — Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 185 с. — ISBN 978-5-4486-0369-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/75953.html>
3. Сусикова, Т. С. Менеджмент физической культуры : электронное учебное пособие / Т. С. Сусикова, Н. Р. Арбузина ; составители Т. С. Сусикова, Н. Р. Арбузина. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. — 140 с. — ISBN 978-5-91930-109-7. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/95627.html>

## Дополнительные источники:

4. Некрасов, Сергей Иванович. Правовое обеспечение профессиональной деятельности : учебное пособие для среднего профессионального образования [Гриф УМО] / С. И. Некрасов, Е. В. Зайцева-Савкович, А. В. Питрюк. - Москва : Юстиция, 2020. - 211 с. – Текст : непосредственный.
5. Петрова, А. В. Теория и методика физкультурно-оздоровительной деятельности. В 2 частях. Ч. 1 : учебное пособие / А. В. Петрова, И. А. Мокрушина. — Чайковский : ЧГИФК, 2020. — 90 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/233765>.

### Интернет-ресурсы

<https://www.imaios.com/ru/e-anatomy> - Анатомия и медицинская визуализация  
[humbio.ru/humbio/physiology/0005e445.htm](http://humbio.ru/humbio/physiology/0005e445.htm)

<http://federalbook.ru/files/FSZ/soderghanie/Tom%2012/1-9.pdf> - Федеральный справочник. Том 12. Часть 1-9.

Научная электронная библиотека <https://elibrary.ru>

Электронно-библиотечная система - <http://www.iprbookshop.ru/>

СДО Прометей 5.0 - <http://78.25.114.161:8001/auth/default.asp>

Федеральный портал Российское образование. Режим доступа:

<http://www.edu.ru>

Электронный словарь. Режим доступа: <https://www.multitrans.ru/>

Российская библиотечная ассоциация. Режим доступа: <http://www.rba.ru>