

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«НИЖНЕКАМСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.13. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности

Программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности **49.02.01 Физическая культура**

Квалификация выпускника
педагог по физической культуре и спорту

2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины **ОП.13 Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности** разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура (в соответствии с квалификацией специалистов среднего звена «педагог по физической культуре и спорту» утвержденного Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 11 ноября 2022 г. N 968

Организация-разработчик: ГАПОУ «Нижекамский педагогический колледж»

Разработчик:

Яковлева Рамиля Тахировна - преподаватель, 1 квалификационная категория

Рассмотрена на заседании предметно- цикловой комиссии физической культуры и безопасности жизнедеятельности

Протокол № _____ от «___» _____ 2023 г.

Председатель ПЦК _____ Р.Р. Кириллова

Согласована на заседании научно-методического совета

Протокол № _____ от «___» _____ 2023 г.

Председатель НМС _____ Галяутдинова Л.Р.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	9
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	22
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	25

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.13. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «ОП. 13. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности» является обязательной частью общепрофессионального цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК: ОК 01., ОК 02., ОК 04., ОК 06., ОК 08., ПК 1.1., ПК 1.2., ПК 1.3., ПК 1.5., ПК 2.1.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 01.	распознавать задачу и проблему в профессиональном и социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составлять план действия; определять необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовывать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий	Знать актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности
ОК 02.	определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска, применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач; использовать современное	Знать номенклатуру информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации, современные средства и устройства информатизации; порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности в том числе с использованием цифровых средств.

	программное обеспечение; использовать различные цифровые средства для решения профессиональных задач.	
ОК 04.	организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	Знать психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности
ОК 06.	описывать значимость своей специальности; применять стандарты антикоррупционного поведения	сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по специальности; стандарты антикоррупционного поведения и последствия его нарушения
ОК 08.	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	Знать роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения
ПК 1.1.	определять цель, задачи и содержание физкультурно-спортивной работы; -разрабатывать документы планирования физкультурно-спортивной работы; - оценивать результативность физкультурно-спортивной работы;	нормативные документы, регламентирующие организацию физкультурно-спортивной работы в РФ; - цели и задачи физкультурно-спортивной работы; - направления, содержание, формы организации физкультурно-спортивной работы; - требования к планированию и технологию планирования физкультурно-спортивной работы; - показатели результативности физкультурно-спортивной работы;
ПК 1.2.	- разрабатывать планы и программы по формированию ЗОЖ, организации мероприятий, направленных на гражданское и патриотическое воспитание молодежи, воспитание толерантности в молодежной среде, формирование правовых, культурных и нравственных ценностей среди молодежи; - разрабатывать планы и программы организации досуга и отдыха детей, подростков и молодежи; - использовать средства физической культуры для формирования	значение физической культуры в формировании ЗОЖ, в гражданском и патриотическом воспитании молодежи, воспитании толерантности в молодежной среде, формировании правовых, культурных и нравственных ценностей среди молодежи. - способы формирования правовых, культурных и нравственных ценностей среди молодежи средствами физической культуры; - средства физической культуры для формирования правовых, культурных, нравственных ценностей, решения задач гражданского и патриотического

	правовых, культурных, нравственных ценностей, решения задач гражданского и патриотического воспитания молодежи;	воспитания молодежи; - основные подходы, направления и технологии работы по организации досуга и отдыха детей, подростков и молодежи
ПК 1.3.	использовать различные методы и формы организации физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, строить их с учетом возрастных особенностей и уровня физической подготовленности участников; - разрабатывать программу проведения и план ресурсного обеспечения физкультурно-оздоровительного и спортивно-массового мероприятия с учетом целей и задач; - оценивать соответствие мест проведения, оборудования и инвентаря нормам техники безопасности; - организовывать и проводить торжественный церемониал физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; - проводить и анализировать физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия	формы и виды физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; - технология организации и методика проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; - технологию разработки программы и плана ресурсного обеспечения физкультурно-оздоровительного и спортивно-массового мероприятия; - методика проведения спортивно-оздоровительных соревнований в рамках физкультурно-спортивных мероприятий; - техника безопасности, способы и приёмы предупреждения травматизма при проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; - подходы к анализу физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; - виды физкультурно-спортивных сооружений, оборудования и инвентаря, особенности их эксплуатации; - техника безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю;
ПК 1.5.	планировать работу судейской коллегии; - пользоваться контрольно – измерительными приборами; - оформлять документы при подготовке, организации и проведении спортивных соревнований, мероприятий по выполнению населением норм всероссийского физкультурно-спортивного комплекса; - определять содержание и проводить занятий для подготовки населения к выполнению нормативов ВФСК ГТО в соответствии с установленной ступенью	основные положения всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; - порядок организации и регламент проведения мероприятия по выполнению населением нормативов испытаний (тестов); - состав главной судейской коллегии по виду спорта, мероприятия и функции спортивных судей; - правила видов спорта, в соответствии с которыми проводятся спортивные соревнования по выполнению населением различных возрастных групп нормативов испытаний (тестов); - содержание и методику проведения занятий для подготовки населения к выполнению нормативов ВФСК ГТО в соответствии с установленной ступенью

ПК 2.1.	анализировать нормативные документы, в области физической культуры и спорта; - анализировать программы, реализуемые в области физической культуры и спорта (с учетом специфики вида профессиональной деятельности); - осуществлять разработку методических и дидактических материалов, обеспечивающих реализацию программ в области физической культуры и спорта; - осуществлять разработку занятий по программам в области физической культуры и спорта с учётом их специфики и решаемых задач, применяемых педагогических технологий;	нормативные и методические документы, в области физической культуры и спорта; - разновидности программ в области физической культуры и спорта (с учетом специфики вида профессиональной деятельности); - технологию разработки методических материалов, обеспечивающих реализацию программ в области физической культуры и спорта; - педагогические технологии и современные методики подготовки обучающихся по программам в области физической культуры и спорта
ЛР 7	Осознающий и деятельно выражающий приоритетную ценность каждой человеческой жизни, уважающий достоинство личности каждого человека, собственную и чужую уникальность, свободу мировоззренческого выбора, самоопределения. Проявляющий бережливое и чуткое отношение к религиозной принадлежности каждого человека, предупредительный в отношении выражения прав и законных интересов других людей	
ЛР 9	Сознающий ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных склонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде	
ЛР 13	Осознающий социальную роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности, применяющий опыт физкультурно-спортивной деятельности при решении задач профессиональной деятельности.	
ЛР 14	Принимающий и транслирующий ценности физической культуры и спорта, этические нормы в области физической культуры и спорта, соблюдающий и пропагандирующий культуру спортивной безопасности и антидопингового поведения.	
ЛР 15	Проявляющий активную позицию в развитии физической культуры и спорта, участвующий в деятельности Студенческого спортивного клуба, волонтерском движении в области физической культуры и спорта и других объединениях, а также мероприятиях, деятельность которых ориентирована на развитие и популяризацию физической культуры и спорта.	
ЛР 16	Демонстрирующий готовность к профессиональной коммуникации,	

	толерантному общению; способность вести диалог с обучающимися (занимающимися), родителями (законными представителями) обучающихся (занимающихся), другими педагогическими работниками, специалистами, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.
ЛР 17	Принимающий патриотические взгляды и убеждения, уважающий историю и культуру многонациональной республики, РФ

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Всего часов – 363

в том числе:

- на освоение дисциплины (теоретические занятия + лабораторные и практические занятия)- **345 часов**,

в том числе:

в форме лабораторных и практических работ – 333 часа;

в форме самостоятельной работы – 6 часов;

-промежуточная аттестация (ДЗ,ДЗ, ДЗ, Экзамен) –**18(2+2+2+4+8) часов**

Коды профессиональных общих компетенций	Наименование разделов учебной дисциплины	Всего, час.	В т.ч. в форме практической. подготовки	Объем учебной дисциплины, ак.час					
				Обучение по дисциплине					Промежуточная аттестация по учебной дисциплине
				Всего	В том числе				
Теоретические занятия	Лабораторных и практических занятий	Курсовых работ (проектов)	Самостоятельная работа ¹						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	11
ОК 01. ОК 02. ОК 04. ОК 06. ОК 08.	ОП.13.1. Легкая атлетика	72	70	72	2	70		0	
	ОП.13.2. Спортивные и подвижные игры	108	104	104	0	104		0	
	ОП.13.3. Лыжи	36	34	36	0	34		2	
	ОП.13.4. Гимнастика	111	109	97	2	91		4	
	ОП.13.5. Плавание	36	34	36	2	34			
ПК 1.1., ПК 1.2., ПК 1.3., ПК 1.5., ПК 2.1.	Промежуточная аттестация(дифференцированные зачеты)	0		0					6
	Промежуточная аттестация (экзамен)	0	0	0	0	0	0	0	12
		363	351	345	6	333	0	6	18

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад ч
1	2	3
РАЗДЕЛ 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		72 / 70
Тема 1.1. Легкая атлетика как вид физкультурно-спортивной деятельности	Содержание учебного материала	2 / 0
	Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов	2
Тема 1.2. Основы техники и методики обучения спортивной ходьбе	Содержание учебного материала	4 / 4
	Практическое занятие 1. Освоение техники спортивной ходьбы.	2
	Практическое занятие 2. Освоение методики обучения спортивной ходьбе.	2
Тема 1.3. Основы техники и методики обучения бегу	Содержание учебного материала	22 / 22
	Практическое занятие 3. Освоение техники бега на короткие дистанции.	2
	Практическое занятие 4. Освоение методики бега на короткие дистанции.	2
	Практическое занятие 5. Освоение техники бега на средние дистанции.	2
	Практическое занятие 6. Освоение методики бега на средние дистанции.	2
	Практическое занятие 7. Освоение техники бега на длинные дистанции.	2
	Практическое занятие 8. Освоение методики бега на длинные дистанции.	2
	Практическое занятие 9. Бег по пересечённой местности (кросс).	2
	Практическое занятие 10. Разновидности старта, исходное положение на старте.	2
	Практическое занятие 11. Выход со старта, стартовое ускорение.	2
	Практическое занятие 12. Бег по дистанции, финиширование, бег по виражу (повороту).	2
	Практическое занятие 13. Техника эстафетного бега (4x100); способы передачи эстафеты.	2
Тема 1.4. Основы техники и методики	Содержание учебного материала	16 / 16
	Практическое занятие 14. Освоение техники прыжка в высоту с разбега .	2

обучения легкоатлетическим прыжкам	Практическое занятие 15. Освоение методики прыжка в высоту с разбега.	2
	Практическое занятие 16. Освоение техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»: отталкивание, переход через планку, разбег.	2
	Практическое занятие 17. Освоение методики прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»: отталкивание, переход через планку, разбег.	2
	Практическое занятие 18. Освоение техники прыжка в высоту с разбега способом «фосбери-флоп»: отталкивание, переход через планку, разбег.	2
	Практическое занятие 19. Освоение методики прыжка в высоту с разбега способом «фосбери-флоп»: отталкивание, переход через планку, разбег.	2
	Практическое занятие 20. Освоение техники прыжка в длину с разбега способами «согнув ноги» и «прогнувшись».	2
	Практическое занятие 21. Освоение методики прыжка в длину с разбега способами «согнув ноги» и «прогнувшись».	2
Тема 1.5. Методика развития физических качеств посредством легкой атлетики в ИВС	Содержание учебного материала	10 / 10
	Практическое занятие 22. Освоение методики развития двигательных способностей посредством легкой атлетики в волейболе.	2
	Практическое занятие 23. Освоение методики развития двигательных способностей посредством легкой атлетики в футболе.	2
	Практическое занятие 24. Освоение методики развития двигательных способностей посредством легкой атлетики в баскетболе.	2
	Практическое занятие 25. Освоение методики развития двигательных способностей посредством легкой атлетики в лыжах.	2
	Практическое занятие 26. Освоение методики развития двигательных способностей посредством легкой атлетики в гимнастике.	2
Тема 1.6. Организация и методика проведения занятий посредством легкой атлетики	Содержание учебного материала	12 / 12
	Практическое занятие 27. Освоение методики проведения занятий по лёгкой атлетике.	2
	Практическое занятие 28. Освоение методики занятий бегом оздоровительной направленности.	2
	Практическое занятие 29. Освоение средств лёгкой атлетики в занятиях по волейболу.	2
	Практическое занятие 30. Освоение средств лёгкой атлетики в занятиях по футболу.	2
	Практическое занятие 31. Освоение средств лёгкой атлетики в занятиях по баскетболу..	2
	Практическое занятие 32. Освоение средств лёгкой атлетики в занятиях по гимнастике..	2
Тема 1.7. Основы судейства по лёгкой	Содержание учебного материала	6 / 6
	Практическое занятие 33. Применение правил судейства в беговых видах легкой	2

атлетике	атлетики.	
	Практическое занятие 34. Применение правил судейства в прыжках в длину и высоту.	2
	Практическое занятие 35. Применение правил судейства в метании.	2
	ИТОГО:	72/70
РАЗДЕЛ 2. СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ		108 /104
Тема 2.1. Спортивные и подвижные игры в системе физического воспитания и спорта	Содержание учебного материала	2 / 2
	Практическое занятие 1. Освоение методики подвижных игр и их классификация.	2
Тема 2.2. Основы техники спортивных игр	Содержание учебного материала	14 / 14
	Практическое занятие 2. Освоение техники нападения в волейболе.	2
	Практическое занятие 3. Освоение техники защиты в волейболе.	2
	Практическое занятие 4. Освоение техники нападения в футболе.	2
	Практическое занятие 5. Освоение техники защиты в футболе.	2
	Практическое занятие 6. Освоение техники нападения в баскетболе.	2
	Практическое занятие 7. Освоение техники защиты в баскетболе.	2
Тема 2.3. Методика обучения техническим приёмам в спортивных играх	Содержание учебного материала	14 / 14
	Практическое занятие 8. Освоение методики обучения технике нападения в волейболе.	2
	Практическое занятие 9. Освоение методики обучения технике защиты в волейболе.	2
	Практическое занятие 10. Освоение методики обучения технике нападения в футболе.	2
	Практическое занятие 11. Освоение методики обучения технике защиты в футболе.	2
	Практическое занятие 12. Освоение методики обучения технике нападения в баскетболе.	2
	Практическое занятие 13. Освоение методики обучения технике защиты в баскетболе.	2
Тема 2.4. Основы тактики в спортивных играх	Содержание учебного материала	24 / 24
	Практическое занятие 14. Освоение тактики индивидуальных действий нападения в волейболе.	2
	Практическое занятие 15. Освоение тактики групповых, командных действий в нападении в волейболе.	2
	Практическое занятие 16. Освоение тактики индивидуальных действий защиты в волейболе.	2
	Практическое занятие 17. Освоение тактики групповых, командных действий защиты в волейболе.	2
	Практическое занятие 18. Освоение тактики индивидуальных действий нападения в	2

	футболе.	
	Практическое занятие 19. Освоение тактики групповых, командных действий нападения в футболе.	2
	Практическое занятие 20. Освоение тактики индивидуальных действий защиты в футболе.	2
	Практическое занятие 21. Освоение тактики групповых, командных действий защиты в футболе.	2
	Практическое занятие 22. Освоение тактики индивидуальных действий нападения в баскетболе.	2
	Практическое занятие 23. Освоение тактики групповых, командных действий нападения в баскетболе.	2
	Практическое занятие 24. Освоение тактики индивидуальных действий защиты в баскетболе.	2
	Практическое занятие 25. Освоение тактики групповых, командных действий защиты в баскетболе.	2
Тема 2.5. Методика обучения тактическим приёмам в спортивных играх	Содержание учебного материала	24 / 24
	Практическое занятие 26. Освоение методики обучения индивидуальных действий в нападении в волейболе.	2
	Практическое занятие 27. Освоение методики обучения групповым и командным действиям в нападении в волейболе.	2
	Практическое занятие 28. Освоение методики обучения индивидуальных действий в защите в волейболе.	2
	Практическое занятие 29. Освоение методики обучения групповым и командным действиям в защите в волейболе.	2
	Практическое занятие 30. Освоение методики обучения индивидуальных действий в нападении в футболе.	2
	Практическое занятие 31. Освоение методики обучения групповым и командным действиям в нападении в футболе.	2
	Практическое занятие 32. Освоение методики обучения индивидуальных действий в защите в футболе.	2
	Практическое занятие 33. Освоение методики обучения групповым и командным действиям в защите в футболе.	2
	Практическое занятие 34. Освоение методики обучения индивидуальных действий в нападении в баскетболе.	2

	Практическое занятие 35. Освоение методики обучения групповым и командным действиям в нападении в баскетболе.	2
	Практическое занятие 36. Освоение методики обучения индивидуальных действий в защите в баскетболе.	2
	Практическое занятие 37. Освоение методики обучения групповым и командным действиям в защите в баскетболе.	2
Тема 2.6. Методика развития физических качеств посредством спортивных игр в ИВС	Содержание учебного материала	10 / 10
	Практическое занятие 38. Освоение методики развития быстроты в спортивных играх.	2
	Практическое занятие 39. Освоение методики развития ловкости в спортивных играх.	2
	Практическое занятие 40. Освоение методики развития силы в спортивных играх.	2
	Практическое занятие 41. Освоение методики развития гибкости в спортивных играх.	2
	Практическое занятие 42. Освоение методики развития выносливости в спортивных играх.	2
Тема 2.7. Организация и методика проведения занятий посредством спортивных игр	Содержание учебного материала	6 / 6
	Практическое занятие 43. Освоение методики проведения занятий по спортивным играм (волейбол).	2
	Практическое занятие 44. Освоение методики проведения занятий по спортивным играм (футбол).	2
	Практическое занятие 45. Освоение методики проведения занятий по спортивным играм (баскетбол).	2
Тема 2.8. Основы судейства по спортивным играм	Содержание учебного материала	6 / 6
	Практическое занятие 46. Применение правил судейства в игре волейбол.	2
	Практическое занятие 47. Применение правил судейства в игре футбол.	2
	Практическое занятие 48. Применение правил судейства в игре баскетбол.	2
Тема 2.9. Методика проведения подвижных игр с различными возрастными группами занимающихся	Содержание учебного материала	4 / 4
	Практическое занятие 49. Освоение методики организации подвижных игр с различными возрастными группами занимающихся.	2
	Практическое занятие 50. Освоение методики проведения подвижных игр с различными возрастными группами занимающихся.	2
Промежуточная аттестация (Дифференцированный зачет 3 семестр)		2
Промежуточная аттестация (Дифференцированный зачет 4 семестр)		2
ИТОГО		108/104

РАЗДЕЛ 3. ЛЫЖИ		36 (2) / 34
Тема 3.1. Методика обучения в лыжном спорте двигательным действиям базовых видов физкультурно-спортивной деятельности	Содержание учебного материала	36 (2) / 34
	Практическое занятие 1. Освоение техники выполнения строевых приемов на месте на лыжах.	2
	Практическое занятие 2. Освоение техники ступающего, скользящего и п/п 2-х шажного хода.	2
	Практическое занятие 3. Освоение техники выполнения одновременного двухшажного хода.	2
	Практическое занятие 4. Освоение техники выполнения одновременного одношажного и бесшажного ходов.	2
	Самостоятельная работа 1. Определение нагрузка на уроке, контроль, диагностика в зависимости от заболевания и травм.	2
	Практическое занятие 5. Освоение техники выполнения п/п и одновременных ходов.	2
	Практическое занятие 6. Освоение техники выполнения полуконькового хода.	2
	Практическое занятие 7. Освоение техники выполнения одновременного одношажного конькового хода.	2
	Практическое занятие 8. Освоение техники выполнения одновременного двухшажного конькового хода.	2
	Практическое занятие 9. Освоение техники выполнения попеременного двухшажного конькового хода и без отталкивания палками.	2
	Практическое занятие 10. Освоение техники выполнения переходы с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы.	2
	Практическое занятие 11. Освоение техники выполнения перехода с одновременного хода на попеременный двухшажный ход.	2
	Практическое занятие 12. Освоение техники выполнения спусков и подъемов.	2
	Практическое занятие 13. Освоение техники выполнения поворотов в движении на лыжах.	2
	Практическое занятие 14. Освоение техники выполнения торможения на лыжах.	2
	Практическое занятие 15. Освоение техники выполнения торможения на лыжах со спуска.	2
	Практическое занятие 16. Контрольное выполнение классических стилей: п/п 2-х шажного, одновременных ходов.	1
	Практическое занятие 17. Контрольное выполнение техники свободного стиля: коньковый ход.	1
	Практическое занятие 18. Контрольное выполнение техники торможения и спуски поворотов на лыжах.	1
	Практическое занятие 19. Контрольное выполнение учебных нормативов на дистанции 3 км - девушки, 5 км - юноши.	1

		ИТОГО:	36(2)/34
РАЗДЕЛ 4. ГИМНАСТИКА			111(4) /91
Тема 4.1.	Содержание учебного материала		2 / 0
Гимнастическая терминология	Значение гимнастической терминологии, требования к ней.		1
	Правила гимнастической терминологии (способы образования терминов, правила применения терминов, правила сокращения терминов).		1
Тема 4.2. Методические особенности проведения строевых упражнений	Содержание учебного материала		4/ 4
	Практическое занятие 1. Выполнение строевых упражнений, строевых приемов, построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий на месте.		2
	Практическое занятие 2. Выполнение поворотов в движении на лево и на право. Выполнение движения кругом, расчёты по порядку.		2
Тема 4.3.	Содержание учебного материала		32 (2) / 30
Характеристика и методика проведения общеразвивающих упражнений	Практическое занятие 3. Освоение методики составления комплекса ОРУ без предмета по показу.		2
	Практическое занятие 4. Освоение методики проведения комплекса ОРУ без предмета по показу.		2
	Практическое занятие 5. Освоение методики составления комплекса ОРУ без предмета по рассказу.		2
	Практическое занятие 6. Освоение методики проведения комплекса ОРУ без предмета по рассказу.		2
	Практическое занятие 7. Освоение методики составления комплекса ОРУ без предмета по показу и рассказу.		2
	Практическое занятие 8. Освоение методики проведения комплекса ОРУ без предмета по показу и рассказу.		2
	Самостоятельная работа 1. Составить комплекс ОРУ для уроков гимнастики.		2
	Практическое занятие 9. Освоение методики составления комплекса ОРУ различными способами без предмета (раздельным, поточным).		2
	Практическое занятие 10. Освоение методики проведения комплекса ОРУ различными способами без предмета (раздельным, поточным).		2
	Практическое занятие 11. Освоение методики составления комплекса ОРУ различными способами без предмета (проходным, круговым и т.д.)		2
	Практическое занятие 12. Освоение методики проведения комплекса ОРУ различными способами без предмета (проходным, круговым и т.д.)		2

	Практическое занятие 13. Освоение методики составления и проведения комплекса ОРУ с мячом.	2
	Практическое занятие 14. Освоение методики составления и проведения комплекса ОРУ на гимнастической скамейке.	2
	Практическое занятие 15. Освоение методики составления и проведения комплекса ОРУ с гимнастической палкой.	2
	Практическое занятие 16. Освоение методики составления и проведения комплекса ОРУ с предметами на гимнастической скамейке.	2
	Практическое занятие 17. Освоение методики составления и проведения комплекса ОРУ с предметами на гимнастической стенке .	2
Тема 4.4. Основы техники и методика обучения акробатическим упражнениям	Содержание учебного материала	32 / 32
	Практическое занятие 18. Техника гимнастических упражнений и закономерности лежащие в ее основе.	2
	Практическое занятие 19. Статические и динамические упражнения.	2
	Практическое занятие 20. Классификация акробатических упражнений.	2
	Практическое занятие 21. Освоение методики обучения гимнастическим упражнениям.	2
	Практическое занятие 22. Этапы обучения гимнастическим упражнениям.	2
	Практическое занятие 23. Методы обучения гимнастическим упражнениям.	2
	Практическое занятие 24. Приемы обучения гимнастическим упражнениям.	2
	Практическое занятие 25. Применение приемов страховки, помощи и само страховки.	2
	Практическое занятие 26. Основы техники обучения акробатических упражнений (группировка, перекувы).	2
	Практическое занятие 27. Основы методики обучения акробатических упражнений (группировка, перекувы).	2
	Практическое занятие 29. Основы техники обучения акробатических упражнений (кувырок вперед и назад.)	2
	Практическое занятие 29. Основы методики обучения акробатических упражнений (кувырок вперед и назад.)	2
	Практическое занятие 30. Основы техники обучения акробатических упражнений (стойка на голове и руках, стойка на руках.)	2
	Практическое занятие 31. Основы методики обучения акробатических упражнений (стойка на голове и руках, стойка на руках.)	2
	Практическое занятие 32. Основы техники обучения акробатических упражнений (мост, переворот боком «колесо»).	2

	Практическое занятие 33. Основы методики обучения акробатических упражнений (мост, переворот боком «колесо»).	2
Тема 4.5. Методика развития физических качеств посредством гимнастики в ИВС	Содержание учебного материала	4 / 4
	Практическое занятие 34. Особенности физической подготовки посредством гимнастики	2
	Практическое занятие 35. Освоение методики развития двигательных способностей посредством гимнастики	2
Тема 4.6. Организация и особенности методики проведения занятий посредством гимнастики	Содержание учебного материала	6 / 6
	Практическое занятие 36. Формы организации занятий по гимнастике	2
	Практическое занятие 37. Методика проведения занятий по гимнастике	2
	Практическое занятие 39. Подготовка мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования. Освоение методики проведения занятий по гимнастике	2
Тема 4.7. Методика проведения прикладных упражнений	Содержание учебного материала	14 / 14
	Практическое занятие 39. Характеристика прикладных упражнений	2
	Практическое занятие 40. Техника и методика обучения основным упражнениям	2
	Практическое занятие 41. Освоение разновидностей ходьбы и бега.	2
	Практическое занятие 42. Освоение разновидностей упражнений в равновесии.	2
	Практическое занятие 43. Освоение разновидностей упражнений в лазанье	2
	Практическое занятие 44. Освоение разновидностей перелазанье и переползания.	2
	Практическое занятие 45. Освоение разновидностей упражнения в поднимании и переноске груза	2
Тема 4.8. Основы судейства соревнований по гимнастике	Содержание учебного материала:	3 (2) / 1
	Самостоятельные работы 2. Разбор и изучение документов: протоколов соревнований, протоколов наблюдений на соревнованиях.	2
	Практическое занятие 46. Применение правил судейства при оценке техники гимнастических упражнений	1
Промежуточная аттестация (Дифференцированный зачет 7 семестр)		2
Промежуточная аттестация (Консультация+ Экзамен)		12

ИТОГО:		111(4)/ 91
РАЗДЕЛ 5.ПЛАВАНИЕ		36 / 34
Тема 5.1. Плавание как вид физкультурно-спортивной деятельности	Содержание учебного материала	2 / 0
	Спортивное плавание.	1
	Прикладное и оздоровительное плавание.	1
Тема 5.2. Техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов	Содержание учебного материала	8 / 8
	Практическое занятие 1. Плавание кролем на груди, на спине.	1
	Практическое занятие 2. Плавание брассом.	1
	Практическое занятие 3 Плавание баттерфляем.	1
	Практическое занятие 4. Повороты и старты в спортивном плавании.	1
	Практическое занятие 5. Спортивные способы плавания.	1
	Практическое занятие 6. Спортивные способы плавания.	1
	Практическое занятие 7. Освоение техники спортивных способов плавания	1
	Практическое занятие 8. Освоение техники стартов и поворотов.	1
Тема 5.3. Обучение спортивным способам плавания, стартам и поворотам	Содержание учебного материала	8 / 8
	Практическое занятие 9. Подготовительные упражнения по освоению с водой.	1
	Практическое занятие 10. Упражнения для изучения техники плавания кролем на груди.	1
	Практическое занятие 11. Упражнения для изучения техники плавания брассом.	1
	Практическое занятие 12. Упражнения для изучения техники плавания баттерфляем.	1
	Практическое занятие 13. Упражнения, применяемые для изучения поворотов.	1
	Практическое занятие 14. Упражнения для изучения стартов с тумбочки, стартов из воды.	1
	Практическое занятие 15. Освоение методики обучения спортивным способам плавания.	1
	Практическое занятие 16. Освоение методики обучения стартам и поворотам.	1
Тема 5.4. Методика обучения детей плаванию	Содержание учебного материала	3 / 3
	Практическое занятие 17. Упражнения для обучения плаванию детей.	1
	Практическое занятие 18. Последовательность обучения детей плаванию.	1
	Практическое занятие 19. Освоение методики обучения детей плаванию.	1
Тема 5.5. Организация и методика проведения	Содержание учебного материала	4 / 4
	Практическое занятие 20. Методика проведения занятий по плаванию.	1

занятий	Практическое занятие 21. Применение средств плавания в занятиях по другим видам спорта.	1
	Практическое занятие 22. Техника безопасности на занятиях плаванием.	1
	Практическое занятие 23. Освоение методики проведения занятий по плаванию.	1
Тема 5.6. Основы прикладного плавания	Содержание учебного материала	6 / 6
	Практическое занятие 24. Нырание.	1
	Практическое занятие 25. Спасение утопающих.	1
	Практическое занятие 26. Прикладные способы плавания.	1
	Практическое занятие 27. Переправы вплавь.	1
	Практическое занятие 28. Освоение видов прикладного плавания.	1
	Практическое занятие 29. Освоение способов прикладного плавания.	1
Тема 5.7. Организация и проведение соревнований по плаванию	Содержание учебного материала	5 / 5
	Практическое занятие 30. Особенности организации соревнований по плаванию.	1
	Практическое занятие 31. Особенности проведения соревнований по плаванию.	1
	Практическое занятие 32. Организация и проведение соревнований по плаванию.	1
	Практическое занятие 33. Организация и проведение соревнований по плаванию.	1
	Практическое занятие 34. Организация и проведение соревнований по плаванию.	1
	Всего:	36/34
ИТОГО:		363/333

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

Кабинет «Теории и истории физической культуры и адаптивной физической культуры», оснащенный в соответствии п. 6.1.2.1 образовательной программы по данной специальности;

оборудованные открытые спортивные площадки, оснащенные в соответствии с п.6.1.1 основной образовательной программы по специальности;

плавательный бассейн, оснащенный в соответствии с п.6.1.1 основной образовательной программы по специальности.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Основные печатные издания

1. Алхасов, Д. С. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика: учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 300 с.

2. Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 317 с.

3. Баршай, В., Гимнастика : учебник / В. Баршай, М.В. Белавкина, С.Н. Кривсун, В.Н. Курьсь. — Москва : КноРус, 2019. — 312 с.

4. Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой тренировки : учебное пособие / М.В. Еремин, А.Л. Волобуев, И.В. Кутьин [и др.] ; под ред. А.Г. Горшкова. — Москва : КноРус, 2021. — 339 с.

5. Губа, В. П. Теория и методика спортивных игр : учебник / В. П. Губа ; под редакцией А. А. Алексеева ; художник К. А. Тихонова. — Москва : Спорт-Человек, 2020. — 720 с.

6. Плавание с методикой преподавания: учебник для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова [и др.]; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 344 с.

7. Поливаев, А. Г. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Соревнования по игровым видам спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 103 с.

8. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 322 с.

3.2.2. Основные электронные издания

1. Алхасов, Д. С. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 300 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13356-1. — Текст : электронный

2. Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 317 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15283-8. — Текст : электронный.

3. Баршай В. Гимнастика : учебник / Баршай В., М., Курысь В., Н., Павлов И. Б. — Москва : КноРус, 2022. — 312 с. — ISBN 978-5-406-09711-3. — URL: <https://book.ru/book/943651>

4. Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой тренировки : учебное пособие / М.В. Еремин, А.Л. Волобуев, И.В. Куткин [и др.] ; под ред. А.Г. Горшкова. — Москва : КноРус, 2021. — 339 с. — ISBN 978-5-406-08273-7. — URL: <https://book.ru/book/940095> (дата обращения: 28.02.2022). — Текст : электронный.

5. Губа, В. П. Теория и методика спортивных игр : учебник / В. П. Губа ; под редакцией А. А. Алексеева ; художник К. А. Тихонова. — Москва : Спорт-Человек, 2020. — 720 с. — ISBN 978-5-907225-41-1. — Текст : электронный

6. Плавание с методикой преподавания: учебник для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова [и др.]; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 344 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08846-5. — Текст: электронный

7. Поливаев, А. Г. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Соревнования по игровым видам спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 103 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13056-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476145>

8. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст : электронный

3.2.3. Дополнительные источники

1. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания : учебник для вузов / А. Л. Димова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 428 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14068-2. — Текст : электронный

2. Волейбол. Баскетбол. Гандбол. Организация и проведение соревнований по спортивным играм [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.Ф. Мишенькина [и др.]. — Электрон.текстовые данные. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. — 136 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65000.html>

3. Гандбол [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.Ф. Кириченко [и др.]. — Электрон.текстовые данные. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. — 164 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65013.html>

4. Легкая атлетика с методикой тренировки : учебно-методическое пособие для СПО / составители С. Г. Ермакова, О. Н. Початкова. — Саратов : Профобразование, 2019. — 80 с. — ISBN 978-5-4488-0316-1. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/86139>

5. Томилин, К. Г. Игровые виды рекреации (на воде и у воды) : учебное пособие для СПО / К. Г. Томилин, И. Н. Овсянникова. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 170 с. — ISBN 978-5-4488-0275-1, 978-5-4497-0054-4. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/83824>

6. Грецов Г.В., Войнова С.Е., Германова А.А. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования/; под ред. Г.В. Грецова, А.Б. Янковского. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 288с.

7. Железняк Ю. Д, Нестеровский Д.И. , В.А. Иванов и др. Теория и методика спортивных игр: учебник для студ. высш. учебных заведений/под ред. Ю.Д. Железняка. - 8-е изд. Перераб.М.: Издательский центр "Академия", 2013. - 464 с.

8. Крючек Е. С., Терехина Р. Н. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Гимнастика: учебник для студентов высш. проф. образования/- 2-е издание, стер.-М: издательский центр «Академия», 2013. – 288 с.

9. Литвинов А.А., Козлов А.В. Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования/; под ред. А.А. Литвинова. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 272с.

10. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Гимнастика: учебник для студ. учреждений высш. образования/ Р.Н. Терехина, Е.С.Крючек, Л.В.Люйк и др. - М.: Издательский центр «Академия», 2012. - 288 с.

11. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Подвижные игры: учебник для студ. учреждений высш. образования/ - М.: Издательский центр «Академия», 2014. - 272 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</i>		
- терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; - технику безопасности на занятиях по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности; - методику обучения профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; - методику проведения занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности; - основы организации и проведения соревнований и судейства по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности.	- использование терминологии базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с требованиями; - описание техники профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; - перечисление требований к технике безопасности на занятиях по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности; - описание методики обучения профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; - описание методики проведения занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности; - описание особенностей организации и проведения соревнований по лёгкой атлетике и судейства по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности.	Оценка результатов выполнения комплексов упражнений; Тестирование физических качеств. Оценка двигательных действий; Оценка выполнение нормативов ГТО; Дифференцированный зачет, экзамен.
<i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</i>		
- выполнять профессионально значимые двигательные действия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности - использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности - применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических	- выполнение двигательных действий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности с учетом требований к технике; - соблюдение требований и правил, предъявляемых к терминологии при записи упражнений, а также при объяснении техники двигательных действий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности; - рациональный выбор места для оказания помощи и страховки при выполнении	- составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, - фронтальный опрос - контрольное тестирование

упражнений	двигательных действий с учетом трудности выполняемого упражнения и этапа обучения по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;	- оценивание практической работы
использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации	- своевременная подготовка места занятия, рациональное размещение спортивного инвентаря и оборудования с учетом вида деятельности по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;	- демонстрация комплекса ОРУ,
проводить тренировочные занятия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности	- подбор эффективных, разнообразных упражнения для обучения двигательным действиям по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с задачами занятия;	- сдача контрольных нормативов
	- применение различных способов организации для рационального размещения занимающихся в зале с учетом задач и содержания занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;	- сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)
	- соблюдение требований к качественному показу упражнений и демонстрации техники выполнения двигательных действий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;	- сдача нормативов ГТО
	- соблюдение методической последовательности при проведении занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;	- дифференцированный зачет, экзамен.
	- выявление и своевременность исправления ошибок при выполнении двигательных действий с учетом требований к технике по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности.	

**Лист изменений и дополнений, внесенных в рабочую программу
по ОП.13 Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности
по специальности 49.02.01 Физическая культура**

№ изменения	Было	Стало
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
	Основание:	
	Рассмотрена на заседании предметно-цикловой комиссии физической культуры и безопасности жизнедеятельности Протокол №_____ от «___» _____ 2023 г. Председатель ПЦК _____ Р.Р. Кириллова	