

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение Архангельской области
«Архангельский педагогический колледж»
(ГБПОУ АО «Архангельский педколледж»)

РАССМОТРЕНО И
ОДОБРЕНО
на заседании ПЦК учебных
дисциплин и
профессиональных модулей
естественнонаучного цикла
Протокол № 9
от «17» мая 2021 г.
Председатель ПЦК:
М.Н. Жданова

РЕКОМЕНДОВАНО
к утверждению экспертным
советом Архангельского
педколледжа
Протокол № 6
от «24» мая 2021 г.
Председатель экспертного
совета: *Н.Ю. Ульянова*

УТВЕРЖДАЮ
Директор
Архангельского
педколледжа
_____ Л.А. Перова
«15» июня 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП.08 Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 49.02.01 Физическая культура

Организация-разработчик: ГБПОУ АО «Архангельский педколледж»

Разработчики: Голубева Л.В., к.с.-х.н., преподаватель, Воронцова Е.Н., преподаватель, Кокшаров Ю.А., преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	23
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	25

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ОП.08 Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания»

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью примерной основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура

Примерная программа учебной дисциплины может быть использована всеми образовательными учреждениями профессионального образования на территории Российской Федерации, имеющими право на реализацию основной профессиональной образовательной программы по данной специальности и в области дополнительного педагогического образования.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

общепрофессиональный цикл

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

выполнять профессионально значимые двигательные действия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности

использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности

применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений

использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации

проводить занятия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:
техники профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности

терминологии базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности

техники безопасности на занятиях по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности, приемы, способы страховки и само страховки

методики обучения профессионально значимым двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности

методики проведения занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности

основы организации и проведения соревнований и судейства по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:
максимальной учебной нагрузки студента 2446 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 1379 часов;
самостоятельной работы обучающегося 1067 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>2446</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>1379</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>915</i>
Самостоятельная работа студента (всего)	<i>1067</i>
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа	<i>1067</i>
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированных зачетов в 4 и 7 семестрах и экзаменов в 5, 6, 8 семестрах</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Уровень освоения
1	2	3	4
ОП.08.01 Гимнастика с методикой преподавания		270/190	
Тема 1. Гимнастическая терминология	Содержание учебного материала	5	2
	1. Значение гимнастической терминологии, требования к ней	5	
	2. Правила гимнастической терминологии (способы образования терминов, правила применения терминов, правила сокращения терминов)		
	3. Запись гимнастических упражнений (формы и типы записи упражнений, текстовая запись конкретных упражнений)		
	4. Правила записи общеразвивающих упражнений (запись общеразвивающих упражнений без предмета, положения и движения звеньями тела, запись общеразвивающих упражнений с предметами)		
Тема 2. Методические особенности проведения строевых упражнений	Содержание учебного материала	5	2
	1. Классификация, назначение, особенности строевых упражнений. Строй и его структурные элементы	5	
	2. Методы и методические приемы обучения строевым упражнениям		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	30	
	1. Практическое занятие 1. Выполнение строевых приемов, построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий	30	
Тема 3. Характеристика и методика проведения общеразвивающих упражнений	Содержание учебного материала	10	2
	1. Характерные особенности общеразвивающих упражнений, классификация, задачи, методика применения и проведения общеразвивающих упражнений	10	
	2. Методика составления и проведения комплексов ОРУ без предмета, в парах, с предметами разными способами		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	40	
	1. Практическое занятие 2. Освоение методики составления и проведения комплекса ОРУ без предмета по показу, по рассказу, по показу и рассказу, по разделению	20	
	2. Практическое занятие 3. Освоение методики составления и проведения комплекса ОРУ различными способами без предмета (раздельным, поточным, проходным, круговым и т.д.)	10	
	3. Практическое занятие 4. Освоение методики составления и проведения комплекса ОРУ с предметами (с мячом, с гимнастической палкой, на	10	

	гимнастической скамейке, на гимнастической стенке и т.д.)		
Тема 4. Основы техники и методика обучения акробатическим упражнениям	Содержание учебного материала	20	2
	1. Техника гимнастических упражнений и закономерности лежащие в ее основе	20	
	2. Статические и динамические упражнения.		
	3. Характеристика, классификация акробатических упражнений		
	4. Цели и задачи обучения в гимнастике		
	5. Методика обучения гимнастическим упражнениям		
	6. Этапы, методы и приемы обучения гимнастическим упражнениям		
	7. Методика исправления ошибок		
	8. Подготовка мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования		
	9. Применение приемов страховки, помощи и само страховки		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	40	
	1. Практическое занятие 5. Основы техники и методика обучения акробатическим упражнениям (группировка, перекувырки, кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, стойка на руках, мост, переворот боком «колесо» и т.д.)	40	
Тема 5. Методика развития физических качеств посредством гимнастики в ИВС	Содержание учебного материала	10	2
	1. Особенности физической подготовки посредством гимнастики	10	
	2. Методика развития двигательных способностей посредством гимнастики		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	20	
	1. Практическое занятие 6. Освоение методики развития двигательных способностей посредством гимнастики	20	
Тема 6. Организация и особенности методики проведения занятий посредством гимнастики	Содержание учебного материала	10	2
	1. Формы организации занятий по гимнастике	10	
	2. Методика проведения занятий по гимнастике		
	3. Подготовка мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	20	
	1. Практическое занятие 7. Освоение методики проведения занятий по гимнастике	20	
Тема 7. Методика проведения прикладных упражнений	Содержание учебного материала	10	2
	1. Характеристика прикладных упражнений	10	
	2. Техника и методика обучения основным упражнениям		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	20	
	1. Практическое занятие 8. Освоение разновидностей ходьбы и бега, упражнений в равновесии, упражнений в лазанье, перелазанье и	20	

	переползании, упражнения в поднимании и переноске груза		
Тема 8. Основы судейства соревнований по гимнастике	Содержание учебного материала:	10	2
	1. Виды и характеристика соревнований по гимнастике	10	
	2. Состав и работа судейской коллегии на соревнованиях		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	20	
	1. Практическое занятие 9. Применение правил судейства при оценке техники гимнастических упражнений	20	
Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся		182	
1. Словарь основных гимнастических терминов и правила их применения.			
2. Составление ОРУ без предметов.			
3. Апробирование приемов помощи и страховки во время урока гимнастики			
4. Основные этапы обучения гимнастическим упражнениям. Разделение гимнастические упражнения по этапам обучения в соответствии с программой обучения гимнастики в общеобразовательной школе.			
5. Составление композиции вольных упражнений без предметов на 48 счетов, строевой композиции на 32 счета.			
6. Составление комплексов ОРУ с гимнастической палкой, скакалкой, обручем, мячом.			
7. Практическое судейство выполнения упражнений гимнастического многоборья.			
ОП.08.02 Плавание с методикой преподавания		158/74	
Тема 1. Плавание как вид физкультурно-спортивной деятельности	Содержание учебного материала	6	2
	1. Спортивное плавание		
	2. Прикладное и оздоровительное плавание		
Тема 2. Техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов	Содержание учебного материала	18	2
	1. Техника плавания кролем на груди		
	2. Техника плавания кролем на спине		
	3. Техника плавания брассом		
	4. Техника плавания баттерфляем		
	5. Техника поворотов в спортивном плавании		
	6. Техника стартов в спортивном плавании		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	20	
	Практическое занятие 10. Освоение техники спортивных способов плавания	10	
Практическое занятие 11. Освоение техники стартов и поворотов	10		
Тема 3. Обучение спортивным способам	Содержание учебного материала	12	2
	1. Подготовительные упражнения по освоению с водой		

плавания, стартам и поворотам	2. Упражнения для изучения техники плавания кролем на груди		
	3. Упражнения для изучения техники плавания брассом		
	4. Упражнения для изучения техники плавания баттерфляем		
	5. Упражнения, применяемые для изучения поворотов		
	6. Упражнения для изучения стартов с тумбочки, стартов из воды		
	В том числе практических и лабораторных занятий	18	
	1. Практическое занятие 12. Освоение методики обучения спортивным способам плавания	9	
2. Практическое занятие 13. Освоение методики обучения стартам и поворотам	9		
Тема 4. Методика обучения детей плаванию	Содержание учебного материала	12	2
	1. Упражнения для обучения плаванию детей		
	2. Последовательность обучения детей плаванию		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	9	
1. Практическое занятие 14. Освоение методики обучения детей плаванию	9		
Тема 5. Организация и методика проведения занятий	Содержание учебного материала	12	2
	1. Методика проведения занятий по плаванию		
	2. Применение средств плавания в занятиях по другим видам спорта		
	3. Техника безопасности на занятиях плаванием		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	9	
1. Практическое занятие 15. Освоение методики проведения занятий по плаванию	9		
Тема 6. Основы прикладного плавания	Содержание учебного материала	12	2
	1. Нырание		
	2. Спасение утопающих		
	3. Прикладные способы плавания		
	4. Переправы вплавь		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	9	
1. Практическое занятие 16. Освоение видов и способов прикладного плавания	9		
Тема 7. Организация и проведение соревнований по плаванию	Содержание учебного материала	12	2
	1. Особенности организации и проведения соревнований по плаванию		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
1. Практическое занятие 17. Организация и проведение соревнований по плаванию	9		

Внеаудиторная самостоятельная работа		126	
1. Выполнение двигательных действий, анализ техники упражнений и их корректировка.			
2. Анализ схемы обучения двигательным действиям в плавании.			
3. Анализ методики проведения и разработка рекомендаций для повышения эффективности занятий, с учётом техники безопасности и требований к оборудованию и инвентарю для плавания.			
ОП.08.03 Лёгкая атлетика с методикой преподавания		251/182	
Тема 1. Легкая атлетика как вид физкультурно-спортивной деятельности	Содержание учебного материала	10	2
	1. Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов		
	2. Термины, используемые в легкой атлетике		
Тема 2. Основы техники и методики обучения спортивной ходьбе	Содержание учебного материала	10	2
	1. Техника спортивной ходьбы: положение туловища и головы, движения рук, таза, ног, цикл двойного шага, дыхание при ходьбе		
	2. Методика обучения спортивной ходьбе		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	14	
	1. Практическое занятие 18. Освоение техники спортивной ходьбы	10	
2. Практическое занятие 19. Освоение методики обучения спортивной ходьбе	4		
Тема 3. Основы техники и методики обучения бегу	Содержание учебного материала	20	2
	1. Техника бега на средние и длинные дистанции (1000, 2000, 3000 м) в условиях стадиона и пересечённой местности (кросс)	20	
	2. Методика обучения бегу на средние и длинные дистанции		
	3. Техника бега на короткие дистанции (100,200, 400 м): разновидности старта, исходное положение на старте, выход со старта, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование, бег по виражу (повороту)		
	4. Техника эстафетного бега (4x100); способы передачи эстафеты		
	5. Методика обучения технике бега на короткие дистанции		
	6. Методика обучения технике бега (4x100)		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	60	
	1. Практическое занятие 20. Освоение техники бега на средние и длинные дистанции (1000, 2000, 3000 м) в условиях стадиона и пересечённой местности (кросс)	15	
	2. Практическое занятие 21. Освоение методики обучения бегу на средние и длинные дистанции	15	
3. Практическое занятие 22. Освоение техники бега на короткие дистанции (100,200, 400 м), (4x100)	15		

	4. Практическое занятие 23. Освоение методики обучения бегу на короткие дистанции (100,200,400 м), (4x100)	15	
Тема 4. Основы техники и методики обучения легкоатлетическим прыжкам	Содержание учебного материала	5	2
	1. Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» и «фосбери-флоп»: разбег, отталкивание, переход через планку, приземление		
	2. Методика обучения технике прыжка в высоту с разбега		
	3. Техника прыжка в длину с разбега способами «согнув ноги» и «прогнувшись»		
	4. Методика обучения технике прыжка в длину с разбега		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	48	
	1. Практическое занятие 24. Освоение техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» и «фосбери-флоп»	12	
	2. Практическое занятие 25. Освоение методики обучения технике прыжка в высоту с разбега	12	
	3. Практическое занятие 26. Освоение техники прыжка в длину с разбега способами «согнув ноги» и «прогнувшись»	12	
	4. Практическое занятие 27. Освоение методики обучения технике прыжка в длину с разбега	12	
Тема 5. Основы техники и методики обучения метаний	Содержание учебного материала	5	2
	1. Техника метания малого мяча	2	
	2. Методика обучения технике метания малого мяча		
	3. Техника метания гранаты		
	4. Методика обучения технике метания гранаты		
	В том числе, практических занятий	24	
	1. Практическое занятие 28. Освоение техники метания малого мяча	12	
	2. Практическое занятие 29. Освоение техники метания гранаты	12	
Тема 6. Методика развития физических качеств посредством легкой атлетики в ИВС	Содержание учебного материала	9	2
	1. Двигательные способности, определяющие эффективность выполнения легкоатлетических упражнений		
	2. Методика развития двигательных способностей посредством легкой атлетики		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	12	
	1. Практическое занятие 30. Освоение методики развития двигательных способностей посредством легкой атлетики	12	
Тема 7. Организация и методика проведения	Содержание учебного материала	5	2
	1. Методика проведения занятий по лёгкой атлетике		

занятий средствами легкой атлетики	2. Методика занятий бегом оздоровительной направленности		
	3. Применение средств лёгкой атлетики в занятиях по другим видам спорта		
	4. Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	12	
	1. Практическое занятие 31. Освоение методики проведения занятий по лёгкой атлетике	12	
Тема 8. Основы судейства по лёгкой атлетике	Содержание учебного материала	5	2
	1. Особенности организации и проведения соревнований по лёгкой атлетике		
	2. Основы судейства разных видов лёгкой атлетики		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	12	
	1. Практическое занятие 32. Применение правил судейства в разных видах легкой атлетике	12	
Внеаудиторная самостоятельная работа		173	
1. Изучение техники выполнения легкоатлетических упражнений;			
2. Овладение двигательными навыками, овладение техникой легкой атлетики;			
3. Совершенствование техники легкоатлетических элементов;			
4. Самостоятельное составление комплексов ОРУ, СБУ			
5. Овладение методикой обучения легкоатлетическим упражнением:			
- составление комплекса ОРУ и прикладных упражнений,			
- подбор подготовительных и подводящих упражнений к основным задачам школьного урока с 1 по 11 класс,			
- методика проведения отдельных частей урока (вводной, основной и заключительной).			
6. Составление плана-конспекта урока по легкой атлетике (бег, прыжки, метания, эстафетный бег);			
7. Особенности судейства по различным видам легкой атлетики.			
ОП.08.04 Лыжный спорт с методикой преподавания		168/98	
Тема 1. История лыжного спорт	Содержание учебного материала	10	2
	1. Возникновение, развитие и первоначальное применение лыж.		
	2. Применение лыж в военном деле.		
	3. Развитие лыжного спорта в дореволюционной России.		
	4. Развитие отечественного лыжного спорта после 1917 г.		
	5. Лыжный спорт в послевоенные годы.		
Тема 2. Основы техники передвижения на лыжах	Содержание учебного материала	10	2
	1. Требования, предъявляемые к технике передвижения на лыжах.		
	2. Классификация способов передвижения на лыжах.		
	3. Определения, термины и понятия техники лыжного спорта.		
	4. Основные элементы техники передвижения на лыжах.		
	5. Основы техники спусков и поворотов в движении.		

	6. Особенности анализа техники передвижения на лыжах.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	14	
	1. Практическое занятие 33. Основные элементы техники передвижения на лыжах (отталкивание лыжами, отталкивание палками, свободное скольжение, подседание, пережат тела над стопой).	7	
	2. Практическое занятие 34. Основы техники спусков и поворотов в движении.	7	
Тема 3. Основы обучения в лыжном спорте	Содержание учебного материала	10	2
	1. Двигательные навыки и их характерные черты.		
	2. Взаимодействие двигательных навыков, последовательность обучения школьников.		
	3. Принципы обучения.		
	4. Методы обучения.		
	5. Структура процесса обучения.		
	6. Подготовка мест занятий и организация обучения.		
	7. Травматизм, причины его возникновения и меры предупреждения.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	14	
1. Практическое занятие 35. Травматизм, причины его возникновения и меры предупреждения.	14		
Тема 4. Техника и методика обучения способам передвижения на лыжах	Содержание учебного материала	10	2
	1. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.		
	2. Техника и методика обучения лыжным ходам.		
	3. Методика обучения попеременному двухшажному ходу.		
	4. Методика обучения попеременному четырехшажному ходу.		
	5. Техника одновременных ходов.		
	6. Методика обучения одновременному бесшажному ходу.		
	7. Методика обучения одновременному одношажному ходу.		
	8. Методика обучения одновременному двухшажному ходу.		
	9. Коньковый ход.		
	10. Способы переходов с хода на ход.		
	11. Способы преодоления подъемов на лыжах.		
	12. Стойки спусков.		
	13. Преодоление неровностей на склоне.		
	14. Способы торможений. Повороты в движении.		
В том числе практических занятий и лабораторных работ	26		
Практическое занятие 36. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.	1		

	Практическое занятие 37. Техника и методика обучения лыжным ходам.	2	
	Практическое занятие 38. Методика обучения попеременному двухшажному ходу.	2	
	Практическое занятие 39. Методика обучения попеременному четырехшажному ходу.	2	
	Практическое занятие 40. Техника одновременных ходов.	2	
	Практическое занятие 41. Методика обучения одновременному бесшажному ходу.	2	
	Практическое занятие 42. Методика обучения одновременному одношажному ходу.	2	
	Практическое занятие 43. Методика обучения одновременному двухшажному ходу.	2	
	Практическое занятие 44. Коньковый ход.	2	
	Практическое занятие 45. Способы переходов с хода на ход.	1	
	Практическое занятие 46. Способы преодоления подъемов на лыжах.	2	
	Практическое занятие 47. Стойки спусков.	2	
	Практическое занятие 48. Преодоление неровностей на склоне.	1	
	Практическое занятие 49. Способы торможений.	1	
	Практическое занятие 50. Повороты в движении	2	
Тема 5. Формы работы и занятий по лыжной подготовке и лыжному спорту со школьниками	Содержание учебного материала	10	2
	1. Формы работы по лыжной подготовке со школьниками.		
	2. Формы организации занятий по лыжной подготовке.		
	3. Уроки лыжной подготовки в школе.		
	4. Внеурочные формы занятий.		
	В том числе, практических занятий	16	
	Практическое занятие 51. Формы организации занятий по лыжной подготовке.	8	
Практическое занятие 52. Уроки лыжной подготовки в школе.	8		
Тема 6. Учебная работа по лыжной подготовке в школе	Содержание учебного материала	10	2
	1. Организация уроков по лыжной подготовке.		
	2. Лыжная подготовка в школьной программе.		
	3. Начальное обучение передвижению на лыжах.		
	4. Содержание и методика проведения уроков в начальной школе.		
	5. Содержание и методика проведения уроков в 5-9 классах		
	6. Содержание и методика проведения уроков в 10-11 классах.		
	7. Теоретические сведения на уроках лыжной подготовки.		

	8. Развитие физических качеств на уроках лыжной подготовки.		
	9. Планирование учебной работы по лыжной подготовке.		
	10. Дифференцированный и индивидуальный подходы к обучению и развитию физических качеств на уроках лыжной подготовки в младших классах.		
	Игры на лыжах.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	10	
	Практическое занятие 53. Начальное обучение передвижению на лыжах.	3	
	Практическое занятие 54. Теоретические сведения на уроках лыжной подготовки.	3	
	Практическое занятие 55. Развитие физических качеств на уроках лыжной подготовки.	3	
	Практическое занятие 56. Планирование учебной работы по лыжной подготовке.	1	
	Практическое занятие 57. Игры на лыжах.		
Тема 7. Организация и проведение соревнований по лыжному спорту	Содержание учебного материала	10	2
	1. Классификация соревнований.		
	2. Планирование соревнований.		
	3. Подготовка и организация соревнований.		
	4. Подготовка мест соревнований.		
	5. Проведение соревнований по лыжным гонкам.		
	6. Организация и проведение соревнований в школе.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	18	
	Практическое занятие 58. Планирование соревнований.	3	
	Практическое занятие 59. Подготовка и организация соревнований.	3	
	Практическое занятие 60. Подготовка мест соревнований.	3	
	Практическое занятие 61. Проведение соревнований по лыжным гонкам.	3	
Практическое занятие 62. Организация и проведение соревнований в школе.	6		
Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	131		
1. Совершенствование техники классических лыжных ходов.			
2. Совершенствование техники коньковых ходов.			
3. Изучение средств и методов исправления ошибок в способах передвижения на лыжах.			
4. Анализ структуры и содержания материала по лыжной подготовке в комплексной программе физического воспитания обучающихся 1-11 классов.			
5. Написание планов-конспектов уроков по лыжной подготовке в начальной, средней, старшей школе.			
6. Составление картотеки подвижных игр на обучение и совершенствование лыжной подготовки			
7. Изучение правил по лыжным гонкам. Составление документации соревнований			

ОП 08.05. Спортивные игры с методикой преподавания		264/190	
Тема 1. Спортивные и подвижные игры в системе физического воспитания и спорта	Содержание учебного материала	9	2
	1. Возникновение и развитие спортивных игр.		
	2. Характеристика спортивных игр и их специфические признаки.		
	3. Основные понятия и термины в теории и методике спортивных игр.		
	4. Педагогическое значение подвижных игр и их классификация. Отличие подвижных игр от спортивных игр.		
Тема 2. Основы техники спортивных игр	Содержание учебного материала	9	2
	1. Классификация техники игры		
	2. Техника нападения		
	3. Техника защиты		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	10	
	Практическое занятие 63. Освоение техники нападения	5	
	Практическое занятие 64. Освоение техники защиты	5	
Тема 3. Методика обучения техническим приёмам в спортивных играх	Содержание учебного материала	9	2
	1. Методика обучения технике нападения		
	2. Методика обучения технике защиты		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 65. Освоение методики обучения технике нападения	40	
	Практическое занятие 66. Освоение методики обучения технике защиты	40	
Тема 4. Основы тактики в спортивных играх	Содержание учебного материала	9	
	1. Классификация тактики игры		
	2. Тактика нападения. Индивидуальные, групповые, командные действия		
	3. Тактика защиты. Индивидуальные, групповые, командные действия		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	40	
	Практическое занятие 67. Освоение индивидуальных, групповых, командных действий нападения	20	
	Практическое занятие 68. Освоение индивидуальных, групповых, командных действий защиты	20	
Тема 5. Методика обучения	Содержание учебного материала	9	
	1. Методика обучения тактическим действиям в нападении		
	2. Методика обучения тактическим действиям в защите		

тактическим приёмам в спортивных играх	В том числе практических занятий и лабораторных работ	40	
	Практическое занятие 69. Освоение методики обучения индивидуальным, групповым, командным действиям в нападении	20	
	Практическое занятие 70. Освоение методики обучения индивидуальным, групповым, командным действиям в защите	20	
Тема 6. Методика развития физических качеств посредством спортивным игр в ИВС	Содержание учебного материала	9	2
	1. Особенности физической подготовки посредством спортивным игр		
	2. Методика развития двигательных способностей посредством спортивным игр		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	20	
	1. Практическое занятие 71. Освоение методики развития двигательных способностей посредством спортивным игр		
Тема 7. Организация и методика проведения занятий посредством спортивным игр	Содержание учебного материала	9	2
	1. Формы организации занятий по спортивным играм		
	2. Методика проведения занятий по спортивным играм		
	3. Техника безопасности на занятиях по спортивным играм		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	20	
1. Практическое занятие 72. Освоение методики проведения занятий по спортивным играм			
Тема 8. Основы судейства по спортивным играм	Содержание учебного материала	11	2
	1. Принципы построения и проведения соревнований по спортивным играм		
	2. Способы проведения соревнований по спортивным играм (система розыгрыша)		
	3. Правила игры. Основы судейства.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	20	
1. Практическое занятие 73. Применение правил судейства в игре			
Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся 1. Составление учебно-тематических планов по предмету физическая культура 2. Составление доклада на педагогическом совете по определенной теме (на выбор студентов). 3. Создание мультимедийной презентации выступления на методическом объединении по определенной теме (на выбор студентов). 4. Составление списка педагогической литературы для самообразования по определенной теме. 5. Составление плана, тезисов статьи. 6. Составление схемы классификации современных образовательных технологий. 7. Формулирование вопросов для одного из видов опроса. 8. Составление собственных карточек физических упражнений по каждому разделу школьной		179	

программы по физической культуре			
9. Работа методологического аппарата собственного исследования.			
10. Решение задач на первичную и вторичную обработку результатов.			
ОП 08.06. Подвижные игры с методикой преподавания		78/46	
Тема 1. Подвижные игры, как вид физкультурно-спортивной деятельности, значение подвижных игр.	Содержание учебного материала	10	2
	1. Подвижные игры как средство физического воспитания.	10	
	2. Педагогическое значение подвижных игр и их характеристика с учетом возрастных особенностей детей		
Тема 2. Методика проведения подвижных игр с различными возрастными группами занимающихся	Содержание учебного материала	10	2
	1. Педагогические требования к организации и проведению подвижных игр с различными возрастными группами занимающихся	10	
	2. Методика проведения подвижных игр с различными возрастными группами занимающихся.		
	В том числе, практических занятий	20	
	1. Практическое занятие 74. Освоение методики организации и проведения подвижных игр с различными возрастными группами занимающихся.	20	
Тема 3. Подвижные игры на переменах и игры, переходные к спортивным.	Содержание учебного материал	12	2
	1. Подвижные игры и игровые упражнения для детей младшего, среднего школьного возраста	12	
	2. Игры аттракционы, соревнования.		
	3. Подвижные игры на занятиях легкой атлетикой, гимнастикой, волейболом, баскетболом, лыжной подготовкой.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	26	
	1. Практическое занятие 75. Проведение подвижных игр на переменах.	8	
	2. Практическое занятие 76. Проведение фрагментов соревнований по подвижным играм.	8	
	3. Практическое занятие 77. Подбор и проведение игр для каждого из разделов программы.	10	
Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся		87	
1. Подбор игровых упражнений для детей младшего, среднего школьного возраста.			
2. Подбор подвижных игр на развитие разных физических качеств			
3. Подвижные игры зимой на снегу			
4. Составление программ, положений, сценариев физкультурно-массовых и спортивных мероприятий.			

ОП.08.07 Туризм с методикой преподавания		48/32	
Тема 1. Исторический обзор развития туризма	Содержание учебного материала 1	2	1
	1. Возникновение туризма, развитие туризма в России	2	
Тема 2. Личное и групповое снаряжение	Содержание учебного материала	4	2
	1. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки.		
	2. Перечень личного снаряжения для различных походов, требования к нему.		
	3. Групповое снаряжение, требования к нему.		
	4. Правила размещения предметов в рюкзаке, подготовка личного снаряжения к походу.		
	5. Типы палаток, их назначение, недостатки.		
	6. Хозяйственный набор, ремонтный набор, специальное снаряжение.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	5	
	1. Практическое занятие 78. Укладка рюкзаков, подготовка снаряжения.	2	
2. Практическое занятие 79. Работа со снаряжением, уход за ним и ремонт	3		
Тема 3. Организация и подготовка похода и путешествия.	Содержание учебного материала	2	2
	1. Определение цели и района похода.	2	
	2. Комплектование группы, распределение обязанностей в группе.		
	3. Составление плана похода, оформление документов		
	4. Разработка маршрута, составление плана-графика движения.		
	В том числе, практических занятий	4	
	1. Практическое занятие 80. Разработка маршрутов.	2	
	2. Практическое занятие 81. Подбор личного снаряжения.	1	
3. Практическое занятие 82. Практика составления сметы похода.	1		
Тема 4. Питание в туристическом походе	Содержание учебного материала	2	2
	1. Организация питания в походах выходного дня и многодневных.	2	
	2. Составление меню, списка продуктов, фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.		
	3. Приготовление пищи на костре		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	1. Практическое занятие 83. Составление меню в соответствии с количеством походных дней и состава группы	2	
Тема 5. Походная медицинская аптечка, использование	Содержание учебного материала	2	2
	1. Составление медицинской аптечки и транспортировка аптечки.		
	2. Состав походной аптечки.		

лекарственных трав.	3. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	1. Практическое занятие 84. Формирование походной медицинской аптечки, наложение повязок, жгута, шин.	2	
	2. Практическое занятие 85. Изучение лекарственных растений.	2	
Тема 6. Организация и проведение туристических соревнований и слётов.	Содержание учебного материала	2	2
	1. Задачи туристических слётов и соревнований.	2	
	2. Виды туристических соревнований и особенности их проведения.		
	3. Организация слётов, судейская коллегия, участники, условия проведения и выбор места проведения.		
	4. Положение о слёте и соревновании и оборудование места соревнований.		
	5. Меры безопасности при проведении соревнований, слётов.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	6	
	1. Практическое занятие 86. Составление положения о слёте и соревновании.	2	
	2. Практическое занятие 87. Подбор видов туристических соревнований и анализ особенностей их проведения.	2	
	3. Практическое занятие 88. Изучение основных сведений по подготовке и проведению туристических соревнований, слётов, методики проведения туристических соревнований.	2	
Тема 7. Содержание и формы туристской работы в школе.	Содержание учебного материала	2	2
	1. Содержание, формы организации и методика проведения занятий по туризму в школе.	2	
	2. Особенности и методика развития физических качеств средствами туризма.		
	3. Техника безопасности и требования к практическим занятиям по туризму.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	11	
	1. Практическое занятие 89. Составление сценария туристического вечера в школе	5	
2. Практическое занятие 90. Планирование и анализ однодневных походов и походов выходного дня	4		
Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	72		
1. Возникновение туризма, развитие туризма в России			
2. Отработка техники движения по тропам, по пересеченной местности.			
3. Изучение топографических знаков, масштаба, видов масштаба.			
4. Анализ и конспектирование литературы по теме «Профилактика травматизма и заболеваний в походе».			
5. Составление перечня пищевых отравлений, желудочных и простудных заболеваний.			

6. Изучение правил туристических соревнований, умение применять их на практике.			
ОП.08.08 Новые виды физкультурно-оздоровительных с методикой преподавания		142/103	
Тема 1. Педагогические аспекты обучения новым видам физкультурно-спортивной деятельности.	Содержание учебного материала	7	2
	1. Предмет и задачи физкультурно-оздоровительных занятий и их значение.	7	
	2. История и этапы развития новых видов физкультурно-оздоровительной деятельности.		
	3. Место новых видов в системе физического воспитания.		
	4. Классификация и характеристика основных видов физкультурно-оздоровительных занятий: ритмическая гимнастика, шейпинг, стретчинг, калланетика, оздоровительная аэробика.		
Тема 2. Оздоровительная и соревновательная аэробика.	Содержание учебного материала	8	2
	1. Аэробика как средство развития детей и подростков	8	
	2. Виды аэробики (Базовая аэробика, степ-аэробика, танцевальная аэробика, фитболаэробика и др.)		
	3. Организация и методика проведения занятий оздоровительной и соревновательной аэробики.		
	4. Организация и методика проведения занятий оздоровительной и соревновательной аэробики.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	25	
	1. Практическое занятие 91. Формирование и закрепление навыков проведения и выполнения комплекса аэробики.	7	
	2. Практическое занятие 92. Анализ примерного конспекта проведения комплекса аэробики.	7	
	3. Практическое занятие 93. Составление конспекта проведения комплекса аэробики.	7	
	4. Практическое занятие 94. Подбор музыкальных произведений в аудиозаписи для проведения комплекса аэробики.	4	
Тема 3. Кросфит.	Содержание учебного материала	8	2
	1. Понятие «Кросфит», методика проведения первоначального диагностического обследования подвижности суставов и эластичности различных групп мышц занимающихся.	8	
	2. Содержание комплекса упражнений кросфита.		
	3. Техника и методика обучения упражнениям кросфита, правила их выполнения.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	25	
1. Практическое занятие 95. Формирование и закрепление навыков проведения диагностического обследования подвижности суставов, гибкости	8		

	и эластичности различных групп мышц тестируемого.		
	2. Практическое занятие 96. Анализ примерных комплексов упражнений кросфита, направленных на развитие подвижности суставов и эластичности различных групп мышц.	8	
	3. Практическое занятие 97. Составление конспекта проведения комплекса упражнений кросфита для детей разного возраста	9	
Тема 4. Калланетик.	Содержание учебного материала	8	2
	1. Понятие «Калланетик», содержание комплекса упражнений калланетик.	8	
	2. Техника и методика выполнения упражнений комплекса калланетика.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	25	
	1. Практическое занятие 98. Формирование и закрепление навыков проведения и выполнения комплекса упражнений «Калланетик».	10	
	2. Практическое занятие 99. Анализ примерного конспекта проведения комплекса калланетика.	7	
	3. Практическое занятие 100. Составление конспекта проведения комплекса калланетика для детей разного возраста	8	
Тема 5. Шейпинг.	Содержание учебного материала	8	2
	1. Понятие «Шейпинг» и его возникновение.		
	2. Содержание комплекса упражнений шейпинга, направленных на коррекцию и укрепление мышц верхней части туловища.		
	3. Содержание комплекса упражнений шейпинга, направленных на коррекцию и укрепление групп мышц нижней части туловища.		
	4. Техника и методика выполнения комплекса упражнений шейпинга.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	28	
	1. Практическое занятие 101. Формирование и закрепление навыков проведения и выполнения комплекса шейпинга, направленных на коррекцию и укрепление мышц верхней части туловища.	19	
	2. Практическое занятие 102. Формирование и закрепление навыков проведения и выполнения упражнений комплекса шейпинга, направленных на коррекцию и укрепление мышц нижней части туловища	19	
Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	117		
1. Изучение рекомендуемых упражнений ритмической гимнастики для детей разного возраста.			
2. Самостоятельное изучение упражнений комплексов аэробики для детей разного возраста.			
3. Самостоятельное изучение комплекса упражнений стретчинга, направленных на развитие подвижности суставов и эластичности различных групп мышц.			
4. Самостоятельное изучение комплекса упражнений «Калланетик».			
5. Самостоятельное изучение комплекса упражнений шейпинга.			

Промежуточная аттестация в форме экзамена		
Всего	2446	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета.

Оборудование учебного кабинета:

- рабочие места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- комплект учебно-методических материалов;
- наглядные пособия (схемы, таблицы, портреты педагогов и др.)

Технические средства обучения: ноутбук, мультимедийный проектор, телевизор, видеомагнитофон, компакт диски, видеокассеты и другие носители информации.

Спортивного зала

Спортивной площадки

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные печатные издания

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

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.

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.

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.

3.2.2. Основные электронные издания

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. — ISBN 978-5-406-08273-7. — URL:<https://book.ru/book/940095> (дата обращения: 28.02.2022). — Текст : электронный.

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

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,

2020. — 344 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08846-5. — Текст: электронный

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>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:		
терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности	точное использование терминологии базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с требованиями	тестирование
технику безопасности на занятиях по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности	точное описание техники профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности	тестирование
методику обучения профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности	перечисление точных требований к технике безопасности на занятиях по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности; точное описание методики обучения профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности	тестирование
методику проведения занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности	точное описание методики проведения занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности	тестирование
основы организации и проведения соревнований и судейства по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности	точное описание особенностей организации и проведения соревнований и судейства по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности	тестирование
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:		
выполнять профессионально значимые двигательные действия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности	выполнение двигательных действий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности с учетом требований к технике	Практическая работа 1 Практическая работа 2 Практическая работа 3 Практическая работа 4 Практическая работа 5 Практическая работа 6

		Практическая работа 20 Практическая работа 21 Практическая работа 22 Практическая работа 23 Практическая работа 24 Практическая работа 26 Практическая работа 28 Практическая работа 29 Практическая работа 30 Практическая работа 63 Практическая работа 64 Практическая работа 71 Практическая работа 72
использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности	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	Практическая работа 7 Практическая работа 25 Практическая работа 27 Практическая работа 36-50 Практическая работа 65 Практическая работа 66 Практическая работа 67 Практическая работа 68 Практическая работа 78 Практическая работа 79 Практическая работа 98 Практическая работа 99
проводить тренировочные занятия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности	соблюдение требований к качественному показу упражнений и демонстрации техники выполнения двигательных действий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности	Практическая работа 8 Практическая работа 16 Практическая работа 18 Практическая работа 19 Практическая работа 33 Практическая работа 34 Практическая работа 91 Практическая работа 92 Практическая работа 93 Практическая работа 94 Практическая работа 95 Практическая работа 96 Практическая работа 97 Практическая работа 100
применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений	своевременная подготовка места занятия, рациональное размещение спортивного инвентаря и оборудования с учетом вида деятельности по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности; рациональный выбор места для оказания помощи и страховки при выполнении	Практическая работа 15 Практическая работа 31 Практическая работа 35 Практическая работа 69 Практическая работа 70 Практическая работа 84 Практическая работа 85

	двигательных действий с учетом трудности выполняемого упражнения и этапа обучения по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности	
использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации	применение различных способов организации для рационального размещения занимающихся в зале с учетом задач и содержания занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности	Практическая работа 14 Практическая работа 51 Практическая работа 52 Практическая работа 80 Практическая работа 81 Практическая работа 82 Практическая работа 83 Практическая работа 86 Практическая работа 87 Практическая работа 88
подбирать эффективные, разнообразные упражнения для обучения двигательным действиям по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с задачами занятия	подбор эффективных, разнообразных упражнения для обучения двигательным действиям по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с задачами занятия в соответствии с требованиями	Практическая работа 10 Практическая работа 11 Практическая работа 14 Практическая работа 53 Практическая работа 54 Практическая работа 55 Практическая работа 56 Практическая работа 57 Практическая работа 76 Практическая работа 77 Практическая работа 101 Практическая работа 102
соблюдать методическую последовательность при проведении занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности	соблюдение методической последовательности при проведении занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с требованиями	Практическая работа 12 Практическая работа 13 Практическая работа 74 Практическая работа 75 Практическая работа 89 Практическая работа 90
выявлять и своевременно исправлять ошибки при выполнении двигательных действий с учетом требований к технике по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности	выявление и своевременность исправления ошибок при выполнении двигательных действий с учетом требований к технике по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с требованиями	Практическая работа 9 Практическая работа 17 Практическая работа 32 Практическая работа 58 Практическая работа 59 Практическая работа 60 Практическая работа 61 Практическая работа 62 Практическая работа 73
Промежуточная аттестация в форме экзамена		