

УТВЕРЖДЕНО
Директором ГБПОУ Республики
Марий Эл «УОР» Н.В.Беткузиной
01 октября 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП. 09 БАЗОВЫЕ И НОВЫЕ ВИДЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В результате освоения учебной дисциплины слушатель курсов 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

знать:

- технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- технику безопасности на занятиях по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности, приемы, способы страховки и само страховки;
- методику обучения профессионально значимым двигательным действиям 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

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	64
в т.ч. в форме практической подготовки	30
в том числе:	
теоретическое обучение	16
практические занятия	14
Самостоятельная работа ¹	34
Промежуточная аттестация: экзамен	

¹ Самостоятельная работа в рамках образовательной программы планируется образовательной организацией с соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренных тематическим планом и содержанием учебной дисциплины.

Документ подписан электронной подписью.

Из них:	
РАЗДЕЛ 1. ГИМНАСТИКА	16
Объем образовательной программы учебной дисциплины раздела 1	8
в том числе:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	4
<i>Самостоятельная работа</i>	8
РАЗДЕЛ 2. СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	22
Объем образовательной программы учебной дисциплины раздела 2	10
в том числе:	
теоретическое обучение	6
практические занятия	4
<i>Самостоятельная работа</i>	12
РАЗДЕЛ 3. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	16
Объем образовательной программы учебной дисциплины раздела 3	8
в том числе:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	4
<i>Самостоятельная работа</i>	8
РАЗДЕЛ 4. ПЛАВАНИЕ	10
Объем образовательной программы учебной дисциплины раздела 3	4
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	2
<i>Самостоятельная работа</i>	6

Структура и содержание учебной дисциплины

Тема	Объем в часах	
	Аудиторные занятия	Внеаудиторная самостоятельная работа
РАЗДЕЛ 1. ГИМНАСТИКА	8	8
Гимнастическая терминология		2
Методические особенности проведения строевых упражнений	2	
Характеристика и методика проведения общеразвивающих упражнений	2	
Основы техники и методика обучения акробатическим упражнениям	2	
Методика развития физических качеств посредством гимнастики в ИВС		2
Организация и особенности методики проведения занятий посредством гимнастики		2
Методика проведения прикладных упражнений	2	
Основы судейства соревнований по гимнастике		2
РАЗДЕЛ 2. СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	10	12
Спортивные и подвижные игры в системе физического воспитания и спорта		2
Основы техники спортивных игр		2
Методика обучения техническим приемам в спортивных играх	2	

Документ подписан электронной подписью.


Основы тактики в спортивных играх	2	
Методика обучения тактическим приёмам в спортивных играх	2	
Методика развития физических качеств посредством спортивных игр в ИВС	2	
Организация и методика проведения занятий посредством спортивных игр		2
Основы судейства по спортивным играм		2
Методика проведения подвижных игр с различными возрастными группами занимающихся	2	
РАЗДЕЛ 3. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	8	8
Легкая атлетика как вид физкультурно-спортивной деятельности		2
Основы техники и методики обучения спортивной ходьбе	2	
Основы техники и методики обучения бегу	2	
Основы техники и методики обучения легкоатлетическим прыжкам	2	1
Методика развития физических качеств посредством легкой атлетики в ИВС	2	1
Организация и методика проведения занятий посредством легкой атлетики		2
Основы судейства по лёгкой атлетике		2
РАЗДЕЛ 4. ПЛАВАНИЕ	4	6
Плавание как вид физкультурно-спортивной деятельности		1
Техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов		2
Обучение спортивным способам плавания, стартам и поворотам	2	
Методика обучения детей плаванию	2	
Организация и методика проведения занятий		1
Основы прикладного плавания		1
Организация и проведение соревнований по плаванию		1
ВСЕГО	30	34

Комплект материалов для оценки освоения учебной дисциплины

1. История зарождения, виды, цель и задачи легкой атлетики. Основные понятия, относящиеся к теории и методике вида спорта. Методы и средства легкой атлетики.
2. История зарождения, виды, цель и задачи гимнастики. Основные понятия, относящиеся к теории и методике вида спорта. Методы и средства гимнастики.
3. История зарождения, виды, цель и задачи спортивных игр. Основные понятия, относящиеся к теории и методике вида спорта. Методы и средства спортивных игр.
4. История зарождения, виды, цель и задачи плавания. Основные понятия, относящиеся к теории и методике вида спорта. Методы и средства плавания.
5. История зарождения, виды, цель и задачи подвижных игр. Основные понятия, относящиеся к теории и методике вида спорта. Методы и средства подвижных игр.
6. Методы и средства физической культуры и спорта.
7. Элементарные правила проведения соревнований по легкоатлетическим метаниям. Подготовка и проведение соревнований по легкоатлетическим метаниям. Основная документация.

Документ подписан электронной подписью.

8. Элементарные правила проведения соревнований по спортивной гимнастике. Подготовка и проведение соревнований. Основная документация.
9. Элементарные правила проведения соревнований по легкоатлетическим прыжкам. Подготовка и проведение соревнований. Основная документация.
10. Элементарные правила проведения соревнований по бегу в легкой атлетике. Подготовка и проведение соревнований. Основная документация.
11. Элементарные правила проведения соревнований по баскетболу. Подготовка и проведение соревнований. Основная документация.
12. Элементарные правила проведения соревнований по волейболу. Подготовка и проведение соревнований. Основная документация.
13. Элементарные правила проведения соревнований по гандболу. Подготовка и проведение соревнований. Основная документация.
14. Элементарные правила проведения соревнований по футболу. Подготовка и проведение соревнований. Основная документация.
15. Элементарные правила проведения соревнований по плаванию. Подготовка и проведение соревнований. Основная документация.
16. Специальные упражнения и тренажеры в спортивных играх.
17. Специальные упражнения и тренажеры в плавании
18. Специальные упражнения и тренажеры в гимнастике.
19. Специальные упражнения и тренажеры в легкоатлетических метаниях.
20. Специальные упражнения и тренажеры для бегунов.
21. Специальные упражнения и тренажеры в легкоатлетических прыжках.
22. Роль специальных подготовительных и подводящих упражнений в тренировке спортсмена.
23. Использование подвижных игр разной направленности, в тренировке по различным видам спорта.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ	
	ПОДЛИННОСТЬ ДОКУМЕНТА ПРОВЕРЕНО В ПРОГРАММЕ КРИПТОАРМ. НЕ ПОДТВЕРЖДЕНА.
ПОДПИСЬ	
Общий статус подписи:	Подписи математически корректны, но нет полного доверия к одному или нескольким сертификатам подписи
Сертификат:	00C38E97751722F1D66733A412678C3789
Владелец:	Беткузина Наталья Валерьевна, Беткузина, Наталья Валерьевна, sport-uor@yandex.ru, 121521689394, 00204832281, ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ "УЧИЛИЩЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА", ДИРЕКТОР, Республика Марий Эл, RU
Издатель:	Казначейство России, Казначейство России, RU, г. Москва, Большой Златоустинский переулок, д. 6, строение 1, 1047797019830, 7710568760, 77 Москва, uc_fk@roskazna.ru
Срок действия:	Действителен с: 09.11.2023 09:17:00 UTC+03 Действителен до: 01.02.2025 09:17:00 UTC+03
Дата и время создания ЭП:	10.10.2024 12:45:42 UTC+03

Документ подписан электронной подписью.