



**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ
«УЧИЛИЩЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»**

УТВЕРЖДЕНО
Директором ГБПОУ Республики
Марий Эл «УОР» Н.В.Беткузиной
30 августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**ОП.13 БАЗОВЫЕ И НОВЫЕ ВИДЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

для специальности 49.02.01 Физическая культура

(заочная форма обучения)

2024 г.

Документ подписан электронной подписью.

РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА

Педагогическим советом

Протокол № 1

« 30 » __08__ 2024 г.

Председатель Педагогического совета

_____ /Н.В. Беткузина

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.13. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (далее - ФГОС) среднего профессионального образования (далее - СПО) по специальности 49.02.01 *Физическая культура* (утв. приказом Минобрнауки Российской Федерации № 968 от 11 ноября 2022 г.)

Организация-разработчик: ГБПОУ Республики Марий Эл «УОР».

Разработчик: Козлова Т.А., преподаватель ГБПОУ Республики Марий Эл «УОР».

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ 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 примерной 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.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1.- ПК 1.3.; ПК 1.5.; ПК 2.1; ВД 3(3): ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6	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;	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

Документ подписан электронной подписью.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	220
в т.ч. в форме практической подготовки	62
в том числе:	
теоретическое обучение	28
практические занятия	34
<i>Самостоятельная работа</i> ¹	158
Промежуточная аттестация	
Из них:	
РАЗДЕЛ 1. ГИМНАСТИКА	46
Объем образовательной программы учебной дисциплины раздела 1	18
в том числе:	
теоретическое обучение	10
практические занятия	8
<i>Самостоятельная работа</i>	28
РАЗДЕЛ 2. СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	98
Объем образовательной программы учебной дисциплины раздела 2	26
в том числе:	
теоретическое обучение	12
практические занятия	14
<i>Самостоятельная работа</i>	72
РАЗДЕЛ 3. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	34
Объем образовательной программы учебной дисциплины раздела 3	10
в том числе:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	6
<i>Самостоятельная работа</i>	24
РАЗДЕЛ 4. ПЛАВАНИЕ	42
Объем образовательной программы учебной дисциплины раздела 3	
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	6
<i>Самостоятельная работа</i>	34

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.

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.	Коды компетенций и личностных результатов ² , формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
РАЗДЕЛ 1. ГИМНАСТИКА		46	
Тема 1.1. Гимнастическая терминология	Содержание учебного материала	2	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1.- ПК 1.3.; ПК 1.5.; ПК 2.1; ВД 3(3): ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6
	1. Значение гимнастической терминологии, требования к ней	2	
	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 1.2. Методические особенности проведения строевых упражнений	Самостоятельная работа обучающихся:	4	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1.- ПК 1.3.; ПК 1.5.;
	1. Классификация, назначение, особенности строевых упражнений. Строй и его структурные элементы	2	
	2. Методы и методические приемы обучения строевым упражнениям		
	В том числе, практических занятий	2	

² В соответствии с Приложением 3 ПООП.

Документ подписан электронной подписью.

	Практическое занятие 1. Выполнение строевых приемов, построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий	2	ПК 2.1; ВД 3(3): ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6
Тема 1.3. Характеристика и методика проведения общеразвивающих упражнений	Содержание учебного материала	4	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1.- ПК 1.3.; ПК 1.5.; ПК 2.1; ВД 3(3): ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6
	1. Характерные особенности общеразвивающих упражнений, классификация, задачи, методика применения и проведения общеразвивающих упражнений	2	
	В том числе, практических занятий	2	
	Практическое занятие 4. Освоение методики составления и проведения комплекса ОРУ с предметами (с мячом, с гимнастической палкой, на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке и.т.д.)	2	
	Содержание учебного материала	8	
	2. Методика составления и проведения комплексов ОРУ без предмета, в парах, с предметами разными способами	2	
	В том числе, практических занятий	6	
	Практическое занятие 2. Освоение методики составления и проведения комплекса ОРУ без предмета по показу, по рассказу, по показу и рассказу, по разделениям	2	
	Практическое занятие 3. Освоение методики составления и проведения комплекса ОРУ различными способами без предмета (раздельным, поточным, проходным, круговым и.т.д.)	4	
Тема 1.4. Основы техники и методика обучения акробатическим упражнениям	Содержание учебного материала	4	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1.- ПК 1.3.; ПК 1.5.; ПК 2.1; ВД 3(3): ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6
	1. Техника гимнастических упражнений и закономерности лежащие в ее основе	2	
	2. Статические и динамические упражнения.		
	В том числе, практических занятий	2	
	Практическое занятие 5.. Основы техники и методика обучения акробатическим упражнениям (группировка, перекувы, кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, стойка на руках, мост, переворот боком «колесо» и.т.д.)	2	

Документ подписан электронной подписью.

	Содержание учебного материала	6	
	3. Характеристика, классификация акробатических упражнений	4	
	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 самостраховки		
	В том числе, практических занятий	2	
	Практическое занятие 5.. Основы техники и методика обучения акробатическим упражнениям (группировка, перекаты, кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, стойка на руках, мост, переворот боком «колесо» и.т.д.)	2	
Тема 1.5. Методика развития физических качеств посредством гимнастики в ИВС	Содержание учебного материала	2	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1.- ПК 1.3.; ПК 1.5.; ПК 2.1; ВД 3(3): ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6
	В том числе, практических занятий	2	
	Практическое занятие 6. Освоение методики развития двигательных способностей посредством гимнастики	2	
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	1. Особенности физической подготовки посредством гимнастики	2	
	2. Методика развития двигательных способностей посредством гимнастики		
Тема 1.6. Организация и особенности методики проведения занятий посредством гимнастики	Содержание учебного материала	4	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1.- ПК 1.3.; ПК 1.5.;
	1. Формы организации занятий по гимнастике	2	
	2. Методика проведения занятий по гимнастике		
	В том числе, практических занятий	2	
	Практическое занятие 7. Освоение методики проведения занятий по гимнастике	2	

Документ подписан электронной подписью.

	Самостоятельная работа обучающихся:	2 2	ПК 2.1; ВД 3(3): ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6
	3. Подготовка мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования		
Тема 1.7. Методика проведения прикладных упражнений	Самостоятельная работа обучающихся:	4	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1.- ПК 1.3.; ПК 1.5.; ПК 2.1; ВД 3(3): ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6
	1. Характеристика прикладных упражнений	2	
	2. Техника и методика обучения основным упражнениям	2	
	В том числе, практических занятий	2	
	Практическое занятие 8. Освоение разновидностей ходьбы и бега, упражнений в равновесии, упражнений в лазанье, перелазанье и переползании, упражнения в поднимании и переноске груза	2	
Тема 1.8. Основы судейства соревнований по гимнастике	Самостоятельная работа обучающихся:	2	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1.- ПК 1.3.; ПК 1.5.; ПК 2.1; ВД 3(3): ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6
	1. Виды и характеристика соревнований по гимнастике	1	
	2. Состав и работа судейской коллегии на соревнованиях	1	
	В том числе, практических занятий	1	
	Практическое занятие 9. Применение правил судейства при оценке техники гимнастических упражнений	1	
Дифференцированный зачет		2	
РАЗДЕЛ 2. СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ		98	
Тема 2.1. Спортивные и подвижные игры в системе физического воспитания и спорта	Самостоятельная работа обучающихся:	4	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1.- ПК 1.3.; ПК 1.5.; ПК 2.1; ВД 3(3): ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6
	1. Возникновение и развитие спортивных игр.	4	
	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.		
Содержание учебного материала		4	

Документ подписан электронной подписью.

Тема 2.2. Основы техники спортивных игр	1. Классификация техники игры		2	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1.- ПК 1.3.; ПК 1.5.; ПК 2.1; ВД 3(3): ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6
	2. Техника нападения			
	3. Техника защиты			
	В том числе, практических занятий		2	
	Практическое занятие 10. Освоение техники нападения		2	
	Практическое занятие 11. Освоение техники защиты			
	Самостоятельная работа обучающихся:		12	
	В том числе, практических занятий		12	
Тема 2.3. Методика обучения техническим приёмам в спортивных играх	Практическое занятие 10. Освоение техники нападения		12	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1.- ПК 1.3.; ПК 1.5.; ПК 2.1; ВД 3(3): ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6
	Практическое занятие 11. Освоение техники защиты			
	Содержание учебного материала		4	
	1. Методика обучения технике нападения		2	
	2. Методика обучения технике защиты			
	В том числе, практических занятий		2	
	Практическое занятие 13. Освоение методики обучения технике защиты		2	
	Самостоятельная работа обучающихся:		14	
Тема 2.4. Основы тактики в спортивных играх	В том числе, практических занятий		14	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1.- ПК 1.3.; ПК 1.5.; ПК 2.1; ВД 3(3): ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6
	Практическое занятие 12. Освоение методики обучения технике нападения		10	
	Практическое занятие 13. Освоение методики обучения технике защиты		4	
	Содержание учебного материала		2	
	В том числе, практических занятий		2	
	Практическое занятие 14. Освоение индивидуальных, групповых, командных действий нападения		2	
	Самостоятельная работа обучающихся:		8	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1.- ПК 1.3.; ПК 1.5.; ПК 2.1; ВД 3(3): ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6
	1. Классификация тактики игры			
	2. Тактика нападения. Индивидуальные, групповые, командные действия		2	

Документ подписан электронной подписью.

	3. Тактика защиты. Индивидуальные, групповые, командные действия		
	В том числе, практических занятий	6	
	Практическое занятие 14. Освоение индивидуальных, групповых, командных действий нападения	4	
	Практическое занятие 15. Освоение индивидуальных, групповых, командных действий защиты	2	
Тема 2.5. Методика обучения тактическим приёмам в спортивных играх	Содержание учебного материала	2	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1.- ПК 1.3.; ПК 1.5.; ПК 2.1; ВД 3(3): ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6
	В том числе, практических занятий	2	
	Практическое занятие 16. Освоение методики обучения индивидуальным, групповым, командным действиям в нападении	2	
	Самостоятельная работа обучающихся:	8	
	1. Методика обучения тактическим действиям в нападении	2	
	2. Методика обучения тактическим действиям в защите		
	В том числе, практических занятий	6	
	Практическое занятие 16. Освоение методики обучения индивидуальным, групповым, командным действиям в нападении	2	
	Практическое занятие 17. Освоение методики обучения индивидуальным, групповым, командным действиям в защите	4	
Тема 2.6. Методика развития физических качеств посредством спортивных игр в ИВС	Содержание учебного материала	2	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1.- ПК 1.3.; ПК 1.5.; ПК 2.1; ВД 3(3): ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6
	2. Методика развития двигательных способностей посредством спортивных игр	2	
	Самостоятельная работа обучающихся:	8	
	1. Особенности физической подготовки посредством спортивных игр	2	
	В том числе, практических занятий	6	
	Практическое занятие 18. Освоение методики развития двигательных способностей посредством спортивных игр	6	
Тема 2.7. Организация и методика проведения занятий	Содержание учебного материала	2	ОК 01; ОК 02;
	В том числе, практических занятий	2	

Документ подписан электронной подписью.

посредствам спортивных игр	Практическое занятие 19. Освоение методики проведения занятий по спортивным играм	2	ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1.- ПК 1.3.; ПК 1.5.; ПК 2.1; ВД 3(3): ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6
	Самостоятельная работа обучающихся:	8	
	1. Формы организации занятий по спортивным играм	2	
	2. Методика проведения занятий по спортивным играм		
	3. Техника безопасности на занятиях по спортивным играм		
	В том числе, практических занятий	6	
	Практическое занятие 19. Освоение методики проведения занятий по спортивным играм	6	
Тема 2.8. Основы судейства по спортивным играм	Содержание учебного материала	4	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1.- ПК 1.3.; ПК 1.5.; ПК 2.1; ВД 3(3): ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6
	1. Принципы построения и проведения соревнований по спортивным играм	2	
	2. Способы проведения соревнований по спортивным играм (система розыгрыша)		
	3. Правила игры. Основы судейства.		
	В том числе, практических занятий	2	
	Практическое занятие 20. Применение правил судейства в игре	2	
Тема 2.9. Методика проведения подвижных игр с различными возрастными группами занимающихся	Содержание учебного материала	4	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1.- ПК 1.3.; ПК 1.5.; ПК 2.1; ВД 3(3): ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6
	1. Педагогические требования к организации и проведению подвижных игр с различными возрастными группами занимающихся	2	
	2. Методика проведения подвижных игр с различными возрастными группами занимающихся.		
	В том числе, практических занятий	2	
	Практическое занятие 21. Освоение методики организации и проведения подвижных игр с различными возрастными группами занимающихся.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся:	10	
	В том числе, практических занятий	10	

Документ подписан электронной подписью.

	Практическое занятие 21. Освоение методики организации и проведения подвижных игр с различными возрастными группами занимающихся.	10	
Дифференцированная работа обучающихся:		2	
РАЗДЕЛ 3. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		34	
Тема 3.1. Легкая атлетика как вид физкультурно-спортивной деятельности	Самостоятельная работа обучающихся:	2	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1.- ПК 1.3.; ПК 1.5.; ПК 2.1; ВД 3(3): ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6
	1. Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов	2	
	2. Термины используемые в легкой атлетике		
Тема 3.2. Основы техники и методики обучения спортивной ходьбе	Самостоятельная работа обучающихся:	4	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1.- ПК 1.3.; ПК 1.5.; ПК 2.1; ВД 3(3): ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6
	1. Техника спортивной ходьбы: положение туловища и головы, движения рук, таза, ног, цикл двойного шага, дыхание при ходьбе	2	
	2. Методика обучения спортивной ходьбе	2	
	В том числе, практических занятий		
	Практическое занятие 22.. Освоение техники спортивной ходьбы		
	Практическое занятие 23. Освоение методики обучения спортивной ходьбе		
Тема 3.3. Основы техники и методики обучения бегу	Содержание учебного материала	6	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1.- ПК 1.3.; ПК 1.5.; ПК 2.1;
	1. Техника бега на средние и длинные дистанции (1000, 2000, 3000 м) в условиях стадиона и пересечённой местности (кросс)	2	
	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)		

Документ подписан электронной подписью.

	4. Техника эстафетного бега (4x100); способы передачи эстафеты		ВД 3(3): ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6
	5. Методика обучения технике бега на короткие дистанции		
	6. Методика обучения технике бега (4x100)		
	В том числе, практических занятий	4	
	Практическое занятие 24. Освоение техники бега на средние и длинные дистанции (1000, 2000, 3000 м) в условиях стадиона и пересечённой местности (кросс)	2	
	Практическое занятие 26. Освоение техники бега на короткие дистанции (100,200, 400 м), (4x100)		
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	В том числе, практических занятий	2	
	Практическое занятие 25. Освоение методики обучения бегу на средние и длинные дистанции	2	
	Практическое занятие 27. Освоение методики обучения бегу на короткие дистанции (100,200,400 м), (4x100)		
Тема 3.4. Основы техники и методики обучения легкоатлетическим прыжкам	Содержание учебного материала	4	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1.- ПК 1.3.; ПК 1.5.; ПК 2.1; ВД 3(3): ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6
	1. Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» и «фосбери-флоп»: отталкивание, переход через планку, разбег	2	
	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	2	
	Практическое занятие 31. Освоение методики обучения технике прыжка в длину с разбега	2	
	Самостоятельная работа обучающихся:	4	
	Практическое занятие 28. Освоение техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» и «фосбери-флоп»	4	
	Практическое занятие 29. Освоение методики обучения технике прыжка в высоту с разбега		

Документ подписан электронной подписью.

	Практическое занятие 30. Освоение техники прыжка в длину с разбега способами «согнув ноги» и «прогнувшись»		
Тема 3.5. Методика развития физических качеств посредством легкой атлетики в ИВС	Самостоятельная работа обучающихся:	4	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1.- ПК 1.3.; ПК 1.5.; ПК 2.1; ВД 3(3): ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6
	1. Двигательные способности, определяющие эффективность выполнения легкоатлетических упражнений	2	
	2. Методика развития двигательных способностей посредством легкой атлетики		
	В том числе, практических занятий	2	
	Практическое занятие 32. Освоение методики развития двигательных способностей посредством легкой атлетики	2	
Тема 3.6. Организация и методика проведения занятий посредством легкой атлетики	Самостоятельная работа обучающихся:	6	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1.- ПК 1.3.; ПК 1.5.; ПК 2.1; ВД 3(3): ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6
	1. Методика проведения занятий по лёгкой атлетике	2	
	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	4	
	Практическое занятие 33. Освоение методики проведения занятий по лёгкой атлетике	4	
Тема 3.7. Основы судейства по лёгкой атлетике	Самостоятельная работа обучающихся:	2	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1.- ПК 1.3.; ПК 1.5.; ПК 2.1; ВД 3(3): ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6
	1.Особенности организации и проведения соревнований по лёгкой атлетике	1	
	2. Основы судейства разных видов лёгкой атлетики		
	В том числе, практических занятий	1	
	Практическое занятие 34. Применение правил судейства в разных видах легкой атлетики	1	
РАЗДЕЛ 4. ПЛАВАНИЕ		42	
Тема 4.1. Плавание как вид физкультурно-спортивной деятельности	Самостоятельная работа обучающихся:	2	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08;
	1. Спортивное плавание	2	
	2. Прикладное и оздоровительное плавание		

Документ подписан электронной подписью.

			ПК 1.1.- ПК 1.3.; ПК 1.5.; ПК 2.1; ВД 3(3): ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6
Тема 4.2. Техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов	Содержание учебного материала:	2	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1.- ПК 1.3.; ПК 1.5.; ПК 2.1; ВД 3(3): ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6
	В том числе, практических занятий	2	
	Практическое занятие 35. Освоение техники спортивных способов плавания	2	
	Самостоятельная работа обучающихся:	10	
	1. Техника плавания кролем на груди	6	
	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	4		
Практическое занятие 36. Освоение техники стартов и поворотов	4		
Тема 4.3. Обучение спортивным способам плавания, стартам и поворотам	Содержание учебного материала:	2	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1.- ПК 1.3.; ПК 1.5.; ПК 2.1; ВД 3(3): ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6
	В том числе, практических занятий	2	
	Практическое занятие 37. Освоение методики обучение спортивным способам плавания	2	
	Самостоятельная работа обучающихся:	10	
	1. Подготовительные упражнения по освоению с водой	4	
	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		

Документ подписан электронной подписью.

	В том числе, практических занятий	6	
	Практическое занятие 37. Освоение методики обучение спортивным способам плавания	2	
	Практическое занятие 38. Освоение методики обучения стартам и поворотам	4	
Тема 4.4. Методика обучения детей плаванию	Самостоятельная работа обучающихся:	4	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1.- ПК 1.3.; ПК 1.5.; ПК 2.1; ВД 3(3): ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6
	1. Упражнения для обучения плаванию детей	2	
	2.Последовательность обучения детей плаванию		
	В том числе, практических занятий	2	
	Практическое занятие 39. Освоение методики обучения детей плаванию	2	
Тема 4.5. Организация и методика проведения занятий	Содержание учебного материала	2	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1.- ПК 1.3.; ПК 1.5.; ПК 2.1; ВД 3(3): ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6
	В том числе, практических занятий	2	
	Практическое занятие 40. Освоение методики проведения занятий по плаванию	2	
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	1. Методика проведения занятий по плаванию	2	
	2. Применение средств плавания в занятиях по другим видам спорта		
	3. Техника безопасности на занятиях плаванием		
Тема 4.6. Основы прикладного плавания	Самостоятельная работа обучающихся:	4	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1.- ПК 1.3.; ПК 1.5.; ПК 2.1; ВД 3(3): ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6
	1. Ныряние	2	
	2. Спасение утопающих		
	3. Прикладные способы плавания		
	4. Переправы вплавь		
	В том числе, практических занятий	2	
	Практическое занятие 41. Освоение видов и способов прикладного плавания	2	
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	ОК 01; ОК 02;

Документ подписан электронной подписью.

Тема 4.7. Организация и проведение соревнований по плаванию	1.Особенности организации и проведения соревнований по плаванию	1	ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1.- ПК 1.3.; ПК 1.5.; ПК 2.1; ВД 3(3): ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6
	В том числе, практических занятий	1	
	Практическое занятие 42. Организация и проведение соревнований по плаванию	1	
Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет		2	
Всего:		220	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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

(универсальный) спортивный зал, оснащенный в соответствии с п.6.1.1 примерной основной образовательной программы по специальности;

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

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

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

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. Курысь. — 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. Кутыин [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.

9. Семенов, Л. А. Базовые и инновационные подходы в физическом воспитании: коррекционное развитие кондиционных физических качеств у детей дошкольного возраста / Л. А. Семенов. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 116 с. — ISBN 978-5-507-45383-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/302582> (дата обращения: 04.05.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

10. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: баскетбол / В. П. Овчинников, А. М. Фокин, Л. Н. Шелкова [и др.]. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 180 с. — ISBN 978-5-507-45116-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/284141> (дата обращения: 04.05.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

11. Яковлева, В. Н. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: подвижные и спортивные игры / В. Н. Яковлева. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 128 с. — ISBN 978-5-507-45259-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292931> (дата обращения: 04.05.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

12. Ширинян, А. А. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Практикум по спортивному ориентированию / А. А. Ширинян. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 48 с. — ISBN 978-5-507-44940-8. —

Документ подписан электронной подписью.

Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/276638> (дата обращения: 04.05.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

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., Курьсь 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. 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.

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 //

Документ подписан электронной подписью.

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. 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.

Документ подписан электронной подписью.

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;	- 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;	оценка результатов выполнения практических заданий; оценка заданий при проведении текущего контроля; промежуточной аттестации

- 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.	- описание особенностей организации и проведения соревнований по лёгкой атлетике и судейства по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности.	
<i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</i>		
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; - 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 двигательных действий с учетом трудности выполняемого упражнения и этапа обучения по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности; - своевременная подготовка места занятия, рациональное размещение спортивного инвентаря и оборудования с учетом вида деятельности по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;	оценка результатов выполнения практических заданий; тестирование; оценка заданий при проведении текущего контроля; промежуточной аттестации
использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности		
применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений		
использовать оборудование и		

Документ подписан электронной подписью.

инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации	- подбор эффективных, разнообразных упражнения для обучения двигательным действиям по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с задачами занятия; - применение различных способов организации для рационального размещения занимающихся в зале с учетом задач и содержания занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;	
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; -соблюдение методической последовательности при проведении занятий 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.	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ



**ПОДЛИННОСТЬ ДОКУМЕНТА НЕ ПОДТВЕРЖДЕНА.
ПРОВЕРЕНО В ПРОГРАММЕ КРИПТОАРМ.**

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: 09.10.2024 16:40:31 UTC+03

Документ подписан электронной подписью.