

**ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»  
(ЧОУ ВО «СПИ»)**



**УТВЕРЖДАЮ**  
Проректор по УВР  
П.Ф.Зубаилова  
« 29 » мая 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

**по специальности**

**9.02.01 Физическая культура**

**Квалификация - Учитель физической культуры**

**Форма обучения – заочная**

**Дербент 2023**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования 49.02.01 Физическая культура.

Организация-разработчик: Частное образовательное учреждение высшего образования «Социально-педагогический институт» (ЧОУ ВО «СПИ»)

**Разработчик:**

Преподаватель ПЦК Гд В.Ф.Новрузов  
(занимаемая должность) (степ., инициалы, фамилия)

Одобрено на заседании ПЦК  
Гуманитарных дисциплин  
«29» мая 2023 г., протокол № 10

Председатель ПЦК А.Д.Давудов  
(степ., инициалы, фамилия)

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>24</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>25</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## «ОП.13 Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности»

### 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «ОП.12 Теория и история физической культуры и спорта» является обязательной частью общепрофессионального цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01; 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 08.	<ul style="list-style-type: none"><li>- распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять ее составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы;</li><li>составлять план действия; определять необходимые ресурсы;</li><li>владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах;</li><li>реализовывать составленный план;</li><li>оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)</li><li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li><li>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li><li>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить;</li><li>основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте;</li><li>алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структура плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности</li><li>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения</li></ul>
ЛР 2.	Готовый использовать свой личный и профессиональный потенциал для защиты национальных интересов России	
ЛР 5	Занимающий активную гражданскую позицию избирателя, волонтера, общественного деятеля	
ЛР 8	Признающий ценность непрерывного образования, ориентирующийся в изменяющемся рынке труда, избегающий безработицы; управляющий собственным профессиональным развитием; рефлексивно оценивающий собственный жизненный опыт, критерии личной успешности	

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>288</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>66</b>
в том числе:	
лекционные занятия	8
практические занятия	56
консультации	2
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>202</b>
<i>Промежуточная аттестация в форме экзамена</i>	<b>20</b>

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины  
«Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности»**

Наименование разделов и тем	Содержание и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч. / в том числе в форме практической подготовки, акад.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>1 семестр</b>			
<b>Раздел 1. «Легкая атлетика с методикой преподавания»</b>		54	
<b>Тема 1.1. Техника безопасности, приемы страховки и само страховки при проведении занятий по легкой атлетике</b>	<b>Самостоятельная работа</b> 1. Правила подготовки мест занятий по бегу, ходьбе, прыжкам, метаниям. 2. Организация и методика проведения занятий. 3. Правила поведения, учащихся на занятиях по легкой атлетике.	4	ОК 01; ОК 08.
<b>Тема 1.2. Основы техники ходьбы и бега. Воспитание выносливости</b>	<b>Самостоятельная работа</b> 1. Структура движений в ходьбе и беге (цикличность, фазы, периоды моменты). 2. Механизм отталкивания в ходьбе и беге. 3. Силы, действующие на спортсмена при ходьбе и беге. 4. Скорость передвижения, взаимосвязь длины и частоты шагов. 5. Техника ходьбы и бега на различные дистанции, ее особенности в зависимости от длины дистанции, покрытия, рельефа (при беге в естественных условиях), бег с препятствиями.	4	ОК 01; ОК 08.

	<p><b>Самостоятельная работа</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специальные беговые и прыжковые упражнения в легкой атлетике.</li> <li>2. Повторный бег на отрезках до 100м.</li> <li>3. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. Переменный бег на отрезках до 100м.</li> <li>4. Техника высокого и низкого старта</li> <li>5. Пробегание коротких отрезков с околопредельной и максимальной скоростью</li> <li>6. Специальные беговые и прыжковые упражнения в облегченных, обычных и усложненных условиях.</li> </ol>	4	
	<p><b>Самостоятельная работа</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Контрольный бег на 100м. Медленный равномерный бег 20мин.</li> <li>2. Контрольный бег 300м. Медленный равномерный бег 15мин.</li> <li>3. Техника бега по пересеченной местности (бег в гору, бег с горы)</li> <li>4. Контрольный бег на кроссовой дистанции.</li> <li>5. Техника барьерного бега, последовательность обучения фазам барьерного бега.</li> <li>6. Техника преодоления барьера, подводящие специальные упражнения.</li> <li>7. Воспитание быстроты.</li> <li>8. Техника бега между барьерами. Бег с преодолением барьеров.</li> <li>9. Воспитание скоростной выносливости.</li> <li>10. Специальные развивающие упражнения барьериста.</li> <li>11. Анализ техники барьерного бега, методика обучения технике барьерного бега.</li> <li>12. Длительный равномерный бег, бег по пересеченной местности.</li> </ol>	4	
<p><b>Тема 1.3. Основы техники метаний</b></p>	<p><b>Самостоятельная работа</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перемещение предметов в пространстве и эволюция техники метаний.</li> <li>2. Факторы, определяющие дальность полета снаряда (начальная скорость, угол вылета, аэродинамические свойства).</li> <li>3. Характеристика фаз, сходства и различия в технике метаний.</li> </ol>	4	ОК 01; ОК 08.
	<p><b>Самостоятельная работа</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника метания гранаты с места, с бросковых шагов и полного разбега.</li> <li>2. Метание гранаты на результат.</li> <li>3. Техника толкания ядра, последовательность обучения технике толкания ядра.</li> <li>4. Обучение технике финального усилия. Силовая подготовка.</li> <li>5. Обучение технике разбега, финального усилия в сочетании с разбегом. Скоростно-силовая подготовка.</li> </ol>	4	

	<p><b>Самостоятельная работа</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специальные развивающие упражнения метателя</li> <li>2. Обучение техники метания копья, последовательность обучения, специальные подводящие упражнения.</li> <li>3. Метание копья с бросковых шагов.</li> <li>4. Метание копья с полного разбега.</li> <li>5. Специальные развивающие упражнения с резиновыми амортизаторами.</li> <li>6. Метание отягощений из различных положений. Специальные подводящие упражнения метателя.</li> <li>7. Силовые упражнения с преодолением собственного веса.</li> <li>8. Метания камня весом 3-4 кг. из различных положений.</li> <li>9. Подтягивание из виса на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре, в положении лежа на спине сгибание и разгибание туловища, подъем ног</li> </ol>	4	
<p><b>Тема 1.4. Основы техники прыжков</b></p>	<p><b>Самостоятельная работа</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Виды прыжков, их эволюция.</li> <li>2. Характеристика фаз прыжков (разбег, поле, отталкивание, приземление), их сходства и отличия в разных видах</li> </ol>	4	<p>ОК 01; ОК 08.</p>
	<p><b>Самостоятельная работа</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специальные упражнения для развития быстроты, скоростно-силовых качеств</li> <li>2. Специальные подводящие и развивающие прыгуна в высоту способом «фосбери – флоп», прыжки с места, челночный бег.</li> <li>3. Специальные упражнения для прыгунов в высоту</li> <li>4. Прыжки с места с ноги на ногу, на одной, на двух.</li> </ol>	4	
	<p><b>Самостоятельная работа</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника прыжка в длину. Специальные подводящие упражнения прыгуна в длину</li> <li>2. Прыжок в высоту способом «перешагивание, последовательность обучения фазам прыжка.</li> <li>3. Специальные подводящие упражнения при обучении фазе отталкивания, разбега, перехода через планку, приземления</li> <li>4. Прыжки с укороченного и полного разбега.</li> <li>5. Техника отталкивания в сочетании с разбегом. Скоростно-силовая подготовка.</li> <li>6. Техника перехода через планку.</li> <li>7. Прыжки с укороченного разбега.</li> <li>8. Прыжки в высоту с полного разбега. Челночный бег.</li> </ol>	4	



<b>Тема 1.5. Методика обучения технике легкоатлетических упражнений.</b>	<b>Самостоятельная работа</b> 1. Методы обучения. Наглядные пособия. 2. Место и время объяснения и показа в процессе обучения. 3. Особенности использования показа и объяснения на занятиях с детьми разного возраста. 4. Роль физической подготовленности в процессе обучения в освоении техники легкоатлетических упражнений.	4	ОК 01; ОК 08.
	<b>Самостоятельная работа</b> 1. Специальные упражнения бегунов. 2. Специальные упражнения прыгунов в высоту, в длину. 3. Специальные упражнения метателей 4. Освоение и совершенствование специальных и подводящих упражнений, применяемых при обучении технике видов легкой атлетики и развития физических качеств.	4	
	<b>Самостоятельная работа</b> 1. Подводящие и специальные упражнения при обучении. 2. Современные представления о создании двигательного навыка. Определение ошибок и их устранение. 3. Типовая схема обучения технике легкоатлетических упражнений: этапы, задачи, средства и методы их решений. 4. Последовательность концентрации внимания, занимающихся на основных упражнениях (исходные положения, позы, направление, амплитуда движений). 5. Последовательность изучения легкоатлетических видов. Меры предупреждения травм при обучении.	2	
<b>Тема 1.6. Основы судейства соревнований по легкой атлетике</b>	<b>Самостоятельная работа</b> 1. Правила соревнований по ходьбе, в беговых видах, в прыжках, метаниях. 2. Методика организации и проведения школьных соревнований.	2	ОК 01; ОК 08.
	<b>Самостоятельная работа</b> 1. Судейство соревнований низового уровня по легкой атлетике в качестве хронометриста. 2. Судейство соревнований в качестве стартера. 3. Судейство соревнований в качестве судьи на финише. 4. Судейство соревнований в прыжках, метаниях	2	
<b>2 семестр</b>			
<b>Раздел 2. Спортивные игры с методикой преподавания</b>		<b>52</b>	

<b>Тема 2.1. Общие основы спортивных игр</b>	<b>Лекционные занятия</b> 1. История и этапы развития спортивных игр. 2. Структура обучения спортивным играм. Формы организации занятий спортивными играми. 3. Терминология в спортивных играх.	2	ОК 01; ОК 08.
	<b>Практические занятия</b> 1. Тренировочный процесс и соревнования по спортивным играм. 2. Основы методики обучения спортивным играм (составление конспекта) 3. Техника безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю в спортивных играх	2	
	<b>Самостоятельная работа</b> 1. Основы методики обучения спортивным играм (составление конспекта) 2. Составление конспекта круговых тренировок при обучении игре. 3. Проведение соревнований на своей группе по спортивным играм	6	
<b>Тема 2.2. Волейбол</b>	<b>Самостоятельная работа</b> 1. Характеристика волейбола как вида спорта и учебного предмета. 2. Классификация техники игры. Техника и тактика игры. 3. Формы организации и методика проведения занятий.	6	ОК 01; ОК 08.
	<b>Практические занятия</b> 1. Обучение навыкам игры в волейбол. 2. Стойки и перемещения. Подготовительные упражнения и игры для изучения способов перемещений. 3. Последовательность обучения приему и передаче мяча двумя руками сверху. 4. Техника приема и передачи мяча двумя руками сверху. Норматив: «Прием и передача мяча двумя руками сверху над собой». 5. Последовательность обучению приему мяча снизу двумя руками с использованием специальных подводящих упражнений волейболиста.	4	

	<p><b>Самостоятельная работа</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника приема мяча снизу двумя руками. Норматив: «Прием мяча снизу двумя руками».</li> <li>2. Технические приемы в тройках, кругах, колоннах и шеренгах на месте и в движении. Норматив: «Сочетание приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками».</li> <li>3. Методика обучения прямой подаче снизу. Специальные подготовительные упражнения для обучения подаче.</li> <li>4. Методика обучения прямой подаче сверху. Специальные подготовительные упражнения для обучения подаче.</li> <li>5. Техника нижней и верхней подачи в игровых ситуациях через сетку. Норматив: «Подачи через сетку на точность».</li> <li>6. Техника нападающего удара. Техника блокирования мяча.</li> <li>7. Технические приемы в игровой ситуации.</li> <li>8. Техника нападающего удара и блокирования мяча в игровой ситуации. Норматив: «Подача и прием мяча через сетку».</li> <li>9. Совершенствование технических приемов в игровой ситуации.</li> </ol>	6	
<p><b>Тема 2.3. Баскетбол</b></p>	<p><b>Самостоятельная работа</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Характеристика баскетбола как вида спорта и учебного предмета.</li> <li>2. Классификация техники игры. Техника и тактика игры. Терминология баскетбола</li> <li>3. Правила игры в баскетбол. Судейство.</li> </ol>	4	ОК 01; ОК 08.
	<p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Содержание занятий. Обучение навыкам игры в баскетбол.</li> <li>2. Построение занятий по баскетболу: урок физической культуры, учебно-тренировочное занятие.</li> <li>3. Обучение двигательным действиям</li> <li>4. Техника перемещений. Повороты на месте и в движении. Финты.</li> <li>5. Техника ловли и передачи мяча на месте и в движении. Норматив: «Перемещение в защитной стойке».</li> <li>6. Передачи с места, с шагом, в движении, в прыжке, с поворотом и в разных сочетаниях.</li> <li>7. Передачи с сопротивлением в движении.</li> </ol>	2	

	<p><b>Самостоятельная работа</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника ведения мяча на месте и в движении. Норматив: «Передача мяча в цель». 6. Техника ведения мяча с сопротивлением и применением финтов. Ведение с заслонами.</li> <li>2. Техника бросков мяча в кольцо. Штрафной бросок. Норматив: «Скоростная техника».</li> <li>3. Техника ведения, бросков в движении в игровой ситуации.</li> <li>4. Технике защиты. Овладения мячом: вырывание, выбивание мяча из рук противника на месте и в движении. Норматив: «Штрафной бросок».</li> <li>5. Техника защиты. Отбивание, накрывание мяча при бросках.</li> <li>6. Овладение мячом в борьбе за отскок.</li> </ol>	4	
<p><b>Тема 2.4. Другие виды спортивных игр (футбол, гандбол, настольный теннис, бадминтон)</b></p>	<p><b>Самостоятельная работа</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Характеристика футбола, гандбола, настольного тенниса и бадминтона как раздела программы учебного предмета и вида спорта</li> <li>2. Техника и тактика игры. Использование терминологии.</li> <li>3. Обучение навыкам игры. Построение занятий.</li> <li>4. Правила судейства соревнований.</li> </ol>	4	ОК 01; ОК 08.
	<p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Футбол.</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Способы перемещений игрока, остановки. Способы ведения.</li> <li>2. Остановки и удары по неподвижному мячу. Сочетание ведения, остановки и ударов.</li> <li>3. Жонглирование мячом. Остановки высоко летящих мячей, остановки катящихся мячей.</li> </ol> </li> <li>2. <b>Гандбол.</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника перемещений. Повороты. Финты.</li> </ol> </li> <li>3. <b>Настольный теннис.</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника отбивания шара справа и слева «накатом». Прием шара с подачи. Игра и ведение счета игры. Техника удара «срезкой» справа и слева.</li> <li>2. Прием мяча после подачи «накатом». Удары «срезкой» справа и слева.</li> </ol> </li> </ol>	2	
	<p><b>Самостоятельная работа</b></p>	4	

	<p><b>1. Футбол.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Игра «квадрат».</li> <li>Жонглирование мячом. Техника ударов по катящему мячу.</li> <li>Сочетание приемов. Норматив: «Жонглирование мяча».</li> <li>Комбинации в приеме после ускорения остановкой и ведением мяча с последующим ударом по воротам. Норматив: «сочетание приемов: перемещение, остановки, ведение, удар по катящему мячу».</li> </ol> <p><b>2. Гандбол.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Обучение ловле и передаче мяча с использованием подготовительных упражнений в гандболе.</li> <li>Обучение ведению мяча на месте и в движении. Выполнение норматива: «Ловля и передача мяча на быстроту».</li> <li>Обучение броску мяча с места и в движении. Выполнение норматива: «Бросок на дальность».</li> <li>Обучение приемам игры вратаря.</li> <li>Обучение блокированию и перехвату мяча в игровой ситуации. Выполнение норматива: «Скоростная техника».</li> <li>Тактические действия игроков в нападении и защите.</li> <li>Правила игры в гандбол. Судейство.</li> </ol> <p><b>3. Настольный теннис.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Правила игры в одиночном разряде. Норматив: приема мяча «накатом».</li> <li>Правила парных встреч. Двусторонняя игра с ведением счета.</li> <li>Проведение соревнований в группе по настольному теннису.</li> </ol>		
<b>Раздел 3. Подвижные игры с методикой преподавания</b>			
<p><b>Тема 3.1.</b> <b>Содержание, организация и методика проведения подвижных игр с детьми разного возраста</b></p>	<p><b>Самостоятельная работа</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Методика проведения подвижных игр для учащихся 1-2 классов.</li> <li>Методика проведения подвижных игр для учащихся 3-4 классов.</li> <li>Методика проведения подвижных игр в 5-7 классах.</li> <li>Методика проведения подвижных игр в 8-9 классах.</li> </ol>	2	ОК 01; ОК 08.
<p><b>Самостоятельная работа</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Методика проведения подвижных игр–эстафет в 10-11 классах.</li> <li>Подвижные игры на больших переменах.</li> <li>Методика проведения подвижных игр, подводящих к спортивной деятельности.</li> <li>Методика проведения подвижных игр на уроках легкой атлетики и гимнастики.</li> <li>Планирование, проведение и анализ занятий по проведению подвижных игр (по заданию преподавателя).</li> </ol>	2		

	<p><b>Самостоятельная работа</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Методика проведения подвижных игр на внеклассных мероприятиях.</li> <li>2. Методика проведения подвижных игр в детских оздоровительных лагерях.</li> <li>3. Организация и проведение соревнований по подвижным играм в начальной школе.</li> <li>4. Организация и проведение соревнований по подвижным играм в среднем звене.</li> <li>5. Организация и проведение соревнований по подвижным играм в старшем звене.</li> </ol>	2	
<b>3 семестр</b>			
<b>Раздел 4. Туризм</b>		<b>54</b>	
<b>Тема 4.1. Туризм и краеведение</b>	<p><b>Лекционные занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Оздоровительная роль туризма. Виды туризма</li> <li>2.Этапы развития туризма в России и за рубежом.</li> <li>3. Экологическая обстановка в городе. Организации, занимающиеся вопросами экологии.</li> <li>4.Организация, содержание и формы туристско-краеведческой работы в общеобразовательной организации.</li> </ol>	2	ОК 01; ОК 08.
	<p><b>Самостоятельная работа</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Экскурсия в краеведческий музей города, знакомство с его работой</li> <li>2.Подготовка туристско-краеведческих выставок</li> <li>3.Методика проведения краеведческих выставок</li> <li>4. Участие в экологической акции</li> <li>5. Подготовка презентации на тему: «Значение и формы туризма.»</li> </ol>	8	
<b>Тема 4.2. Обеспечение безопасности в походе</b>	<p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Обеспечение безопасности при проведении туристических походов.</li> <li>2. Использование приемов оказания помощи при кровотечениях переломах, солнечных и тепловых ударах, при обморожении.</li> <li>3.Использование знаний гигиены туриста для профилактики заболеваний в походе.</li> <li>4.Расчет и соблюдение нормативов по протяженности маршрута и переносу тяжестей.</li> <li>5.Определение назначения и использования в походе медикаментов.</li> <li>6.Применение лекарственных трав</li> <li>7.Оказание первой доврачебной помощи при травмах.</li> </ol>	4	ОК 01; ОК 08.

	<p><b>Самостоятельная работа</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подготовка устного ответа по вопросу: «Предотвращение конфликтных ситуаций в туристской группе».</li> <li>2. Составление конспекта по вопросу: «Роль руководителя в обеспечении безопасности похода».</li> <li>3. Конспектирование литературы по вопросу: «Опасности в различных видах туризма».</li> <li>4. Подготовка устного ответа по вопросу: «Порядок действий при попадании в экстремальную ситуацию» автономного существования».</li> <li>5. Подготовка устного ответа по вопросу: «Выживание в экстремальных ситуациях».</li> <li>6. Составление инструктажа по технике безопасности при проведении похода</li> </ol>	8	
<p><b>Тема 4.3. Основы туристской подготовки</b></p>	<p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Организация туристского быта.</li> <li>2. Выбор места для бивака. Привалы и ночлеги.</li> <li>3. Требования к месту расположения и плану территории лагеря. Виды костров.</li> <li>4. Режим движения, темп.</li> <li>5. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.</li> </ol>	4	ОК 01; ОК 08.
	<p><b>Самостоятельная работа</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подготовка личного, группового и специального туристского снаряжения. Правила размещения предметов в рюкзаке.</li> <li>2. Определение состава индивидуального и группового ремонтного набора.</li> <li>3. Организация движения группы на маршруте, техника и тактика движения в походе. Туристский строй.</li> <li>4. Знакомство с техникой преодоления препятствий на маршруте. Движения по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности.</li> <li>5. Разработка маршрутов похода и путешествия. Цель похода.</li> <li>6. Комплектование группы. Распределение обязанностей в группе. Составление плана похода.</li> <li>7. Составление режима дня туристов в походе. Организация ПВД.</li> <li>8. Составление меню для группы туристов в многодневном походе.</li> <li>9. Составление отчетной документации многодневного похода.</li> </ol>	8	
<p><b>Тема 4.4. Топография и ориентирование</b></p>	<p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Действия в случае потери ориентировки.</li> <li>2. Определение азимута на предмет. Движение по азимуту.</li> <li>3. Определение способов и средств ориентирования.</li> </ol>	4	ОК 01; ОК 08.

	<p><b>Самостоятельная работа</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подготовка к топографическому диктанту.</li> <li>2. Ориентирование с помощью карты в походе.</li> <li>3. Ориентирование при условии отсутствия видимости и при отсутствии информации на карте.</li> <li>4. Знакомство с топографической и спортивной картой, с топографическими и условными знаками. Изображение местных предметов на карте.</li> <li>5. Знакомство с устройством компаса, работа с ним.</li> <li>6. Измерение расстояний по карте и на местности. Глазомерная съемка местности.</li> <li>7. Ориентирование на местности.</li> <li>8. Знакомство с рельефом и масштабом карты. Определение точек координат на карте. Условные знаки.</li> <li>9. Определение сторон горизонта по Солнцу, другим небесным светилам, по растительности, по особенностям местных предметов.</li> <li>10. Определение направления на север по часам.</li> </ol>	8	
<p><b>Тема 4.5. Начальная судейская подготовка</b></p>	<p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Туристическая квалификация. Выполнение разрядов по туризму.</li> <li>2. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Туристское ориентирование.</li> <li>3. Подготовка, организация и проведение туристических слетов. Программа.</li> <li>4. Тестирование общей и специальной физической подготовки туриста.</li> <li>5. Знакомство с правилами туристических соревнований, методикой судейства.</li> <li>6. Распределение обязанностей судейской коллегии, определение участников, условия и выбора места проведения.</li> </ol>	2	ОК 01; ОК 08.



	<p><b>Самостоятельная работа</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разработка Положения о слете и соревновании.</li> <li>2. Организация и проведение конкурсной программы.</li> <li>3. Организация и проведение соревнований по пешеходному туризму; по лыжному туризму</li> <li>4. Участие в судействе соревнований по туризму и спортивному ориентированию</li> <li>5. Изучение литературы по вопросу: «Требования к месту проведения соревнований».</li> <li>6. Конспектирование литературы по вопросу: «Меры безопасности при проведении слетов и соревнований».</li> <li>7. Составление положения о проведении туристических соревнований.</li> <li>8. Составление конспекта по вопросу: «Особенности судейства различных конкурсов»</li> <li>9. Организация и проведение творческих конкурсов.</li> <li>10. Подготовка устного ответа по вопросу: «Веревки. Карабины. Индивидуальные страховочные системы»</li> <li>11. Подготовка к самостоятельной работе по теме: «Узлы, применяемые на соревнованиях».</li> <li>12. Изучение литературы по теме: «Организация переправы первого участника. Организация транспортировки груза на этапе».</li> </ol>	6	
<b>4 СЕМЕСТР</b>		<b>50</b>	
<b>Раздел 5. Гимнастика с методикой преподавания</b>			
<b>Тема 5.1. Теоретические основы изучения курса гимнастики</b>	<p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина. Гимнастика в системе воспитания.</li> <li>2. Виды гимнастики. Гимнастическое многоборье.</li> <li>3. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике.</li> </ol>	4	ОК 01; ОК 08.
	<p><b>Самостоятельная работа</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Характеристика гимнастической терминологии.</li> <li>2. Способы образования терминов, правила сокращения, формы и типы записи упражнений.</li> <li>3. Выполнение заданий по карточкам на знание гимнастической терминологии</li> </ol>	6	
<b>Тема 5.2. Основные средства гимнастики: строевые,</b>	<p><b>Лекционные занятия.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Строевые упражнения. Основные понятие о строе: шеренга, колонна, фронт.</li> <li>2. Управление строем: точки зала, команды, распоряжения, сигналы, жесты.</li> <li>3. Группы строевых упражнений: строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания.</li> </ol>	2	ОК 01; ОК 08.

<b>общеразвивающие и прикладные упражнения</b>	<b>Практические занятия.</b> 1. Фигурная маршировка. Особенности методики проведения строевых упражнений. 2. Выполнение ОРУ по анатомическому признаку. Формирование правильной осанки. 3. Выполнение ОРУ с гимнастическими предметами: палкой, мячом, обручем, скакалкой, гантелями. 4. Прикладные упражнения: в равновесии, лазании и перелазании, поднимание и переноске грузов, преодоление препятствий, переползание. 5. Упражнения в лазании: девочки - в три приема по канату; юноши - в два приема. Способы захвата каната крестом, петель.	6	
	<b>Самостоятельная работа</b> 1. Скоростное лазание, силовое лазание: углом, в парах (с грузом), лазание в простом вися. 2. Лазание по канату с остановками: спиралевидное, петель, восьмеркой. Оценить завязывания на канате. 3. Тренинг сдачи учебных практик по строевым упражнениям 4. Упражнения в поднимании и переноске груза: переноска гимнастических снарядов, партнеров двумя и одного одним. 5. Упражнения в переползании: в упоре стоя на коленях, на боку, по-пластунски, с партнером на спине, на плече. 6. Простые прыжки: с подкидного мостика, «окно», прыжки через короткую и длинную скакалку (пробегание, перепрыгивание, отжимания, «колеса»)	6	
<b>Тема 5.3. Основы техники гимнастических упражнений. Упражнения гимнастического многоборья</b>	<b>Самостоятельная работа</b> 1. Основы техники гимнастических упражнений. Структура, содержание, форма, техника использования гимнастических упражнений. 2. Влияние внешней и внутренней силы на технику выполнения гимнастических упражнений. 3. Статические, динамические вращательные, маховые и силовые упражнения. 4. Виды гимнастических упражнений: акробатические упражнения. Снарядовая гимнастика.	6	ОК 01; ОК 08.

	<p><b>Самостоятельная работа</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучивание акробатической комбинации.</li> <li>2. Закрепить акробатическую комбинацию.</li> <li>3. Совершенствовать акробатическую комбинацию.</li> <li>4. Оценить акробатическую комбинацию.</li> <li>5. Разучить элементы висов и упоров на перекладине (юноши), разновысоких брусьях (девушки).</li> <li>6. Закрепить комбинацию на перекладине (юноши), разновысоких брусьях (девушки).</li> <li>7. Совершенствовать комбинацию на перекладине (юноши), разновысоких брусьях (девушки).</li> <li>8. Оценить комбинацию на перекладине (юноши), разновысоких брусьях (девушки).</li> <li>9. Разучить элементы на параллельных брусьях (юноши), на гимнастическом бревне (девушки).</li> <li>10. Закрепить комбинацию на параллельных брусьях (юноши), на гимнастическом бревне (девушки).</li> <li>11. Совершенствовать комбинацию на параллельных брусьях (юноши), на гимнастическом бревне (девушки).</li> <li>12. Оценить комбинацию на параллельных брусьях (юноши), на гимнастическом бревне (девушки).</li> <li>13. Разучить опорные прыжки «бокком», углом, ноги врозь (юноши, девушки).</li> <li>14. Закрепить опорные прыжки «бокком», углом, ноги врозь.</li> <li>15. Совершенствовать опорные прыжки «бокком», углом, ноги врозь.</li> <li>16. Оценить опорные прыжки «бокком», углом, ноги врозь.</li> <li>17. Гимнастические тесты: мост, шпагаты, «складка», прокручивание гимнастической палкой.</li> </ol>	4	
<p><b>Тема 5.4. Формы и организация занятий гимнастикой. Методика обучения</b></p>	<p><b>Самостоятельная работа .</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Характерные особенности и задачи урока гимнастики в школе.</li> <li>2. Методика проведения отдельных частей урока гимнастики.</li> <li>3. Составление положения о соревнованиях по гимнастике в школе.</li> <li>4. Составление сценарного плана проведения массовых гимнастических выступлений в помещении и на открытой площадке.</li> </ol>	4	ОК 01; ОК 08.

<p><b>гимнастическим упражнениям</b></p>	<p><b>Самостоятельная работа</b></p> <p>1. Урок гимнастики в школе:</p> <p>а) методика обучения строевым упражнениям</p> <p>б) методика обучения упражнениям общего воздействия</p> <p>в) методика обучения ОРУ без предметов на месте</p> <p>г) методика обучения ОРУ без предметов в движении</p> <p>д) методика обучения ОРУ с предметами для девушек: скакалки, обручи, булавы, мячи</p> <p>е) методика обучения ОРУ с предметами для юношей: гантели, медбольные мячи, скамейками</p> <p>ж) методика обучения акробатическим упражнениям (мужская акробатика)</p> <p>з) методика обучения акробатическим упражнениям (женская акробатика)</p> <p>и) методика обучения опорным прыжкам: углом, «бокком», «согнув ноги», ноги врозь через «козла», «коня»; комбинированные прыжки</p> <p>к) методика обучения упражнениям в равновесии (гимнастическое бревно)</p> <p>л) методика обучения упражнениям в висах и упорах (параллельные и разновысокие брусья)</p> <p>м) методика обучения упражнениям в висах и упорах (перекладина)</p> <p>н) методика обучения комбинациям на координацию и вольным упражнениям, нетрадиционным видам гимнастики: художественная гимнастика, шейпинг, стретчинг</p> <p>о) методика организации и проведения подвижных игр, соревновательных упражнений и полос препятствий на занятиях гимнастикой.</p> <p>2. Организация и проведение соревнований по гимнастике, основы судейства:</p> <p>а) подготовка и проведение соревнований,</p> <p>б) подготовка судей по гимнастике,</p> <p>в) документы, необходимые для проведения соревнований,</p> <p>г) судейство соревнований,</p> <p>д) особенности проведения массовых гимнастических выступлений.</p>	<p>4</p>	
--	--	----------	--

<b>Тема 5.5. Основные средства гимнастики: снарядовая гимнастика</b>	<b>Практические занятия.</b> 1. Разучить комбинацию: девушки - вольные упражнения; юноши - на коне-махах. 2. Закрепить комбинацию: девушки - вольные упражнения; юноши - на коне-махах. 3. Совершенствовать комбинацию: девушки - вольные упражнения; юноши - на коне-махах. 4. Оценить комбинацию: девушки - вольные упражнения; юноши - на коне-махах 5. Разучить комбинацию: юноши - вольные упражнения; девушки - элементы художественной гимнастики (обруч). 6. Закрепить комбинацию: юноши - вольные упражнения; девушки - комбинацию с обручем. 7. Оценить комбинацию: юноши - вольные упражнения; девушки - комбинацию с обручем. 8. Разучить комбинацию: юноши - на разновысоких брусьях; девушки - на параллельных брусьях. 9. Закрепить комбинацию: юноши - на разновысоких брусьях; девушки - на параллельных брусьях. 10. Оценить комбинацию: юноши - на разновысоких брусьях; девушки - на параллельных брусьях.	4	ОК 01; ОК 08.
	<b>Самостоятельная работа</b> 1. Подготовка к сдаче контрольных комбинаций на снарядах. 2. Разучить комбинацию: юноши - на гимнастическом бревне; девушки - нетрадиционные виды гимнастики (дыхательная гимнастика, ритмическая гимнастика и др.). 3. Закрепить комбинацию: юноши - на гимнастическом бревне; девушки - нетрадиционные виды гимнастики. 4. Оценить комбинацию: юноши - на гимнастическом бревне; девушки - нетрадиционные виды гимнастики.	4	
<b>5 СЕМЕСТР</b>		56	
<b>Раздел 6. Новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания</b>			
<b>Тема 6.1. Новые нетрадиционные виды гимнастики</b>	<b>Лекционные занятия</b> 1. Введение в предмет. Место новых видов спортивно-оздоровительных занятий в структуре профессиональной подготовки. 2. Техника выполнения упражнений ритмической гимнастики, оздоровительной аэробики (структура занятий, методика обучения): степ, слайд, джаз, аквааэробика, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз.	2	ОК 01; ОК 08.

	<p><b>Самостоятельная работа</b></p> <p>1. Проведение фрагмента занятия одного из видов (на выбор студента) оздоровительной аэробики и анализ одного из упражнений</p> <p>2. Проведение фрагмента занятия ритмической гимнастики и анализ одного из упражнений</p> <p>3. Конспектирование по теме</p>	12	
<b>Тема 6.2. Аэробика</b>	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>1. Танцевальная аэробика.</p> <p>2. Спортивная аэробика.</p> <p>3. Проведение и анализ фрагментов занятий одного из видов (на выбор студента) танцевальных видов аэробики</p>	6	ОК 01; ОК 08.
	<p><b>Самостоятельная работа</b></p> <p>1. Разработка планов-конспектов по проведению фрагментов занятий танцевальных видов аэробики;</p> <p>2. Подготовка докладов по истории развития и современного состояния нетрадиционных видов гимнастики.</p>	12	
<b>Тема 6.3. Силовые виды спорта</b>	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>1. Проведение фрагмента занятия одного из видов (на выбор студента) силовых видов спорта и анализ одного из упражнений</p> <p>2. Проведение комплекса упражнений производственной гимнастики с учетом вида профессиональной деятельности (на выбор студента).</p>	6	ОК 01; ОК 08.
	<p><b>Самостоятельная работа</b></p> <p>1. Силовые виды спорта: фитнес (армрестлинг, гиревой спорт).</p> <p>2. Производственная гимнастика. Цель и значение. Формы проведения.</p> <p>3. Анализ одного из базовых упражнений с использованием нового вида оборудования</p> <p>4. Разработка комплекса упражнений по производственной гимнастике с учетом вида профессиональной деятельности</p>	6	
<b>Тема 6.4. Восточные виды единоборств.</b>	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>1. Восточные виды единоборств. Джиу-джитсу, дзюдо, таэкван-до, ушу.</p> <p>2. Особенности организации проведения занятий по восточным единоборствам.</p> <p>3. Основы техники и тактики борьбы</p>	6	ОК 01; ОК 08.

	<b>Самостоятельная работа</b> 1. Проведение занятия по одному из видов единоборств. 2. Проведение уроков по одному из новых нетрадиционных видов спорта силами студентов, владеющих данными видами спорта 3. Подготовка докладов по истории развития и современного состояния нетрадиционных видов спорта	6	
	<b>Консультация</b>	2	
	<b>Промежуточная аттестация</b>	20	
	<b>Всего</b>	<b>288</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

368607, Республика Дагестан,

г. Дербент, ул. Х. Тагиева, зд.33 з

#### **Учебная аудитория №15 (2 этаж)**

Кабинет методики физического воспитания

Учебная мебель (ученические столы и стулья, преподавательские стул и стол),

системные блоки, мониторы, клавиатуры, компьютерные мыши;

Доска – 1 шт.;

Шкаф- 1 шт.;

Проекционный экран;

Мультимедийный проектор (переносной) – 1 шт.;

Обеспечено подключение и доступ:

- к сети «Интернет»,

- к электронной информационно-образовательной среде;

- к электронной-библиотечной системе (Электронная библиотечная система

Университетская библиотека онлайн <https://biblioclub.ru/>)

Комплект лицензионного ПО (операционная система - Windows 10 Pro, текстовый редактор - Microsoft Word 2016

368607, Республика Дагестан,

г. Дербент, ул. Х. Тагиева, зд.33 з

**Спортивные сооружения и (или) открытые спортивные площадки, оснащенные спортивным оборудованием и инвентарем, обеспечивающим достижение результатов освоения образовательной программы**

Набор спортивного оборудования и инвентаря универсального назначения (для общефизической подготовки и различных видов спорта).

368607, Республика Дагестан,

г. Дербент, ул. Х. Тагиева, зд.33 з

#### **Учебная аудитория №6 (1 этаж)**

Универсальный спортивный зал

Набор демонстрационного оборудования: Тренажеры, скакалки, обручи, гантели, диски, маты, мячи.



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

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

##### **Основная литература:**

1. Нахаева, Е. М. История физической культуры и спорта : учебное пособие / Е. М. Нахаева, Н. В. Минина. – Минск : РИПО, 2022. – 204 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=697643>

2. Коровин, С. С. Основы теории и методики воспитания двигательных способностей обучающихся : учебно-методическое пособие : [16+] / С. С. Коровин. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2021. – 125 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=614533>

3. Физическая культура в школе : учебник : в 2 частях : [16+] / А. С. Гречко, В. Г. Турманидзе, Ю. И. Сиренко, С. Г. Сорокин ; Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. – Омск : Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского, 2019. – Ч. 1. – 132 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=575776>

##### **Дополнительная литература:**

1. Коровин, С. С. Физическая культура. Ценности. Личность: учебное пособие для обучающихся системы среднего профессионального образования и обучающихся — бакалавров высшего образования : [12+] / С. С. Коровин. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 199 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=570992>

2. Парыгина, О. В. Теория физической культуры и спорта : учебное пособие : [16+] / О. В. Парыгина ; Московская государственная академия водного транспорта. – Москва : Альтаир : МГАВТ, 2019. – 130 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=682069>

3. Кузнецов, И. А. Гигиеническая оценка питания при занятиях физической культурой и спортом : практикум : [16+] / И. А. Кузнецов, В. В. Кальсина ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – 3-е изд., испр. и доп. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2021. – 112 с. : схем., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=690242>

##### **Справочно-правовые системы**

Консультант Плюс **Электронные ресурсы:**

Электронно-библиотечная система

[«Университетская библиотека онлайн»](#) // [www.biblioclub.ru/](http://www.biblioclub.ru/).

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p><i>Знания:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структура плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности</li> <li>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения</li> </ul>	<p>Знает алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структура плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности</p> <p>- знает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения</p> <p>.</p>	<p>Оценивание устных и письменных опросов, результатов тестирования, практических и проверочных работ, экзамен</p>
<p><i>Умения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять ее составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы;</li> <li>составлять план действия; определять необходимые ресурсы;</li> <li>владеть актуальными</li> </ul>	<p>Умеет составлять план действия; определять необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовывать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)</p> <p>- умеет использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в</p>	<p>Оценивание выполнения практических работ, учебных заданий, экзамен</p>

<p>методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовывать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)  - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности</p>	<p>профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности</p>	
--	--	--