

**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

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

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «ОП.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.	<p>- 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; составлять план действия; определять необходимые ресурсы;</p> <p>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>- 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>- 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</p> <p>- 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>
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

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

**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
1 семестр			
Раздел 1. «Легкая атлетика с методикой преподавания»		54	
Тема 1.1. Техника безопасности, приемы страховки и само страховки при проведении занятий по легкой атлетике	Самостоятельная работа 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.
Тема 1.2. Основы техники ходьбы и бега. Воспитание выносливости	Самостоятельная работа 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>Самостоятельная работа</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Специальные беговые и прыжковые упражнения в легкой атлетике. 2. Повторный бег на отрезках до 100м. 3. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. Переменный бег на отрезках до 100м. 4. Техника высокого и низкого старта 5. Пробегание коротких отрезков с околопредельной и максимальной скоростью 6. Специальные беговые и прыжковые упражнения в облегченных, обычных и усложненных условиях. 	4	
	<p>Самостоятельная работа</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Контрольный бег на 100м. Медленный равномерный бег 20мин. 2. Контрольный бег 300м. Медленный равномерный бег 15мин. 3. Техника бега по пересеченной местности (бег в гору, бег с горы) 4. Контрольный бег на кроссовой дистанции. 5. Техника барьерного бега, последовательность обучения фазам барьерного бега. 6. Техника преодоления барьера, подводящие специальные упражнения. 7. Воспитание быстроты. 8. Техника бега между барьерами. Бег с преодолением барьеров. 9. Воспитание скоростной выносливости. 10. Специальные развивающие упражнения барьериста. 11. Анализ техники барьерного бега, методика обучения технике барьерного бега. 12. Длительный равномерный бег, бег по пересеченной местности. 	4	
<p>Тема 1.3. Основы техники метаний</p>	<p>Самостоятельная работа</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Перемещение предметов в пространстве и эволюция техники метаний. 2. Факторы, определяющие дальность полета снаряда (начальная скорость, угол вылета, аэродинамические свойства). 3. Характеристика фаз, сходства и различия в технике метаний. 	4	ОК 01; ОК 08.
	<p>Самостоятельная работа</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника метания гранаты с места, с бросковых шагов и полного разбега. 2. Метание гранаты на результат. 3. Техника толкания ядра, последовательность обучения технике толкания ядра. 4. Обучение технике финального усилия. Силовая подготовка. 5. Обучение технике разбега, финального усилия в сочетании с разбегом. Скоростно-силовая подготовка. 	4	

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

Тема 1.5. Методика обучения технике легкоатлетических упражнений.	Самостоятельная работа 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.
	Самостоятельная работа 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	
	Самостоятельная работа 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	
Тема 1.6. Основы судейства соревнований по легкой атлетике	Самостоятельная работа 1. Правила соревнований по ходьбе, в беговых видах, в прыжках, метаниях. 2. Методика организации и проведения школьных соревнований.	2	ОК 01; ОК 08.
	Самостоятельная работа 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	
2 семестр			
Раздел 2. Спортивные игры с методикой преподавания		52	

Тема 2.1. Общие основы спортивных игр	Лекционные занятия 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.
	Практические занятия 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	
	Самостоятельная работа 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	
Тема 2.2. Волейбол	Самостоятельная работа 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.
	Практические занятия 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>Самостоятельная работа</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника приема мяча снизу двумя руками. Норматив: «Прием мяча снизу двумя руками». 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». 3. Методика обучения прямой подаче снизу. Специальные подготовительные упражнения для обучения подаче. 4. Методика обучения прямой подаче сверху. Специальные подготовительные упражнения для обучения подаче. 5. Техника нижней и верхней подачи в игровых ситуациях через сетку. Норматив: «Подачи через сетку на точность». 6. Техника нападающего удара. Техника блокирования мяча. 7. Технические приемы в игровой ситуации. 8. Техника нападающего удара и блокирования мяча в игровой ситуации. Норматив: «Подача и прием мяча через сетку». 9. Совершенствование технических приемов в игровой ситуации. 	6	
<p>Тема 2.3. Баскетбол</p>	<p>Самостоятельная работа</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Характеристика баскетбола как вида спорта и учебного предмета. 2. Классификация техники игры. Техника и тактика игры. Терминология баскетбола 3. Правила игры в баскетбол. Судейство. 	4	ОК 01; ОК 08.
	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Содержание занятий. Обучение навыкам игры в баскетбол. 2. Построение занятий по баскетболу: урок физической культуры, учебно-тренировочное занятие. 3. Обучение двигательным действиям 4. Техника перемещений. Повороты на месте и в движении. Финты. 5. Техника ловли и передачи мяча на месте и в движении. Норматив: «Перемещение в защитной стойке». 6. Передачи с места, с шагом, в движении, в прыжке, с поворотом и в разных сочетаниях. 7. Передачи с сопротивлением в движении. 	2	

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

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

	Самостоятельная работа 1. Методика проведения подвижных игр на внеклассных мероприятиях. 2. Методика проведения подвижных игр в детских оздоровительных лагерях. 3. Организация и проведение соревнований по подвижным играм в начальной школе. 4. Организация и проведение соревнований по подвижным играм в среднем звене. 5. Организация и проведение соревнований по подвижным играм в старшем звене.	2	
3 семестр			
Раздел 4. Туризм		54	
Тема 4.1. Туризм и краеведение	Лекционные занятия 1.Оздоровительная роль туризма. Виды туризма 2.Этапы развития туризма в России и за рубежом. 3. Экологическая обстановка в городе. Организации, занимающиеся вопросами экологии. 4.Организация, содержание и формы туристско-краеведческой работы в общеобразовательной организации.	2	ОК 01; ОК 08.
	Самостоятельная работа 1. Экскурсия в краеведческий музей города, знакомство с его работой 2.Подготовка туристско-краеведческих выставок 3.Методика проведения краеведческих выставок 4. Участие в экологической акции 5. Подготовка презентации на тему: «Значение и формы туризма.»	8	
Тема 4.2. Обеспечение безопасности в походе	Практические занятия 1.Обеспечение безопасности при проведении туристических походов. 2. Использование приемов оказания помощи при кровотечениях переломах, солнечных и тепловых ударах, при обморожении. 3.Использование знаний гигиены туриста для профилактики заболеваний в походе. 4.Расчет и соблюдение нормативов по протяженности маршрута и переносу тяжестей. 5.Определение назначения и использования в походе медикаментов. 6.Применение лекарственных трав 7.Оказание первой доврачебной помощи при травмах.	4	ОК 01; ОК 08.

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

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

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

общеразвивающие и прикладные упражнения	Практические занятия. 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	
	Самостоятельная работа 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	
Тема 5.3. Основы техники гимнастических упражнений. Упражнения гимнастического многоборья	Самостоятельная работа 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>Самостоятельная работа</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разучивание акробатической комбинации. 2. Закрепить акробатическую комбинацию. 3. Совершенствовать акробатическую комбинацию. 4. Оценить акробатическую комбинацию. 5. Разучить элементы висов и упоров на перекладине (юноши), разновысоких брусьях (девушки). 6. Закрепить комбинацию на перекладине (юноши), разновысоких брусьях (девушки). 7. Совершенствовать комбинацию на перекладине (юноши), разновысоких брусьях (девушки). 8. Оценить комбинацию на перекладине (юноши), разновысоких брусьях (девушки). 9. Разучить элементы на параллельных брусьях (юноши), на гимнастическом бревне (девушки). 10. Закрепить комбинацию на параллельных брусьях (юноши), на гимнастическом бревне (девушки). 11. Совершенствовать комбинацию на параллельных брусьях (юноши), на гимнастическом бревне (девушки). 12. Оценить комбинацию на параллельных брусьях (юноши), на гимнастическом бревне (девушки). 13. Разучить опорные прыжки «бокком», углом, ноги врозь (юноши, девушки). 14. Закрепить опорные прыжки «бокком», углом, ноги врозь. 15. Совершенствовать опорные прыжки «бокком», углом, ноги врозь. 16. Оценить опорные прыжки «бокком», углом, ноги врозь. 17. Гимнастические тесты: мост, шпагаты, «складка», прокручивание гимнастической палкой. 	4	
<p>Тема 5.4. Формы и организация занятий гимнастикой. Методика обучения</p>	<p>Самостоятельная работа .</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Характерные особенности и задачи урока гимнастики в школе. 2. Методика проведения отдельных частей урока гимнастики. 3. Составление положения о соревнованиях по гимнастике в школе. 4. Составление сценарного плана проведения массовых гимнастических выступлений в помещении и на открытой площадке. 	4	ОК 01; ОК 08.

<p>гимнастическим упражнениям</p>	<p>Самостоятельная работа</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, со 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>	
--	---	----------	--

Тема 5.5. Основные средства гимнастики: снарядовая гимнастика	Практические занятия. 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.
	Самостоятельная работа 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	
5 СЕМЕСТР		56	
Раздел 6. Новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания			
Тема 6.1. Новые нетрадиционные виды гимнастики	Лекционные занятия 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>Самостоятельная работа</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	
Тема 6.2. Аэробика	<p>Практические занятия</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>Самостоятельная работа</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	
Тема 6.3. Силовые виды спорта	<p>Практические занятия</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>Самостоятельная работа</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	
Тема 6.4. Восточные виды единоборств.	<p>Практические занятия</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.

	Самостоятельная работа 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	
Консультация		2	
Промежуточная аттестация		20	
Всего		288	

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/.

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"> - 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 - 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>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"> - 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; составлять план действия; определять необходимые ресурсы; владеть актуальными 	<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>	
--	--	--