

Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»
Университетский колледж

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

Специальность: 49.02.01 Физическая культура

Составитель(и): Преподаватель
первой категории В. М. Филиппов

Проректор по образовательной
деятельности А. С. Кривоногова

Екатеринбург
2024

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина «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 компетенций. ОК 01., ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.3, ПК 1.5, ПК 2.1, ПК 3.1, ПК 3.2, ПК 3.3, ПК 3.4, ПК 3.6.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;	– выполнять профессионально значимые двигательные действия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;	– технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;	– использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;	– терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;	– применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений;	– технику безопасности на занятиях по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности, приемы, способы страховки и само страховки;
ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;	– использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации;	– методику обучения профессионально значимым двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;	– проводить занятия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;	– методику проведения занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;
ПК 1.1. Планировать и анализировать физкультурно-спортивную работу.		– основы организации и проведения соревнований и судейства по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности
ПК 1.3. Организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия.		
ПК 1.5. Организовывать спортивно-массовые соревнования и мероприятия по тестированию		

<p>населения по нормам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.</p> <p>ПК 2.1. Разрабатывать методическое обеспечение для организации и проведения занятий по физической культуре и спорту, физкультурно-спортивной работы.</p> <p>ПК 3.1. Определять цели и задачи, планировать и анализировать занятия с населением различных возрастных групп.</p> <p>ПК 3.2. Проводить занятия с населением различных возрастных групп.</p> <p>ПК 3.3. Осуществлять контроль за двигательной активностью, физическим состоянием и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий.</p> <p>ПК 3.4. Осуществлять консультирование населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок.</p> <p>ПК 3.6. Осуществлять организацию продвижения и оказания населению фитнес-услуг по индивидуальным программам.</p>		
--	--	--

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем дисциплины (всего)	314
Аудиторная учебная нагрузка обучающего (всего)	288
в том числе:	
теоретическое обучение	140
практические занятия	148
Самостоятельная работа	14
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета, другие виды контроля	12

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч.	Коды компетенций и личностных результатов формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
РАЗДЕЛ 1. ГИМНАСТИКА		66	
Тема 1.1. Гимнастическая терминология	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; ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6
	1. Значение гимнастической терминологии, требования к ней	4	
	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	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; ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6
	1. Классификация, назначение, особенности строевых упражнений. Строй и его структурные элементы	4	
	2. Методы и методические приемы обучения строевым упражнениям		
	В том числе, практических занятий	2	
	Практическое занятие 1. Выполнение строевых приемов, построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий	2	
Тема 1.3. Характеристика и методика проведения	Содержание учебного материала	16	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06,
	1. Характерные особенности общеразвивающих упражнений,	6	

общеразвивающих упражнений	классификация, задачи, методика применения и проведения общеразвивающих упражнений		ОК 08; ПК 1.1.- ПК 1.3.; ПК 1.5.; ПК 2.1; ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6
	2. Методика составления и проведения комплексов ОРУ без предмета, в парах, с предметами разными способами		
	В том числе, практических занятий	10	
	Практическое занятие 2. Освоение методики составления и проведения комплекса ОРУ без предмета по показу, по рассказу, по показу и рассказу, по разделением	2	
	Практическое занятие 3. Освоение методики составления и проведения комплекса ОРУ различными способами без предмета (раздельным, поточным, проходным, круговым и.т.д.)	4	
	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.)	4	
Тема 1.4. Основы техники и методика обучения акробатическим упражнениям	Содержание учебного материала	12	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1.- ПК 1.3.; ПК 1.5.; ПК 2.1; ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6
	1. Техника гимнастических упражнений и закономерности лежащие в ее основе	6	
	2. Статические и динамические упражнения.		
	3. Характеристика, классификация акробатических упражнений		
	4. Цели и задачи обучения в гимнастике		
	5. Методика обучения гимнастическим упражнениям		
	6. Этапы, методы и приемы обучения гимнастическим упражнениям		
	7. Методика исправления ошибок		
	8. Подготовка мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования		
	9. Применение приемов страховки, помощи и само страховки		
	В том числе, практических занятий	6	
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.)	6		
Тема 1.5. Методика развития физических качеств	Содержание учебного материала	8	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06,
	1. Особенности физической подготовки посредством	4	

посредствам гимнастики в ИВС	гимнастики		ОК 08; ПК 1.1.- ПК 1.3.; ПК 1.5.; ПК 2.1; ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6
	2. Методика развития двигательных способностей средствами гимнастики		
	В том числе, практических занятий	4	
	1. Практическое занятие 6. Освоение методики развития двигательных способностей средствами гимнастики	4	
Тема 1.6. Организация и особенности методики проведения занятий средствами гимнастики	Содержание учебного материала	8	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1.- ПК 1.3.; ПК 1.5.; ПК 2.1; ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6
	1. Формы организации занятий по гимнастике	4	
	2. Методика проведения занятий по гимнастике		
	3. Подготовка мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования		
	В том числе, практических занятий	4	
	1. Практическое занятие 7. Освоение методики проведения занятий по гимнастике	4	
Тема 1.7. Методика проведения прикладных упражнений	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; ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6
	1. 1.Характеристика прикладных упражнений	4	
	2. 2. Техника и методика обучения основным упражнениям		
	В том числе, практических занятий	2	
		1. Практическое занятие 8. Освоение разновидностей ходьбы и бега, упражнений в равновесии, упражнений в лазанье, перелазанье и переползании, упражнения в поднимании и переноске груза	
Тема 1.8. Основы судейства соревнований по гимнастике	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; ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6
	1. Виды и характеристика соревнований по гимнастике	4	
	2. Состав и работа судейской коллегии на соревнованиях		
	В том числе, практических занятий	2	
		Практическое занятие 9. Применение правил судейства при оценке техники гимнастических упражнений	
РАЗДЕЛ 2. СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ		110	
Тема 2.1. Спортивные и подвижные игры в системе физического воспитания и спорта	Содержание учебного материала	4	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1.- ПК 1.3.;
	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.		ПК 1.5.; ПК 2.1; ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6
	4. Педагогическое значение подвижных игр и их классификация. Отличие подвижных игр от спортивных игр.		
Тема 2.2. Основы техники спортивных игр	Содержание учебного материала	16	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1.- ПК 1.3.; ПК 1.5.; ПК 2.1; ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6
	1. Классификация техники игры	6	
	2. Техника нападения		
	3. Техника защиты		
	В том числе, практических занятий	10	
	Практическое занятие 10. Освоение техники нападения	6	
Практическое занятие 11. Освоение техники защиты	4		
Тема 2.3. Методика обучения техническим приёмам в спортивных играх	Содержание учебного материала	16	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1.- ПК 1.3.; ПК 1.5.; ПК 2.1; ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6
	1. Методика обучения технике нападения	4	
	2. Методика обучения технике защиты		
	В том числе, практических занятий	12	
	Практическое занятие 12. Освоение методики обучения технике нападения	8	
	Практическое занятие 13. Освоение методики обучения технике защиты	4	
Тема 2.4. Основы тактики в спортивных играх	Содержание учебного материала	12	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1.- ПК 1.3.; ПК 1.5.; ПК 2.1; ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6
	1. Классификация тактики игры	6	
	2. Тактика нападения. Индивидуальные, групповые, командные действия		
	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	14	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08;
	1. Методика обучения тактическим действиям в нападении	6	
	2. Методика обучения тактическим действиям в защите		

	В том числе, практических занятий	8	ПК 1.1.- ПК 1.3.; ПК 1.5.; ПК 2.1; ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6
	Практическое занятие 16. Освоение методики обучения индивидуальным, групповым, командным действиям в нападении	6	
	Практическое занятие 17. Освоение методики обучения индивидуальным, групповым, командным действиям в защите	2	
Тема 2.6. Методика развития физических качеств посредством спортивных игр в ИВС	Содержание учебного материала	12	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08;
	1. Особенности физической подготовки посредством спортивных игр	4	ПК 1.1.- ПК 1.3.; ПК 1.5.;
	2. Методика развития двигательных способностей посредством спортивных игр		ПК 2.1;
	В том числе, практических занятий	8	ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6
	Практическое занятие 18. Освоение методики развития двигательных способностей посредством спортивных игр	8	
Тема 2.7. Организация и методика проведения занятий посредством спортивных игр	Содержание учебного материала	12	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08;
	1. Формы организации занятий по спортивным играм	4	ПК 1.1.- ПК 1.3.; ПК 1.5.;
	2. Методика проведения занятий по спортивным играм		ПК 2.1;
	3. Техника безопасности на занятиях по спортивным играм		ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6
	В том числе, практических занятий	8	
	Практическое занятие 19. Освоение методики проведения занятий по спортивным играм	10	
Тема 2.8. Основы судейства по спортивным играм	Содержание учебного материала	8	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08;
	1. Принципы построения и проведения соревнований по спортивным играм	4	ПК 1.1.- ПК 1.3.; ПК 1.5.;
	2. Способы проведения соревнований по спортивным играм (система розыгрыша)		ПК 2.1;
	3. Правила игры. Основы судейства.		ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6
	В том числе, практических занятий	4	
	Практическое занятие 20. Применение правил судейства в игре	4	
Тема 2.9. Методика проведения подвижных игр с различными возрастными группами занимающихся	Содержание учебного материала	16	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08;
	1. Педагогические требования к организации и проведению подвижных игр с различными возрастными группами занимающихся	4	ПК 1.1.- ПК 1.3.;

	2. Методика проведения подвижных игр с различными возрастными группами занимающихся.		ПК 1.5.; ПК 2.1; ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6
	В том числе, практических занятий	12	
	Практическое занятие 21. Освоение методики организации и проведения подвижных игр с различными возрастными группами занимающихся.	12	
РАЗДЕЛ 3. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		54	
Тема 3.1. Легкая атлетика как вид физкультурно-спортивной деятельности	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; ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6
	1. Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов 2. Термины используемые в легкой атлетике	2	
Тема 3.2. Основы техники и методики обучения спортивной ходьбе	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; ВД 3(1): ПК 3.1.- ПК 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	4	
	2. Методика обучения спортивной ходьбе		
	В том числе, практических занятий	2	
	Практическое занятие 22.. Освоение техники спортивной ходьбы	1	
Практическое занятие 23. Освоение методики обучения спортивной ходьбе	1		
Тема 3.3. Основы техники и методики обучения бегу	Содержание учебного материала	12	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1.- ПК 1.3.; ПК 1.5.; ПК 2.1; ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6
	1. Техника бега на средние и длинные дистанции (1000, 2000, 3000 м) в условиях стадиона и пересечённой местности (кросс)	6	
	2. Методика обучения бегу на средние и длинные дистанции		
	3. Техника бега на короткие дистанции (100,200, 400 м): разновидности старта, исходное положение на старте, выход со старта, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование, бег по виражу (повороту)		
	4. Техника эстафетного бега (4x100); способы передачи эстафеты		

	5. Методика обучения технике бега на короткие дистанции		
	6. Методика обучения технике бега (4x100)		
	В том числе, практических занятий	6	
	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 25. Освоение методики обучения бегу на средние и длинные дистанции	2	
	Практическое занятие 26. Освоение техники бега на короткие дистанции (100,200, 400 м), (4x100)	2	
Тема 3.4. Основы техники и методики обучения легкоатлетическим прыжкам	Содержание учебного материала	12	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1.- ПК 1.3.; ПК 1.5.; ПК 2.1; 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	6	
	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	6	
	Практическое занятие 27. Освоение техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» и «фосбери-флоп»	2	
	Практическое занятие 28. Освоение методики обучения технике прыжка в высоту с разбега	1	
	Практическое занятие 29. Освоение техники прыжка в длину с разбега способами «согнув ноги» и «прогнувшись»	2	
	Практическое занятие 30. Освоение методики обучения технике прыжка в длину с разбега	1	
Тема 3.5. Методика развития физических качеств посредством легкой атлетики в ИВС	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; ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6
	1. Двигательные способности, определяющие эффективность выполнения легкоатлетических упражнений	6	
	2. Методика развития двигательных способностей посредством легкой атлетики		
	В том числе, практических занятий	2	
	Практическое занятие 31. Освоение методики развития двигательных способностей посредством легкой атлетики	4	
Тема 3.6. Организация и	Содержание учебного материала	8	ОК 01; ОК 02;

методика проведения занятий посредством легкой атлетики	1. Методика проведения занятий по лёгкой атлетике	4	ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1.- ПК 1.3.; ПК 1.5.; ПК 2.1; ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6
	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 32. Освоение методики проведения занятий по лёгкой атлетике	4	
Тема 3.7. Основы судейства по лёгкой атлетике	Содержание учебного материала	8	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1.- ПК 1.3.; ПК 1.5.; ПК 2.1; ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6
	1. Особенности организации и проведения соревнований по лёгкой атлетике	6	
	2. Основы судейства разных видов лёгкой атлетики		
	В том числе, практических занятий	2	
	Практическое занятие 33. Применение правил судейства в разных видах легкой атлетики	2	
РАЗДЕЛ 4. ПЛАВАНИЕ		58	
Тема 4.1. Плавание как вид физкультурно-спортивной деятельности	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; ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6
	1. Спортивное плавание	2	
	2. Прикладное и оздоровительное плавание		
Тема 4.2. Техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов	Содержание учебного материала	14	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1.- ПК 1.3.; ПК 1.5.; ПК 2.1; ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6
	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	8	
	Практическое занятие 34. Освоение техники спортивных способов плавания	4	
Практическое занятие 35. Освоение техники стартов и	4		

	поворотов		
Тема 4.3. Обучение спортивным способам плавания, стартам и поворотам	Содержание учебного материала	14	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1.- ПК 1.3.; ПК 1.5.; ПК 2.1;); ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6
	1. Подготовительные упражнения по освоению с водой	6	
	2. Упражнения для изучения техники плавания кролем на груди		
	3. Упражнения для изучения техники плавания брассом		
	4. Упражнения для изучения техники плавания баттерфляем		
	5. Упражнения, применяемые для изучения поворотов		
	6. Упражнения для изучения стартов с тумбочки, стартов из воды		
	В том числе, практических занятий	8	
Практическое занятие 36. Освоение методики обучение спортивным способам плавания	4		
Практическое занятие 37. Освоение методики обучения стартам и поворотам	4		
Тема 4.4. Методика обучения детей плаванию	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; ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6
	1. Упражнения для обучения плаванию детей	4	
	2. Последовательность обучения детей плаванию		
	В том числе, практических занятий	2	
Практическое занятие 38. Освоение методики обучения детей плаванию	2		
Тема 4.5. Организация и методика проведения занятий	Содержание учебного материала	8	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1.- ПК 1.3.; ПК 1.5.; ПК 2.1; ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6
	1. Методика проведения занятий по плаванию	4	
	2. Применение средств плавания в занятиях по другим видам спорта		
	3. Техника безопасности на занятиях плаванием		
	В том числе, практических занятий	4	
Практическое занятие 39. Освоение методики проведения занятий по плаванию	4		
Тема 4.6. Основы прикладного плавания	Содержание учебного материала	8	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1.- ПК 1.3.; ПК 1.5.;
	1. Нырание	4	
	2. Спасение утопающих		
	3. Прикладные способы плавания		
	4. Переправы вплавь		

	В том числе, практических занятий	4	ПК 2.1; ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6
	Практическое занятие 40. Освоение видов и способов прикладного плавания	4	
Тема 4.7. Организация и проведение соревнований по плаванию	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; ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6
	1.Особенности организации и проведения соревнований по плаванию	4	
	В том числе, практических занятий	2	
	Практическое занятие 41. Организация и проведение соревнований по плаванию	2	
Самостоятельная работа		14	
Промежуточная аттестация		12	
Всего:		314	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

спортивный комплекс, включающий универсальный спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий. Спортивное оборудование: баскетбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, антенны, снаряды для метания, специально – оборудованные секторы для прыжков и метаний, спортивный инвентарь для выполнения общеразвивающих упражнений с предметами (набивные мячи, гантели, тренажеры, экспандеры, обручи, скакалки, мячи и др.), шведская стенка, гимнастические скамейки, гимнастические маты, лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, и т.п.). Технические средства обучения: музыкальный центр с колонками.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы 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.

Основные печатные и электронные издания

Алхасов, Дмитрий Сергеевич. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика: учебное пособие для СПО [Гриф УМО] / 9 Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. – Москва: Юрайт, 2021. – 299, [1] с. – Текст: непосредственный.

Синельник, Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика: учебно-методическое пособие / Е. В. Синельник, И. В. Руденко. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2021. — 127 с. — ISBN 978-5-91930-182-0. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/121213.html>

Мякотных, В. В. Теория и методика оздоровительной тренировки : учебное пособие / В. В. Мякотных. — Сочи: Сочинский государственный университет, 2020. — 84 с. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/106593.html>

Дополнительные источники

Кукоба, Т. Б. Фитнес-технологии. Курс лекций: учебное пособие / Т. Б. Кукоба. — Москва: Московский педагогический государственный университет,

2020. — 234 с. — ISBN 978-5-4263-0866-4. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/94691.html> ФизкультУРА [Электронный ресурс]. - Текстовые дан. видео и фот. - Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru>.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:		
<p>- терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p>- технику безопасности на занятиях по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p>- методику обучения профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p>- методику проведения занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p>- основы организации и проведения соревнований и судейства по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности.</p>	<p>- использование терминологии базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с требованиями;</p> <p>- описание техники профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p>- перечисление требований к технике безопасности на занятиях по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p>- описание методики обучения профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p>- описание методики проведения занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p>- описание особенностей организации и проведения соревнований по лёгкой атлетике и судейства по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности.</p>	<p>оценка результатов выполнения практических заданий;</p> <p>оценка заданий при проведении текущего контроля;</p> <p>промежуточной аттестации</p>
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:		
<p>выполнять профессионально значимые двигательные действия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности</p> <p>использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности</p> <p>применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений</p> <p>использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной</p>	<p>- выполнение двигательных действий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности с учетом требований к технике;</p> <p>- 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;</p> <p>- 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;</p>	<p>оценка результатов выполнения практических заданий;</p> <p>тестирование;</p> <p>оценка заданий при проведении текущего контроля;</p> <p>промежуточной аттестации</p>

<p>деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации</p>	<p>- своевременная подготовка места занятия, рациональное размещение спортивного инвентаря и оборудования с</p>	
<p>проводить тренировочные занятия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности</p>	<p>учетом вида деятельности по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности; - 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; - 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.</p>	