
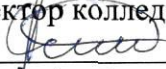


ГБПОУ «Зауральский колледж физической культуры и здоровья»

РАССМОТРЕНО
на заседании цикловой
комиссии
общепрофессиональных
дисциплин
Протокол № 9
от 19.05. 2023 года
Председатель ЦК

Л.Н. Рудак

РЕКОМЕНДОВАННО
на заседании научно-
методического совета
Протокол № 4
от 09.06. 2023г.
Председатель

Н.С. Копылова

УТВЕРЖДЕНО
Приказом
ГБПОУ «ЗКФКиЗ»
№ 300 от 14.06.2023 года
Директор колледжа

С.А. Аксёнов

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности»
для специальности 49.02.01 Физическая культура

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: ГБПОУ «Зауральский колледж физической культуры и здоровья»

Разработчики:

1. Дюрягина Л.Г. – методист ГБПОУ «Зауральский колледж физической культуры и здоровья», преподаватель высшей квалификационной категории.
2. Калашникова О.А. – преподаватель общепрофессиональных дисциплин ГБПОУ «Зауральский колледж физической культуры и здоровья», преподаватель высшей квалификационной категории.

Рассмотрена на заседании цикловой комиссии общепрофессиональных дисциплин, протокол № 9 от 19.05. 2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	22
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	23

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

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

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии 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 08	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 специальности.	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.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы	528
в т.ч. в форме практической подготовки	452
в т. ч.:	
теоретическое обучение	76
практические занятия	452
Самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация:	Дифференцированные зачёты в 5 и 6 семестрах

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

2.2. Тематическое планирование учебной дисциплины			
Наименование разделов и тем учебной дисциплины	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел: Спортивные игры		116/96	
<i>III семестр – 34 часа</i>		34/24	
Тема 1 Терминология базовых видов спортивных игр	Содержание	2/-	ОК 08
	1 Характеристика спортивных игр, их специфические признаки. Основные понятия и термины в теории и методике спортивных игр.	2	
Тема 2. Сущность цель, задачи, функции, содержание, формы и методы физкультурно-спортивных занятий по спортивным играм.	Содержание	4/2	ОК 08
	1 Спортивные игры как средство физического воспитания. Содержание. Формы организации и методика проведения занятий в общеобразовательных школах, профессионально-технических учебных заведениях, детско-юношеских спортивных школах, спортивных секциях.	2	
	Лабораторные работы	2	
	Меры безопасности и профилактика травматизма.	2	
Тема 3. Соревновательная деятельность и система соревнований.	Содержание	2/-	ОК 08
	1 Организация и планирование соревнований. Принципы построения и проведения соревнований по спортивным играм. Способы проведения соревнований по спортивным играм (система розыгрыша). Судейство соревнований.	2	
Тема 4. Виды физкультурно-спортивных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами спортивных игр, особенности их эксплуатации.	Содержание	4/2	ОК 08
	1 Характеристика спортивных сооружений: открытые, закрытые. Материально-техническое обеспечение различными видами спортивных игр. Техника безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, инвентарю и оборудованию. Страховка и самостраховка при проведении занятий по спортивным играм.	2	
	Лабораторные работы	2	
	1 Виды документации, обеспечивающие организацию и проведение, функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом. Требования к ее ведению и оформлению.	2	
Тема 5. Техника профессионально	Содержание	22/20	ОК 08

значимых двигательных действий в баскетболе.	1	История, этапы развития баскетбола. Современные представления об игре. Характеристика игры в баскетбол. Средства и способы ведения игры. Техника игры. Классификация игры.	2	
	Практические занятия		20	
	1	Составление комплексов по развитию физических качеств во время учебно-тренировочной деятельности.	4	
	2	Техника владения мячом: передачи мяча одной и двумя руками от груди, ведение мяча, броски.	4	
	3	Техника овладения мячом и противодействия: вырывание мяча, выбивание мяча, перехват мяча, накрывание мяча при броске, отбивание мяча при броске в прыжке, овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита.	4	
	4	Финты и сочетание приемов.	4	
	5	Тактика нападения и защиты: индивидуальные, групповые и командные действия.	4	
<i>IV семестр – 38часов</i>			38/34	
Тема 6. Методика обучения двигательным действиям и развитие физических качеств в спортивных играх.	Содержание		18/14	ОК 08
	1	Общая характеристика методики обучения в баскетболе. Обучение приемам техники нападения. Техника владения мячом: ловля. Обучение приемам техники защиты. Методы развития силы и скоростно-силовых качеств, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Приемы страховки и самостраховки при выполнении двигательных действий.	4	
	Лабораторные работы		4	
	1	Разработка фрагмента основной части учебного занятия по физической культуре для обучающихся старшего школьного возраста (10 класс) по разделу учебной программы «Баскетбол».	4	
	Практические занятия		10	
	1	Методика обучения техники перемещений. Методика обучения техники владения мячом. Методика обучения техники владения мячом и противодействий.	2	
	2	Овладение приемами техники нападения.	2	
	3	Овладение приемами техники защиты. Овладение индивидуальными и групповыми действиями.	4	
	4	Методика обучения тактическим действиям в нападении: индивидуальные и групповые действия. Обучение тактическим действиям в защите.	2	
Тема 7. Техника профессионально значимых двигательных действий в волейболе.	Содержание		-/8	ОК 08
	Практические занятия		8	
	1	Обучение стойкам и перемещениям. Методика обучения передаче мяча двумя руками сверху. Обучение подачам мяча. Обучение атакующим ударам.	2	
	2	Обучение приему мяча снизу и сверху с падением. Обучение блокированию. Обучение тактике игры.	2	
	3	Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении. Обучение групповым тактическим действиям в нападении.	2	

	4	Обучение командным тактическим действиям в нападении. Обучение индивидуальным тактическим действиям в защите.	2	
Тема 8. Методика обучения двигательным действиям и развитие физических качеств в волейболе.	Практические занятия		-/12	ОК 08
	1	Техника игры в нападении: стойки, перемещения, передача двумя руками сверху. Поддачи мяча. Атакующие удары.	4	
	2	Техника игры в защите. Стойки и перемещения. Прием подачи. Прием мяча снизу одной и двумя руками. Блокирование.	4	
	3	Разработка фрагмента основной части учебного занятия по физической культуре для обучающихся старшего школьного возраста (10 класс) по разделу учебной программы «Волейбол». Профилактика травматизма на занятиях и соревнованиях по волейболу. Техника безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю для занятий различными видами спортивных игр.	4	
<i>V семестр – 20 часов</i>			20/18	
Тема 9. Цель, задачи, функции спортивной тренировки в мини-футболе.	Содержание		2/-	ОК 08
	1	Возникновение и развитие футбола. Современное представление об игре. Техника безопасности. Двигательные умения, навыки. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Физическая подготовка. Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса футболистов. Техника безопасности и требования к оборудованию, инвентарю. Мотивы занятий мини-футболом, условия и способы их формирования и развития, формирование состязательной нацеленности и мотивации спортсмена.	2	
Тема 10. Методические основы обучения двигательным действиям в мини-футболе.	Лабораторные работы		-/10	ОК 08
	1	Характеристика игровой деятельности футболистов. Физиологические особенности деятельности футболистов. Психологические особенности деятельности футболистов.	2	
	2	Основы теории обучения навыкам игры в мини-футбол: характеристика обучения. Задачи (образовательная, воспитательная, оздоровительная). Принципы обучения (сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности, постепенности).	2	
	3	Основные упражнения: упражнения по технике и тактике. Вспомогательные упражнения: общеразвивающие и специальные. Структура тренировочного занятия в зависимости от вида подготовки.	2	
	4	Структура обучения навыкам игры; обучение игровой и соревновательной деятельности; развитие физических качеств (методы развития физических качеств).	4	
	Практические занятия		-/8	
	1	Техническая подготовка. Техника игры в нападении. Техника передвижений: техника передвижения, бег, прыжки, остановки, повороты. Техническая подготовка. Техника ударов по мячу. Предварительная фаза, подготовительная фаза, рабочая фаза, завершающая фаза.	4	
	2	Техническая подготовка. Техника ударов по мячу. Удар внутренней стороной стопы, удар внутренней частью подъёма, удар средней частью подъёма, удар внешней частью	4	

		подъёма, удар носком, удар пяткой, удары по неподвижному мячу, удары по катящемуся мячу, удары по летящему мячу, удар с поворотом, удар через себя, удар с полулёта, удары по мячу головой.		
	<i>VI семестр – 24 часа</i>		24/22	
Тема 11. Техника игры гандбол.	Содержание		6/4	ОК 08
	1	История возникновения и развития гандбола. Общая характеристика игры в гандбол. Правила игры гандбол. Классификация техники и тактики игры в гандболе.	2	
	Лабораторные работы		4	
	1	Составление комплексов технических приемов игры в нападении. Стойки и передвижения гандболиста. Бег, остановки, повороты. Ловля мяча двумя руками. Держание мяча и передача мяча согнутой рукой сверху после 3-х шагов. Подвижная игра: «Мяч среднему».	4	
Тема 12. Технические приемы игры в нападении и защите.	Практические занятия:		-/18	ОК 08
	1	Бег с изменением направления, спортивное хождение, финты на изменение направления.	4	
	2	Передача мяча согнутой рукой сверху и сбоку после 3-х шагов (в движении).	4	
	3	Выбор позиции для получения мяча и держание игрока.	4	
	4	Ведение мяча.	4	
	5	Технические приемы игры в нападении и защите	4	
	6	Технические приемы игры в защите.	2	
Промежуточная аттестация: Дифференцированный зачёт			2	

Раздел Гимнастика			90/80	
	<i>III семестр – 34 часа</i>		34/24	
Тема 1. Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина.	Содержание		10/-	ОК 08
	1	Задачи и методические особенности гимнастики. Классификация видов гимнастики: оздоровительные, образовательно-развивающие, спортивные. Гимнастика как учебно-педагогическая и научная дисциплина.	10	
Тема 2 Терминология гимнастики.	Содержание		-/2	ОК 08
	Лабораторные работы		2	
	1	Подбор и оформление записи общеразвивающих упражнений, используя интернет-ресурсы.	2	
	2	Описание физических упражнений по карточкам.	2	
Тема 3 Техника безопасности, способы и приемы предупреждения травматизма на занятиях гимнастики.	Лабораторные работы		-/4	ОК 08
	1	Причины травматизма и способы его предупреждения. Характеристика травм на занятиях по гимнастике, их профилактика и первая помощь. Требования к местам проведения занятий. Основные меры предотвращения травматизма на занятиях по гимнастике. Страховка, помощь и самостраховка как меры предупреждения травматизма. Врачебный контроль и самоконтроль.	4	
Тема 4 Строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения.	Содержание		-/6	ОК 08
	Лабораторные работы		12	
	1	Обучение строевым упражнениям. Классификация строевых упражнений. Строевые	4	

	приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания. Строевые упражнения в I-XI классах.		
	2 Обучение общеразвивающим упражнениям. Классификация ОРУ. Основные задачи, решаемые с помощью ОРУ. Правила записи ОРУ и требования к оформлению комплексов. Основные положения и движения руками, ногами, туловищем. Обучение общеразвивающим упражнениям. Способы проведения ОРУ.	4	
	3 Обучение прикладным упражнениям. Классификация прикладных упражнений. Ходьба. Упражнения в равновесии. Упражнения в лазании. Упражнения в перелезании и в преодолении препятствий. Упражнения в метании и ловле. Упражнения в поднимании и переноске груза. Простые прыжки.	4	
Тема 5 Акробатические упражнения.	Содержание	-/2	ОК 08
	Практические занятия	2	
	1 Обучение основным акробатическим упражнениям. Характеристика и назначение акробатических упражнений.	2	
Тема 6 Техника профессионально значимых двигательных действий в гимнастике.	Содержание	-/4	ОК 08
	Лабораторные работы	2	
	1 Описание основ техники гимнастических упражнений и закономерностей, лежащих в её основе. Статические и динамические упражнения. Общие правила анализа техники исполнения гимнастических упражнений.	2	
	Практические занятия	2	ОК 08
	1 Упражнения гимнастического многоборья. <i>Вольные упражнения.</i> Техника выполнения вольных упражнений. Характеристика и назначение вольных упражнений. Содержание вольных упражнений: групповых, индивидуальных и спортивных. Указания к использованию вольных упражнений при различных заболеваниях (слуха, зрения и др.).	2	
IV семестр – 36 часов		-/36	
Тема 7 Техника профессионально значимых двигательных действий в гимнастике.	Содержание		ОК 08
	Практические занятия	-/4	
	1 Упражнения художественной и ритмической гимнастики. Характеристика и назначение упражнений художественной гимнастики. Характеристика и назначение упражнений ритмической гимнастики. Содержание упражнений. Составление комплексов упражнений. Формы проведения занятий.	2	
	2 Упражнения атлетической гимнастики. Характеристика и назначение упражнений атлетической гимнастики. Содержание упражнений. Составление комплексов упражнений. Формы проведения занятий.	2	
	Лабораторные работы	2	
	1 Составление комплексов упражнений художественной, ритмической, атлетической гимнастики, используя интернет-ресурсы.	2	ОК 08
	Практические занятия	20	ОК 08
	1 Упражнения гимнастического многоборья. <i>Упражнения на перекладине.</i> Характеристика и назначение упражнений на перекладине. Техника выполнения основных упражнений на перекладине.	4	

	<p><i>Содержание примерных упражнений:</i> вис, вис на согнутых руках, вис согнувшись, вис прогнувшись, вис сзади; упор, подъём переворотом в упор, подъём правой (левой), подъём разгибом; поворот из упора ноги врозь правой (левой) перемахом ноги вперёд с поворотом кругом в упор, поворот кругом из упора ноги врозь правой (левой) перемахом ноги назад в упор; оборот вперёд в упоре ноги врозь правой (левой), оборот назад в упоре ноги врозь правой (левой), оборот назад в упоре; размахивание, размахивание изгибами, размахивание подтягиванием, размахивание с прыжка (с полумаха), мах дугой; соскоки, соскок махом вперед, соскок махом назад, соскок дугой.</p>		
2	<p>Упражнения гимнастического многоборья. <i>Упражнения на брусьях.</i> Характеристика и назначение упражнений на брусьях. Техника выполнения основных упражнений на брусьях.</p> <p><i>Содержание примерных упражнений:</i> упор на предплечьях, упор на руках, упор углом, горизонтальный упор на локте, горизонтальный упор на прямых руках, упор на руках согнувшись; стойка на плечах, стойка на руках; кувырок вперёд; размахивание в упоре, размахивание в упоре на руках, размахивание в висе; круг правой с поворотом налево – кругом поочерёдным перехватом рук; соскок углом, соскок махом вперёд с поворотом кругом, соскок боком, соскок махом назад, соскок махом назад вправо с поворотом направо – кругом, соскок ноги врозь на концах жердей; подъём разгибом из вися согнувшись, подъём разгибом из упора на руках согнувшись, подъём махом вперёд, подъём махом назад; кувырок вперёд прогнувшись, кувырок назад прогнувшись.</p>	4	
3	<p>Упражнения гимнастического многоборья. <i>Упражнения на кольцах.</i> Характеристика и назначение упражнений на кольцах. Техника выполнения основных упражнений на кольцах.</p> <p><i>Содержание примерных упражнений:</i> висы смешанные, вис на согнутых руках, вис сзади, вис согнувшись, вис прогнувшись, вис углом, горизонтальный вис сзади, горизонтальный вис спереди; упоры смешанные, упор углом; размахивание в висе, выкрут вперёд из вися согнувшись, подъём махом вперёд, подъём махом назад, из упора углом опускание вперёд в вис согнувшись, оборот вперёд согнувшись из упора, подъём силой, соскок махом назад из вися согнувшись, соскок дугой, соскок выкрутом назад, соскок переворотом ноги врозь.</p>	4	
4	<p>Упражнения гимнастического многоборья. <i>Опорные прыжки.</i> Характеристика и назначение опорных прыжков. Классификация опорных прыжков: прямые прыжки, прыжки переворотом, боковые прыжки. Техника выполнения опорных прыжков.</p> <p><i>Содержание примерных упражнений:</i> вскок в упор стоя на коленях и соскок ноги врозь; вскок в упор присев, соскок прогнувшись; прыжок ноги врозь через козла в ширину; прыжок согнув ноги через козла в ширину; прыжок углом с косого разбега через коня в длину толчком одной ноги; прыжок углом через коня в ширину; прыжок боком с косого разбега через коня в длину; прыжок боком; прыжок ноги врозь через коня в длину; прыжок ноги врозь через коня в ширину; переворот вперёд через коня в ширину; переворот вперёд через коня в длину толчком о дальнюю часть коня.</p>	4	
5	<p>Упражнения гимнастического многоборья. <i>Упражнения на коне.</i> Характеристика и</p>	4	

	назначение упражнений на коне. Техника выполнения основных упражнений на коне. <i>Содержание примерных упражнений:</i> однонаправленные перемахи, разнонаправленные перемахи, однонаправленные круги, разнонаправленные круги, прямое скрещение, обратное скрещение, круги двумя, соскок однонаправленным перемахом одной вперёд с поворотом налево (направо), соскок разнонаправленным перемахом с поворотом внутрь из упора ноги врозь правой (левой), соскок углом назад.		
	Содержание	-/6	
Тема 8 Содержание, формы организации и методика проведения занятий по гимнастике.	Лабораторные работы	6	ОК 08
	1 Занятия гимнастикой в общеобразовательной школе. Урок гимнастики в школе. Основные задачи. Краткое содержание гимнастического раздела школьной программы по физической культуре. Общие требования к уроку. Структура урока. Организация учебного труда на уроке. Организация урока и способы управления занимающимися. Особенности занятий гимнастикой с учащимися подготовительной и специальной медицинской групп. Гимнастика в режиме учебного дня школьника. Внеклассная работа по гимнастике в школе. Массовые выступления.	4	
	2 Описание гимнастических выступлений и спортивных праздников в школе и лагерях отдыха. Значение и содержание гимнастических выступлений. Организация, подготовка и проведение гимнастических выступлений.	2	
V семестр – 20 часов		-/20	
	Содержание	-/20	
Тема 9 Особенности обучения гимнастическим упражнениям.	Лабораторные работы	4	ОК 08
	1 Теоретические и методологические основы обучения гимнастическим упражнениям. Знания, двигательные умения, навыки и способности гимнастов. Обучение гимнастическим упражнениям: ознакомление с изучаемым упражнением, создание о нём предварительного представления; разучивание упражнения; закрепление и совершенствование техники исполнения упражнения; практическая реализация принципов дидактики при обучении упражнениям; методы, приёмы и условия успешного обучения гимнастическим упражнениям.	4	
	Содержание	-/16	
Тема 10 Методика обучения упражнениям гимнастического многоборья.	Практические занятия	16	ОК 08
	1 Методика обучения упражнениям на перекладине. <i>Содержание примерных упражнений:</i> вис, вис на согнутых руках, вис согнувшись, вис прогнувшись, вис сзади; упор, подъём переворотом в упор, подъём правой (левой), подъём разгибом; поворот из упора ноги врозь правой (левой) перемахом ноги вперёд с поворотом кругом в упор, поворот кругом из упора ноги врозь правой (левой) перемахом ноги назад в упор; оборот вперёд в упоре ноги врозь правой (левой), оборот назад в упоре ноги врозь правой (левой), оборот назад в упоре; размахивание, размахивание изгибами, размахивание подтягиванием, размахивание с прыжка (с полумаха), мах дугой; соскоки, соскок махом вперед, соскок махом назад, соскок дугой.	2	
	2 Методика обучения упражнениям на брусьях. <i>Содержание примерных упражнений:</i> упор на предплечьях, упор на руках, упор углом,	2	

	горизонтальный упор на локте, горизонтальный упор на прямых руках, упор на руках согнувшись: стойка на плечах, стойка на руках; кувырок вперёд; размахивание в упоре, размахивание в упоре на руках, размахивание в вися; круг правой с поворотом налево – кругом поочерёдным перехватом рук; соскок углом, соскок махом вперёд с поворотом кругом, соскок боком, соскок махом назад, соскок махом назад вправо с поворотом направо – кругом, соскок ноги врозь на концах жердей; подъём разгибом из виса согнувшись, подъём разгибом из упора на руках согнувшись, подъём махом вперёд, подъём махом назад; кувырок вперёд прогнувшись, кувырок назад прогнувшись.		
3	Методика обучения опорным прыжкам. <i>Содержание примерных упражнений:</i> вскок в упор стоя на коленях и соскок ноги врозь; вскок в упор присев, соскок прогнувшись; прыжок ноги врозь через козла в ширину; прыжок согнув ноги через козла в ширину; прыжок углом с косого разбега через коня в длину толчком одной ноги; прыжок углом через коня в ширину; прыжок боком с косого разбега через коня в длину; прыжок боком; прыжок ноги врозь через коня в длину; прыжок ноги врозь через коня в ширину; переворот вперёд через коня в ширину; переворот вперёд через коня в длину толчком о дальнюю часть коня.	2	
4	Методика обучения упражнениям на коне. <i>Содержание примерных упражнений:</i> однонаправленные перемахи, разнонаправленные перемахи, однонаправленные круги, разнонаправленные круги, прямое скрещение, обратное скрещение, круги двумя, соскок однонаправленным перемахом одной вперёд с поворотом налево (направо), соскок разнонаправленным перемахом с поворотом внутрь из упора ноги врозь правой (левой), соскок углом назад.	4	
5	Методика обучения упражнениям на разновысоких брусьях. <i>Содержание примерных упражнений:</i> размахивание изгибами в висе на в/ж, вис присев на н/ж, вис лёжа на н/ж, вис прогнувшись на н/ж с опорой ступнями о в/ж; подъём в упор на в/ж из виса присев на н/ж; подъём переворотом в упор на в/ж; спад назад из упора присев на в/ж в вис лёжа на н/ж; опускание вперёд из упора на в/ж в вис лёжа на н/ж; из виса лёжа на н/ж, перемах в вис и перемах ноги врозь в вис лёжа; из размахивания изгибами в висе на в/ж лицом наружу, перемах согнув ноги (согнувшись) в вис согнувшись и скользя ногами по н/ж вис лёжа сзади; круг одной с поворотом на 270° в сед на бедре из виса лёжа на н/ж; с разбега махом одной и толчком другой вскок в упор ноги врозь правой (левой) на н/ж; с разбега вскок с поворотом на 180° в вис лёжа на н/ж; соскок толчком бедра из седа на н/ж; соскок махом вперёд из упора сзади на н/ж; соскок углом назад из седа на бедре на н/ж; соскок прогнувшись из горизонтального равновесия на н/ж хватом левой (правой) за в/ж; из упора на в/ж лицом внутрь соскок махом назад (прогнувшись) через н/ж; соскок переворотом назад прогнувшись из седа на в/ж лицом внутрь.	2	
6	Методика обучения упражнениям на бревне. <i>Содержание примерных упражнений.</i> Вскоки: из стойки продольно, из стойки поперёк с конца бревна, с косого разбега; передвижения: ходьба и бег, подскоки, танцевальные шаги; повороты: в положении стоя на обеих ногах, на одной ноге, в приседе на обеих ногах, на одной ноге, в упорах, в упорах присев, упорах на коленях, седах; прыжки: на	2	

	месте, с продвижением вперёд, с поворотами; статические упражнения: равновесия, стойки, мосты, шпагаты и полушпагаты; акробатические упражнения: кувырки, перевороты, сальто; соскоки: простые, через стойку с опорой или толчком одной (двумя) руками, соскоки сложными акробатическими элементами.		
	Промежуточная аттестация: Дифференцированный зачёт	2	

Раздел: Нетрадиционные виды оздоровления		56/50	
IV семестр – 36 часов		36/32	
Тема 1. Педагогические аспекты обучения новым видам физкультурно-спортивной деятельности	Содержание	2	ОК 08
	Введение. Возникновение новых видов физкультурно-спортивной деятельности и их место в массовом физкультурном движении. Особенности технологии обучения детей разного возраста новым видам физкультурно-спортивной деятельности. Этапы и методы обучения. Способы регулирования физической нагрузки на уроке. Педагогический контроль за ходом урока.		
Тема 2. Аэробика	Содержание	2	ОК 08
	Понятие «Аэробика». Виды аэробики. Направления аэробики. Классификация аэробики. Техника выполнения упражнений. Музыкальное сопровождение. Методы создания соединений и связок. Особенности занятий аэробикой с детьми разного возраста. Правила организации и проведение занятий. Техника безопасности при проведении занятий.		
	Практические занятия	6	
	Основные аэробные шаги, техника выполнения. Вербальные и невербальные обозначения в аэробике. Подбор музыкальных произведений для проведения занятий.	2	
	Методы составления комбинаций аэробики. Ознакомление со структурой урока по классической аэробике. Разучивание комплекса классической аэробики.	2	
	Составление и проведение аэробной связки с подбором музыкального сопровождения.	2	
Тема 3. Степ-аэробика	Практические занятия	-/6	ОК 08
	Техника выполнения базовых шагов степ-аэробики. Методы составления комбинаций в степ-аэробике. Вербальные и невербальные обозначения в степ-аэробике. Силовые упражнения со степ-платформой. Особенности проведения занятий. Подбор музыкальных произведений для проведения занятий. Техника безопасности и профилактика травматизма.	2	
	Составление и проведение аэробной связки на степ-платформе с подбором музыкального сопровождения.	4	
Тема 4. Аквааэробика	Практические занятия	-/4	ОК 08
	Техника выполнения базовых элементов аэробики в воде. Особенности технологии обучения детей разного возраста. Подбор музыкальных произведений для проведения занятий.		
	Содержание	-/12	ОК 08
Тема 5. Фитбол-аэробика	Лабораторная работа	4	
	Составление аэробной связки и комплекса упражнений с фитболом.		
	Практические занятия	4	
Проведение аэробной связки и комплекса упражнений с фитболом.			
Тема 6. Танцевальная аэробика	Практические занятия	4	ОК 08

	Виды танцевальной аэробики. Техника базовых шагов и методы составления комбинаций танцевальной аэробики. Особенности проведения занятий. Подбор музыкальных произведений для проведения занятий. Техника безопасности и профилактика травматизма.		
<i>V семестр – 20 часов</i>		20/18	
Тема 7. Индивидуальная оздоровительная тренировка.	Содержание	2	ОК 08
	Индивидуальная оздоровительная тренировка: понятие, характеристика. Основы построения индивидуальной оздоровительной тренировки. Диагностика физической подготовленности занимающихся. Составление индивидуальной карты и тренировочной программы на основе результатов тестирования физической подготовленности занимающегося. Техника безопасности и профилактика травматизма.		
	Лабораторные занятия		
	1. Анализ комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств без предметов и с новыми видами оборудования.		
	2. Подбор комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств без предметов и с новыми видами оборудования.		
	3. Составление тренировочной программы на основе результатов тестирования физической подготовленности занимающегося.	2	
Тема 8. Функциональная и интервальная тренировка	Практические занятия	4	ОК 08
	Понятие функциональной тренировки. Техника и методика обучения упражнениям, правила их выполнения. Анализ примерных комплексов упражнений. Составление комплекса упражнений функциональной тренировки. Техника безопасности и профилактика травматизма.	2	
	Понятие интервальной тренировки. Техника и методика обучения упражнениям, правила их выполнения. Анализ примерных комплексов упражнений. Составление комплекса упражнений интервальной тренировки. Техника безопасности и профилактика травматизма.	2	ОК 08
Тема 9. Система тренировок «табата»	Лабораторные занятия	2	ОК 08
	Понятие системы тренировок «табата». Техника выполнения и содержание комплекса упражнений. Техника и методика обучения упражнениям, правила их выполнения. Анализ примерных комплексов упражнений. Составление комплекса упражнений по системе тренировок «табата».		
	Практические занятия	4	
	Составление и проведение комплекса упражнений по системе тренировок «табата».		
	Дифференцированный зачет	2	

Раздел: Плавание			82/72	
III семестр – 32 часа			32/22	
Тема 1. Основы техники спортивного плавания.	Содержание		4/-	ОК 08
	1	Краткая история развития плавания. Основные направления в развитии плавания. Классификация спортивного плавания. Основные факторы, влияющие на эффективность и экономичность техники (уменьшение сопротивления продвижения пловца в воде, обтекаемое положение тела, оптимальная траектория движений рук пловца, рациональное дыхание, согласование движений и т.д.). Техника спортивных способов плавания.	2	
Тема 2. Основы прикладно-го плавания.	Содержание		6/-	1
	1	Преодоление водных преград. Переправы вплавь. Переправы с помощью подсобных средств. Пере- права с помощью веревки, жердей, каната или провода. Плавание в экстремальных условиях: дли- тельность безопасного пребывания в воде; судороги при плавании; плавание в ночное время; плава- ние в водорослях; плавание при сильной волне; плавание при сильном течении и водоворотах; плава- ние в воде, покрытой горящим веществом; действия человека, провалившегося под лёд.	4	ОК 08
	2	Спасение тонущих. Последовательность действий при спасении тонущих вплавь. Спасательные сред- ства и их применение. Оказание первой помощи при утоплении.	2	
Тема 3. Освоение с водой.	Практические занятия		-/4	ОК 08
	1	Проверка плавательной подготовленности студентов. Подготовительные упражнения для освоения с водой. Скольжение на груди и спине.	4	
Тема 4. Кроль на груди.	Практические занятия		-/8	ОК 08
	1	Скольжение на груди с различным положением рук. Движения ногами. Согласование движений нога-ми и дыхания. Движения руками. Согласование движений руками и дыхания. Общее согласование движений. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди.	8	
Тема 5. Кроль на спине.	Практические занятия		-/6	ОК 08
	1	Скольжение на спине с различным положением рук. Движения ногами. Согласование движений нога-ми и дыхания. Движения руками. Согласование движений руками и дыхания. Общее согласование движений. Совершенствование техники плавания способом кроль на спине.	ОК 08	
Тема 6. Техника выполне-ния стартов.	Практические занятия		-/4	ОК 08
	1	Стартовый прыжок с бортика бассейна. Стартовый прыжок с тумбы. Старт из воды.	4	
IV семестр – 30 часов			-/30	
Тема 7. Брасс.	Практические занятия		-/8	ОК 08
	1	Движения ногами. Согласование движений ногами и дыхания. Движения руками. Согласование дви- жений руками и дыхания. Общее согласование движений. Совершенствование техники плавания спо-собом брасс.	8	

Тема 8. Баттерфляй.	Практические занятия		10	ОК 08
	1	Движения ногами. Согласование движений ногами и дыхания. Движения руками. Согласование движений руками и дыхания. Общее согласование движений. Совершенствование техники плавания спо-собом баттерфляй.	10	
Тема 9. Техника выполнения поворотов.	Практические занятия		-/8	ОК 08
	1	Открытый плоский поворот в кроле на груди. Открытый плоский поворот в кроле на спине. Поворот «маятником». Поворот кувырком вперед (поворот с вращением без касания рукой стенки) при плава-нии кролем на груди.	8	
Тема 10. Комплексное плавание.	Практические занятия		-/4	ОК 08
	1	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй. Совершенствование поворотов: «маятником», открытого плоского в кроле на спине, кувырком вперед. Совершенствование стартового прыжка с тумбы. Последовательное проплывание 25м баттерфляем, на спине, брассом, вольным стилем.	4	
	V семестр – 32 часа			
Тема 11. Плавание как средство физической подготовки.	Практические занятия		-/4	ОК 08
	1	Плавание для повышения скоростных способностей, развития выносливости.	4	
Тема 12. Прикладное плавание.	Практические занятия		-/8	ОК 08
	1	Плавание способом на боку. Плавание способом брасс на спине.	2	
	2	Техника ныряния.	2	
	3	Последовательность действий при спасении тонущих вплавь.	2	
	4	Приемы транспортировки пострадавшего на воде.	2	

Тема 13. Оздоровительное и реабилитационное плавание.	Практические занятия		-/4	ОК 08
	1	Аквааэробика.	2	
	2	Лечебное плавание при травмах верхних конечностей. Лечебное плавание при травмах коленного сустава. Лечебное плавание при бронхиальной астме. Лечебное плавание при ожирении.	2	
Тема 14. Игры и развлечения на воде.	Практические занятия		-/2	ОК 08
	1	Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды. Игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде. Игры с всплыванием и лежанием на воде. Игры с выдохами в воду. Игры со скольжением и плаванием. Игры с прыжками в воду. Игры с мячом. Развлечения на воде.	2	
Дифференцированный зачет.			2	
Всего:			82	

Раздел: Лыжня подготовка			74/64	
III семестр – 24 часа			24/22	
Тема 1. История, этапы развития и терминология лыжной подготовки	Содержание		2/-	ОК 08
	1	Зарождение и развитие лыжного спорта в мире, России. Характеристика современного состояния видов лыжного спорта. Общая характеристика олимпийских видов лыжного спорта: лыжные гонки, прыжки на лыжах с трамплина, лыжное двоеборье, горные лыжи, биатлон, фристайл, сноуборд. Развитие лыжного спорта в мире, России, Курганской области.	2	
Тема 2. Основы лыжного спорта. Экипировка лыжника-гонщика.	Лабораторные работы		-/4	ОК 08
	1	Экипировка лыжника-гонщика, её эволюция. Инвентарь лыжника, его выбор и хранение, уход за ним. Классификация лыж. Выбор лыж, установка креплений. Лыжные палки, их выбор, лыжные мази, парафины, свойства и назначения их, способы смазки, факторы, влияющие на выбор мази. Снаряжение (обувь и одежда лыжника).	2	
	2	Выбор лыж, палок и обуви. Овладение навыками оборудования лыжного инвентаря, подготовка скользящей поверхности лыж, хранение лыжного инвентаря, способы смазки лыж.	2	
Тема 3. Основы техники передвижения на лыжах.	Лабораторные работы		-/4	ОК 08
	1	Характеристика строевых упражнений с лыжами и на лыжах. Техника передвижения на лыжах, её определения и понятие. Основные требования, предъявляемые к технике передвижения на лыжах. Общая схема движений попеременных и одновременных ходов. Скользящий шаг, его периоды и фазы. Горнолыжная техника, спуски, подъёмы, торможение, повороты в движении. Терминологические понятия и основные действия лыжника. Взаимодействие сил при передвижении на лыжах.	4	

Практические занятия		-/14	
1	Повороты на месте. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Передвижение на лыжах различными ходами, горнолыжная техника; стойки при спусках, спосо-бы подъёмов, торможений, поворотов в движении.	2	
2	Техника классических лыжных ходов: попеременный двухшажный ход, одновременный бес- шажный ход, одновременный одношажный (скоростной, основной) ход, одновременный двух- шажный ход, попеременный четырёхшажный ход, Техника перехода с одного классического лыжного хода на другой: переходы с одновременных ходов на попеременные, переходы с попе- ременных ходов на одновременные.	4	
3	Техника коньковых лыжных ходов: полуконьковый ход, коньковый ход без отталкивания ру-	4	
	ками, одновременный двухшажный коньковый ход, одновременный одношажный коньковый ход, попеременный коньковый ход. Техника перехода с одного конькового хода на другой: с одновре- менного бесшажного хода на полуконьковый, коньковый без отталкивания руками, одновре- нный одношажный и двухшажный коньковые, попеременный коньковый (5 переходов) и с конько- вых на одновременный бесшажный ход (5 переходов); с полуконькового хода на коньковые ходы без отталкивания руками, одновременные одношажный и двухшажный и попеременный и с конь- ковых ходов на полуконьковый (по 4 перехода); с конькового хода без отталкивания руками на одновременные одношажный и двухшажный и попеременный коньковые ходы и обратно (по 3 перехода); с одновременного двухшажного конькового хода на одновременный одношажный и попеременный коньковые и обратно; с одновременного одношажного конькового хода на попе- ременный коньковый и обратно.		ОК 08
4	Техника преодоления подъёмов и спусков. Способы подъёмов в гору: попеременными ходами скользящим и ступающим шагом (двухшажный, четырёхшажный с тремя толчками рук. «полуё- лочкой», «ёлочкой», «лесенкой»). Способы спусков с горы: высокая, средняя, низкая стойки, стойка отдыха). Спуски с торможением. Техника торможения: «плугом», упором, соскальзывани- ем(боковое, косое, скруглённое), падением. Спуски с поворотами. Техника поворотов в движе- нии: переступанием (с внутренней и внешней лыжи), рулением («плугом», упором, «ножницами», выпадом), махом (из «плуга», из упора, на параллельных лыжах).	4	
IV семестр – 30часов		-/30	
Тема 4. Лыжный спорт в общеобразовательных школах и в профессиональных образова- тельных учреждениях.	Лабораторные работы	-/6	ОК 08
	1 Организация и методика проведения уроков по лыжной подготовке. Лыжная подготовка в школьной программе. Начальное обучение передвижению на лыжах. Содержание и методика проведения уроков в начальной школе. Содержание и методика проведения уроков в 5-9 классах. Содержание и методика проведения уроков в 10-11 классах. Развитие физических качеств и по- вышение уровня общей работоспособности школьников на уроках лыжной подготовки. Планиро- вание и контроль учебной работы. Лыжный спорт в ПУ. Сборные команды по видам лыжного спорта.	6	

Тема 5. Внеклассная работа по лыжному спорту в школе.	Лабораторные работы		-/4	ОК 08
	1	Значение и задачи внеклассной работы в школе. Подвижные игры и игровые упражнения на лыжах. Секционные и самостоятельные занятия. Спортивно-массовые мероприятия.	4	
Тема 6. Физкультурно-оздоровительная и спортивная работа по лыжному спорту в самостоятельном физкультурном движении.	Лабораторные работы		-/4	ОК 08
	1	Организация массовой физкультурно-оздоровительной работы по лыжному спорту. Организация, содержание и планирование учебно-спортивной работы в секциях лыжного спорта коллективов физкультуры. Организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в кол- лективах физкультуры, местах отдыха трудящихся и по месту жительства. Особенности проведения занятий по лыжному спорту с людьми старшего возраста. Организация и проведение семина	4	

	ров по подготовке инструкторов общественников и судей по лыжному спорту.			
Тема 7. Лыжный спорт в спортивных школах.	Лабораторные работы		-/6	ОК 08
	1	Задачи, комплектование детско-юношеских спортивных школ и методика отбора юных лыжников. Организация и планирование учебно-спортивной и воспитательной работы. Врачебно-педагогический контроль. Планирование учебно-тренировочной работы в ДЮСШ. Подготовка детей, подростков и юношей в лыжных гонках.	6	
Тема 8. Использование занятий лыжами в оздоровлении различных групп населения.	Лабораторные работы		-/6	ОК 08
	1	Лыжи в России – национальное средство оздоровления населения. Лыжная подготовка дошкольников, школьников, учащейся молодёжи и военнослужащих. Оздоровительно-спортивная деятельность лыжников старшего возраста. Применение лыж в различных видах спорта и как средства активного отдыха.	6	
Тема 9. Использование занятий лыжами в оздоровлении и социальной адаптации детей.	Лабораторные работы		-/4	ОК 08
	1	Занятия лыжами с инвалидами по слуху, зрению, с заболеваниями опорно-двигательного аппарата и отстающими в умственном развитии.	4	
V семестр – 20 часов				
Тема 10. Основы методики тренировки в лыжном спорте.	Содержание		20/12	ОК 08
	1	Содержание тренировки. Периодизация тренировочного процесса. Основные положения тренировки лыжника-гонщика. Направленность тренировочного процесса. Средства и методы тренировки. Объём и интенсивность физической нагрузки. Методы контроля и восстановления. Развитие физических качеств. Повышение уровня спортивной подготовленности по лыжному спорту.	2	
	2	Планирование и учёт тренировочного процесса. Воспитательная работа педагога-тренера по лыжному спорту.	2	
	3	Составление учебного плана по лыжной подготовке по годам учебно-тренировочного процесса.	2	
	4	Составление годового учебного графика на основе учебного плана.	2	
	Практические занятия		12	
	1	Проведение урока физкультуры по разделу «Лыжная подготовка» с учащимися старших классов общеобразовательной школы.	4	
	2	Проведение фрагмента учебно-тренировочного занятия по лыжному спорту с учащимися младшего школьного возраста с ограниченными возможностями здоровья (по заданию преподавателя).	4	

	3	Проведение соревновательной части (эстафет) физкультурно-оздоровительного мероприятия по лыжной подготовке для учащихся 7-9 классов с ограниченными возможностями здоровья (по заданию преподавателя).	2	
	Дифференцированный зачёт		2	
	Всего:		74	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной 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.

3.2.1. Основные печатные и электронные издания

Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491233> (дата обращения: 20.06.2022).

Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/497734> (дата обращения: 20.06.2022).

Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богашенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489849> (дата обращения: 20.06.2022).

3.2.2. Дополнительные источники

Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] : пресс-служба Министерства спорта Российской Федерации. - Текстовые дан.и фот. - Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/>.

ФизкультУРА [Электронный ресурс]. - Текстовые дан.видео и фот. - Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru>.

Олимпийский комитет России [Электронный ресурс]. - Текстовые дан.видео и фот. – Режим доступа: <https://olympic.ru/>.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<i>Перечень знаний, формируемых в рамках освоения дисциплины</i>		
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.	демонстрирует знание роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; знает основы ЗОЖ, формы и содержание физических упражнений; знает основные факторы риска труда воспитателя, характеризует физическую культуру как форму самовыражения личности; значимость физической культуры в профессиональной деятельности знает средства восстановления, профилактики перенапряжения;	тестирование.
<i>Перечень умений, формируемых в рамках освоения дисциплины</i>		
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 специальности.	использует содержание физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; владеет техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применяет их в игровой и соревновательной деятельности; демонстрирует готовность к выполнению нормативов всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «готов к труду и обороне» (ГТО); применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; владеет физическими упражнениями разной функциональной направленности, использует их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности для специальности воспитатель.	оценка результатов выполнения комплексов упражнений; тестирования физических качеств. оценка заданий при проведении текущего контроля; промежуточной аттестации; дифференцированный зачет.