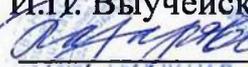
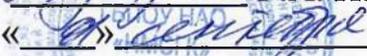


ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ, КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
НЕНЕЦКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Ненецкого автономного округа  
«Нарьян-Марский социально-гуманитарный колледж имени И.П. Выучейского»  
(ГБПОУ НАО «НАРЬЯН-МАРСКИЙ СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНЫЙ  
КОЛЛЕДЖ ИМЕНИ И.П. ВЫУЧЕЙСКОГО»)

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБПОУ НАО  
«Нарьян-Марский социально-  
гуманитарный колледж имени  
И.П. Выучейского»  
  
Г.А. Назарова  
«» 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОП.08 БАЗОВЫЕ И НОВЫЕ ВИДЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ**  
**ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С МЕТОДИКОЙ ТРЕНИРОВКИ**

Нарьян-Мар  
2023

**Рабочая программа** учебной дисциплины *ОП.08 Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки* разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) *49.02.01 Физическая культура*.

Организация-разработчик: ГБОУ СПО НАО «Нарьян-Марский социально-гуманитарный колледж имени И.П. Выучейского».

**Разработчики:**

Максимовский А.Л., преподаватель ГБОУ СПО НАО «Нарьян-Марский социально-гуманитарный колледж имени И. П. Выучейского».

Мамай И.М., преподаватель ГБОУ СПО НАО «Нарьян-Марский социально-гуманитарный колледж имени И. П. Выучейского».

**Рассмотрена на заседании П(Ц)К:**

Протокол № \_\_\_\_ от «1» сентября 2023 г.

Председатель П(Ц)К \_\_\_\_\_ /Е.В.Протопопова/

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЕ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **ОП.08 Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки**

### **1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО **49.02.01 Физическая культура**.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована преподавателями СПО для осуществления профессиональной подготовки специалистов среднего звена, в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке работников в области педагогики и образования при наличии среднего (полного) образования.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина относится к профессиональному циклу

**1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения общим и профессиональным компетенциями, включающими в себя способность:**

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.

ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.

5.2. Учитель физической культуры должен обладать профессиональными компетенциями, соответствующими видам деятельности:

5.2.1. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам.

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.

ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.

ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.

ПК 1.5. Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре.

5.2.2. Организация и проведение внеурочной работы и занятий по дополнительным образовательным программам в области физической культуры.

ПК 2.1. Определять цели и задачи, планировать внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.2. Проводить внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.3. Мотивировать обучающихся, родителей (лиц, их заменяющих) к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся.

ПК 2.5. Анализировать внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.6. Вести документацию, обеспечивающую организацию физкультурно-спортивной деятельности.

5.2.3. Методическое обеспечение процесса физического воспитания.

ПК 3.1. Выбирать учебно-методический комплект, разрабатывать учебно-методические материалы (рабочие программы, учебно-тематические планы) на основе федерального государственного образовательного стандарта и примерных основных образовательных программ с учетом типа образовательной организации, особенностей класса/группы и отдельных обучающихся.

ПК 3.2. Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области физической культуры на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

ПК 3.3. Оформлять педагогические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.

ПК 3.4. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области физического воспитания.

Специалист по физической культуре должен

**уметь:**

- планировать, проводить и анализировать занятия по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности (гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм, плаванию, подвижным играм, лыжному спорту, туризму) и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;
- выполнять профессионально значимые двигательные действия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;
- использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений;
- обучать двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря;
- использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации;

**знать:**

- историю и этапы развития базовых видов спорта и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- содержание, формы организации и методику проведения занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в школе;
- методику обучения двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- особенности и методику развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности;
- особенности организации и проведения соревнований по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности;
- основы судейства по базовым видам спорта;

- разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности их эксплуатации;
- технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю;

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 1068 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 712 часов;

самостоятельной работы обучающегося – 356 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<i>Виды учебной работы</i>	<i>Объем часов</i>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>1068</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>712</b>
<i>в том числе:</i>	
лекции	182
практические занятия	530
курсовая работа (проект)	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>356</b>
<i>в том числе:</i>	
Занятия в спортивных кружках и секциях	200
Участие в окружных и городских соревнованиях;	56
Участие в спартакиаде колледжа	100
<b>Итоговая аттестация в форме экзамена</b>	

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП 08 «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки»**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Гимнастика методикой тренировки		148	
Тема 1.1. Основные средства гимнастики	<p><i>Содержание учебного материала:</i></p> <p><b>Виды гимнастики и ее методические особенности.</b> Гимнастика. Средства, методы, задачи. Характеристика групп гимнастических упражнений. Виды гимнастики.</p> <p><b>История развития гимнастики.</b> Гимнастика в древнем мире, а средние века, в новое время. Системы школ гимнастик: немецкая, шведская, французская и сокольская.</p> <p><b>Гимнастическая терминология.</b> Значение терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии. Способы образования терминов. Правила применения терминов. Правила сокращений. Термины ОРУ и вольных упражнений.</p> <p><b>Строевые упражнения.</b> Основные понятия о строе. Строевые приемы. Построения и перестроения. Размыкания и смыкания. Передвижения. Фигурные передвижения.</p> <p><b>ОРУ.</b> Правила записи упражнений. Запись ОРУ. Запись вольных упражнений. Запись упражнений на снарядах. Направленность ОРУ. Схема ОРУ.</p> <p><b>Конспект урока.</b></p> <p><b>Травматизм на уроках по гимнастике.</b> Причины травматизма. Характеристика травм. Виды травм. Меры по предупреждению травм. Страховка и помощь.</p> <p><b>Практические занятия.</b> Строевые приемы. Построения и перестроения. Размыкания и смыкания. Передвижения. Фигурные передвижения. Запись ОРУ. Запись вольных упражнений. Запись упражнений на снарядах.</p>	12	ознакомительный
Тема 1.2. Основы гимнастических упражнений	<p><i>Содержание учебного материала:</i></p> <p><b>Техника гимнастических упражнений.</b> Техника исполнения гимнастических упражнений. Статические положения. Динамические упражнения. Отталкивание и приземление. Общие правила анализа техники гимнастических упражнений.</p> <p><b>Методика обучения гимнастическим упражнениям.</b> Цели, задачи и этапы обучения. Условия успешного освоения гимнастических упражнений. Дидактические принципы обучения. Методы обучения. Приемы обучения упражнениям.</p> <p><b>Практические занятия.</b> Статические положения. Динамические упражнения. Отталкивание и приземление.</p>	7	
Тема 1.3. Виды гимнастических упражнений	<p><i>Содержание учебного материала:</i></p> <p><b>Акробатические упражнения.</b> Акробатические упражнения. Методика проведения акробатических упражнений в учебной группе. Техника прыжковых и балансовых упражнений. Акробатические соединения. Группировка. Перекаты. Кувырок вперед. Кувырок назад. Кувырок назад согнувшись. Кувырок назад через стойку на руках. Стойки. Стойка на лопатках. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Стойка на руках толчком двух ног. Перевороты. Переворот в сторону («Колесо»).</p> <p><b>Упражнения на снарядах.</b> Методика проведения упражнений на гимнастических снарядах. Общие основы техники. Упражнения на брусьях параллельных. Соскоки. Подъемы. Упражнения на брусьях р/в. Упражнения на перекладине. Обороты. Опорные прыжки.</p> <p><b>Вольные упражнения.</b> Методика проведения вольных упражнений в учебной группе. Характеристика вольных упражнений. Правила составления индивидуальных и групповых упражнений. Комплекс ОРУ на 8, 16 или 32 счета.</p>	67	репродуктивный

	Комплекс ОРУ. На осанку. Общего воздействия. На плечевой пояс, и на мышцы спины и живота. На боковые мышцы и на координацию движения. На силу, гибкость, махи. Прыжки и на дыхания.		
	<b>Практические занятия</b> Группировка. Перекаты. Кувырок вперед. Кувырок назад. Кувырок назад согнувшись. Кувырок назад через стойку на руках. Стойка на лопатках. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Стойка на руках толчком двух ног. Переворот в сторону («Колесо»). Акробатические соединения. Упражнения на брусьях параллельных. Соскоки. Подъемы. Упражнения на брусьях р/в. Упражнения на перекладине. Опорные прыжки. Комплекс ОРУ на 8, 16 или 32 счета. Комплекс ОРУ. На осанку. Общего воздействия. На плечевой пояс, на мышцы спины и живота. На боковые мышцы и на координацию движения. На силу, гибкость, махи. Прыжки и на дыхания.	47	
	<b>Лабораторная работа:</b> сдача учебных нормативов по гимнастике	20	
<b>Тема 1.4.</b> Формы и организация занятий по гимнастике	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Урок гимнастики в школе.</b> Структура урока. Содержание, формы организации и методика проведения занятий. Типы уроков. Цель, средства обучения. Плотность урока. Требования к занимающимся. Подготовительная часть урока. Общие задачи. Средства. Общие методические указания к проведению подготовительной части урока. Основная часть урока. Задачи. Средства. Общие требования к проведению основной части урока. Заключительная часть урока. Общие задачи. Средства. Общие требования к проведению заключительной части урока. Урок гимнастики в младшем, среднем и старшем школьном возрасте. Подготовка учителя к уроку. Педагогический контроль на уроке. Анализ урока. Самоанализ. Музыкальное сопровождение на занятиях гимнастикой. <b>Планирование и учет работы по гимнастике.</b> Значение планирования учебной работы по гимнастике. Задачи планирования учебной работы по гимнастике. Документы планирования. Планирование учебного материала в различных возрастных группах в школе. Контроль за организацией образовательного процесса на уроках. Учет. Виды учета. Характеристика документов планирования. Учебный план. Учебная программа. Рабочий план. Рабочая программа. План-конспект. <b>Организация и проведение массовых мероприятий по гимнастике.</b> Подготовка соревнований. Проведение соревнований. Программа соревнований. Положение о соревновании. Возраст участников. Допуск участников к соревнованиям. Порядок выступления в соревнованиях команд и участников. Продолжительность соревнований. Определение победителей. Участники и победители финальных соревнований. Права участников соревнований. Обязанности участников соревнований. Педагогическое и агитационное значение соревнований. Виды и характеристика соревнований	62	
	<b>Практические занятия.</b> Проведения подготовительной части урока на учебной группе. Проведения основной части урока на учебной группе. Проведения заключительной части урока на учебной группе. Педагогический контроль на уроке. Анализ урока. Самоанализ. Работа с документами планирования.	12	продуктивный
	<b>Самостоятельная работ:</b> участие в военно-спортивной игре «А ну-ка парни! Военно-спортивной игре «Салют», спартакиаде допризывной молодежи.	10	
		40	
<b>Раздел 2. Плавание с методикой тренировки</b>		86	
<b>Тема 2.1.</b> Плавание – жизненно важный навык	<b>Содержание учебного материала:</b> Плавание в дореволюционной России. Развитие отечественного плавания после 1917 года.	2	ознакомительный

<b>Тема 2.2.</b> Общие закономерности плавания	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	
	Основные термины и понятия. Свойства воды. Гидростатика. Гидродинамика. Движения ногами. Движения руками. Дыхание. Общая согласованность движений и дыхания. Анатомо-физиологические особенности организма и техника плавания.	2	ознакомительный
	<b>Практические занятия</b> Движения ногами. Движения руками. Дыхание. Общая согласованность движений и дыхания.	2	
<b>Тема 2.3.</b> Техника спортивного плавания	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>40</b>	
	Техника плавания способом кроль на груди. Техника плавания способом кроль на спине. Техника плавания способом брасс. Техника плавания способом дельфин. Техника стартов. Техника поворотов.		репродуктивный
	<b>Практические занятия:</b> Техника плавания способом кроль на груди. Техника плавания способом кроль на спине. Техника плавания способом брасс. Техника плавания способом дельфин. Техника стартов. Техника поворотов.	40	
<b>Тема 2.4.</b> Прикладное плавание	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>10</b>	
	Техника плавания способом на боку. Техника плавания способом брасс на спине. Техника ныряния. Техника погружения в воду с поверхности. Техника передвижения под водой. Плавание в усложненных условиях. Помощь тонущему. Оказание первой помощи пострадавшему. Виды утопления.		репродуктивный
	<b>Практические занятия</b> Техника плавания способом на боку. Техника плавания способом брасс на спине. Техника ныряния. Техника погружения в воду с поверхности. Техника передвижения под водой. Плавание в усложненных условиях. Помощь тонущему. Оказание первой помощи пострадавшему.	10	
<b>Тема 2.5.</b> Обучение плаванию	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>26</b>	
	Обучение плаванию дошкольников. Обучение плаванию школьников. Спортивная тренировка в плавании. Начальное обучение плаванию (подготовительные упражнения). Общая физическая подготовка. Изучение техники спортивных способов плавания. Кроль на груди. Кроль на спине. Брасс. Дельфин. Гибкость в плавании. Ловкость в плавании. Выносливость Скоростные способности. Развитие быстроты движений, составляющих соревновательную скорость. Игры и развлечения на воде. Методы обучения. Методы тренировки.		продуктивный
	<b>Лабораторные работы:</b> Сдача контрольных нормативов по видам плавания.	10	
	<b>Практические занятия</b> Начальное обучение плаванию (подготовительные упражнения). Общая физическая подготовка. Изучение техники спортивных способов плавания. Кроль на груди. Кроль на спине. Брасс. Дельфин. Гибкость в плавании. Ловкость в плавании. Выносливость. Скоростные способности. Игры и развлечения на воде. Составление комплекса подводящих и имитационных упражнений. Освоение технических приемов разных видов плавания.	16	
<b>Тема 2.6.</b> Организация обучения и тренировки плавания	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	Плавание в дошкольных учреждениях. Плавание в общеобразовательной школе. Плавание в профессиональной школе. Плавание в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ). Занятия плаванием и водные процедуры в группах здоровья. Плавание в спортивно-оздоровительном лагере.	2	ознакомительный
	<b>Содержание учебного материала:</b>		

Тема 2.7. Бассейны, их оборудование и эксплуатация	Правила поведения при купании. Основные правила безопасности при занятиях плаванием. Причины несчастных случаев на воде. Спасательные средства. Вспомогательные средства. Зал для «сухого» плавания. Тренажерные устройства в воде. Методический кабинет бассейна. Специальное оборудование и инвентарь. Восстановительный центр.	2	ознакомительный
<b>Раздел 3. Лыжи с методикой тренировки</b>		<b>128</b>	
Тема 3.1. История лыжного спорт	<i>Содержание учебного материала:</i> Возникновение, развитие и первоначальное применение лыж. Применение лыж в военном деле. Развитие лыжного спорта в дореволюционной России. Развитие отечественного лыжного спорта после 1917 г. Лыжный спорт в послевоенные годы.	2	ознакомительный
Тема 3.2. Основы техники передвижения на лыжах	<i>Содержание учебного материала:</i> Требования, предъявляемые к технике передвижения на лыжах. Классификация способов передвижения на лыжах. Определения, термины и понятия техники лыжного спорта. Силы, действующие на лыжника, и их характеристика. Основные элементы техники передвижения на лыжах. Основы техники спусков и поворотов в движении. Особенности анализа техники передвижения на лыжах.	12	репродуктивный
	<i>Практические занятия</i> Основные элементы техники передвижения на лыжах (отталкивание лыжами, отталкивание палками, свободное скольжение, подседание, пережат тела над стопой). Основы техники спусков и поворотов в движении.	12	
Тема 3.3. Основы обучения в лыжном спорте	<i>Содержание учебного материала:</i> Двигательные навыки и их характерные черты. Взаимодействие двигательных навыков, последовательность обучения школьников. Принципы обучения. Методы обучения. Структура процесса обучения. Подготовка мест занятий и организация обучения. Травматизм, причины его возникновения и меры предупреждения.	2	ознакомительный
	<i>Содержание учебного материала:</i> Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Техника и методика обучения лыжным ходам. Методика обучения попеременному двухшажному ходу. Методика обучения попеременному четырехшажному ходу. Техника одновременных ходов. Методика обучения одновременному бесшажному ходу. Методика обучения одновременному одношажному ходу. Методика обучения одновременному двухшажному ходу. Коньковый ход. Способы переходов с хода на ход. Способы преодоления подъемов на лыжах. Стойки спусков. Преодоление неровностей на склоне. Способы торможений. Повороты в, движении.	30	репродуктивный
Тема 3.4. Техника и методика обучения способам передвижения на лыжах	<i>Практические занятия</i> Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Техника и методика обучения лыжным ходам. Методика обучения попеременному двухшажному ходу. Методика обучения попеременному четырехшажному ходу. Техника одновременных ходов. Методика обучения одновременному бесшажному ходу. Методика обучения одновременному одношажному ходу. Методика обучения одновременному двухшажному ходу. Коньковый ход. Способы переходов с хода на ход. Способы преодоления подъемов на лыжах. Стойки спусков. Преодоление неровностей на склоне. Способы торможений. Повороты в, движении.	30	2
	<i>Содержание учебного материала:</i>		

<b>Тема 3.5.</b> Формы работы и занятий по лыжной подготовке и лыжному спорту со школьниками	Формы работы по лыжной подготовке со школьниками. Формы организации занятий по лыжной подготовке. Уроки лыжной подготовки в школе. Внеурочные формы занятий.	10	продуктивный
	<i>Практические занятия.</i> Формы организации занятий по лыжной подготовке. Уроки лыжной подготовки в школе.	10	
<b>Тема 3.6.</b> Общие основы системы подготовки в лыжном спорте	<b>Содержание учебного материала:</b> Цель и задачи спортивной подготовки лыжника-гонщика. Закономерности и принципы системы подготовки в лыжном спорте. Содержание подготовки лыжника-гонщика. Физическая подготовка. Техническая подготовка. Теоретическая подготовка. Тактическая подготовка. Основные средства подготовки лыжников-гонщиков. Методы подготовки в лыжном спорте. Подготовленность лыжника-гонщика и спортивная форма. Этапы многолетней подготовки в лыжном спорте. Планирование и управление процессом подготовки.	20	продуктивный
	<i>Практические занятия.</i> Физическая подготовка. Техническая подготовка. Теоретическая подготовка. Тактическая подготовка. Основные средства подготовки лыжников-гонщиков.	20	
<b>Тема 3.7.</b> Учебная работа по лыжной подготовке в школе	<b>Содержание учебного материала:</b> Организация 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 V-IX классах. Содержание и методика проведения уроков в X-XI классах. Теоретические сведения на уроках лыжной подготовки. Развитие физических качеств на уроках лыжной подготовки. Планирование учебной работы по лыжной подготовке. Дифференцированный и индивидуальный подходы к обучению и развитию физических качеств на уроках лыжной подготовки в младших классах. Игры на лыжах. Домашние задания. Учет успеваемости. Особенности проведения уроков лыжной подготовки в малокомплектных сельских школах.	20	продуктивный
	<i>Практические занятия</i> Начальное обучение передвижению на лыжах. Содержание и методика проведения уроков в начальной школе. Содержание и методика проведения уроков в V-IX классах. Содержание и методика проведения уроков в X-XI классах. Теоретические сведения на уроках лыжной подготовки. Развитие физических качеств на уроках лыжной подготовки. Планирование учебной работы по лыжной подготовке. Игры на лыжах.	18	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Составление плана- конспекта урока по лыжной подготовке. Участие в соревнованиях по лыжной подготовке «Северное сияние», лыжные гонки в рамках президентских игр.	2	
		32	
<b>Тема 3.8.</b> Организация и проведение соревнований по лыжному спорту	<b>Содержание учебного материала:</b> Классификация соревнований. Планирование соревнований. Подготовка и организация соревнований. Подготовка мест соревнований. Проведение соревнований по лыжным гонкам. Организация и проведение соревнований в школе.	2	продуктивный
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> участие в соревнованиях по лыжным гонкам «Северное сияние», в рамках президентских игр.	30	
<b>Раздел 4.</b> Легкая атлетика с методикой тренировки		<b>136</b>	
	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>40</b>	

<p><b>Тема 4.1.</b> Основы техник и легкоатлетических видов</p>	<p><b>Основы техники ходьбы и бега.</b> Основы техники ходьбы. Основы техники спортивной ходьбы. Указания к тренировке спортивной ходьбы. Основы техники бега. Техника бега на короткие дистанции. Техника выполнения низкого старта. Техника финиширования и бега по дистанции. Указания к тренировке бега на короткие дистанции. Техника бега на средние дистанции. Техника высокого старта и с опорой на одну руку. Техника бега по дистанции. Техника финиширования. Техника бега на длинные дистанции. Указания к тренировке бега на средние и длинные дистанции. Техника эстафетного бега. Основы техники бега стипль-чеза.</p> <p><b>Основы техники метаний и прыжков.</b> Основы техники метаний. Основы техники метания малого мяча. Основы техники метания гранаты. Основы техники метания копья. Техника держания копья. Техника финального усилия и равновесия. Основы техники метания диска. Техника толкания ядра. Техника толкания ядра со «скачка». Техника держания снаряда и исходное положение. Подготовка к скачку, разгон – скачком, финальное движение. Техника прыжка в длину с разбега. Техника разбега и отталкивания. Техника полета и приземления. Техника прыжка в высоту способом «перешагивания». Техника разбега и отталкивания. Техника перехода через планку и приземление. Техника тройного прыжка. Техника «Разбега», «Скачок», «Шаг», «Прыжок».</p> <p><b>Организация, проведение и правила соревнований по легкой атлетике.</b> Организация проводящая соревнования. Отмена соревнований. Представитель команды, заявления и протесты. Главный судья. Главный секретарь. Технический представитель. Апелляционное жюри. Перечень судейской документации по легкой атлетике. Технические правила соревнований. Участники соревнований. Возраст участников. Допуск участников к соревнованиям и заявки. Обязанности и правила участников. Одежда, обувь, номера участников. Порядок выступления участников и жеребьевка. Место и оборудование соревнований по бегу и ходьбе. Судейство соревнований по бегу. Нарушения правил при беге. Обязательные зоны наблюдения. Организация и проведение соревнований по прыжкам. Требования к месту соревнований. Правила проведения соревнований по прыжкам в длину и тройному. Общие условия проведения соревнований по прыжкам в длину и тройным. Общие условия проведения соревнований по прыжкам в высоту и с шестом. Правила проведения соревнований по прыжкам в высоту. Метания (ядро, диск, молот, копье).</p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>Основы техники спортивной ходьбы. Основы техники бега. Техника бега на короткие дистанции. Техника бега на средние дистанции. Техника бега на длинные дистанции. Техника эстафетного бега. Основы техники стипльчеза. Основы техники метания малого мяча. Основы техники метания гранаты. Основы техники метания копья. Техника толкания ядра. Техника прыжка в высоту способом «перешагивания». Техника тройного прыжка. Судейство соревнований по бегу, прыжкам, метаниям, толканию. Проведения соревнований по прыжкам в длину и высоту. Проведения соревнований по метанию (диск, молот, копье), толканию ядра.</p>	10	Репродуктивный
<p><b>Тема 4.2.</b> Основы методики обучения технике легкоатлетических видов</p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p><b>Методика обучения технике легкоатлетических видов.</b> Методы обучения. Роль физической подготовленности освоении техники легкоатлетических упражнений. Схема обучения технике легкоатлетических упражнений: этапы, задачи, средства и методы их решения. Формы. Подводящие и специальные упражнения при обучении. Средства воспитания физических качеств. Последовательность изучения легкоатлетических видов. Меры предупреждения травм при обучении. Общеподготовительные упражнения: строевые упражнения в движении. Выполнение упражнений на внимание и координацию движений. Выполнение элементов подвижных игр (в зале и на месте). Специальные упражнения для бегунов.</p> <p><b>Основы техники легкоатлетических видов и упражнений, методика преподавания.</b></p> <p><b>Техника и методика обучения бега на короткие дистанции.</b> Ознакомить с техникой бега на короткие дистанции. Обучение бегу по прямой. Обучить стартовому разгону и старту. Обучить финишированию. Совершенствование бега на короткие дистанции.</p>	44	
		2	репродуктивный

	<p><b>Техника и методика обучения бега на средние и длинные дистанции.</b> Обучить старту. Обучить технике бега по виражу и выхода с виража. Обучить технике бега по прямой. Обучить финишированию. Совершенствование.</p> <p><b>Техника и методика обучения спортивной ходьбы.</b> Обучить движению ног в сочетании с движением таза. Обучить особенностям техники спортивной ходьбы по пересеченной местности. Обучить технике спортивной ходьбы целом.</p> <p><b>Техника и методика обучения эстафетному бегу.</b> Обучить передаче и приему эстафеты «снизу» и «сверху». Обучить старту на этапах эстафетного бега. Обучить технике передачи палочки на высокой скорости и эстафетному бегу в целом.</p> <p><b>Обучить технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания».</b> Обучить фазе отталкивания, разбега. Обучить фазе перехода через планку и приземление. Совершенствование прыжка в целом.</p> <p><b>Обучение технике толкания ядра со скачка.</b> Обучить финальной части техники толкания ядра. Обучить предварительной части – скачкообразному разбегу. Обучить технике толкания ядра со скачка в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Совершенствование техники толкания ядра.</p> <p><b>Обучение технике метания копья.</b> Обучение хвату копья и метания с места. Обучить отведению копья прямо – назад в сочетании с броском. Обучение технике метания копья с разбега с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Совершенствование техники метания копья.</p> <p><b>Урок легкой атлетики в школе.</b> Содержание урока л/а в школе. Организация занятий по легкой атлетике. Методы преподавания занятий по легкой атлетике. Формы организации занятий легкой атлетикой в школе. Типовая структура урока по легкой атлетике. Разновидности урока по легкой атлетике. Тренировочные занятия по легкой атлетике. Планирование урока по легкой атлетике. Особенности организации занятий по легкой атлетике. Особенности программ. Дозировка упражнений при различной направленности учащихся. Меры предупреждения травматизма на уроках легкой атлетики. Особенности занятий с детьми различного возраста и пола. Подготовка учителя к уроку легкой атлетики. Физическая нагрузка на уроках легкой атлетики. Принципы и методы, используемые на уроках легкой атлетики. Упражнения, используемые на уроках легкой атлетики. Меры предупреждения травматизма на уроках л/а. Особенности занятий с детьми разного возраста и пола. Подготовка учителя к уроку л/а. Физическая нагрузка на уроках л/а. Принципы и методы используемые на уроках л/а. Упражнения используемые на уроках л/а</p>		
	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>Специальные упражнения для бегунов. Техника и методика обучения бега на короткие дистанции. Техника и методика обучения бега на средние и длинные дистанции. Техника и методика обучения спортивной ходьбы.</p> <p>Техника и методика обучения эстафетному бегу. Обучить технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания». Обучение технике толкания ядра со скачка. Обучение технике метания копья. Особенности занятий с детьми разного возраста и пола. Подготовка учителя к уроку л/а.</p>	42	
<p><b>Тема 4.3.</b> Спортивная тренировка в л/а</p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p>	52	
	<p><b>Спортивная тренировка как многосторонний процесс подготовки л/а.</b> Цель спортивной тренировки. Задачи спортивной тренировки. Принципы спортивной тренировки. Средства и методы спортивной тренировки. Периодизация спортивной тренировки. Виды спортивной тренировки. Физическая подготовка. Техническая подготовка и практическая подготовка. Морально – волевая подготовка. Теоретическая подготовка. Методика развития физических качеств.</p> <p><b>Основы развития л/атлетических видов упражнений.</b> Основы техники легкоатлетических упражнений. Понятие о технике спортивного упражнения. Общая характеристика техники отдельных групп легкоатлетических упражнений. Основы техники спортивной ходьбы. Основы техники бега. Основы техники прыжков. Основные фазы прыжков. Основы техники метания. Основные фазы метания. Техника безопасности при знакомстве с л/а метаниями.</p> <p><b>Спортивный отбор и прогнозирования результатов в легкой атлетике.</b> Спортивный отбор. Виды и факторы отбора. Задачи спортивного отбора. Этапы спортивного отбора. Прогнозирование спортивных достижений. Неудачи</p>	12	ознакомительный

	спортивного отбора. Методика спортивного отбора в легкой атлетике. Первый этап отбора. Изучение антропометрических данных. Ориентировочные нормативы оценки физического развития спортсменов разного возраста. Планирование и контроль за организацией образовательного процесса в легкой атлетике. Педагогическое наблюдение. Контрольное тестирование физических качеств легкоатлета. Медицинская экспертиза. Организация работы спортивных секций. Комплектование групп начальной подготовки. Переходные нормативы групп занятий легкой атлетикой. Комплектование групп спортивного совершенствования. Учебно-тренировочная работа и учет. Документация спортивного отбора. Техника безопасности при отборе в группы.		
	<b>Лабораторные работы.</b> Сдача учебных нормативов по легкой атлетике	5	
	<b>Практические занятия.</b> Физическая подготовка. Техническая подготовка и практическая подготовка. Морально – волевая подготовка. Теоретическая подготовка. Методика развития физических качеств. Ориентировочные нормативы оценки физического развития спортсменов разного возраста. Контрольное тестирование физических качеств легкоатлета. Документация спортивного отбора.	5	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Составление плана – конспекта урока по легкой атлетике. Участие в легкоатлетическом кроссе среди учебных заведений и среди групп колледжа в спартакиаде колледжа.	30	
<b>Раздел 5. Полиатлон</b>		<b>120</b>	
<b>Тема 5.1.</b> Зимний полиатлон	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>75</b>	
	Основные виды, входящие в виды зимнего многоборья: лыжные гонки, стрельба, подтягивание. Основные правила проведения спортивных соревнований по полиатлону.	10	репродуктивный
	<b>Практические занятия</b> Бег на лыжах свободным стилем, подтягивание на перекладине, стрельба из пневматической винтовки из положения стоя, лежа.	15	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Участие в первенстве колледжа по стрельбе, занятие в спортивной секции в тренажерном зале	50	
<b>Тема 5.2.</b> Летний полиатлон	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>45</b>	
	Виды спорта входящие в летнее троеборье: плавание, кросс, метание гранаты. Условия проведения соревнований. Постановка тренировочного процесса для спортсменов.	5	репродуктивный
	<b>Практические занятия</b> Плавание на различные дистанции свободным стилем, бег на длинные дистанции по пересеченной местности, метание гранаты на расстояние.	10	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> занятия в тренажерном зале	30	
<b>Раздел 6. Спортивные игры с методикой тренировки</b>		<b>474</b>	
<b>Тема 6.1.</b> Характеристика спортивных игр, методика их проведения в школе	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Игровые виды спорта.</b> История развития спортивных игр. Модернизация инвентаря, оборудования и костюма спортсменов. Классификация спортивных игр. Специфические признаки...Техника спортивной игры. Терминология. Правила соревнований. Коллективный характер действий, характерная соревновательная деятельность. Спортивный результат. <b>Методика обучения игры в волейбол.</b> Характеристика упражнений. Имитационные и подводящие упражнения. Поддача мяча. Нападающие удары, блокирование.	474	репродуктивный

	<p><b>Методика обучения игре в баскетбол.</b> Имитационные и подводящие упражнения. Передачи и ловля мяча. Ведение и перемещение. Броски мяча. Тактические приемы. Индивидуальные и групповые действия. Командные действия. Позиционное нападение.</p> <p><b>Методика обучения игре в футбол.</b> Техника ведения, передачи, приема мяча. Техника обыгрывания и отбора мяча. Финты. Групповые действия – комбинации: Индивидуальные действия. Имитационные и подводящие упражнения.</p> <p><b>Технические и тактические приемы игры «Настольный теннис».</b> Техника и тактика игры. Техника перемещения и ударов мяча. Стойка спортсмена. Держание ракетки. Обучение удару по мячу. Обучение подачи мяча. Тактика атакующего игрока и защитника. Тактика парных игр.</p>		
	<p><b>Практические занятия</b></p> <p><b>Упражнения по подготовке и обучению волейболистов.</b> Характеристика игры в нападении, защите, прием и передача мяча, владение мячом.</p> <p><b>Упражнения по подготовке и обучению баскетболистов.</b> Техника и тактика игры. Классификация техники игры. Показатели энергообеспечения тренировочной и соревновательной деятельности.</p> <p><b>Техническая и тактическая подготовка футболистов.</b> Техника ведения, передачи, приема мяча. Техника обыгрывания и отбора мяча. Финты. Групповые действия – комбинации: Индивидуальные действия. Имитационные и подводящие упражнения.</p> <p><b>Технические и тактические приемы игры «Настольный теннис».</b> Техника и тактика игры. Техника перемещения и ударов мяча. Стойка спортсмена. Держание ракетки. Обучение удару по мячу. Обучение подачи мяча. Тактика атакующего игрока и защитника. Тактика парных игр.</p> <p>Отработка техники спортивных игр.</p> <p>Составление комплекса общеразвивающих и специальных упражнений для группы начальной подготовки (по всем видам игр).</p> <p>Описать тактические и технические действия игрока (по видеоматериалу).</p> <p>Учебная двусторонняя игра с последующим анализом (по всем видам игр). Учебная парная игра в настольный теннис.</p>	216	
	<p><b>Контрольные работы</b></p> <p>Сдача контрольных нормативов и текстов по общей специальной подготовке спортсменов - игроков.</p>	38	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <p>Составить положение о соревнованиях.</p> <p>Тренировочные занятия в спортивных секциях по спортивным играм.</p> <p>Участие в окружных и городских соревнованиях по волейболу, футболу, баскетболу. Участие в спартакиаде колледжа по футболу, баскетболу, волейболу, настольному теннису.</p> <p>Судейство соревнований по спортивным играм в колледже и на окружных и городских соревнованиях.</p>	174	
<b>Раздел</b>	<b>7.</b>		
<b>Подвижные игры с методикой тренировки</b>		<b>20</b>	
<b>Тема</b>	<b>7.1.</b>		
Теоретические сведения о подвижных играх	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>Историческое развитие теории и методики игр. Подвижные игры как эффективный метод физического воспитания. Значение подвижных игр (оздоровительное, воспитательное, образовательное). Классификация подвижных игр. Подвижные и спортивные игры, их сходства и отличия. Характеристика подвижных игр для детей разного возраста. Педагогическая характеристика подвижных игр для детей на разных ступенях обучения и воспитания. Подвижные игры</p>	4	ознакомительная

	для девушек и юношей. Игры на занятиях с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья и физическом развитии.		
<b>Тема 7.2.</b> Методика и технология проведения подвижных игр	<b>Содержание учебного материала:</b> Выбор игры, подготовка места инвентаря, разметка площадки. Организация играющих, требования к объяснению игры. Способы выбора водящих, распределения на команды, выделение помощников и судей. Руководство процессом игры. Способы регулирования нагрузки. Подведение итогов игры. Разбор игры. Особенности проведения игр на местности, в водоеме, на катке, лыжном стадионе. Предупреждение травматизма при проведении подвижных игр и игровых упражнений.	16	репродуктивная
	<b>Практические занятия.</b> Организация игровых упражнений и игр для детей разных возрастов. Проведение подвижных игр на учебных и неурочных занятиях. Планирование подвижных игр на занятиях легкой атлетики, гимнастики. Проведение зимних видов подвижных игр. Организация проведения аттракционов, соревнований по подвижным играм, спортивных праздников.	16	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Подбор подвижных игр для детей разного возраста. Подбор подвижных игр на развитие разных физических качеств.		
<b>Раздел 8. Новые виды спорта</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 8.1.</b> Бодибилдинг	<b>Содержание материала</b> Ознакомления с основными упражнениями для развития различных групп мышц в тренажерном зале по видам спорта: бодибилдинг. Силовое троеборье. Тяжелая атлетика.	10	репродуктивная
	<b>Практическая работа.</b> Выполнение упражнений для развития мышц груди, спины, ног, плечевого пояса, рук. Выполнение упражнения по жиму лёжа, становой тяге и приседу в силовом троебории. Толчок и рывок в тяжелой атлетике. Упражнения с гириями.		
<b>Тема 8.2.</b> Аэробные движения	<b>Содержание материала</b> Основные двигательные действия по аэробике, шейпингу, степ-аэробике, аквааэробике.	10	репродуктивная
	<b>Практическая работа.</b> Выполнение двигательных действий руками и ногами под музыку в такт и ритм, дозирование нагрузки и составление комплекса упражнений.		
<b>Раздел 9. Национальные виды спорта</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 9.1.</b> Тройной национальный прыжок	<b>Содержание материала</b> Методика обучения и выполнения тройного национального прыжка.	4	репродуктивная
	<b>Практическая работа.</b> Техника выполнения и методика обучения тройному национальному прыжку с места, Разбега. Основные ошибки и правила выполнения упражнения.		
<b>Тема 9.2.</b> Прыжки через нарты	<b>Содержание материала</b> Прыжки через нарты, различия между женскими и мужскими нартами. Основные правила установки нарт. Техника прыжка через нарты.	4	репродуктивная
	<b>Практическая работа.</b> Техника выполнения прыжка через нарты, правила прыжков, выполнения прыжков на количество раз.	2	
	<b>Лабораторная работа.</b> Сдача учебного норматива	2	
<b>Тема 9.3.</b> Метание тынзея	<b>Содержание материала</b> Основные способа набора тынзея, способы метания тынзея на хорей.	4	репродуктивная

	<i><b>Практическая работа.</b></i> Метание тынзея на хорей, набор тынзея.	2	
	<i><b>Лабораторная работа.</b></i> Сдача учебного норматива на метание тынзея	2	
Тема 9.4. Бег с палкой	<i><b>Содержание материала</b></i> Выполнение упражнения: бег по пересеченной местности с палкой на различные дистанции. Методика обучения и варьирования нагрузки.	4	репродуктивная
	<i><b>Лабораторная работа.</b></i> Сдача учебного норматива по бегу	2	
	<i><b>Практическая работа.</b></i> Бег с палкой по пересеченной местности на время.	2	
Тема 9.5. Метание топора	<i><b>Содержание материала</b></i> Способ держания и метания топора на дальность. Основные правила метания топора в коридор.	4	репродуктивная
	<i><b>Практическая работа.</b></i> Метание топора на дальность в коридор. Упражнения для развития верхнего плечевого пояса.	2	
	<i><b>Лабораторная работа.</b></i> Сдача учебного норматива	2	
	<b>Аудиторная работа</b>	<b>712</b>	
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>356</b>	
	<b>Всего</b>	<b>1068</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация учебной дисциплины осуществляется в учебном кабинете по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки, спортивном зале.

##### Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- учебно-наглядные пособия по дисциплине «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки».
- комплект учебно-наглядных пособий по физкультурно-спортивной деятельности;

##### Технические средства обучения:

- интерактивная доска с лицензионным программным обеспечением и мультимедиа проектор.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

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

##### Основные источники:

1. Кузнецова, В.С. Организация физкультурно-спортивной работы + Приложение: тесты: учебник / В.С. Кузнецов, О.Н., Антонова. – М.: КНОРУС, 2019. – 258с.
2. Рипа М. Д., Кулькова И. В. Методы лечебной и адаптивной физической культуры: Учебное пособие для СПО / М.Д. Рипа, И.В. Кулькова. 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2019. – 158с.
3. Боген М.М. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям: Теория и методика: Учебное пособие. – Изд. стереотипное. – М.: Академия, 2019. -
4. Никитушкин В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: Учебное пособие для СПО / В.Г. Никитушкин, Н.Н. Чесноков, Е.Н. Чернышева. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия. – 2019. -

##### Дополнительные источники:

1. Рипа, М. Д., Кулькова, И. В. Методы лечебной и адаптивной физической культуры: Учебное пособие для СПО / М.Д. Рипа, И.В. Кулькова. 2-е изд., испр. и доп. – М. М.: Академия, 2019. – 158с.
2. Козлова, О.А., Коротаева, Е.Ю. Адаптивная физическая культура: учебное пособие / О.А. Козлова, Е.Ю. Коротаева. – М.: Проспект, 2020. – 64с.

##### Интернет ресурсы:

- [www.biathlonrus.com](http://www.biathlonrus.com)
- <http://vk.com/sbr>
- [www.basket.ru](http://www.basket.ru)

<http://vk.com/russiabasket>  
<http://www.volley.ru/>  
<http://www.rusathletics.com/>

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

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>уметь:</b>	
планировать, проводить и анализировать занятия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;	оценка выполнения практического задания
выполнять профессионально значимые двигательные действия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;	оценка на практическом занятии
использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;	оценка выполнения практического задания
применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений;	контрольные нормативы
обучать двигательным действиям изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;	оценка на практическом занятии
подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря;	оценка выполнения практического задания
использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации.	оценка на практическом занятии
<b>знать:</b>	
историю и этапы развития изученных базовых видов спорта и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;	контрольная работа, устный опрос
терминологию изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;	устный опрос
технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;	устный опрос
содержание, формы организации и методику проведения занятий по изученным базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в школе;	контрольная работа, практические занятия
методику обучения двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;	контрольная работа, практические занятия
особенности и методику развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности;	устный опрос, практические занятия
основы судейства по изученным базовым видам спорта;	устный опрос
разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности их эксплуатации;	устный опрос

технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю.

практические занятия

**ЛИСТ ЭКСПЕРТНОЙ ОЦЕНКИ  
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
(ТЕХНИЧЕСКАЯ ЭКСПЕРТИЗА)**

Проведена экспертная оценка: ОП.08 Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки 49.02.01 Физическая культура  
 Разработчики: Максимовский А.Л, Мамай И.М. – преподаватели ГБОУ СПО НАО «Нарьян-Марский социально-гуманитарный колледж имени И.П. Выучейского»  
 Образовательное учреждение: ГБОУ СПО НАО «Нарьян-Марский социально-гуманитарный колледж имени И.П. Выучейского»

Критерии оценки РПУД	Экспертная оценка	
	да	нет
<b>Экспертиза оформления титульного листа и раздела «Содержание»</b>		
Титульный лист представлен		
Наименование программы учебной дисциплины на титульном листе совпадает с наименованием дисциплины в тексте ФГОС		
Оборотная сторона титульного листа представлена и оформлена		
На лицевой и оборотной стороне титульного листа реквизиты представлены		
Нумерация страниц в «Содержании» соответствует размещению разделов программы		
<b>Экспертиза Раздела 1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины</b>		
Раздел 1. «Паспорт рабочей программы учебной дисциплины» представлен		
Пункт 1.1. «Область применения программы» представлен.		
Возможности использования программы представлены		
Перечень профессий / специальностей в пункте 1.1. «Область применения программы» представлен		
Пункт 1.2. «Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы» представлен		
Пункт 1.3. «Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины» представлен		
Пункт 1.4. «Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины» представлен		
Объем максимальной учебной нагрузки обучающегося в паспорте программы представлен		
Объем обязательной аудиторной нагрузки в паспорте программы представлен		
Объем времени, отведенного на самостоятельную работу представлен		
<b>Экспертиза Раздела 2. Структура и содержание учебной дисциплины</b>		
Раздел 2. «Структура и содержание учебной дисциплины» представлен		
Таблица 2.1. «Объем учебной дисциплины и виды учебной работы» представлена и соответствует формату разъяснений МОН РФ		
Таблица 2.2. «Тематический план и содержание учебной дисциплины» представлена и соответствует формату разъяснений МОН РФ		
Уровни усвоения дидактических единиц представлены и соответствуют формату разъяснений МОН РФ		
Объем максимальной учебной нагрузки обучающегося в паспорте программы и таблице 2.1 совпадает		
Объем обязательной аудиторной нагрузки в паспорте программы, таблицах 2.1 и 2.2 совпадает		
Объем времени, отведенного на самостоятельную работу обучающихся, в паспорте программы, таблицах 2.1 и 2.2 совпадает		
<b>Экспертиза Раздела 3. Условия реализации учебной дисциплины</b>		
Раздел 3 «Условия реализации программы дисциплины» представлен		
Пункт 3.1. «Требования к минимальному материально-техническому обеспечению» представлен и соответствует разъяснениям МОН РФ		
Пункт 3.2. «Информационное обеспечение обучения» представлен		
<b>Экспертиза Раздела 4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины</b>		
Раздел 4. «Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины» представлен		
Перечень знаний и умений представлен		
Перечень форм и методов контроля и оценки результатов обучения представлен		
<b>Программа дисциплины может быть направлена на содержательную экспертизу</b>		

Эксперт: \_\_\_\_\_ (Е.В.Протопопова), Председатель П(Ц)К социально-экономических дисциплин ГБОУ СПО НАО  
 Дата « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

