

Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Чеченский государственный педагогический университет»
Гуманитарно-педагогический колледж

УТВЕРЖДАЮ

Директор колледжа



Г.М. Джамалдинова

Протокол № _____ от 09.02. 2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП. 12 «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности»

Специальность

49.02.03 Спорт

Квалификация

Тренер по виду спорта

Среднее профессиональное образование
(форма обучения очная)

Грозный - 2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ОП.12 Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности» является обязательной частью общепрофессионального цикла в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.03 Спорт.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01, ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
<p>ОК 01 ОК 08 ПК 1.4. ПК 1.9.</p>	<p>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 самостраховки при выполнении физических упражнений; использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации; проводить тренировочные занятия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;</p>	<p>технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; технику безопасности на занятиях по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности, приемы, способы страховки и самостраховки; методику обучения профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; методику проведения занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности; основы организации и проведения соревнований и судейства по базовым и новым видам физкультурноспортивной деятельности</p>

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	207
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	138
в т. ч.:	
теоретическое обучение	69
лабораторные работы	-
практические занятия	69
курсовая работа (проект)	-
Самостоятельная работа	69
Промежуточная аттестация: экзамены	4 семестр

1.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Теоретические занятия и формы организации деятельности обучающихся	Объем, ак. ч. / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч.	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Гимнастика		124/56	
Тема 1.1. Гимнастическая терминология	Теоретические занятия	6	
	1. Значение гимнастической терминологии, требования к ней	2	ОК 01, ОК 08 ПК 1.4., ПК 1.9.
	2. Правила гимнастической терминологии (способы образования терминов, правила применения терминов, правила сокращения терминов)	2	ОК 01, ОК 08 ПК 1.4., ПК 1.9.
	3. Правила записи общеразвивающих упражнений (запись общеразвивающих упражнений без предмета, положения и движения звеньями тела, запись общеразвивающих упражнений с предметами)	2	ОК 01, ОК 08 ПК 1.4., ПК 1.9.
	Практические занятия	6	
	1. Характеристика средств и методов, применяемых в спортивной тренировке	6	ОК 01, ОК 08 ПК 1.4., ПК 1.9.
	Самостоятельная работа обучающихся		
1. Запись гимнастических упражнений (формы и типы записи упражнений, текстовая запись конкретных упражнений)	2		
Тема 1.2.	Теоретические занятия	4	

Методические особенности проведения строевых упражнений	1. Классификация, назначение, особенности строевых упражнений. Строй и его структурные элементы	2	ОК 01, ОК 08 ПК 1.4., ПК 1.9.
	2. Методы и методические приемы обучения строевым упражнениям	2	ОК 01, ОК 08 ПК 1.4., ПК 1.9.
	Практические занятия	6	
	1.Выполнение строевых приемов, построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий	6	ОК 01, ОК 08 ПК 1.4., ПК 1.9.
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.	2	
Тема 1.3. Характеристика и методика проведения общеразвивающих упражнений	Теоретические занятия	4	
	1. Характерные особенности общеразвивающих упражнений, классификация, задачи, методика применения и проведения общеразвивающих упражнений	2	ОК 01, ОК 08 ПК 1.4., ПК 1.9.
	2. Методика составления и проведения комплексов ОРУ без предмета, в парах, с предметами разными способами	2	ОК 01, ОК 08 ПК 1.4., ПК 1.9.
	Практические занятия	18	
	1. Освоение методики составления и проведения комплекса ОРУ без предмета по показу, по рассказу, по показу и рассказу, по разделением	6	ОК 01, ОК 08 ПК 1.4., ПК 1.9.
	2. Освоение методики составления и проведения комплекса ОРУ различными способами без предмета (раздельным, поточным, проходным, круговым и т.д.)	6	ОК 01, ОК 08 ПК 1.4., ПК 1.9.
	3. Освоение методики составления и проведения комплекса ОРУ с предметами (с мячом, с гимнастической палкой, на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке и т.д.)	6	ОК 01, ОК 08 ПК 1.4., ПК 1.9.
	Самостоятельная работа обучающихся 1.Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности.	2	
Тема 1.4. Основы техники и методика обучения	Теоретические занятия	16	
	1. Техника гимнастических упражнений и закономерности лежащие в ее основе	2	ОК 01, ОК 08 ПК 1.4., ПК 1.9.

акробатическим упражнениям	2. Статические и динамические упражнения.	2	ОК 01, ОК 08 ПК 1.4., ПК 1.9.
	3. Характеристика, классификация акробатических упражнений	2	ОК 01, ОК 08
	4. Цели и задачи обучения в гимнастике	2	ОК 01, ОК 08 ПК 1.4., ПК 1.9.
	5. Методика обучения гимнастическим упражнениям	2	ОК 01, ОК 08 ПК 1.4., ПК 1.9.
	6. Этапы, методы и приемы обучения гимнастическим упражнениям	2	ОК 01, ОК 08 ПК 1.4., ПК 1.9.
	7. Методика исправления ошибок	2	ОК 01, ОК 08 ПК 1.4., ПК 1.9.
	8. Подготовка мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования	2	ОК 01, ОК 08 ПК 1.4., ПК 1.9.
	Практические занятия	6	
	1. Основы техники и методика обучения акробатическим упражнениям (группировка, перекаты, кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, стойка на руках, мост, переворот боком «колесо» и т.д.)	6	ОК 01, ОК 08 ПК 1.4., ПК 1.9.
Самостоятельная работа обучающихся Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.	2		
Тема 1.5.	Теоретические занятия	4	
Методика развития физических качеств посредством гимнастики в ИВС	1. Особенности физической подготовки посредством гимнастики	2	ОК 01, ОК 08 ПК 1.4., ПК 1.9.
	2. Методика развития двигательных способностей посредством гимнастики	2	ОК 01, ОК 08 ПК 1.4., ПК 1.9.
	Практические занятия	6	
	1. Освоение методики развития двигательных способностей посредством гимнастики	6	ОК 01, ОК 08 ПК 1.4., ПК 1.9.
	Самостоятельная работа обучающихся	2	

	Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки		
Тема 1.6. Организация и особенности методики проведения занятий посредством гимнастики	Теоретические занятия	6	
	1. Формы организации занятий посредством гимнастики	2	ОК 01, ОК 08 ПК 1.4., ПК 1.9.
	2. Методика проведения занятий посредством гимнастики	2	ОК 01, ОК 08 ПК 1.4., ПК 1.9.
	3. Подготовка мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования	2	ОК 01, ОК 08 ПК 1.4., ПК 1.9.
	Практические занятия	6	
	1. Освоение методики проведения занятий посредством гимнастики	6	ОК 01, ОК 08 ПК 1.4., ПК 1.9.
	Самостоятельная работа обучающихся Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий	2	
Тема 1.7. Методика проведения прикладных упражнений	Теоретические занятия	4	
	1. Характеристика прикладных упражнений	2	ОК 01, ОК 08 ПК 1.4., ПК 1.9.
	2. Техника и методика обучения основным упражнениям	2	ОК 01, ОК 08 ПК 1.4., ПК 1.9.
	Практические занятия	6	
	1. Освоение разновидностей ходьбы и бега, упражнений в равновесии, упражнений в лазанье, перелазанье и переползании, упражнения в поднимании и переноске груза	6	ОК 01, ОК 08 ПК 1.4., ПК 1.9.
	Самостоятельная работа обучающихся Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	2	
Тема 1.8.	Теоретические занятия	4	
	1. Виды и характеристика соревнований по гимнастике	2	ОК 01, ОК 08 ПК 1.4., ПК 1.9.

Основы судейства 5. соревнований по гимнастике	2. Состав и работа судейской коллегии на соревнованиях	2	ОК 01, ОК 08 ПК 1.4., ПК 1.9.
	Практические занятия	6	
	1. Применение правил судейства при оценке техники гимнастических упражнений	6	ОК 01, ОК 08 ПК 1.4., ПК 1.9.
	Самостоятельная работа обучающихся Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2	
Раздел 2. Спортивные и подвижные игры		34/13	
Тема 2.1. Спортивные и подвижные игры в системе физического воспитания и спорта	Теоретические занятия	10	
	1. Возникновение и развитие спортивных игр	2	ОК 01, ОК 08 ПК 1.4., ПК 1.9.
	2. Характеристика спортивных игр и их специфические признаки	2	ОК 01, ОК 08 ПК 1.4., ПК 1.9.
	3. Основные понятия и термины в теории и методике спортивных игр	2	ОК 01, ОК 08 ПК 1.4., ПК 1.9.
	4. Педагогическое значение подвижных игр и их классификация. Отличие подвижных игр от спортивных	2	ОК 01, ОК 08 ПК 1.4., ПК 1.9.
	5. Педагогические требования к организации и проведению подвижных игр с различными возрастными группами занимающихся	2	ОК 01, ОК 08 ПК 1.4., ПК 1.9.
	Практические занятия	4	
	1. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	4	ОК 01, ОК 08 ПК 1.4., ПК 1.9.
	Самостоятельная работа обучающихся Значение физической культуры и спорта в жизни человека	2	
Тема 2.2. Основы техники спортивных игр	Теоретические занятия	6	
	1. Классификация техники игры	2	ОК 01, ОК 08 ПК 1.4., ПК 1.9.
	2. Техника нападения	2	ОК 01, ОК 08 ПК 1.4., ПК 1.9.
	3. Техника защиты	2	ОК 01, ОК 08 ПК 1.4., ПК 1.9.

	Практические занятия	9	
	1. Освоение техники нападения и защиты	3	ОК 01, ОК 08 ПК 1.4., ПК 1.9.
	2. Освоение методики обучения технике нападения и защиты	6	ОК 01, ОК 08 ПК 1.4., ПК 1.9.
	Самостоятельная работа обучающихся Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности	2	
Тема 2.3. Методика обучения техническим приёмам в спортивных играх	Теоретические занятия	3	
	1. Методика обучения технике нападения и защиты	3	ОК 01, ОК 08 ПК 1.4., ПК 1.9.
	Практические занятия	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Промежуточная аттестация		экзамен	
Всего:		207	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

Кабинет теории и истории физической культуры и спорта (ауд. 4-05)
Рабочее место преподавателя-1, рабочие места обучающихся-24, стенды
Интерактивная панель-1.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и 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 электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Основные электронные издания

1. Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования: учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/106205>

2. Физическая культура и спорт в современных профессиях: учебное пособие / А. Э. Буров, И. А. Лакейкина, М. Х. Бегметова, С. В. Небратенко. — Саратов: Вузовское образование, 2022. — 261 с. — ISBN 978-5-4487-0807-7. — Текст : электронный // ЭБС PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/116615>

3. Физическая культура. Ускоренное передвижение и легкая атлетика: учебное пособие / Н. А. Шипов, А. В. Трофимов, С. Н. Авдеева, А. В. Буриков. — Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 105 с. — ISBN 978-5-4497-0065-0. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/84086>

3.2.2. Дополнительные источники

1. Легкая атлетика с методикой тренировки: учебно-методическое пособие для СПО / составители С. Г. Ермакова, О. Н. Початкова. — Саратов: Профобразование, 2019. — 80 с. — ISBN 978-5-4488-0316-1. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/86139>

2. Томилин, К. Г. Игровые виды рекреации (на воде и у воды): учебное пособие для СПО / К. Г. Томилин, И. Н. Овсянникова. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 170 с. — ISBN 978-5-4488-0275-1, 978-5-4497-0054-4. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/83824>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<ul style="list-style-type: none"> - Технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; - Терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; - Технику безопасности на занятиях по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности, приемы, способы страховки и само страховки; - Методику обучения профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; - Методику проведения занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности; - Основы организации и проведения соревнований и судейства по базовым 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; 	<p>Критерии оценивания рубежной аттестации:</p> <p>Аттестован - выставляется обучающемуся, ответившему правильно на 6-20 вопросов.</p> <p>Не аттестован - выставляется обучающемуся, который ответил менее 5 вопроса.</p> <p>Критерии оценивания экзамена:</p> <p>Отлично - выставляется обучающемуся, ответившему на 31-40 вопросов.</p> <p>Хорошо - выставляется обучающемуся, ответившему на 21-30 вопросов.</p> <p>Удовлетворительно - выставляется обучающемуся, ответившему на 11 и более вопросов.</p>	<p>Рубежная аттестация Экзамен</p>

<p>Использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации;</p> <p>Проводить тренировочные занятия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;</p>		
--	--	--