ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ТЕТЮШСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ КОЛЛЕДЖ ГРАЖДАНСКОЙ ЗАЩИТЫ»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАПОУ
«Тетюшский государственный
колледж гражданской защиты»
_____ Т.Ю. Адаева/.

Приказ № 310.01.от сентября 2024 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП.13 БАЗОВЫЕ И НОВЫЕ ВИДЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

наименование учебной дисциплины

Для специальности

49.02.01 Физическая культура
код и наименование специальности

2-3 курс, приём 2024 г.

2025-2027 уч. год

2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.13 Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности: 49.02.01 Физическая культура, утвержденного приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 11 ноября 2022 г, № 968.

Разработчик:
Ибрагимов А.В., преподаватель физической культуры ГАПОУ «Тетюшский государственный колледж гражданской защиты»

Рассмотрена и одобрена на заседании предметно-цикловой комиссии ФК ГАПОУ «Тетюшский государственный колледж гражданской защиты»,

протокол № 1 , от 22 августа 2024 г.
председатель ПЦК: _____ /А.В. Ибрагимов/

Рассмотрена педагогическим советом ГАПОУ «Тетюшский государственный колледж гражданской защиты»,
протокол № 1 , от 27 августа 2024 г.

председатель педагогического совета: _____ /Т.Ю. Адаева/

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.13 Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности

1. Область применения программы.

Рабочая программа дисциплины «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности» выполнена в соответствии с государственными требованиями к минимуму содержания и уровню подготовки специалистов среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Учебная дисциплина «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности» формирует знания, и умения необходимые для будущей трудовой деятельности выпускников образовательных учреждений СПО.

1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОП. 13 «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности» является обязательной частью общепрофессионального цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК: ОК 01., ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 08.

ОК 01.	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
ОК 02.	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;
ОК 04.	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.
ОК 06.	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;
ОК 08.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

1.3.Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются следующие умения и знания:

Код ПК, ОК	Умения	Знания

ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08;	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 занятия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;	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 значимым двигательным действиям 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

В результате освоения профессионального модуля обучающийся должен сформировать личностные результаты:

Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа»	**ЛР 4**
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	**ЛР 9**
Проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности	**ЛР 14**
Демонстрирующий уровень подготовки, соответствующий современным стандартам и передовым технологиям, потребностям регионального рынка.	**ЛР 19**
Сохраняющий традиции и поддерживающий престиж своей образовательной организации.	**ЛР 20**
Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	**ЛР 21**

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:
Для специальности 49.02.01 Физическая культура
Учебная нагрузка (всего) 466 часа,
в том числе:

Учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем, 458 часов,
в том числе;
теоретические занятия 64 час
лабораторные и практические занятия 390 часов
самостоятельная работа 8 часа

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Объем часов**
Учебная нагрузка (всего)	466
Учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем, в том числе	458
Практические работы/ в форме практической подготовки	390
Контрольные работы	-
Самостоятельная работа	8
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	4 (4/5)
Из них:	
РАЗДЕЛ 1. ГИМНАСТИКА	**72**
Учебная нагрузка (всего)	72
Учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем, в том числе	72
Практические работы/ в форме практической подготовки	64
Контрольные работы	-
Самостоятельная работа	-
РАЗДЕЛ 2. СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	**180**
Учебная нагрузка (всего)	180
Учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем, в том числе	180
Практические работы/ в форме практической подготовки	146
Контрольные работы	-
Самостоятельная работа	-
РАЗДЕЛ 3. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	**62**
Учебная нагрузка (всего)	62
Учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем, в том числе	60
Практические работы/ в форме практической подготовки	52
Контрольные работы	-
Самостоятельная работа	2
РАЗДЕЛ 4. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	**60**
Учебная нагрузка (всего)	60
Учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем, в том числе	58
Практические работы/ в форме практической подготовки	50
Контрольные работы	-
Самостоятельная работа	2
РАЗДЕЛ 5. ПЛАВАНИЕ	**44**
Учебная нагрузка (всего)	44
Учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем, в том числе	42
Практические работы/ в форме практической подготовки	36
Контрольные работы	-
Самостоятельная работа	2
РАЗДЕЛ 6. СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ	**48**
Учебная нагрузка (всего)	48
Учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем, в том числе	46
Практические работы/ в форме практической подготовки	42

Контрольные работы	-
Самостоятельная работа	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч. / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч.	Коды компетенций и личностных результатов90, формированию которых способствует элемент программы
1	***2***	***3***	***4***
РАЗДЕЛ 1. ГИМНАСТИКА			
Тема 1.1. Гимнастическая терминология	**Содержание учебного материала**	**1**	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08;
	1. Значение гимнастической терминологии, требования к ней	1	
	2. Правила гимнастической терминологии (способы образования терминов, правила применения терминов, правила сокращения терминов)		
	3. Запись гимнастических упражнений (формы и типы записи упражнений, текстовая запись конкретных упражнений)		
	4. Правила записи общеразвивающих упражнений (запись общеразвивающих упражнений без предмета, положения и движения звеньями тела, запись общеразвивающих упражнений с предметами)		
Тема 1.2. Методические особенности проведения строевых упражнений	**Содержание учебного материала**	**1**	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06,
	1. Классификация, назначение, особенности строевых упражнений. Строй и его структурные элементы	**1**	

	2. Методы и методические приемы обучения строевым упражнениям		ОК 08;
	Практических занятий	**8**	
	Практическое занятие. Выполнение строевых приемов, построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий	8	
Тема 1.3. Характеристика и методика проведения общеразвивающих упражнений	**Содержание учебного материала**	**1**	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08;
	1. Характерные особенности общеразвивающих упражнений, классификация, задачи, методика применения и проведения общеразвивающих упражнений	1	
	2. Методика составления и проведения комплексов ОРУ без предмета, в парах, с предметами разными способами		
	Практических занятий	**20**	
	Практическое занятие. Освоение методики составления и проведения комплекса ОРУ без предмета по показу, по рассказу, по показу и рассказу, по разделениям	6	
	Практическое занятие. Освоение методики составления и проведения комплекса ОРУ различными способами без предмета (раздельным, поточным, проходным, круговым и.т.д.)	6	
	Практическое занятие. Освоение методики составления и проведения комплекса ОРУ с предметами (с мячом, с гимнастической палкой, на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке и.т.д.)	8	
Тема 1.4. Основы техники и методика обучения акробатическим упражнениям	**Содержание учебного материала**	**1**	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06,
	1. Техника гимнастических упражнений и закономерности лежащие в ее основе	1	

	2. Статические и динамические упражнения.		ОК 08;
	3. Характеристика, классификация акробатических упражнений		
	4. Цели и задачи обучения в гимнастике		
	5. Методика обучения гимнастическим упражнениям		

	6. Этапы, методы и приемы обучения гимнастическим упражнениям		
	7. Методика исправления ошибок		
	8. Подготовка мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования		
	9. Применение приемов страховки, помощи и самостраховки		
	Практических занятий	**12**	
	Практическое занятие.. 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.)	12	
Тема 1.5. Методика развития физических качеств посредствам гимнастики в ИВС	**Содержание учебного материала**	**1**	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08;
	1. Особенности физической подготовки посредствам гимнастики	**1**	
	2. Методика развития двигательных способностей посредствам гимнастики		
	Практических занятий	**6**	
	Практическое занятие. Освоение методики развития двигательных способностей посредствам гимнастики	6	
Тема 1.6.Организация и особенности методики	**Содержание учебного материала**	**1**	ОК 01; ОК 02;
	1. Формы организации занятий по гимнастике	**1**	
проведения занятий посредствам гимнастики	2. Методика проведения занятий по гимнастике		ОК 04; ОК 06, ОК 08;
	3. Подготовка оборудования мест занятий, спортивного инвентаря		
	Практических занятий	**6**	
	Практическое занятие. Освоение методики проведения занятий по гимнастике	6	
Тема 1.7. Методика проведения прикладных упражнений	**Содержание учебного материала**	**1**	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06,
	1.Характеристика прикладных упражнений		

	2. Техника и методика обучения основным упражнениям		ОК 08;
	Практических занятий	**10**	
	Практическое занятие. Освоение разновидностей ходьбы и бега, упражнений в равновесии, упражнений в лазанье, перелазанье и переползании, упражнения в поднимании и переноске груза	10	
Тема 1.8. Основы судейства соревнований по гимнастике	**Содержание учебного материала:**	**1**	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08;
	1. Виды и характеристика соревнований по гимнастике	**1**	
	2. Состав и работа судейской коллегии на соревнованиях		
	Практических занятий	**2**	
	Практическое занятие. Применение правил судейства при оценке техники гимнастических упражнений	2	
РАЗДЕЛ 2. СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ			
Тема 2.1. Спортивные и подвижные игры в системе физического воспитания и спорта	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08;
	1. Возникновение и развитие спортивных игр.	2	
	2. Характеристика спортивных игр и их специфические признаки.		
	3. Основные понятия и термины в теории и методике спортивных игр.		
	4. Педагогическое значение подвижных игр и их классификация. Отличие подвижных игр от спортивных игр.		
Тема 2.2. Основы техники спортивных игр	**Содержание учебного материала**	**1**	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08;
	1. Классификация техники игры	1	
	2. Техника нападения		
	3. Техника защиты		
	Практических занятий	**26**	
	Практическое занятие . Освоение техники нападения	12	
	Практическое занятие . Освоение техники защиты	14	

Тема 2.3. Методика обучения техническим приёмам в спортивных играх	**Содержание учебного материала**		ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08;
	Практических занятий	**20**	
	Практическое занятие. Освоение методики обучения технике нападения	10	
	Практическое занятие. Освоение методики обучения технике защиты	10	
Тема 2.4. Основы тактики в спортивных играх	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08;
	1. Классификация тактики игры	2	
	2. Тактика нападения. Индивидуальные, групповые, командные действия		
	3. Тактика защиты. Индивидуальные, групповые, командные действия		
	Практических занятий	**18**	
	Практическое занятие. Освоение индивидуальных, групповых, командных действий нападения	10	
	Практическое занятие. Освоение индивидуальных, групповых, командных действий защиты	8	
Тема 2.5. Методика обучения тактическим приёмам в спортивных играх	**Содержание учебного материала**		ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08;
	Практических занятий	**16**	
	Практическое занятие. Освоение методики обучения индивидуальным, групповым, командным действиям в нападении	6	
	Практическое занятие. Освоение методики обучения индивидуальным, групповым, командным действиям в защите	4	
Тема 2.6. Методика развития физических качеств посредствам спортивных игр в ИВС	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08;
	1. Особенности физической подготовки посредствам спортивных игр	2	
	2. Методика развития двигательных способностей посредствам спортивных игр		

	Практических занятий	**14**	
	Практическое занятие. Освоение методики развития двигательных способностей посредствам спортивных игр	14	
Тема 2.7. Организация и методика проведения занятий посредствам спортивных игр	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08;
	1. Формы организации занятий по спортивным играм	2	
	2. Методика проведения занятий по спортивным играм		
	3. Техника безопасности на занятиях по спортивным играм		
	Практических занятий	**14**	
	Практическое занятие. Освоение методики проведения занятий по спортивным играм	14	
Тема 2.8. Основы судейства по спортивным играм	**Содержание учебного материала**		ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08;
	Практических занятий	**8**	
	Практическое занятие. Применение правил судейства в игре	8	
Тема 2.9. Методика проведения подвижных игр с различными возрастными группами занимающихся	**Содержание учебного материала**		ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08;
	Практических занятий	**20**	
	Практическое занятие. Освоение методики организации и проведения подвижных игр с различными возрастными группами занимающихся.	20	
РАЗДЕЛ 3. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА			
Тема 3.1. Легкая атлетика как вид физкультурно-спортивной деятельности	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08;
	1. Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов	2	
	2. Термины используемые в легкой атлетике		
Тема 3.2. Основы техники и методики обучения спортивной ходьбе	**Содержание учебного материала**	**1**	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08;
	1. Техника спортивной ходьбы: положение туловища и головы, движения рук, таза, ног, цикл двойного шага, дыхание при ходьбе	1	
	2. Методика обучения спортивной ходьбе		

	Практических занятий	**4**	
	Практическое занятие.. Освоение техники спортивной ходьбы	2	
	Практическое занятие. Освоение методики обучения спортивной ходьбе	2	
Тема 3.3. Основы техники и методики обучения бегу	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08;
	1. Техника бега на средние и длинные дистанции (1000, 2000, 3000 м) в условиях стадиона и пересечённой местности (кросс)	2	
	2. Методика обучения бегу на средние и длинные дистанции		
	3. Техника бега на короткие дистанции (100,200, 400 м): разновидности старта, исходное положение на старте, выход со старта, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование, бег по виражу (повороту)		
	4. Техника эстафетного бега (4х100); способы передачи эстафеты		
	5. Методика обучения технике бега на короткие дистанции		
	6. Методика обучения технике бега (4х100)		
	Практических занятий	**8**	
	Практическое занятие. Освоение техники бега на средние и длинные дистанции (1000, 2000, 3000 м) в условиях стадиона и пересечённой местности (кросс)	2	
	Практическое занятие. Освоение методики обучения бегу на средние и длинные дистанции	2	
	Практическое занятие. Освоение техники бега на короткие дистанции (100,200, 400 м), (4х100)	2	
	Практическое занятие. Освоение методики обучения бегу на короткие дистанции (100,200,400 м), (4х100)	2	
Тема 3.4. Основы техники и методики обучения легкоатлетическим прыжкам	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08;
	1. Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» и «фосбери-флоп»: отталкивание, переход через планку, разбег	2	
	2. Методика обучения технике прыжка в высоту с разбега		
	3. Техника прыжка в длину с разбега способами «согнув ноги» и «прогнувшись»		
	4. Методика обучения технике прыжка в длину с разбега		

	Практических занятий	**14**	
	Практическое занятие. Освоение техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» и «фосбери-флоп»	2	
	Практическое занятие. Освоение методики обучения технике прыжка в высоту с разбега	2	
	Практическое занятие. Освоение техники прыжка в длину с разбега способами «согнув ноги» и «прогнувшись»	2	
	Практическое занятие. Освоение методики обучения технике прыжка в длину с разбега	2	
Тема 3.5. Методика развития физических качеств посредствам легкой атлетики в ИВС	**Содержание учебного материала**	**1**	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08;
	1. Двигательные способности, определяющие эффективность выполнения легкоатлетических упражнений	1	
	2. Методика развития двигательных способностей посредствам легкой атлетики		
	Практических занятий	**6**	
	Практическое занятие. Освоение методики развития двигательных способностей посредствам легкой атлетики	6	
Тема 3.6. Организация и методика проведения занятий посредствам легкой атлетики	**Содержание учебного материала**		ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08;
	Практических занятий	**10**	
	Практическое занятие. Освоение методики проведения занятий по лёгкой атлетике	10	
Тема 3.7. Основы судейства по лёгкой атлетике	**Содержание учебного материала**		ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08;
	Практических занятий	**6**	
	Практическое занятие. Применение правил судейства в разных видах легкой атлетике	6	
РАЗДЕЛ 4. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА			
Тема 4.1. Введение	**Содержание учебного материала**	**2**	

	Медицинское обследование учащихся. Инструктаж ТБ. Развитие лыжного спорта в России и за рубежом.	**2**	
Тема 4.2.Общая физическая подготовка	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08;
	Характеристика современного лыжного инвентаря, обуви и одежды лыжника – гонщика	**2**	
	Практических занятий	**20**	
	Практические занятия Упражнения на гимнастической лесенке и перекладине. Ходьба, бег и беговые упражнения Кроссовый бег 1000м. Силовые Имитация попеременного двухшажного хода. Кроссовый бег 1000м Повторный бег 60м. Имитация попеременного двухшажного хода. Кроссовый бег 1000м. Игровые эстафеты (30 – 40м), силовые упражнения на перекладине, имитация работы рук одновременно, кросс 1000м. Упражнения на растягивание, разогрев мышц. Кросс 1000м. Равномерный бег до 10 мин., акробатика, упражнения на перекладине. Тестирование. ОФП Разминка, занятие с мячами, скакалкой, держание равновесия. Равномерный бег до 10 минут, имитационные упражнения, силовые упражнения. Упражнения для развития двигательных качеств		
Тема 4.3. Техническая подготовка	**Содержание учебного материала**	**4**	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08;
	Специальные физические упражнения способствующие рациональному освоению техники лыжных ходов ОФП	**4**	
	Практических занятий	**6**	
	Практические занятия Медленный бег. Игры. Специальная физическая подготовка. Имитация лыжных ходов Подготовка спортивного инвентаря и экипировки лыжника ОФП. СФП, Игра ОФП. СФП. Имитация техники лыжных ходов Техническая подготовка – повторная работа. Развитие выносливости. СФП.	**6**	
Тема 4.4. Техника передвижения на лыжах	**Содержание учебного материала**	16	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06,
	Практических занятий	**16**	

	Практические занятия Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах от 2 до 3 км Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах от 2 до 3 км в переменном темпе. Попеременный двухшажный ход . Передвижение на лыжах от 1 до 3 км в равномерном темпе. Попеременный двухшажный ход. Прохождение отрезков на скорость (500 х 5-6). Одновременные хода: двухшажный, одношажный. Одновременный бесшажный ход. Прохождение отрезков на скорость (200 х 5-8) Прохождение дистанции 3 км. всеми способами в среднем темпе. Скользящий шаг Закрепление техники конькового хода. Коньковый ход 2 км. Коньковый ход без палок (прокат, держание равновесия) Одновременный бесшажный, двухшажный классический. ход 2 км., ускорения (100 х 3) одновременным бесшажным ходом. Классический ход 3км. с палками + 3 км. без палок. Совершенствование классический ход (одновременный, попеременный) Совершенствование техники. Коньковый ход 5 км.	**16**	ОК 08;
Тема 4.5. Техника спусков и подъемов с горы	**Содержание учебного материала**	**8**	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08;
	Практических занятий	**8**	
	Практические занятия Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой» Техника торможения «плугом», «полуплугом» Спуск в стойке устойчивости	8	
РАЗДЕЛ 5. ПЛАВАНИЕ			
Тема 5.1. Плавание как вид физкультурно-спортивной деятельности	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08;
	1. Спортивное плавание	2	
	2. Прикладное и оздоровительное плавание		
Тема 5.2. Техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08;
	1. Техника плавания кролем на груди	2	
	2. Техника плавания кролем на спине		
	3. Техника плавания брассом		
	4. Техника плавания баттерфляем		
	5. Техника поворотов в спортивном плавании		
	6. Техника стартов в спортивном плавании		
	Практических занятий	**12**	

	Практическое занятие. Освоение техники спортивных способов плавания	8	
	Практическое занятие. Освоение техники стартов и поворотов	4	
Тема 5.3. Обучение спортивным способам плавания, стартам и поворотам	**Содержание учебного материала**		ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08;
	Практических занятий	**12**	
	Практическое занятие. Освоение методики обучение спортивным способам плавания	8	
	Практическое занятие. Освоение методики обучения стартам и поворотам	4	
Тема 5.4. Методика обучения детей плаванию	**Содержание учебного материала**		ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08;
	Практических занятий	**4**	
	Практическое занятие. Освоение методики обучения детей плаванию	4	
Тема 5.5. Организация и методика проведения занятий	**Содержание учебного материала**		ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08;
	Практических занятий	**4**	
	Практическое занятие. Освоение методики проведения занятий по плаванию	4	
Тема 5.6. Основы прикладного плавания	**Содержание учебного материала**		ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08;
	Практических занятий	**2**	
	Практическое занятие. Освоение видов и способов прикладного плавания	2	
Тема 5.7. Организация и проведение соревнований по плаванию	**Содержание учебного материала**		ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08;
	Практических занятий	**2**	
	Практическое занятие. Организация и проведение соревнований по плаванию	2	
РАЗДЕЛ 6. СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ			
Тема 6.1. Основы туризма	**Содержание учебного материала**	1	

	Введение в туризм История развития туризма в России Виды туризма Этика туризма.Законы туристов. Этапы подготовки туристского путешествия. Стратегия и тактика походов Основные туристские обязанности Безопасность туризма Туристские биваки	1	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08;
	Практических занятий	12	
	Практическое занятие Назначение, виды и техника вязания туристских узлов	12	
Тема 6.2. Ориентирование и топография	**Содержание учебного материала**	1	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08;
	Местность, основные понятия и определения.	1	
	Практических занятий	14	
	Практическое занятие Топографическая карта Основы ориентирования Работа с компасом и картой Ориентирование на маршруте	14	
Тема 6.3. Основы гигиены туриста	**Содержание учебного материала**	1	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08;
	Гигиена туриста Основные виды травм	1	
	Практических занятий	8	
	Практическое занятие Походная, групповая и личная аптечки. Оказание первой помощи в различных случаях	8	
Тема 6.4. Туристское снаряжение	**Содержание учебного материала**	4	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08;
	Практических занятий	4	
	Практическое занятие Туристское снаряжение и требования к нему Уход за снаряжением и его ремонт	4	
Тема 6.5. Специальная	**Содержание учебного материала**	1	ОК 01; ОК 02;

подготовка	Значение физической подготовки для туриста.	1	ОК 04; ОК 06, ОК 08;
	Практических занятий	4	
	Практическое занятие Общефизическая подготовка туриста	4	
Самостоятельная работа		**8**	
Промежуточная аттестация		**4 (2/2)**	
Всего:		**466**	

3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Кабинет «Теории и истории физической культуры и спорта»,.;

(универсальный) спортивный зал,

оборудованные открытые спортивные площадки,

плавательный бассейн,

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

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

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники

1.Поливаев, А. Г. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Соревнования по игровым видам спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 103 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13056-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/518278

2.Алхасов, Д. С. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 300 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13356-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/518863

3.Сизоненко, В. В. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Гимнастика : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Сизоненко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 115 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15551-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/520229

4.Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 313 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15283-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/520100

5.Плавание с методикой преподавания : учебник для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 344 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08846-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/516564

4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯУЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты освоения дисциплины	Результаты освоения дисциплины направлены на формирование		Формы и методы оценки
	ОК и ПК	ЛР	
Знать: - терминологию базовых и новых видов физкультурно- спортивной деятельности технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно- спортивной деятельности; - технику безопасности на занятиях по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности; - 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.	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08;	ЛР 4 ЛР 9 ЛР 14 ЛР 19 ЛР 20 ЛР 21	Оценка результатов выполнения практических заданий; оценка заданий при проведении текущего контроля; промежуточной аттестации
Уметь: 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	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08;	ЛР 4 ЛР 9 ЛР 14 ЛР 19 ЛР 20 ЛР 21	Оценка результатов выполнения практических заданий; тестирование; оценка заданий при проведении текущего контроля; промежуточной аттестации