

Департамент образования и науки города Москвы  
Государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования города Москвы  
«Московский городской педагогический университет»  
Институт среднего профессионального образования им. К.Д. Ушинского

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОП.08 Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с**  
**методикой преподавания**

Специальность  
**49.02.01 Физическая культура**

Москва  
2022

## **1. Место дисциплины в структуре ОП СПО:**

Дисциплина ОП.8 Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания относится к обязательной части учебных циклов образовательной программы среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура, является дисциплиной цикла общепрофессиональных дисциплин.

## **2. Требования к результатам освоения дисциплины:**

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

### **Знать:**

историю и этапы развития изученных базовых видов спорта и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;

терминологию изученных 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 изученным 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;

основы судейства по изученным 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.

### **Уметь:**

планировать, проводить и анализировать занятия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;

выполнять профессионально значимые двигательные действия по изученным 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 изученных 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.

Изучение дисциплины должно способствовать формированию компетенций:

ОК 1 - 12

ПК 1.1 - 1.5, 2.1 - 2.6, 3.1 - 3.4

**3. Объем дисциплины и виды учебной работы:**

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры							
		1	2	3	4	5	6	7	8
Контактная работа (всего)	860	40	36	60	100	160	140	216	108
В том числе:									
Лекции, уроки	106	20				40	28	18	
Практические занятия, семинары	682	20	36	60	100	120	112	162	72
Лабораторные занятия	72							36	36
Самостоятельная работа	363 + 6 к	20	18	30	50	58 + 2 к	54 + 2 к	89 + 1 к	44 + 1 к
Формы промежуточной аттестации	Другие Диф.з Экзамен	Другие	Другие	Другие	Другие	Диф.ф. Зач.	Другие	Экзамен	Экзамен
<b>Максимальная учебная нагрузка</b>	1229	60	54	90	150	220	196	306	153

**4. Структура и содержание дисциплины****4.1. Разделы дисциплины и виды занятий**

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекции, уроки	Практические	Лабораторные занятия	Самостоятельная работа	Всего
1.	Раздел 1. Гимнастика с методикой преподавания		156		44	200
2.	Раздел 2. Легкая атлетика с методикой преподавания	20	136		80	236
3.	Раздел 3. Подвижные игры с методикой преподавания	20	20		32	72
4.	Раздел 4. Спортивные игры с методикой преподавания	20	168		57	245
5.	Раздел 5. Лыжная подготовка с методикой преподавания	-	72		30	102
6.	Раздел 5. Плавание с методикой преподавания	-		72	39	111
7.	Раздел 7. Туризм с методикой преподавания	28	28		40	96
8.	Раздел 8. Новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания	18	102		41	161

#### 4.2. Содержание разделов дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (элемента модуля)	Содержание раздела
1.	Раздел 1. Гимнастика с методикой преподавания	1. Теоретические основы гимнастики 1.1. Гимнастика в системе физического воспитания. Воспитательное и образовательное значение гимнастических упражнений. Эстетические требования к выполнению упражнений. Предмет и задачи гимнастики. 1.2. История развития и становления гимнастики. Методические особенности гимнастики. 1.3. Виды гимнастики. Гимнастическая терминология. Запись гимнастических упражнений

		<p>1.4. Методы и приёмы обучения упражнениям.</p> <p>2. Основы гимнастических упражнений</p> <p>2.1. Строевые упражнения. Задачи и последовательность обучения.</p> <p>2.2. Упражнения для формирования осанки и их разновидности.</p> <p>2.3. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.</p> <p>2.4. Прикладные упражнения. Вольные упражнения.</p> <p>2.5. Акробатические упражнения, их значение и последовательность обучения.</p> <p>2.6. Лазание, перелезание, ползание. Оборудование и инвентарь. Особенности проведения упражнений. Место этих упражнений в физкультурно-оздоровительной работе с детьми.</p> <p>2.7. Равновесие. Разновидности упражнений в равновесии.</p> <p>2.8. Художественная и ритмическая гимнастики. Значение художественной гимнастики для разностороннего развития детей.</p> <p>2.9. Упражнения на тренажёрах и нестандартном оборудовании. Виды тренажёров их назначение. Упражнения на тренажёрах в работе по физическому воспитанию детей.</p> <p>3. Организация занятий по гимнастике</p> <p>3.1. Планирование учебной работы по гимнастике. Контроль физического развития обучающихся на занятиях гимнастикой.</p> <p>3.2. Методика тестирования и оценка уровня физической подготовленности обучающихся на занятиях гимнастикой.</p> <p>3.3. Формы организации и методика проведения занятий по гимнастике в школе. Виды и характеристика соревнований по гимнастике.</p> <p>3.4. Организация и проведение соревнований по гимнастике, основы судейства.</p> <p>3.5. Спортивное оборудование и инвентарь для занятий гимнастикой: разновидности, особенности и требования к его использованию</p>
2.	Раздел 2. Легкая атлетика с методикой преподавания	<p>1. Теоретические основы лёгкой атлетики</p> <p>1.1. Лёгкая атлетика в системе физического воспитания</p> <p>Предмет и задачи лёгкой атлетики. Виды лёгкой атлетики: классификация, происхождение и развитие. Основные этапы развития и становления лёгкой</p>

		<p>атлетики в России. Связь лёгкой атлетики с другими видами спорта</p> <p>1.2. Основы техники спортивной ходьбы и бега Структура движений в ходьбе и беге (цикличность, фазы). Сходство и различия движений в ходьбе и беге.</p> <p>1.3. Основы техники легкоатлетических прыжков и метаний. Фазы прыжков: прыжок в длину (разбег, толчок, полёт, приземление); прыжок в высоту (разбег, толчок, полёт, переход через планку, приземление). Метание: с места, с укороченного разбега, с разбега; метание различных предметов (мяч, набивной мяч) в цель, на дальность (различными способами). Техника безопасности при обучении метанию</p> <p>1.4. Индивидуальный подход к занимающимся. Техника безопасности на занятиях</p> <p>1.5. Судейство соревнований по легкой атлетике</p> <p>2. Организация занятий по легкой атлетике</p> <p>2.1. Планирование учебной работы по легкой атлетике. Контроль физического развития обучающихся на занятиях легкой атлетикой.</p> <p>2.2. Методика тестирования и оценка уровня физической подготовленности обучающихся на занятиях легкой атлетикой.</p> <p>2.3. Формы организации и методика проведения занятий по легкой атлетике в школе</p>
3.	<p>Раздел 3. Подвижные игры с методикой преподавания</p>	<p>1 Основы организации подвижных игр</p> <p>1.1. Возникновение и этапы развития подвижных игр. Классификация подвижных игр. Педагогическое значение подвижных игр и их характеристика в связи с возрастными особенностями играющих.</p> <p>1.2. Организация подвижных игр. Критерии выбора игры. Конспект игры, подготовка места проведения, инвентаря, разметка площадки. Организация играющих. Руководство процессом игры</p> <p>1.3. Формы организации и методика проведения подвижных игр</p> <p>1.4. Подвижные игры в учебной и внеклассной работе. Планирование учебной работы по подвижным играм. Контроль физического развития обучающихся на занятиях подвижными играми.</p>

		<p>Особенности проведения подвижных игр на переменах, в спортивных секциях, группах продленного дня.</p> <p>1.5. Методика проведения подвижных игр в школе. Методика развития физических качеств средствами подвижных игр. Организация и проведение неклассификационных соревнований с использованием подвижных игр.</p> <p>1.6. Спортивное оборудование и инвентарь для занятий подвижными играми: разновидности, особенности и требования к его использованию. Соблюдение техники безопасности и применение приемов страховки и само страховки при проведении подвижных игр.</p>
4.	<p>Раздел 4. Спортивные игры с методикой преподавания</p>	<p>1. Основы организации спортивных игр Спортивные игры в системе физического воспитания. Основные понятия и терминология. Классификация спортивных игр. Закономерности формирования умений и навыков в спортивных играх. Характеристика средств и методов в спортивных играх</p> <p>2. Формы организации и методика проведения занятий спортивными играми</p> <p>2.1. Баскетбол История возникновения и основные этапы развития баскетбола. Классификация технических и тактических приемов баскетбола. Техника и методика обучения игре, приемам игры в нападении и защите. Индивидуальные, групповые, командные тактические действия в нападении и защите. Развитие физических качеств средствами баскетбола.</p> <p>2.2. Волейбол История возникновения и основные этапы развития волейбола. Классификация технических и тактических приемов волейбола. Техника и методика обучения игре, приемам игры в нападении и защите. Индивидуальные, групповые, командные тактические действия в нападении и защите. Развитие физических качеств средствами волейбола.</p>

		<p>2.3. Гандбол История возникновения и основные этапы развития гандбола. Классификация технических и тактических приемов гандбола. Техника и методика обучения игре, приемам игры в нападении и защите. Индивидуальные, групповые, командные тактические действия в нападении и защите. Развитие физических качеств средствами гандбола.</p> <p>2.4. Футбол История возникновения и основные этапы развития футбола. Классификация технических и тактических приемов футбола. Техника и методика обучения игре, приемам игры в нападении и защите. Индивидуальные, групповые, командные тактические действия в нападении и защите. Развитие физических качеств средствами футбола</p>
5.	Раздел 5. Лыжная подготовка с методикой преподавания	<p>1. Основы лыжной подготовки История возникновения и этапы развития лыжного спорта. Виды лыжного спорта и их краткая характеристика. Лыжный инвентарь и снаряжение (одежда и обувь), его выбор и хранение, уход за ним. Классификация и терминология способов передвижения на лыжах, их характеристика. Основы техники передвижения на лыжах: повороты на месте; строевые упражнения с лыжами и на лыжах; спуски, подъемы, торможение, повороты в движении; попеременные и одновременные классические ходы и коньковые ходы. Основные требования, предъявляемые к технике. Обучение технике одновременных и попеременных классических ходов. Способы перехода с одного хода на другой. Обучения технике коньковых ходов. Основы обучения горнолыжной технике. Методика развития физических качеств средствами лыжной подготовки. Соблюдение техники безопасности и применение приемов страховки и само страховки на занятиях лыжной подготовкой.</p> <p>2. Организация занятий по лыжной подготовке 2.1. Планирование учебной работы по лыжной подготовке. Контроль физического развития обучающихся на занятиях по лыжной подготовке.</p>



		<p>2.2. Методика тестирования и оценка уровня физической подготовленности обучающихся на занятиях по лыжной подготовке.</p> <p>2.3. Формы организации и методика проведения занятий по лыжной подготовке в школе. Виды и характеристика соревнований по лыжной подготовке. Организация и проведение соревнований по лыжной подготовке, основы судейства.</p>
6.	Раздел 6. Плавание с методикой преподавания	<p>1. Основы обучения плаванию История возникновения и этапы развития плавания. Основные понятия и термины. Классификация способов плавания. Правила и меры безопасности на занятиях плаванием. Техника плавания: факторы, определяющие технику, законы физики, цикличность движений. Техника обучения спортивным способам плавания. Адаптационные и имитационные упражнения. Техника и методика обучения способам прикладного плавания. Спасательные мероприятия, способы освобождения от захватов тонущего, оказания помощи пострадавшему. Методика развития физических качеств средствами плавания.</p> <p>2. Организация занятий по плаванию 2.1. Планирование учебной работы по плаванию. Контроль физического развития обучающихся на занятиях плаванием. 2.2. Методика тестирования и оценка уровня физической подготовленности обучающихся на занятиях по плаванию. 2.3. Формы организации и методика проведения занятий по плаванию в школе. Виды и характеристика соревнований по плаванию. Организация и проведение соревнований по плаванию, основы судейства.</p>
7.	Раздел 7. Туризм с методикой преподавания	<p>1. Основы туристской подготовки История и этапы развития туризма в России. Виды туризма и их характеристика. Организация и подготовка похода. Личное, групповое и специальное туристическое снаряжение, требования к нему. Определение цели и района похода. Комплектование группы и распределение обязанностей в группе. Разработка маршрута, составление плана – графика движения. Организация питания в многодневных и походах выходного дня. Организация и проведение похода. Определение</p>

		<p>мест, пригодных для организации привалов и ночлегов в туристском походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий. Требования к месту привала и бивака, порядок работы по разворачиванию и свертыванию лагеря. Основные типы костров и их назначение, меры безопасности обращения с огнем. Техника и тактика движения на маршруте. Техника безопасности и оказание первой доврачебной помощи в походе.</p> <p>2. Топография и ориентирование на местности          Понятие топография, топографическая и спортивная карта. Виды масштабов. Группы условных топографических и спортивных знаков (УТЗ и УСЗ), стороны горизонта, понятие «азимут». Компас и его типы, устройство компаса, порядок действия с ним. Способы измерения расстояния на карте и на местности. Ориентирование по компасу и на местности. Туристское ориентирование, движение по обозначенному маршруту.          Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Правила организации и проведения туристических слетов и соревнований</p>
8.	<p>Раздел 8. Новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания</p>	<p>1. Основы техники выполнения упражнений аэробики          История и этапы развития аэробики. Содержание комплексов упражнений основных шагов в сочетании с движениями рук. Техника и методика обучения двигательным действиям в аэробике. Методика развития физических качеств средствами аэробики. Организация и проведение соревнований по спортивной аэробике, основы судейства. Соблюдение техники безопасности и применение приемов самостраховки при выполнении упражнений. Спортивный инвентарь для занятий аэробикой: разновидности, особенности и требования к его использованию.</p> <p>2. Основы техники выполнения упражнений калланетики.          История и этапы развития калланетики. Содержание комплексов упражнений для развития силы мышц рук, ног и туловища. Техника и методика обучения двигательным действиям в калланетике. Соблюдение техники безопасности и применение приемов самостраховки при выполнении упражнений. Спортивный инвентарь для занятий калланетикой,</p>

	<p>разновидности, особенности и требования к его использованию.</p> <p>3. Основы техники выполнения упражнений стретчинга. История и этапы развития стретчинга. Виды стретчинга. Содержание комплексов упражнений на гибкость для различных мышечных групп. Техника и методика обучения двигательным действиям в стретчинге. Соблюдение техники безопасности и применение приемов самостраховки при выполнении упражнений. Спортивный инвентарь для занятий стретчингом.</p> <p>4. Основы техники выполнения упражнений единоборств. История возникновения различных стилей единоборств. Техника и методика обучения двигательным действиям в различных видах единоборств. Методика развития физических качеств средствами единоборств. Соблюдение техники безопасности и применение приемов страховки и самостраховки при выполнении упражнений. Спортивный инвентарь и оборудование для занятий единоборствами: разновидности, особенности и требования к его использованию</p>
--	---

## 5. Образовательные технологии

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Образовательные технологии (в том числе интерактивные)
1.	Раздел 1. Гимнастика с методикой преподавания	Проблемная лекция, лекция – диалог, проблемный семинар, деловая игра, решение ситуационных и контекстных задач, анализ техники двигательного действия, метод проекта
2.	Раздел 2. Легкая атлетика с методикой преподавания	Проблемная лекция, лекция – диалог, проблемный семинар, деловая игра, решение ситуационных и контекстных задач, анализ техники двигательного действия, метод проекта
3.	Раздел 3. Подвижные игры с методикой преподавания	Проблемная лекция, лекция – диалог, проблемный семинар, деловая игра, решение ситуационных и контекстных задач, метод проекта

4.	Раздел 4. Спортивные игры с методикой преподавания	Проблемная лекция, лекция – диалог, проблемный семинар, деловая игра, решение ситуационных и контекстных задач, анализ техники двигательного действия, круговая тренировка, тактические групповые и командные взаимодействия, метод проекта
5.	Раздел 5. Лыжная подготовка с методикой преподавания	Проблемная лекция, лекция – диалог, проблемный семинар, деловая игра, решение ситуационных и контекстных задач, анализ техники двигательного действия, метод проекта
6.	Раздел 6. Плавание с методикой преподавания	Проблемная лекция, лекция – диалог, проблемный семинар, деловая игра, решение ситуационных и контекстных задач, анализ техники двигательного действия, метод проекта
7.	Раздел 7. Туризм с методикой преподавания	Проблемная лекция, лекция – диалог, проблемный семинар, деловая игра, решение ситуационных и контекстных задач, метод проекта
8.	Раздел. 8. Новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания	Проблемная лекция, лекция – диалог, проблемный семинар, деловая игра, решение ситуационных и контекстных задач, анализ техники двигательного действия, метод проекта

## 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение:

### Основная литература:

1. Алхасов, Дмитрий Сергеевич.

Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам [Электронный ресурс] : учеб. для СПО / Алхасов, Дмитрий Сергеевич ; Д.С. Алхасов, С.Н. Амелин. - М. : Юрайт, 2018.

2. Алхасов, Дмитрий Сергеевич. Методика обучения предмету "Физическая культура" : в 2 ч. [Электронный ресурс] : учеб. пособие для СПО. Ч. 2 / Алхасов, Дмитрий Сергеевич ; Д.С. Алхасов. - М. : Юрайт, 2018.

3. Алхасов, Дмитрий Сергеевич. Методика обучения предмету "Физическая культура" : в 2 ч. [Электронный ресурс] : учеб. пособие для СПО. Ч. 1 / Алхасов, Дмитрий Сергеевич ; Д.С. Алхасов. - М. : Юрайт, 2018.

Дополнительная литература:

1. Бурухин, Сергей Федорович. Методика обучения физической культуре. Гимнастика [Электронный ресурс] : учеб. пособие для СПО / Бурухин, Сергей Федорович ; С.Ф. Бурухин. - М. : Юрайт, 2018.
2. Германов, Геннадий Николаевич. Методика обучения предмету «Физическая культура». Легкая атлетика [Электронный ресурс] : учеб. пособие для СПО / Г.Н. Германов, В.Г. Никитушкин, Е.Г. Цуканова. - М. : Юрайт, 2017.
3. Готовцев, Евгений Владимирович. Методика обучения предмету «Физическая культура». Школьный спорт. Лапта [Электронный ресурс] : учеб. пособие для СПО / Готовцев, Евгений Владимирович ; Е.В. Готовцев, Г.Н. Германов, И.В. Машошина. - М. : Юрайт, 2018.
4. Жданкина, Елена Федоровна. Физическая культура. Лыжная подготовка [Электронный ресурс] : учеб. пособие для СПО / Е.Ф. Жданкина, И.М. Добрынин. - М. : Юрайт, 2017.
5. Михайлов, Николай Георгиевич. Методика обучения физической культуре. Аэробика [Электронный ресурс] : учеб. пособие для СПО / Михайлов, Николай Георгиевич, Михайлова, Эльвира Ивановна, Деревлёва Елена Борисовна ; Н.Г. Михайлов, Э.И. Михайлова, Е.Б. Деревлёва. - М. : Юрайт, 2019.

Электронные ресурсы:

1. Журнал «Физическая культура и спорт» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.fismag.ru/> (дата обращения: 30.06.2022).
2. Сайт ФизкультУРА [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://fizkultura.ru> (дата обращения: 30.06.2022).
3. Физическая культура в школе [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.fizkulturavshkole.ru> (дата обращения: 30.06.2022).
4. Цифровой образовательный ресурс IPR Smart [сайт]. — URL: [www.iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru) (дата обращения: 22.08.2022).
5. Электронно-библиотечная система Знаниум [сайт]. — URL: [www.znanium.com](http://www.znanium.com) (дата обращения: 22.08.2022).
6. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы [сайт]. — URL: <http://www.mosSPORT.ru> (дата обращения: 22.08.2022).
7. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики [сайт]. — URL: <http://sport.minstm.gov.ru> (дата обращения: 22.08.2022).

**7. Информационные технологии:**

информационные технологии обработки графической информации; информационные технологии передачи данных и распространения информации; информационные технологии хранения данных; информационные технологии накопления данных. Сетевые (локальные, территориальные, проводные, беспроводные и др.) информационные технологии, информационные технологии

групповой работы, гипертекстовые информационные технологии, мультимедийные информационные технологии, операционные системы семейства Windows, Office, браузеры (FireFox).

базы данных, информационно-справочные и поисковые системы: доступ к базам РГБ, ГНБУ, ERIC ([www.rsl.ru](http://www.rsl.ru), [www.gnpbu.ru](http://www.gnpbu.ru)), Министерства образования и науки Российской Федерации ([www.informica.ru](http://www.informica.ru)), научная электронная библиотека <http://elibrary.ru/>.

### **8. Материально-техническое обеспечение:**

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета дисциплин цикла общепрофессиональных дисциплин, спортивного зала, зала ритмики и хореографии, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Кабинет должен быть оснащен в соответствии с требованиями ФГОС СПО:

- мебель для организации рабочего места учителя и организации рабочих мест обучающихся;
- секционные шкафы для размещения и хранения средств обучения;
- доска;
- персональный компьютер, принтер, телевизор;
- технические средства обучения, наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации.

#### *Оборудование спортивного зала:*

- гимнастические маты;
- гимнастические коврики;
- гимнастические скамейки;
- стойки для прыжков в высоту;
- гимнастическая стенка;
- гантели разного веса;
- мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, набивные;
- баскетбольное кольцо;
- волейбольная сетка;
- обручи плоскостные и круглые разного диаметра;
- скакалки;
- тренажеры сложного устройства и простейшего типа;

- гимнастические палки;
- гимнастические мячи и модули;
- гимнастическое бревно.