

**ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ЧАСТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«СОВРЕМЕННЫЙ КОЛЛЕДЖ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ»
(ПОЧУ «СКПО»)**

УТВЕРЖДАЮ
Директор ПОЧУ «СКПО»
П.Ф. Зубаилова
«29» мая 2025г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**ОП.13 БАЗОВЫЕ И НОВЫЕ ВИДЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

по специальности
49.02.01 Физическая культура

Квалификация: Педагог по физической культуре и спорту

Форма обучения – заочная

Дербент 2025

Рабочая программа по учебной дисциплине ОП.13 Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования 49.02.01 Физическая культура.

Организация-разработчик: Профессиональное образовательное частное учреждение «Современный колледж профессионального образования» (ПОЧУ «СКПО»).

Разработчик:

преподаватель ПЦК Гд Гусейнова М.И.
(занимаемая должность) (степ., инициалы, фамилия)

Одобрено на заседании ПЦК

Гуманитарных дисциплин

«28» мая 2025 г., протокол № 10

Председатель ПЦК Новрузов В.Ф.
(степ., инициалы, фамилия)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....	23
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	27

**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ
ОП.13 БАЗОВЫЕ И НОВЫЕ ВИДЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

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

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	Формулировка компетенции	Умения	Знания
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	- распознавать задачу и/или проблему в и/или проблемы; составлять план действия; определять необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовывать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника);	- актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структура плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности;
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения
ЛР 2.	Готовый использовать свой личный и профессиональный потенциал для защиты национальных интересов России		
ЛР 5	Занимающий активную гражданскую позицию избирателя, волонтера, общественного деятеля		
ЛР 8	Признающий ценность непрерывного образования, ориентирующийся в изменяющемся рынке труда, избегающий безработицы; управляющий собственным профессиональным развитием;		

рефлексивно оценивающий собственный жизненный опыт, критерии личной успешности
--

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	288
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	88
в том числе:	
лекционные занятия	18
практические занятия	68
консультации	2
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	180
<i>Промежуточная аттестация в форме экзамена</i>	20

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

ОП.13 Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности

Наименование разделов и тем	Содержание и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч. / в том числе в форме практической подготовки, акад.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
1 семестр			
Раздел 1. «Легкая атлетика с методикой преподавания»			
Тема 1.1. Техника безопасности, приемы страховки и самостраховки при проведении занятий по легкой атлетике	Лекционные занятия Правила подготовки мест занятий по бегу, ходьбе, прыжкам, метаниям. Организация и методика проведения занятий. Правила поведения, учащихся на занятиях по легкой атлетике.	4	ОК 01; ОК 08.
Тема 1.2. Основы техники ходьбы и бега. Воспитание выносливости	Лекционные занятия Структура движений в ходьбе и беге (цикличность, фазы, периоды моменты). Механизм отталкивания в ходьбе и беге. Силы, действующие на спортсмена при ходьбе и беге. Скорость передвижения, взаимосвязь длины и частоты шагов. Техника ходьбы и бега на различные дистанции, ее особенности в зависимости от длины дистанции, покрытия, рельефа (при беге в естественных условиях), бег с препятствиями.	4	ОК 01; ОК 08.
	Практические занятия Специальные беговые и прыжковые упражнения в легкой атлетике. Повторный бег на отрезках до 100м. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. Переменный бег на отрезках до 100м. Техника высокого и низкого старта Пробегание коротких отрезков с околопредельной и максимальной скоростью Специальные беговые и прыжковые упражнения в облегченных, обычных и усложненных условиях.	10	

	<p>Самостоятельная работа Контрольный бег на 100м. Медленный равномерный бег 20мин. Контрольный бег 300м. Медленный равномерный бег 15мин. Техника бега по пересеченной местности (бег в гору, бег с горы). Контрольный бег на кроссовой дистанции. Техника барьерного бега, последовательность обучения фазам барьерного бега. Техника преодоления барьера, подводящие специальные упражнения. Воспитание быстроты. Техника бега между барьерами. Бег с преодолением барьеров. Воспитание скоростной выносливости. Специальные развивающие упражнения барьериста. Анализ техники барьерного бега, методика обучения технике барьерного бега. Длительный равномерный бег, бег по пересеченной местности.</p>	18	
<p>Тема 1.3. Основы техники метаний</p>	<p>Лекционные занятия Перемещение предметов в пространстве и эволюция техники метаний. Факторы, определяющие дальность полета снаряда (начальная скорость, угол вылета, аэродинамические свойства). Характеристика фаз, сходства и различия в технике метаний.</p>	4	<p>ОК 01; ОК 08.</p>
<p>Самостоятельная работа Техника метания гранаты с места, с бросковых шагов и полного разбега. Метание гранаты на результат. Техника толкания ядра, последовательность обучения технике толкания ядра. Обучение технике финального усилия. Силовая подготовка. Обучение технике разбега, финального усилия в сочетании с разбегом. Скоростно- силовая подготовка.</p>	20		
<p>Практические занятия Специальные развивающие упражнения метателя. Обучение технике метания копья, последовательность обучения, специальные подводящие упражнения. Метание копья с бросковых шагов. Метание копья с полного разбега. Специальные развивающие упражнения с резиновыми амортизаторами. Метание отягощений из различных положений. Специальные подводящие упражнения метателя. Силовые упражнения с преодолением собственного веса. Метания камня весом 3-4 кг. из различных положений. Подтягивание из виса на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре, в положении лежа на спине сгибание и разгибание туловища, подъем ног</p>	10		

Тема 1.4. Основы техники прыжков	Лекционные занятия Виды прыжков, их эволюция. Характеристика фаз прыжков (разбег, поле, отталкивание, приземление), их сходства и отличия в разных видах	4	ОК 01; ОК 08.
	Практические занятия Специальные упражнения для развития быстроты, скоростно-силовых качеств Специальные подводящие и развивающие прыгуна в высоту способом «фосбери – флоп», прыжки с места, челночный бег. Специальные упражнения для прыгунов в высоту Прыжки с места с ноги на ногу, на одной, на двух.	10	
	Самостоятельная работа Техника прыжка в длину. Специальные подводящие упражнения прыгуна в длину Прыжок в высоту способом «перешагивание, последовательность обучения фазам прыжка. Специальные подводящие упражнения при обучении фазе отталкивания, разбега, перехода через планку, приземления. Прыжки с укороченного и полного разбега. Техника отталкивания в сочетании с разбегом. Скоростно-силовая подготовка. Техника перехода через планку. Прыжки с укороченного разбега. Прыжки в высоту с полного разбега. Челночный бег.	20	
Тема 1.5. Методика обучения технике легкоатлетических упражнений.	Лекционные занятия Методы обучения. Наглядные пособия. Место и время объяснения и показа в процессе обучения. Особенности использования показа и объяснения на занятиях с детьми разного возраста. Роль физической подготовленности в процессе обучения в освоении техники легкоатлетических упражнений.	2	ОК 01; ОК 08.
	Практические занятия Специальные упражнения бегунов. Специальные упражнения прыгунов в высоту, в длину. Специальные упражнения метателей. Освоение и совершенствование специальных и подводящих упражнений, применяемых при обучении технике видов легкой атлетики и развития физических качеств.	10	
	Самостоятельная работа Подводящие и специальные упражнения при обучении. Современные представления о создании двигательного навыка. Определение ошибок и их устранение. Типовая схема обучения технике легкоатлетических упражнений: этапы, задачи, средства и методы их решений. Последовательность концентрации внимания, занимающихся на основных упражнениях (исходные положения, позы, направление, амплитуда движений). Последовательность изучения легкоатлетических видов. Меры предупреждения травм при обучении	20	

Тема 1.6. Основы судейства соревнований по легкой атлетике	Практические занятия Судейство соревнований низового уровня по легкой атлетике в качестве хронометриста. Судейство соревнований в качестве стартера. Судейство соревнований в качестве судьи на финише. Судейство соревнований в прыжках, метаниях	10	ОК 01; ОК 08.
2 семестр			
Раздел 2. Спортивные игры с методикой преподавания			
Тема 2.1. Общие основы спортивных игр	Практические занятия Тренировочный процесс и соревнования по спортивным играм. Основы методики обучения спортивным играм (составление конспекта) Техника безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю в спортивных играх	10	
	Самостоятельная работа Основы методики обучения спортивным играм (составление конспекта) 2. Составление конспекта круговых тренировок при обучении игре. Проведение соревнований на своей группе по спортивным играм	20	
Тема 2.2. Волейбол	Практические занятия Обучение навыкам игры в волейбол. Стойки и перемещения. Подготовительные упражнения и игры для изучения способов перемещений. Последовательность обучения приему и передаче мяча двумя руками сверху. Техника приема и передачи мяча двумя руками сверху. Норматив: «Прием и передача мяча двумя руками сверху над собой». Последовательность обучению приему мяча снизу двумя руками с использованием специальных подводящих упражнений волейболиста.	8	
	Самостоятельная работа Техника приема мяча снизу двумя руками. Норматив: «Прием мяча снизу двумя руками». Технические приемы в тройках, кругах, колоннах и шеренгах на месте и в движении. Норматив: «Сочетание приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками». Методика обучения прямой подаче снизу. Специальные подготовительные упражнения для обучения подаче. Методика обучения прямой подаче сверху. Специальные подготовительные упражнения для обучения подаче. Техника нижней и верхней подачи в игровых ситуациях через сетку. Техника нападающего удара. Техника блокирования мяча. Технические приемы в игровой ситуации. Техника нападающего удара и блокирования мяча в игровой ситуации. Норматив: «Подача и прием мяча через сетку». Совершенствование технических приемов в игровой ситуации.	26	

<p>Тема 2.3. Баскетбол</p>	<p>Самостоятельная работа Техника ведения мяча на месте и в движении. Норматив: «Передача мяча в цель». 6. Техника ведения мяча с сопротивлением и применением финтов. Ведение с заслонами. Техника бросков мяча в кольцо. Штрафной бросок. Норматив: «Скоростная техника». Техника ведения, бросков в движении в игровой ситуации. Технике защиты. Овладения мячом: вырывание, выбивание мяча из рук противника на месте и в движении. Норматив: «Штрафной бросок». Техника защиты. Отбивание, накрывание мяча при бросках. Овладение мячом в борьбе за отскок.</p>	<p>28</p>	
<p>Тема 2.4. Другие виды спортивных игр (футбол, гандбол, настольный теннис, бадминтон)</p>	<p>Самостоятельная работа Футбол. Игра «квадрат». Жонглирование мячом. Техника ударов по катящему мячу. Сочетание приемов. Норматив: «Жонглирование мяча». Комбинации в приеме после ускорения остановкой и ведением мяча с последующим ударом по воротам. Норматив: «сочетание приемов: перемещение, остановки, ведение, удар по катящему мячу». Гандбол. Обучение ловле и передаче мяча с использованием подготовительных упражнений в гандболе. Обучение ведению мяча на месте и в движении. Выполнение норматива: «Ловля и передача мяча на быстроту». Обучение броску мяча с места и в движении. Выполнение норматива: «Бросок на дальность». Обучение приемам игры вратаря. Обучение блокированию и перехвату мяча в игровой ситуации. Выполнение норматива: «Скоростная техника». Тактические действия игроков в нападении и защите. Правила игры в гандбол. Судейство. Настольный теннис. Правила игры в одиночном разряде. Норматив: приема мяча «накатом». Правила парных встреч. Двусторонняя игра с ведением счета. Проведение соревнований в группе по настольному теннису.</p>	<p>28</p>	
<p>Консультация</p>		<p>2</p>	
<p>Промежуточная аттестация</p>		<p>20</p>	
<p>Всего</p>		<p>288</p>	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Республика Дагестан, 368607, г. Дербент, ул. Х. Тагиева, зд.33 з

Учебная аудитория для проведения занятий всех видов (в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации и государственной итоговой аттестации) № 27

Учебная мебель (столы и стулья ученические, преподавательские стул и стол);

доска – 1 шт.;

шкаф- 1 шт.;

учебная доска- 1 шт.;

Средства обучения:

противогазы, ИПП, медицинские материалы;

учебно-наглядные материалы;

проекторный экран;

мультимедийный проектор – 1 шт.;

ноутбук с возможностью подключения к сети «Интернет»;

комплект лицензионного ПО (операционная система - Windows 10 Pro, текстовый редактор - Microsoft Word 2016

Спортивный зал (ауд. № 6)

Специализированная мебель и системы хранения: рабочие места обучающихся (скамейки); рабочее место преподавателя (преподавательские стул и стол), шкаф

Технические средства: спортивные сооружения и (или) открытые спортивные площадки, оснащенные спортивным оборудованием и инвентарем, обеспечивающим достижение результатов освоения образовательной программы

Набор спортивного оборудования и инвентаря универсального назначения (для общефизической подготовки и различных видов спорта).

Набор демонстрационного оборудования: Тренажеры, скакалки, обручи, гантели, диски, маты, мячи.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

1. Нахаева, Е. М. История физической культуры и спорта : учебное пособие / Е. М. Нахаева, Н. В. Минина. – Минск : РИПО, 2022. – 204 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=697643>

2. Коровин, С. С. Основы теории и методики воспитания двигательных способностей обучающихся : учебно-методическое пособие : [16+] / С. С. Коровин. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2021. – 125 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=614533>

3. Физическая культура в школе : учебник : в 2 частях : [16+] / А. С. Гречко, В. Г. Турманидзе, Ю. И. Сиренко, С. Г. Сорокин ; Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. – Омск : Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2019. – Ч. 1. – 132 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=575776>

Дополнительная литература:

1. Коровин, С. С. Физическая культура. Ценности. Личность: учебное пособие для обучающихся системы среднего профессионального образования и обучающихся — бакалавров высшего образования : [12+] / С. С. Коровин. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 199 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=570992>

2. Кузнецов, И. А. Гигиеническая оценка питания при занятиях физической культурой и спортом : практикум : [16+] / И. А. Кузнецов, В. В. Кальсина ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – 3-е изд., испр. и доп. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2021. – 112 с. : схем., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=690242>

3. Атлетическая гимнастика : учебное пособие (практикум) : направление подготовки 49.03.01 Физическая культура : практикум : [16+] / сост. В. С. Денисенко, В. Г. Петрякова ; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2021. – 108 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=712177>

Справочно-правовые системы

Консультант Плюс

Электронные ресурсы:

Электронно-библиотечная система - [«Университетская библиотека онлайн»](#) // www.biblioclub.ru/.

Электронные образовательные ресурсы

1. Библиотека МЭШ uchebnik.mos.ru
2. ГНПБ им. К.Д. Ушинского. - <http://www.gnpbu.ru/>
3. Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru>
4. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам». - <http://window.edu.ru/>

5. Научно-методический журнал «Начальная школа» - <https://n-shkola.ru/>
6. Национальная электронная библиотека (НЭБ) <https://rusneb.ru/>
7. Педагогическая периодика - <http://periodika.websib.ru/>
8. Российская государственная библиотека // <https://www.rsl.ru/>
9. Российская электронная школа - <https://resh.edu.ru/>
10. Российская электронная школа. Видеоуроки и тренажеры по всем учебным предметам. <https://resh.edu.ru>
11. Справочно-информационный портал ГРАМОТА.РУ - <http://gramota.ru/>
12. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов College.ru
13. Федеральный центр электронных образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru>
14. Электронное издание «Практическая педагогика» - <https://www.pped.ru/doshkolnoe>
15. Электронный периодический журнал «Вестник Образования» - <https://vestnik.edu.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Знания: - актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структура плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения</p>	<p>Знает алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структура плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности - знает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения</p>	<p>Оценивание устных и письменных опросов, результатов тестирования, практических и проверочных работ, экзамен</p>

<p><i>Умения:</i></p> <p>- распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять ее составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составлять план действия; определять необходимые ресурсы; владеть актуальными</p>	<p>Умеет составлять план действия; определять необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовывать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)</p> <p>- умеет использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в</p>	<p>Оценивание выполнения практических работ, учебных заданий, экзамен</p>
<p>методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовывать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)</p> <p>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности</p>	<p>профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности</p>	