

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Астраханский государственный университет имени В.Н. Татищева»
(Астраханский государственный университет им. В.Н. Татищева)

*Колледж
Астраханского государственного университета*

СОГЛАСОВАНО
Руководитель ОПОП
Федорова Т.А.
«26» мая 2025г.

УТВЕРЖДАЮ
Председатель ЦК (МО)
Миронова С.А.
протокол заседания ЦК (МО)
от «26» мая 2025г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины

Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности

Составитель	Шульгин В.В. старший преподаватель кафедры физической культуры
Согласовано с работодателями	Слободяник В.В., директор ГБУ ДО Астраханской области «Спортивная школа водных видов спорта им. Б.Н. Скокова», Пилюгина Е.И., заместитель директора по воспитанию. МБОУ г. Астрахани «СОШ № 4»
Наименование специальности	49.02.01 Физическая культура
Квалификация выпускника	«педагог по физической культуре и спорту» (специалист среднего звена)
Форма обучения	очная
Год приема (курс)	2027 (2,3,4)

Астрахань, 2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 49.02.01 Физическая культура.

Учебная дисциплина «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности» относится к обязательной части дисциплин общепрофессионального цикла.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины

В результате освоения учебной дисциплины «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности» у обучающегося должны быть сформированы следующие

профессиональные компетенции:

ПК 1.1. Планировать и анализировать физкультурно-спортивную работу.

ПК 2.2. Оформлять результаты методической и исследовательской деятельности в виде выступлений, докладов, отчетов.

Код и наименование ОК, ПК, ЛР	Умения	Знания
ПК 1.1 Определять цели и задачи, планировать учебные занятия. ПК 2.2 Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности специалистов в области физической культуры и спорта.	- 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;	- историю и этапы развития изученных базовых видов спорта и новых видов физкультурноспортивной 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.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины, виды учебной работы и промежуточной аттестации

Вид учебной работы	для ОФО
Объем дисциплины в академических часах	360
Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего), в том числе:	278,2
- занятия лекционного типа, в том числе:	127
- практическая подготовка (если предусмотрена)	
- занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, лабораторные занятия), в том числе:	150
- практическая подготовка (если предусмотрена)	
- в ходе подготовки и защиты курсовой работы	0
- консультация	1
- промежуточная аттестация по дисциплине	0,2
Самостоятельная работа обучающихся	31,8
Форма промежуточной аттестации обучающегося (зачет/экзамен), семестр (ы)	Зачёт 3 семестр Экзамен 7 семестр

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала 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. Легкая атлетика			75
Тема 1.1. Техника безопасности, приемы страховки и самостраховки при проведении занятий по легкой атлетике	Правила подготовки мест занятий по бегу, ходьбе, прыжкам, метаниям. Практическая работа. Организация и методика проведения занятий. Правила поведения, учащихся на занятиях по легкой атлетике.	28 (лекц. - 4, практ.- 4)	ПК 1.2, ПК 2.2
Тема 1.2. Основы техники ходьбы и бега. Воспитание выносливости	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 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. Практическая работа. Длительный равномерный бег, бег по пересеченной местности. Пробегание коротких отрезков с околопредельной и максимальной скоростью. Специальные беговые и прыжковые упражнения в облегченных, обычных и усложненных условиях.	7 (лекц. - 3 практ.- 4)	ПК 1.2, ПК 2.2

Тема 1.3. Классификация видов, входящих в легкую атлетику.	Спортивная ходьба. Легкоатлетическая терминология: способы образования терминов, запись легкоатлетических упражнений. Практическая работа. Характеристика бега, прыжков, метаний, многоборий как видов легкой атлетики.	8 (лекц. - 4, практ.- 4)	ПК 1.2, ПК 2.2
Тема 1.4. История и этапы развития легкой атлетики	История возникновения легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика в древнегреческих Олимпийских Играх. Практическая работа. Развитие легкой атлетики в России. Развитие легкой атлетики за рубежом	8 (лекц. - 4, практ.- 4)	ПК 1.2, ПК 2.2
Тема 1.5. Места проведений занятий по легкой атлетике.	Открытые стадионы, легкоатлетические манежи, спортивные залы, естественные условия проведения занятий. Оборудование, Практическая работа. Требования к местам проведения занятий. Легкоатлетический инвентарь: снаряды для метаний, легкоатлетический инвентарь	8 (лекц. - 4, практ.- 4)	ПК 1.2, ПК 2.2
Тема 1.6 Основы техники ходьбы и бега	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. Практическая работа. Техника ходьбы и бега на различные дистанции, ее особенности в зависимости от длины дистанции, покрытия, рельефа (при беге в естественных условиях), бег с препятствиями	8 (лекц. - 4, практ.- 4)	ПК 1.2, ПК 2.2
Тема 1.7. Основы техники метаний	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.	16 (лекц. - 8, практ.- 8)	ПК 1.2, ПК 2.2

Тема 1.8. Основы техники прыжков	<p>Виды прыжков, их эволюция.</p> <p>Характеристика фаз прыжков (разбег, поле, отталкивание, приземление), их сходства и отличия в разных видах.</p> <p>Прыжок в высоту способом «перешагивание», последовательность обучения фазам прыжка.</p> <p>Специальные подводящие упражнения при обучении фазе отталкивания, разбега, перехода через планку, Приземления.</p> <p>Прыжки с укороченного и полного разбега.</p> <p>Зачет по технике прыжка в высоту.</p> <p>Практическая работа.</p> <p>Специальные упражнения для прыгунов в высоту.</p> <p>Прыжки с места с ноги на ногу, на одной, на двух.</p> <p>Специальные упражнения для развития быстроты, скоростно-силовых качеств.</p>		
Тема 1.9. Методика обучения технике легкоатлетических упражнений.	<p>Методы обучения. Наглядные пособия. Место и время объяснения и показа в процессе обучения.</p> <p>Особенности использования показа и объяснения на занятиях с детьми разного возраста.</p> <p>Роль физической подготовленности в процессе обучения в освоении техники легкоатлетических упражнений.</p> <p>Практическая работа.</p> <p>Подводящие и специальные упражнения при обучении.</p> <p>Современные представления о создании двигательного навыка.</p> <p>Определение ошибок и их устранение.</p> <p>Типовая схема обучения технике легкоатлетических упражнений: этапы, задачи, средства и методы их решений.</p> <p>Последовательность концентрации внимания, занимающихся на основных упражнениях (исходные положения, позы, направление, амплитуда движений).</p> <p>Последовательность изучения легкоатлетических видов. Меры предупреждения травм при обучении.</p>	12 (лекц. - 2, практ.- 10)	ПК 1.2, ПК 2.2

	<p>Анализ техники метания мяча, гранаты с разбега: Методика обучения технике метания мяча, гранаты с разбега.</p> <p>Анализ техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание», методика обучения технике прыжка в высоту способом «перешагивание».</p> <p>Анализ техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы», методика обучения технике прыжка в длину способами «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы»</p> <p>Анализ техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, методика обучения технике бега на короткие, средние и длинные дистанции.</p> <p>Учет пройденного материала</p> <p>Общеподготовительные упражнения. Строевые упражнения в движении.</p> <p>Выполнение упражнений на внимание и координацию движений.</p> <p>Выполнение упражнений с элементами акробатики.</p> <p>Выполнение элементов подвижных игр (в зале и на местности).</p> <p>Специальные упражнения бегунов.</p> <p>Специальные упражнения прыгунов в высоту, в длину.</p> <p>Специальные упражнения метателей.</p> <p>Освоение и совершенствование специальных и подводящих упражнений, применяемых при обучении технике видов легкой атлетики и развития физических качеств.</p>		
	Раздел 2. Спортивные игры с методикой преподавания	66	
Тема 2.1. Общие основы спортивных игр	<p>История и этапы развития спортивных игр. Структура обучения спортивным играм. Формы организации занятий спортивными играми. Терминология в спортивных играх. Тренировочный процесс и соревнования по спортивным играм. Техника безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю в спортивных играх. Самостоятельная работа.</p> <p>1.Основы методики обучения спортивным играм (составление</p>	17 (лекц. - 8, практ.- 9)	ПК 1.2, ПК 2.2

	<p>конспекта).</p> <p>2.Составление конспекта круговых тренировок при обучении игре.</p> <p>3. Проведение соревнований на своей группе по спортивным играм.</p>		
Тема 2.2. Волейбол	<p>Характеристика волейбола как вида спорта и учебного предмета.</p> <p>Классификация техники игры. Техника и тактика игры. Обучение навыкам игры в волейбол.</p> <p>Формы организации и методика проведения занятий.</p> <p>Практические занятия.</p> <p>Стойки и перемещения. Подготовительные упражнения и игры для изучения способов перемещений.</p> <p>Последовательность обучения приему и передаче мяча двумя руками сверху.</p> <p>Техника приема и передачи мяча двумя руками сверху. Норматив: “Прием и передача мяча двумя руками сверху над собой”.</p> <p>Последовательность обучению приему мяча снизу двумя руками с использованием специальных подводящих упражнений волейболиста.</p> <p>Техника приема мяча снизу двумя руками. Норматив: “Прием мяча снизу двумя руками”.</p> <p>Технические приемы в тройках, кругах, колоннах и шеренгах на месте и в движении. Норматив: “Сочетание приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками”.</p> <p>Методика обучения прямой подаче снизу. Специальные подготовительные упражнения для обучения подаче.</p> <p>Методика обучения прямой подаче сверху. Специальные подготовительные упражнения для обучения подаче.</p> <p>Техника нижней и верхней подачи в игровых ситуациях через сетку. Норматив:” П о д а ч и через сетку наточность”.</p> <p>Техника нападающего удара.</p> <p>Техника блокирования мяча. Технические приемы в игровой ситуации.</p> <p>Техника нападающего удара и блокирования мяча в игровой ситуации.</p> <p>Норматив:” Подача и прием мяча через</p>	17 (лекц. - 8, практ.- 9)	ПК 1.2, ПК 2.2

	<p>сетку".</p> <p>Совершенствование технических приемов в игровой ситуации.</p> <p>Тактика нападения в волейболе. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.</p> <p>Тактика нападения в волейболе. Групповые действия.</p> <p>Тактика нападения в волейболе. Взаимодействия игроков передней линии, задней линии.</p> <p>Тактика нападения в волейболе. Взаимодействия игроков передней линии, задней линии.</p> <p>Тактика нападения в волейболе. Командные действия.</p> <p>Тактика нападения в волейболе. Система игры в нападении игроком передней линии и задней линии.</p> <p>Тактика нападения в волейболе. Система игры в нападении игроком передней линии и задней линий.</p> <p>Тактика защиты в волейболе. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.</p> <p>Тактика защиты в волейболе. Групповые действия.</p> <p>Тактика защиты в волейболе. Взаимодействия игроков передней и задней линий при приеме подачи.</p> <p>Тактика защиты в волейболе. Взаимодействия игроков передней и задней линий при приеме нападающих ударов.</p> <p>Тактика защиты в волейболе. Взаимодействия игроков передней и задней линий при приеме при блокировании и страховке.</p> <p>Тактика защиты в волейболе. Командные действия.</p> <p>Тактика защиты в волейболе. Система игры в защите углом вперед и углом назад.</p> <p>Совершенствование тактических действий в игровой ситуации.</p> <p>Совершенствование технических и тактических действий.</p> <p>Основные правила игры в волейбол. Судейство.</p> <p>Первенство группы по волейболу.</p> <p>Самостоятельная работа</p> <p>1.Составление конспекта: основные приемы игры, разметка площадки, основные жесты судей.</p>	
--	--	--

	<p>2.Составление конспекта: Планирование и построение занятий в школе по волейболу.</p> <p>3.Разработка плана-конспекта занятий по волейболу для проведения в учебной группе.</p> <p>4.Составление сетки соревнований при различных систем розыгрыша.</p> <p>5.Выполнение действий тактики и техники игры в волейбол</p>		
Тема 2.3. Баскетбол	<p>Характеристика баскетбола как вида спорта и учебного предмета. Классификация техники игры. Техника и тактика игры. Терминология баскетбола. Обучение навыкам игры в баскетбол.</p> <p>Построение занятий по баскетболу: урок физической культуры, учебно-тренировочное занятие.</p> <p>Практические занятия.</p> <p>Техника перемещений. Повороты на месте и в движении. Финты.</p> <p>Техника ловли и передачи мяча на месте и в движении. Норматив: “Перемещение в защитной стойке”.</p> <p>Передачи с места, с шагом, в движении, в прыжке, с поворотом и в разных сочетаниях.</p> <p>Передачи с сопротивлением в движении.</p> <p>Техника ведения мяча на месте и в движении. Норматив: “Передача мяча в цель”.</p> <p>Техника ведения мяча с сопротивлением и применением финтов. Ведение с заслонами.</p> <p>Техника бросков мяча в кольцо. Штрафной бросок. Норматив: “Скоростная техника”.</p> <p>Техника ведения, бросков в движении в игровой ситуации.</p> <p>Технике защиты. Овладения мячом: вырывание, выбивание мяча из рук противника на месте и в движении.</p> <p>Норматив:” Штрафной бросок”.</p> <p>Техника защиты. Отбивание, накрывание мяча при бросках. Овладение мячом в борьбе за отскок.</p> <p>Совершенствование технических приемов в игровой ситуации. Норматив:” Средний бросок”.</p> <p>Совершенствование технических приемов в игровой ситуации. Норматив:” Дальний бросок”.</p>	16 (лекц. - 7, практ.- 9)	ПК 1.2, ПК 2.2

	<p>Совершенствование технических приемов в игровой ситуации.</p> <p>Индивидуальные тактические действия игроков в защите и нападении.</p> <p>Групповые действия в нападении в баскетболе.</p> <p>Командные действия в нападении в баскетболе.</p> <p>Совершенствование технических и тактических приемов в игровой ситуации.</p> <p>Правила игры в баскетбол. Судейство.</p> <p>Первенство группы по баскетболу.</p> <p>Самостоятельная работа.</p> <p>1.Составление конспекта: основные приемы игры, разметка площадки, основные жесты судей.</p> <p>2.Составление конспекта: планирование и построение занятий в школе по баскетболу</p> <p>3.Разработка плана-конспекта занятий по баскетболу для проведения в учебной группе</p> <p>4.Составление сетки соревнований при различных системах розыгрыша.</p> <p>5.Выполнение действий тактики и техники игры в баскетбол</p>		
Тема 2.4. Другие виды спортивных игр (футбол, гандбол, настольный теннис, бадминтон)	<p>Характеристика футбола, гандбола, настольного тенниса и бадминтона как раздела программы учебного предмета и вида спорта.</p> <p>Техника и тактика игры. Использование терминологии. Обучение навыкам игры. Построение занятий. Правила судейства соревнований.</p> <p>Практические занятия.</p> <p>Футбол. Способы перемещений игрока, остановки. Способы ведения. Остановки и удары по неподвижному мячу.</p> <p>Сочетание ведения, остановки и ударов. Жонглирование мячом.</p> <p>Остановки высоко летящих мячей, остановки катящихся мячей. Игра “квадрат”. Жонглирование мячом.</p> <p>Техника ударов по катящему мячу. Сочетание приемов. Норматив: «Жонглирование мяча».</p> <p>Комбинации в приеме после ускорения остановкой и ведением мяча с последующим ударом по воротам.</p> <p>Норматив: «сочетание приемов: перемещение, остановки, ведение, удар</p>	16 (лекц. - 7, прakt. - 9)	ПК 1.2, ПК 2.1

	<p>по катящему мячу». Первенство группы по мини-футболу.</p> <p>Гандбол. Техника перемещений. Повороты. Финты. Обучение ловле и передаче мяча с использованием подготовительных упражнений в гандболе.</p> <p>Обучение ведению мяча на месте и в движении. Выполнение норматива: "Ловля и передача мяча на быстроту".</p> <p>Обучение броску мяча с места и в движении. Выполнение норматива: "Бросок на дальность".</p> <p>Обучение приемам игры вратаря.</p> <p>Обучение блокированию и перехвату мяча в игровой ситуации. Выполнение норматива: "Скоростная техника".</p> <p>Тактические действия игроков в нападении и защите.</p> <p>Правила игры в гандбол. Судейство. Первенство группы по гандболу</p> <p>Настольный теннис. Техника отбивания шара справа и слева "накатом".</p> <p>Прием шара с подачи. Игра и ведение счета игры.</p> <p>Техника удара "срезкой" справа и слева. Прием мяча после подачи "накатом".</p> <p>Удары «срезкой» справа и слева. Правила игры в одиночном разряде.</p> <p>Норматив: приема мяча "накатом". Правила парных встреч.</p> <p>Двусторонняя игра с ведением счета.</p> <p>Проведение соревнований в группе по настольному теннису. Ведение счета.</p> <p>Бадминтон. Удары по волану справа, слева, снизу в парах через сетку.</p> <p>Отбивание волана после перемещений и остановок.</p> <p>Удары по волану справа, слева, снизу в игровой ситуации.</p> <p>Норматив: «отбивание волана в парах через сетку». Двусторонняя игра и изучение правил.</p> <p>Норматив: «Подачи через сетку». Ведение счета игры. Проведение первенства группы по бадминтону.</p> <p>Самостоятельная работа.</p> <p>1.Составление конспекта: основные приемы игры, разметка площадки,</p>	
--	--	--

	основные жесты судей. 2. Выполнение действий тактики и техники игры в футбол, гандбол, теннис, бадминтон		
	Раздел 3. Подвижные игры с методикой преподавания	70	
Тема 3.1. Содержание, организация и методика проведения подвижных игр с детьми разного возраста	<p>Методика проведения подвижных игр для учащихся 1-2 классов.</p> <p>Методика проведения подвижных игр для учащихся 1-2 классов.</p> <p>Методика проведения подвижных игр для учащихся 3-4 классов.</p> <p>Методика проведения подвижных игр для учащихся 3-4 классов.</p> <p>Методика проведения подвижных игр в 5-7 классах.</p> <p>Методика проведения подвижных игр в 5-7 классах.</p> <p>Методика проведения подвижных игр в 8-9 классах.</p> <p>Методика проведения подвижных игр в 8-9 классах.</p> <p>Методика проведения подвижных игр –эстафет в 10-11 классах.</p> <p>Методика проведения подвижных игр –эстафет в 10-11 классах.</p> <p>Подвижные игры на больших переменах.</p> <p>Методика проведения подвижных игр, подводящих к спортивной деятельности.</p> <p>Методика проведения подвижных игр на уроках легкой атлетики и гимнастики.</p> <p>Подвижные игры зимой на снегу для уроков лыжной подготовки и внеклассных мероприятий.</p> <p>Методика проведения подвижных игр на внеклассных мероприятиях.</p> <p>Методика проведения подвижных игр в детских оздоровительных лагерях.</p> <p>Игры-аттракционы.</p> <p>Организация и проведение соревнований по подвижным играм в начальной школе.</p> <p>Организация и проведение соревнований по подвижным играм в среднем звене.</p> <p>Организация и проведение соревнований по подвижным играм в старшем звене.</p> <p>Организация и проведение подвижных игр на внеклассных мероприятиях.</p> <p>Дифференцированный зачет.</p> <p>Практическая работа.</p> <p>1 Составление конспекта: Критерии выбора игры.</p> <p>2. Составление конспекта: Особенности проведения подвижных игр на переменах, в спортивных секциях,</p>	70 (лекц. 30, практ.- 40)	ПК 1.2, ПК 2.1

	<p>группах продленного дня.</p> <p>3. Разработка картотеки игр: ход игры для занятий с учетом возраста, подготовленности занимающихся и условий проведения.</p> <p>4. Разработка конспекта проведения игр для разных классов: ход игры, подготовка места, инвентаря, разметка площадки.</p> <p>5. Составление конспекта для проведения подвижной игры в учебной группе.</p>		
	Раздел 4. Плавание с методикой преподавания	66	
Тема 4.1. Теоретические основы изучения курса плавания	<p>1. Плавание как средство физического воспитания. История и этапы развития спортивного плавания. Техника безопасности на уроках плавания в бассейне. Терминология, применяемая в спортивном плавании.</p> <p>2. Основы организации занятий плаванием. Плавательные бассейны, оборудование и инвентарь.</p> <p>Основы и особенности техники спортивного плавания.</p> <p>Практическая работа.</p> <p>Подготовить сообщения по темам:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Шуваловская школа плавания - Эволюция развития спортивных способов плавания - Развитие спортивных способов плавания в России и за рубежом - Оздоровительное и закаливающее значение плавания - Первые соревнования по плаванию (за рубежом и в России) - Физические свойства воды. - Воздействие плавания на организм человека. - Купание и плавание в естественных водоемах <p>составить конспект:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Анализ техники спортивных способов плавания. 	17 (лекц. 8, практ.- 9)	ПК 1.2, ПК 2.2
Тема 4.2. Основные средства плавания	<p>1. Специальные и имитационные упражнения на суше:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для освоения техники плавания кролем на груди, - упражнения для освоения техники плавания кролем на спине, - упражнения для освоения техники брассом - упражнения для освоения техники дельфином <p>2. Упражнения для освоения с водой.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Упражнения для ознакомления со свойствами воды. Погружения и ныряния. Всплытия, лежания, скольжения и выдохи в воду. Техника скольжения на груди и на спине, выдохи в воду. 	15 (лекц. - 6, практ.- 9)	ПК 1.2, ПК 2.2

	<p>- Прыжки в воду. Техника работы ног в кроле на груди и на спине с подвижной и неподвижной опорой (работа в парах). Дыхание в кроле на груди и в кроле на спине.</p> <p>3. Упражнения для изучения техники плавания.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Плавание с помощью ног кролем на груди и на спине с доской в руках. Техника работы ног в кроле на груди на задержке дыхания. - Плавание с помощью ног кролем на груди и на спине с различным положением рук. Положение тела и техника работы ног в кроле на спине. - Плавание с помощью ног кролем на груди и на спине и гребком одной рукой. Плавание кролем на груди, кролем на спине в полной координации. Старты. - Плавание с помощью ног кролем на груди и на спине и гребком руками с небольшими паузами. Контроль плавания кролем на груди 25 м. - Плавание кролем на груди (3х3). Контроль плавания кролем на спине 25 м - Плавание кролем на груди и на спине по элементам. Контроль техники кроля на спине на дистанции 50 м. - Плавание упражнений кролем на груди и на спине. Контроль техники кроля на груди на дистанции 50м. - Игры на воде и эстафеты. <p>Практическая работа.</p> <p>Подготовить комплекс:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ОРУ для подготовительной части урока плавания на суше; - упражнений для освоения с водой. <p>Составить конспект:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Анализ техники стартов и поворотов. <p>Выполнять двигательные действия (имитационные упражнений) на суше для овладения техникой кроля на груди и на спине, брасс и дельфин.</p>		
Тема 4.3. Выполнение двигательных действий с учетом дидактических основ ФВ и С.	<p>Дидактические основы ФВ и С и</p> <p>1. Плавание кролем на груди и на спине по элементам. Согласование дыхания и работы рук.</p> <p>Специфики спортивного</p> <p>2. Плавание кролем на груди и на спине с помощью работы рук. Старты сверху и из воды. Ныряние в длину ноги плавания кроль 10-12м.</p>	16 (лекц. - 8, практ.- 9)	ПК 1.2, ПК 2.2

	<p>3. Плавание кролем на груди и на спине на наименьшее количество гребков на отрезках 25м, 50м (шаг). Согласования работы рук и дыхания в кроле на груди 25м.</p> <p>4. Плавание кролем на груди и на спине с различным положением рук и сцеплением.</p> <p>5. Согласование работы рук и дыхания в кроле на груди и на спине. Переменный метод тренировки (ритмичное изменение скорости) 400м – как 8х50м, 25м-ускорение, 25м-медленно.</p> <p>6. Согласование движений рук и ног в кроле на спине и груди. Переменный метод тренировки (постоянное увеличение скорости) плавание отрезков с увеличением на 5-10 сек. 6х50м.</p> <p>7. Плавание 4-х, 6-ударным кролем на груди. Повторное плавание кролем на груди отрезков 10х25м («прямые серии»).</p> <p>8. Плавание кролем на груди с дыханием 3х3 в полной координации. Интервальное плавание упражнений 10х25м (между отрезками 20 сек, между сериями – 3 мин.)</p> <p>9. Плавание брассом по элементам. Контроль техники плавания на груди 50м.</p> <p>10. Плавание брассом по элементам. Контроль техники кроля на спине 50 м.</p> <p>11. Согласование движений рук и дыхания в брассе. Соревновательный метод - кроль на груди 50 м.</p> <p>12. Согласование движений рук и ног в брассе. Соревновательный метод - кроль на спине 50 м.</p> <p>13. Плавание брассом в полной координации. Старт и поворот при плавании брассом.</p> <p>14. Плавание брассом на наименьшее количество гребков на отрезках 25м, 50м (шаг).</p> <p>15. Контроль техники плавания брассом 50 м. Плавание на спине с помощью движений ног брассом и дельфином.</p> <p>16. Переменный метод тренировки (ритмичное изменение скорости) 600м – как 12х50м, 25м-ускорение, 25м- медленно.</p> <p>17. Повторное плавание кролем на груди отрезков 12х25м («прямые серии»).</p> <p>18. Плавание дельфином по элементам. Эстафетное плавание.</p> <p>19. Плавание дельфином в полной координации. Самостоятельная работа.</p> <p>1. Составить конспект (таблицу, схему)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Зоны плавательных нагрузок - Методы тренировки в плавании 	
--	--	--

	<p>2. Разработать фрагмент занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с применением равномерно-дистанционного плавания; - с применением переменно-дистанционного плавания; - с применением повторного метода; - с применением контрольно-соревновательного метода 		
Тема 4.4. Формы, организация и методика проведения занятий по плаванию	<p>1. Задачи, требования и содержание программ обучения в разделе «Плавание» школьных программ. Комплектование учебных групп. Этапы обучения. Основы планирования учебной нагрузки.</p> <p>2. Формы организации и методика проведения уроков по плаванию. Методы обучения плаванию школьников. Методические указания по устранению ошибок.</p> <p>3. Методика обучения двигательным действиям в плавании. Методика начального обучения детей плаванию. Практические занятия.</p> <p>1. Совершенствование техники плавания кролем на груди с применением переменного метода тренировки.</p> <p>2. Совершенствование техники плавания кролем на груди и спине с применением интервального метода тренировки.</p> <p>3. Совершенствование техники плавания брассом с применением повторного метода тренировки.</p> <p>4. Совершенствование техники плавания дельфином с применением повторного метода тренировки. Контроль 50м на груди.</p> <p>5. Совершенствование техники комплексного плавания с применением контрольно-соревновательного метода тренировки. Контроль 50м на спине.</p> <p>6. Развития выносливости. Плавание кролем на груди, кролем на спине и брассом в полной координации.</p> <p>7. Совершенствование техники плавания с применением игрового метода тренировки. Контроль 50м в/с брасс.</p> <p>8. Совершенствование стартов и поворотов в комплексном плавании.</p> <p>9. Совершенствование скоростно-силовой подготовки в плавании</p>	16 (лекц. - 8, практ.- 9)	ПК 1.2, ПК 2.2

	<p>кролем на груди, кролем на спине и брасом в полной координации.</p> <p>10. Контроль общей выносливости: юноши – 1500м, девушки – 1300м.</p> <p>11. Развитие выносливости. Комплексное плавание.</p> <p>12. Техника прикладного плавания брасом на груди и на спине, способом на боку.</p> <p>13. Способы погружения в воду, ныряния. Способы транспортировки пострадавшего на воде.</p> <p>14. Техника прикладного плавания. Спасение утопающих.</p> <p>15. Плавание кролем на груди в полной координации. Контроль 100 м в/с на время.</p> <p>16. Плавание кролем на спине в полной координации. Контроль 100 м кролем на спине.</p> <p>17. Плавание кролем брасом в полной координации. Контроль 100 м брасом.</p> <p>18. Развитие выносливости. Комплексное плавание.</p> <p>19. Комплексное плавание в полной координации. Контроль 100 м комплекс на время.</p> <p>20. Методика организации соревнований по плаванию.</p> <p>21. Методика организации судейства.</p> <p>Составить примерный график распределения учебного материала по годам обучения на основе базовой школьной программы</p> <p>Разработать конспект:</p> <ul style="list-style-type: none"> - урока для учебной практики на суше; - урока для учебной практики на воде; - урока с элементами спортивной тренировки <p>Разработать Положение о соревнованиях по плаванию в школе</p>		
Промежуточная аттестация		Зачет (3) Экзамен (7)	
Всего:		Лекции – 127 часов, Практических – 150 часов.	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации дисциплины используется *Аудитория № 511 – Учебная аудитория:*

- Столы учебные (трехместные) - 22 шт.
- Стулья - 65 шт.
- Доска меловая - 1 шт.
- Доска магнитно-маркерная - 1 шт.
- Рабочее место преподавателя - (1 стол, 1 стул) - 1 шт.
- Плазменная панель - 1 шт.
- Учебные материалы (в электронной форме)
Учебно-методическая документация
Сплит-система - 1 шт.

Лицензионное программное обеспечение: Microsoft Office 2013, Microsoft Office Project 2013, Microsoft Office Visio 2013, Microsoft Windows 10 Professional, Kaspersky Endpoint Security.

Свободно распространяемое программное обеспечение: Adobe Reader, Платформа дистанционного обучения LMS Moodle, Mozilla FireFox, 7-zip, Google Chrome, Notepad++, OpenOffice, Opera, Paint.NET, Scilab, Microsoft Security Assessment Tool.

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины

Основная литература

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство КНо, 2021. — 191 с.

2. Кузнецов, В.С. Теория и история физической культуры + еПриложение: дополнительные материалы: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2020. — 448 с.

3. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник / Л. П. Матвеев. — Москва: Спорт-Человек, 2020. — 342 с. — ISBN 978-5-906132-50-5. — Текст: электронный

4. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания): учебник / Л. П. Матвеев. — 4-е изд. — Москва: Спорт-Человек, 2021. — 520 с.

Дополнительная литература

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. —

Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст: электронный.

2. Кузнецов, В.С. Теория и история физической культуры + еПриложение: дополнительные материалы: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2020. — 448 с. — ISBN 978-5-406-07304-9.— Текст : электронный.

Программное обеспечение и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Электронно-библиотечные системы

1. Электронно-библиотечная система (ЭБС) ООО «Политехресурс» «Консультант студента». Многопрофильный образовательный ресурс «Консультант студента» является электронной библиотечной системой, предоставляющей доступ через сеть Интернет к учебной литературе и дополнительным материалам, приобретенным на основании прямых договоров с правообладателями. Каталог содержит более 15 000 наименований изданий. www.studentlibrary.ru. Регистрация с компьютеров университета.

2. Электронная библиотечная система IPRbooks. www.iprbookshop.ru

Программное обеспечение

Наименование программного обеспечения	Назначение
Adobe Reader	Программа для просмотра электронных документов
Moodle	Образовательный портал ФГБОУ ВО «АГУ»
Mozilla FireFox	Браузер
Google Chrome	Браузер
7-zip	Архиватор
Microsoft Office 2013, Microsoft Office Project 2013, Microsoft Office Visio 2013	Пакет офисных программ
Microsoft Windows 7 Professional	Операционная система
Kaspersky Endpoint Security	Средство антивирусной защиты

Современные профессиональные базы данных, информационные справочные системы

<i>Пароль: AstrGU</i>
Электронные версии периодических изданий, размещённые на сайте информационных ресурсов www.polpred.com
Электронный каталог Научной библиотеки АГУ на базе MARK SQL НПО «Информ-систем» https://library.asu.edu.ru/catalog/
Электронный каталог «Научные журналы АГУ» https://journal.asu.edu.ru/

Корпоративный проект Ассоциации региональных библиотечных консорциумов (АРБИКОН) «Межрегиональная аналитическая роспись статей» (МАРС) – сводная база данных, содержащая полную аналитическую роспись 1800 названий журналов по разным отраслям знаний. Участники проекта предоставляют друг другу электронные копии отсканированных статей из книг, сборников, журналов, содержащихся в фондах их библиотек.

<http://mars.arbicon.ru>

Справочная правовая система КонсультантПлюс.

Содержится огромный массив справочной правовой информации, российское и региональное законодательство, судебную практику, финансовые и кадровые консультации, консультации для бюджетных организаций, комментарии законодательства, формы документов, проекты нормативных правовых актов, международные правовые акты, правовые акты, технические нормы и правила.

<http://www.consultant.ru>

Ресурсы информационно-коммуникационной сети «Интернет»

<i>Наименование интернет-ресурса</i>	<i>Сведения о ресурсе</i>
Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru	Федеральный портал (предоставляется свободный доступ)
Министерство науки и высшего образования Российской Федерации https://minobrnauki.gov.ru	
Министерство просвещения Российской Федерации https://edu.gov.ru	
Федеральное агентство по делам молодёжи (Росмолодёжь) https://fadm.gov.ru	
Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки (Рособрнадзор) http://obrnadzor.gov.ru	
Информационно-аналитический портал государственной программы Российской Федерации «Доступная среда» http://zhit-vmeste.ru	
Российское движение школьников https://rdsh.ru	

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки результатов обучения	Методы оценки результатов обучения
Перечень знаний, осваиваемых в рамках учебной дисциплины:		
- 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	- определяет основные понятия теории физической культуры и спорта; - устанавливает взаимосвязь между основными понятиями теории физической культуры и спорта; - описывает историю становления и развития отечественных и зарубежных систем физического воспитания и международного	Устный опрос, проверочные работы, тестирование. Практические задания по разделам: «Легкая атлетика с методикой преподавания»; «Спортивные игры с методикой преподавания»; «Подвижные игры с методикой преподавания»;

<p>видов физкультурно-спортивной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 физкультурной 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 физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю. 	<p>олимпийского движения;</p> <ul style="list-style-type: none"> -перечисляет и объясняет сущность принципов физического воспитания, спортивной тренировки; - даёт определение понятиям «средства, методы формирования физической культуры личности, «физические упражнения», 	
--	---	--

Перечень умений, осваиваемых в рамках учебной дисциплины:

<ul style="list-style-type: none"> - 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 самостраховки при выполнении физических упражнений; 	<ul style="list-style-type: none"> - применяет знания физической культуры и спорта с учетом задачи профессиональной деятельности; - применяет терминологию в области физической культуры в соответствии с содержанием учебного материала; - определяет педагогические возможности и эффективность применения различных методов, приемов, методик, форм в соответствии с целями и задачами физического воспитания и спортивной тренировки; - находит и использует информацию по теории физической культуры и спорта в соответствии с профессиональной задачей 	<p>Оценка результатов выполнения практической работы по разделам: «Легкая атлетика с методикой преподавания»; «Спортивные игры с методикой преподавания»; «Подвижные игры с методикой преподавания»; «Лыжный спорт с методикой преподавания»; «Плавание с методикой преподавания».</p>
---	--	--

<ul style="list-style-type: none"> - 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. 		
---	--	--

При необходимости рабочая программа учебной дисциплины может быть адаптирована для обеспечения образовательного процесса инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, в том числе для дистанционного обучения. Для этого требуется заявление студента (его законного представителя) и заключение психолого-медико-педагогической комиссии (ПМПК).