

МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Нижегородский государственный педагогический университет  
имени Козьмы Минина»

УТВЕРЖДЕНО  
решением Ученого совета  
Протокол № 13  
от «29» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОП.13 – Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности**

Специальность 49.02.01 Физическая культура,

Квалификация выпускника Педагог по физической культуре и спорту

Форма обучения: Очная

*Нижегород*  
2023

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 11 ноября 2022 г. N 968.

**Разработчики:**

Мусин О.А., ст.преподаватель кафедры теоретических основ физической культуры

Программа одобрена на заседании кафедры теоретических основ физической культуры (протокол № 17 от 30.06.2023 года).

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |                   |
|---|-------------------|
| <b>1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины</b>   | <b>стр.<br/>4</b> |
| <b>2. Структура и содержание рабочей программы учебной дисциплины</b> | <b>6</b>          |
| <b>3. Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины</b>     | <b>10</b>         |
| <b>4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины</b>   | <b>12</b>         |
| Приложение 1. Фонд оценочных средств                                  |                   |

## 1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины

### 1.1 Место дисциплины в структуре ППССЗ

Учебная дисциплина ОП.13 «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности» является обязательной частью общепрофессионального цикла примерной 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 4, ОК 6, ОК 08.

### 1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

**Цель:** сформировать представление о существующих базовых физкультурно-спортивных видах деятельности человека

Достижению поставленной цели способствует решение следующих **задач:**

- Выявить базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности человека.
- Овладеть профессиональной терминологией базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности человека.
- Уметь проводить учебные занятия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности человека.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- планировать, проводить и анализировать занятия по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности (новым видам двигательной деятельности);
- выполнять профессионально значимые двигательные действия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности (новым видам двигательной деятельности);
- использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности (новых видов двигательной деятельности);
- применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений;
- обучать двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности (новых видов двигательной деятельности);
- подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря;
- использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности (новыми видами

двигательной деятельности) в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

- историю и этапы развития базовых видов спорта и новых видов физкультурно-спортивной деятельности (новых видов двигательной деятельности);
- терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности (новых видов двигательной деятельности);
- содержание, формы организации и методику проведения занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности (новым видам двигательной деятельности) в школе;
- методику обучения двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности (новых видов двигательной деятельности);
- особенности и методику развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности (новых видах двигательной деятельности);
- особенности организации и проведения соревнований по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности (новым видам двигательной деятельности).

**Полученные знания и умения направлены на формирование общих и профессиональных компетенций.**

ОК-1 - Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

ОК-2 - Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК-4 - Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК-6 - Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.

ОК-8 - Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

## 2. Структура и содержание рабочей программы учебной дисциплины

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы                                      | Объем часов   | В т.ч. на практическую подготовку |
|---|---|-----------------------------------|
| <b>Общая трудоемкость учебной нагрузки (всего)</b>      | 220   |                                   |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b> | 130   |                                   |
| в том числе:  |   |                                   |
| Лекции  | 26  |                                   |
| практические занятия                                    | 104   |                                   |
| лабораторные занятия                                    |   |                                   |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>      | 90  |                                   |
| <b>Промежуточная аттестация</b>                         | Контрольная работа,<br>дифференцированный зачет,<br>экзамен |                                   |

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности человека

| Наименование разделов и тем                                     | Содержание учебного материала, лекции, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)   | Объем часов | В т.ч. на практическую подготовку | Код компетенции |
|---|---|-------------|-----------------------------------|-----------------|
| 1   | 2   | 3           | 4                                 | 5               |
| <b>Раздел 1.</b>  | <b>Новые виды двигательной деятельности человека с методикой тренировки</b>   | <b>220</b>  |                                   |                 |
| <b>Тема 1.1. Теоретические основы двигательной деятельности</b> | <b>Содержание учебного материала</b><br>1. Двигательная активность и здоровье<br>2. Новые виды двигательной деятельности  | 12          |                                   | ОК-1            |
|   | <b>Практические занятия:</b><br>Подготовка презентаций по новым видам двигательной деятельности человека  | 20          |                                   | ОК-1            |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br><b>Самостоятельная работа №1.</b> Содержание, формы организации и методика проведения занятий по новым видам физкультурно-спортивной (двигательной) деятельности в дошкольной образовательной организации, школе, в системе дополнительного образования, в организациях отдыха и оздоровления детей   | 10          |                                   |                 |
| <b>Тема 1.2. Аэробика</b>                                       | <b>Содержание учебного материала</b><br>1. Терминология новых видов физкультурно-спортивной деятельности<br>2. Техника безопасности при занятиях новыми видами физкультурно-спортивной деятельности   | 14          |                                   | ОК-2            |
|   | <b>Практические занятия:</b><br>Выполнение комплекса упражнений для новичков.<br>Выполнение техники профессионально значимых двигательных действий в аэробике<br>Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики<br>Закрепление базовых шагов.<br>Применение страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений на занятиях аэробикой.   | 20          |                                   | ОК-2            |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br><b>Самостоятельная работа №2.</b> Разработка рациона питания при регулярных занятиях аэробикой<br>Планирование комплекса силовых упражнений для конкретной группы мышц (на выбор студента), использование оборудования и инвентаря (в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации).<br>Составление алгоритмов обучения аэробике (танцевальных шагов). Использование терминологии. | 20          |                                   |                 |

|   |  |    |  |      |
|---|--|----|--|------|
| <b>Тема 1.3.</b><br><b>Функциональный тренинг.</b><br><b>Стретчинг (растяжка)</b> | <b>Содержание учебного материала</b>   |    |  |      |
|   | <b>Практические занятия:</b><br>Функциональный тренинг как вид физической нагрузки. История развития.<br>Понятие функциональной тренировки.<br>Разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий функциональным тренингом.<br>Теоретико-методические основы функционального тренинга<br>Методика обучения двигательным действиям новых видов физкультурноспортивной деятельности (стретчинг, функциональный тренинг)  | 20 |  | ОК-4 |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br><b>Самостоятельная работа №3.</b> Составление комплексов упражнений на растяжку определенных групп мышц (по выбору студента). Применение приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений.<br>Планирование и анализ занятий функциональным тренингом.<br>Самостоятельная отработка техники силовых упражнений на разные группы мышц.<br>Применение приемов самостраховки.<br>Подготовка к проведению пробных занятий или разных частей урока с разными возрастными группами. | 20 |  | ОК-4 |
| <b>Тема 1.4. Йога.</b><br><b>Дыхательная гимнастика</b>                           | <b>Содержание учебного материала</b>   |    |  |      |
|   | <b>Практические занятия:</b><br>Теоретико-методологические основы йоги<br>Содержание, формы и методы проведения занятий по новым видам физкультурно-спортивной деятельности (йоге).<br>Разучивание основных исходных позиций и дыхание<br>Методика обучения йоге.<br>Комплексы детской йоги.<br>Дыхательная гимнастика.  | 20 |  | ОК-6 |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br><b>Самостоятельная работа № 4.</b><br>Разработка комплекса упражнений по развитию физических качеств.<br>Подготовка (подбор) учебных фильмов и конспектов по теме учебного занятия<br>Подготовка (подбор) учебных фильмов и конспектов по теме учебного занятия   | 20 |  | ОК-6 |
| <b>Тема 1.5. Ритмика. Степ-аэробика</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>   |    |  |      |
|   | <b>Практические занятия:</b><br>Проведение занятий по ритмике и ритмогимнастике<br>Упражнения лечебной физической культуры, направленные на профилактику и коррекцию различных заболеваний.<br>Танцевальная азбука (танцевальные движения).  | 24 |  | ОК-8 |



|                                 |  |  |  |                                    |
|---------------------------------|--|--|--|------------------------------------|
|                                 | Разучивание танцевальных композиций.<br>Разучивание шагов с подъемом на платформу.<br>Комплекс упражнений с использованием степ-платформ   |  |  |                                    |
|                                 | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br><b>Самостоятельная работа № 5.</b><br>Разработка комплекса упражнений по развитию физических качеств.<br>Подготовка презентации по теме учебного занятия<br>Подбор и составление конспектов занятий.<br>Анализ деятельности учащихся на занятиях (видео-фрагменты). | 20   |  | ОК-8                               |
| <b>Промежуточная аттестация</b> |  | Контрольная<br>работа,<br>дифференциро<br>ванный зачет,<br>экзамен |  | ОК-1, ОК-2,<br>ОК-4, ОК-6,<br>ОК-8 |
| <b>Всего:</b>                   |  | <b>220</b>   |  |                                    |

### **3. Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины**

#### **3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета и спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета: учебная мебель.

Оборудование спортивного зала: Баскетбольный щит – 2 шт., Скамья деревянная – 12 шт., Сетка волейбольная - 1 шт., Стойка в/б со стаканами – 1 шт., Трибуна – 1 шт., Мяч баскетбольный - 10 шт., Мяч волейбольный - 10 шт., Ракетка теннисная - 4 шт., Ракетка бадминтон - 4 шт., Скакалка - 8 шт., Обруч - 5 шт., Эстафетная палка - 4 шт., Дорожка гимнастическая - 1 шт., Секундомер - 5 шт., Свисток - 5 шт., Рулетка - 1 шт., Коврик гимнастический - 10 шт., Тренажер-наездник – 1 шт., Беговая дорожка с регулируемыми поручнями – 1шт., Тренажер эллиптический – 1 шт., Брусья «Я могу с дополнительным модулем для перешагивания (шаг-барьер разборный)» – 1 шт., Скамья гимнастическая – 1 шт., Тренажер для рук и ног (велотренажер мини) – 1 шт., Палка гимнастическая – 1 шт., Степпер – 1 шт., Степпер поворотный – 1 шт., Батут – 1 шт., Брусья гимнастические – 1 шт., Мешок для бокса профессиональный – 1 шт., Мяч волейбольный "Mikasa" – 5 шт., Мяч минифутбольный Adidas – 10 шт., Мяч футбольный Adidas Conext 15 – 3 шт., Мяч футбольный Select-4 – 5 шт., Проф.сетка с кевларовым тросом в оплетке из пилиэстра, пляжный – 1 шт., Сетка в/б Mikasa VNC – 1 шт., Сетка вол. "HUCK"9,5x1м, кевлар.трос, 4 блоков-натяж и шнуров – 1 шт., Сетка волейбольная профессиональная MIKASA – 1 шт., Сетка для мини-футбола ворота – 1 шт., Сетка заградительная 3\*3,5 – 1 шт., Сетка заградительная 3\*4 – 2 шт., Сетка заградительная 3\*6 – 1 шт., Сетка заградительная 4\*11 – 1 шт., Сетка заградительная 4\*8,5 – 1 шт., Стол н/т Stiga Стар Роллер – 1 шт., Щит баскетбольный 1200\*800, оргстекло, толщина 10мм – 2 шт., Щит баскетбольный на стальных рамах 1050\*1800мм – 1 шт., Конь гимнастический – 2шт., Брусья гимнастические – 1 шт., Мат гимнастический 200\*100\*10 – 10 шт., Шведская стенка – 21 шт., Мяч б/б Viking – 2 шт., Мяч баскетбольный molten official GR7 – 35 шт., Мяч волейбольный "Mikasa" – 3 шт., Мяч волейбольный Atemi AVC6S – 1 шт., Мяч волейбольный Mikasa MVA 200 – 20 шт. Мяч ф/б Select Futsal – 4 шт., Мяч флорбольный "Классик" – 45 шт., Набор для флорбола детский – 1 шт., Мяч б/б Spalding – 2 шт., Мяч в/б Gala – 2 шт., Мяч ф/б Select Futsal Mimas – 3 шт., Мяч ф/б Select Super League – 10 шт., Скамейка АММ-1001 – 13 шт., Стол аудиторный – 3 шт., Стул офисный – 4 шт., Коврик для йоги - 40 шт., Мешок спальный - 12 шт., Скакалка - 20 шт., Канат - 5 шт., Стойка волейбольная - 1 шт., Волейбольная судейская вышка - 1 шт., Мяч гандбольный – 35 шт., Ключки флорбольные – 45 шт., палки для скандинавской ходьбы - 20 шт.

Для организации самостоятельной работы обучающихся используются: помещения для организации самостоятельной работы обучающихся

оснащены: ноутбуками, интерактивной доской, МФУ, доской магнитно-маркерной, трибуной, учебной мебелью, проектором, моноблоками.

### **3.2 Информационное обеспечение обучения**

#### *Основная литература*

1. 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, 2022. — 300 с.

2. 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, 2022. — 317 с.

#### *Дополнительная литература*

1. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания : учебник для вузов / А. Л. Димова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 428 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14068-2. — Текст : электронный.

2. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Гимнастика: учебник для студ. учреждений высш. образования/ Р.Н. Терехина, Е.С.Крючек, Л.В.Люйк и др. - М.: Издательский центр «Академия», 2012. - 288 с.

3. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Подвижные игры: учебник для студ. учреждений высш. образования/ - М.: Издательский центр «Академия», 2014. - 272 с.

#### *Справочно-библиографические издания*

1. [www.konsultant.ru](http://www.konsultant.ru) Экономико–правовая библиотека
2. [www.garant.ru/](http://www.garant.ru/) Информационно правовой портал

#### *Интернет-ресурсы:*

1. [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru) ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
2. [www.elibrary.ru](http://www.elibrary.ru) Научная электронная библиотека
3. [www.ebiblioteka.ru](http://www.ebiblioteka.ru) Универсальные базы данных изданий
4. [www.znanium.com](http://www.znanium.com) Электронно-библиотечная система «Znanium».

5. [www.dictionary.cambridge.org](http://www.dictionary.cambridge.org) Кембриджский словарь
6. [www.oxforddictionaries.com](http://www.oxforddictionaries.com) Словарь Oxford dictionaries
7. [www.lingvopro.abbyyonline.com.ru](http://www.lingvopro.abbyyonline.com.ru) Lingvo - Lingvo Live

#### 4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий – выступление с презентациями.

| Наименование компетенций  | Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)  | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения                      |
|---|---|--|
| <i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</i>  |   |  |
| ОК-1 - Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Уметь использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности.</li> <li>- Знать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности.</li> </ul>   | Практико-ориентированное задание<br>тестирование                           |
| ОК-2 - Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности. | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Уметь применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений.</li> <li>- Знать технику безопасности на занятиях по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности.</li> </ul>   | Практико-ориентированное задание<br>тестирование<br>доклад<br>тестирование |
| ОК-4 - Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Уметь использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации.</li> <li>- Знать методику проведения занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности.</li> </ul> | Практико-ориентированное задание   |
| ОК-6 - Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Уметь применять способы взаимодействия в коллективе для бесконфликтного общения</li> <li>- Знать способы взаимодействия в коллективе</li> </ul>  | Практико-ориентированное задание   |

|   |  |                                  |
|---|--|----------------------------------|
| учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения  |  |                                  |
| ОК-8 - Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Уметь проводить тренировочные занятия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности.</li> <li>- методику обучения профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности.</li> </ul> | Практико-ориентированное задание |

Фонд оценочных средств представлен в Приложении 1 к рабочей программе учебной дисциплины.