

**ОП 08. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания (Спортивно-педагогическое совершенствование в избранном виде спорта с методикой преподавания)**

**1. Область применения программы**

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 49.02.01 «Физическая культура».

**2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.**

Программа учебной дисциплины принадлежит к учебному циклу ОП.08. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания (*вариативная часть общепрофессионального цикла*) по специальности 49.02.01 «Физическая культура».

**3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

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

- планировать, проводить и анализировать занятия по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности (баскетболу, лыжному спорту, легкой атлетике, настольному теннису);
- выполнять профессионально значимые двигательные действия по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности;
- использовать терминологию базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений;
- обучать двигательным действиям базовых 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.

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

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

- особенности организации и проведения соревнований по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности;
- основы судейства по 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.

В процессе изучения учебной дисциплины у обучающихся формируются компетенции.

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.

ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.

ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.

ПК 1.5. Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре.

ПК 2.1. Определять цели и задачи, планировать внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.2. Проводить внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.3. Мотивировать обучающихся, родителей (лиц, их заменяющих) к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся.

ПК 2.5. Анализировать внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.6. Вести документацию, обеспечивающую организацию физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 3.1. Выбирать учебно-методический комплект, разрабатывать учебно-методические материалы (рабочие программы, учебно-тематические планы) на основе образовательного стандарта и примерных программ с учетом вида образовательного учреждения, особенностей класса/группы и отдельных обучающихся.

ПК 3.2. Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области физической культуры на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

ПК 3.3. Оформлять педагогические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.

ПК 3.4. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области физического воспитания.

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.

ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.

#### **4. Содержание дисциплины**

##### *Раздел 2. Баскетбол.*

Тема 1.1. История и этапы развития баскетбола.

Тема 1.2. Техника безопасности, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

Тема 1.3. Методика проведения занятий баскетболом в школе.

Тема 1.4. Правила, организация и проведение соревнований по баскетболу.

Тема 1.5. Техника двигательных действий в нападении.

Тема 1.6. Техника двигательных действий в защите

Тема 1.7. Тактика игры в нападении.

Тема 1.8. Тактика игры в защите.

##### *Раздел 2. Лыжный спорт.*

Тема 2.1. Лыжный спорт как вид физкультурно-спортивной деятельности.

Тема 2.2. Инвентарь для занятий лыжным спортом, особенности его эксплуатации.

Тема 2.3. Подготовка лыжного инвентаря к занятиям и соревнованиям.

Тема 2.4. Техника и методика совершенствования попеременного двухшажного хода.

Тема 2.5. Техника и методика совершенствования одновременного бесшажного хода.

Тема 2.6. Техника и методика совершенствования одновременного одношажного хода.

Тема 2.7. Контроль специальной подготовленности лыжников.

Тема 2.8. Техника и методика совершенствования одновременного двухшажного конькового хода.

Тема 2.9. Техника и методика совершенствования одновременного одношажного конькового хода.

Тема 2.10. Техника и методика совершенствования коньковых ходов.

Тема 2.11. Игровой метод тренировки для совершенствования технической подготовленности.

Тема 2.12. Контроль за соревновательной деятельностью лыжников.

Тема 2.13. Методика силовой подготовки лыжников.

Тема 2.14. Методика общей физической подготовки лыжников.

Тема 2.15. Методика «круговой тренировки» в подготовке лыжников.

Тема 2.16. Методика «кросс-фита» в тренировке лыжников.

Тема 2.17. Методика технической подготовки лыжников в бесснежный период подготовки.

Тема 2.18. Методика воспитания общей выносливости.

Тема 2.19. Контроль общей физической подготовленности лыжников.

*Раздел 3. Лёгкая атлетика.*

Тема 3.1. Лёгкая атлетика как вид спортивной деятельности

Тема 3.2. Закономерности и принципы спортивной подготовки

Тема 3.3. Средства и методы спортивной подготовки

Тема 3.4. Бег на средние дистанции

Тема 3.5. Бег на короткие дистанции

Тема 3.6. Метания мяча, гранаты

Тема 3.7. Прыжки в длину с разбега

*Раздел 4. Настольный теннис.*

Тема 4.1. Настольный теннис в системе физического воспитания.

Тема 4.2. Техника безопасности, инвентарь, оборудование для занятий настольным теннисом.

Тема 4.3. Основы судейства по настольному теннису.

Тема 4.4. Методика начального обучения игре в настольный теннис.

Тема 4.5. Техника и методика обучения способам держания ракетки.

Тема 4.6. Техника и методика обучения стойкам и перемещениям.

Тема 4.7. Техника и методика обучения ударам.

Тема 4.8. Тактика игры и методика обучения тактическим действиям.

**4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 300 часов, в том числе:

– обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 200 часа;

– самостоятельной работы обучающегося 100 часов.

**6. Форма контроля**

Итоговая аттестация: зачет.

**7. Составители**

Нестеркин Михаил Владимирович преподаватель, ГБПОУ СО  
«Нижнетагильский педагогический колледж №2»;

Перезолов Алексей Евгеньевич преподаватель, ГБПОУ СО  
«Нижнетагильский педагогический колледж №2»;

Бузмаков Олег Игнатьевич преподаватель, ГБПОУ СО  
«Нижнетагильский педагогический колледж №2»;

Балуева Анна Сергеевна преподаватель, ГБПОУ СО  
«Нижнетагильский педагогический колледж №2».