

**Аннотация рабочей программы**  
**дисциплины МДК.02.01 Базовые и новые физкультурно-спортивные виды**  
**деятельности**  
**с методикой оздоровительной тренировки**  
**по специальности 49.02.01 Физическая культура**  
**уровень подготовки – углубленный**

Рабочая программа учебной дисциплины МДК.02.01 Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки разработана на основе ФГОС СПО. Программа включает в себя: паспорт рабочей программы (место учебной дисциплины в структуре ППССЗ, цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины); структуру и содержание учебной дисциплины (объем учебной дисциплины и виды учебной работы, тематический план и содержание учебной дисциплины); условия реализации дисциплины (требования к минимальному материально-техническому обеспечению, информационное обеспечение обучения, перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, основной и дополнительной литературы); контроль и оценку результатов освоения дисциплины.

**1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины МДК.02.01 Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ**

Дисциплина МДК.02.01 Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки входит в профессиональный модуль ПМ.02 «Организация физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп населения».

**1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины**

В результате освоения профессионального модуля обучающийся должен **иметь практический опыт:**

- анализа планов и процесса проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых занятий с различными возрастными группами, разработки предложений по их совершенствованию;
- определение цели и задач, планирования, проведения, анализа и оценки физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения;
- наблюдения, анализа и самоанализа физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами населения, обсуждения отдельных занятий в диалоге с сокурсниками, руководителем педагогической практики, преподавателями, тренерами, разработки предложений по их совершенствованию и коррекции;
- ведения документации, обеспечивающей организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и эффективную работу мест занятий физической культурой и спортом и спортивных сооружений;

**уметь:**

- использовать различные методы и формы организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий, строить их с учётом возраста, пола, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и технической подготовленности;

- комплектовать состав группы, секции, клубного или другого объединения занимающихся;
- планировать, проводить и анализировать физкультурно-спортивные занятия и мероприятия на базе изученных видов физкультурно-спортивной деятельности (не менее 12 видов);
- подбирать оборудование и инвентарь для занятий с учётом их целей и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся;
- организовывать, проводить соревнования различного уровня и осуществлять судейство;
- применять приемы страховки и само страховки при выполнении двигательных действий изученных видов физкультурно-спортивной деятельности;
- осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий;
- на основе медицинских заключений и под руководством врача разрабатывать комплексы и проводить индивидуальные и групповые занятия лечебной физической культурой;
- использовать основные приёмы массажа и самомассажа;

**знать:**

- требования к планированию и проведению физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами занимающихся;
- сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы и методы физкультурно-спортивных мероприятий и занятий;
- основы оздоровительной тренировки в изученных видах физкультурно-спортивной деятельности;
- историю, этапы развития и терминологию базовых и новых видов спорта и физкультурно-спортивной деятельности;
- технику профессионально значимых двигательных действий изученных видов физкультурно-спортивной деятельности;
- методику проведения занятий на базе изученных видов физкультурно-спортивной деятельности;
- методику проведения занятий на базе изученных видов физкультурно-спортивной деятельности;
- технику безопасности, способы и приёмы предупреждения травматизма при занятиях базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности;
- основы судейства по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;
- виды физкультурно-спортивных 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;
- основы педагогического контроля и организацию врачебного контроля при проведении физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с занимающимися различных возрастных групп;
- виды документации, обеспечивающей организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом, требования к её ведению и оформлению;
- значение лечебной физической культуры в лечении заболеваний и травм, механизмы лечебного воздействия физических упражнений;
- средства, формы и методы занятий лечебной физической культурой, классификацию физических упражнений в лечебной физической культуре;

- дозирование и критерии величины физической нагрузки в лечебной физической культуре;
- показания и противопоказания при назначении массажа и лечебной физической культуры;
- основы методики лечебной физической культуры при травмах, заболеваниях органов дыхания, внутренних органов, сердечно-сосудистой системы, нервной системы, при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата;
- методические особенности проведения занятий по лечебной физической культуре и массажу;
- понятие о массаже, физиологические механизмы влияния массажа на организм;
- основные виды и приёмы массажа.

**Формируемые компетенции:**

Учащийся должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

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 коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

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

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

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

Учащийся должен обладать профессиональными компетенциями, включающими в себя способность:

ПК 2.1. Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.

ПК 2.2. Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 2.3. Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения

физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ПК 2.5. Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

ПК 2.6. Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно-финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

#### **1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 980 час., в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 776 час;
- самостоятельная работа обучающегося 204 часов.

#### **1.5 Тематический план учебной дисциплины:**

Освоение дисциплины предполагает изучение следующих тем:

Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество аудиторных часов		
		Практические	Лекции	Самостоятельная работа
Раздел 1. Освоение гимнастики с методикой обучения	104	64	32	8
Раздел 2. Освоение подвижных игр с методикой обучения	46	24	10	12
Раздел 3. Освоение лёгкой атлетики с методикой обучения	94	50	24	20
Раздел 4. Освоение туризма с методикой обучения	44	16	16	12
Раздел 5. Освоение волейбола с методикой обучения	78	34	26	18
Раздел 6. Освоение футбола с методикой обучения	72	34	18	20
Раздел 7. Освоение баскетбола с методикой обучения	72	34	18	20
Раздел 8. Освоение гандбола с методикой обучения	72	34	18	20
Раздел 9. Освоение аэробики с методикой обучения	94	42	32	20
Раздел 10. Освоение бадминтона с методикой обучения	94	42	32	20
Раздел 11. Освоение настольного тенниса с методикой обучения	105	56	32	17
Раздел 12. Освоение лыжного спорта с методикой обучения	105	54	34	17
	980	292	484	204

**1.6. Вид промежуточной аттестации:** 3-4 семестр - диф. зачет

5 семестр — курсовая работа, экзамен

6 семестр — зачет, 7 семестр - экзамен

#### **1.7 Основная литература**

1. Николаев, В.С. Двигательная активность и здоровье человека (теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки): учебное пособие: [16+] / В.С. Николаев, А.А. Щанкин. – 2-е изд., стер. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2019. – 81 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577707> – Библиогр.: с 70-71. – ISBN 978-5-4499-0148-4. – DOI 10.23681/577707. – Текст: электронный.

2. Физическая культура в XXI веке: концептуальные основы, инновационные методики и модели образовательных практик / под ред. А.Э. Страдзе, И.М. Быховской; Департамент образования и науки города Москвы, Московский городской педагогический университет и др. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2019. – 288 с.: табл., ил. – Режим

доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=560694> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4499-0034-0. – DOI 10.23681/560694. – Текст: электронный.

3. Физическая культура: учебник: [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др.; Сибирский федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск: Сибирский федеральный университет (СФУ), 2017. – 612 с.: ил. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151> – Библиогр.: с. 608-609. – ISBN 978-5-7638-3640-0. – Текст: электронный.

4. Кизько, А.П. Физическая культура: теоретический курс : [16+] / А.П. Кизько, Л.Г. Забелина, Е.А. Кизько ; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2016. – 128 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576350> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7782-2984-6. – Текст : электронный.

5. Шеенко, Е.И. Физическая культура человека (основные понятия и ценности) : учебное пособие : [12+] / Е.И. Шеенко, Б.Г. Толистинов, И.А. Халев ; Алтайский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. – Москва; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 81 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=597370> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4499-1472-9. – Текст : электронный.

6. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол . — Москва : Советский спорт, 2016. — 25 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/69806>

7. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол . — Москва : Советский спорт, 2016. — 23 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/69816> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

8. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика . — Москва : Советский спорт, 2016. — 34 с. — Текст: электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/69811> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

9. 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: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=570992> – Библиогр.: с. 193-195. – ISBN 978-5-4499-0428-7. – DOI 10.23681/570992. – Текст: электронный. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис. [Электронный ресурс] — Электрон.дан. — М.: Советский спорт, 2016. — 24с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/69813>

10. Болманенкова, Т.А. Основы физического воспитания: учебное пособие : [12+] / Т.А. Болманенкова. – Москва; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 236 с.: табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=571983> – Библиогр.: с. 218-221. – ISBN 978-5-4499-0197-2. – DOI 10.23681/571983. – Текст: электронный.

11. Витун, Е.В. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов: учебное пособие / Е.В. Витун, В.Г. Витун; Оренбургский государственный университет. – Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2017. – 111 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481819> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7410-1674-9. – Текст: электронный.

12. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие: [16+] / М.С. Эммерт, О.О. Фадина, И.Н. Шевелева, О.А. Мельникова; Минобрнауки России, Омский государственный технический университет. – Омск: Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2017. – 112 с.: табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493420> – Библиогр.: с. 98. – ISBN 978-5-8149-2547-3.

13. Футбол: программа для футбольных академий, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва : [12+] / под общ. ред. В.П. Губы. – Москва : Спорт : Человек, 2016. – 208 с.: табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430418> (дата обращения: 09.09.2020). – Библиогр.: с. 178-180. – ISBN 978-5-906131-61-4.

14. Курч, Н.М. Физические средства восстановления : учебное пособие : [16+] / Н.М. Курч, И.Г. Таламова, Т.Н. Федорова ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. – 133 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573599> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-91930-124-0.

15. Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки: [12+] / Г.П. Виноградов, И.Г. Виноградов. – Москва: Спорт, 2017. – 408 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454539> – Библиогр.: с. 397-400. – ISBN 978-5-906839-30-5.

16. Обучение классическим лыжным ходам : учебно-методическое пособие : [12+] / авт.-сост. Н.Н. Мелентьева, Н.В. Румянцева. – Москва : Спорт, 2016. – 217 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=460918> – ISBN 978-5-9907240-1-3.

17. Письменский, И. А. Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная борьба : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 264 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-05910-6. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/DDCC98F6-8AB4-4085-8A9B-0DD47C8E4200](http://www.biblio-online.ru/book/DDCC98F6-8AB4-4085-8A9B-0DD47C8E4200).

18. Письменский, И. А. Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная борьба : учебное пособие для СПО / И. А. Письменский. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 264 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07085-9. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/11DAE4A1-A7A5-4D98-9569-V3F73590BBC2](http://www.biblio-online.ru/book/11DAE4A1-A7A5-4D98-9569-V3F73590BBC2).

19. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для СПО / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 173 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07538-0. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/5582C698-90DB-4B44-9C96-C83D8ECB4228](http://www.biblio-online.ru/book/5582C698-90DB-4B44-9C96-C83D8ECB4228).

20. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 424 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E](http://www.biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E)

21. Германов, Г. Н. Физическая культура в школе. Легкая атлетика : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 461 с. — (Серия : Бакалавр и магистр. Модуль.). — ISBN 978-5-534-04548-2. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/140034B2-FC8A-4B12-A717-8E93D830E10F](http://www.biblio-online.ru/book/140034B2-FC8A-4B12-A717-8E93D830E10F).

22. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт : учебное пособие для прикладного бакалавриата / Л. В. Капилевич. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 141 с.

— (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-00472-4. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/C05BD6A1-6B10-448C-BDE3-8811C3A6F9D6](http://www.biblio-online.ru/book/C05BD6A1-6B10-448C-BDE3-8811C3A6F9D6)

23. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 153 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-05852-9. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/1B3DA446-6A1E-44FA-8116-798C79A9C5BA](http://www.biblio-online.ru/book/1B3DA446-6A1E-44FA-8116-798C79A9C5BA).

24. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для СПО / Т. А. Завьялова [и др.] ; под ред. С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 189 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08356-9. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/3BA88BD1-5829-4C56-974C-7D7F3422E7F9](http://www.biblio-online.ru/book/3BA88BD1-5829-4C56-974C-7D7F3422E7F9).

Составитель/и/: преподаватели Р.Н. Мягкий, Е.В. Петрина, А.И. Мягкая, А.П. Корчевская