

ЕЛЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. И.А.БУНИНА

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор института СПО
/ М.А. Харламова



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

МДК.02.01 Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки

49.02.01 Физическая культура

Углубленный уровень подготовки

Форма обучения: **очная**

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности *49.02.01 Физическая культура*, утвержденного приказом Минпросвещения России от 11 ноября 2022 г. № 968.

Место дисциплины в структуре ППССЗ СПО:

Учебная дисциплина «МДК.02.01 Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки» входит в перечень дисциплин общепрофессионального цикла.

Рабочая программа разработана на кафедре теории и методики физического воспитания

Разработчик(и) рабочей программы:

Леонтьева Н.А., преподаватель института СПО

Рецензент:

Семянникова В.В., кандидат педагогических наук, доцент

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ 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. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

МДК.02.01 Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности или СПО 49.02.01 Физическая культура.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности» в соответствии с учебным планом программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01 Физическая культура относится к общепрофессиональным дисциплинам профессионального цикла под индексом МДК.02.01.

Учебная дисциплина МДК.02.01 Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки направлена на формирование компетенций: ПК 1.1., ПК 2.4. Изучается в 3,4 семестрах.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

уметь:

- определять цель, задачи и содержание физкультурно-спортивной работы;
- разрабатывать документы планирования физкультурно-спортивной работы;
- оценивать результативность физкультурно-спортивной работы;
- анализировать нормативные документы, в области физической культуры и спорта;
- анализировать программы, реализуемые в области физической культуры и спорта (с учетом специфики вида профессиональной деятельности);
- осуществлять разработку занятий по программам в области физической культуры и спорта с учётом их специфики и решаемых задач, применяемых педагогических технологий.

знать:

- нормативные документы, регламентирующие организацию физкультурно-спортивной работы в РФ;
- цели и задачи физкультурно-спортивной работы;
- направления, содержание, формы организации физкультурно-спортивной работы;
- требования к планированию и технологию планирования физкультурно-спортивной работы;
- показатели результативности физкультурно-спортивной работы;
- нормативные и методические документы, в области физической культуры и спорта;
- разновидности программ в области физической культуры и спорта (с учетом специфики вида профессиональной деятельности);
- педагогические технологии и современные методики подготовки обучающихся по программам в области физической культуры и спорта.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС СПО и ОПОП СПО по данной специальности:

профессиональных (ПК):

ПК 1.1. Планировать и анализировать физкультурно-спортивную работу.

ПК 2.4. Осуществлять исследовательскую и проектную деятельность в области физической культуры и спорта.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 266 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 172 часов;

самостоятельной работы обучающегося 92 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| <i>Вид учебной работы</i> | <i>Объем часов</i> |
|--|--------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 266 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 172 |
| в том числе: | |
| лекционные занятия | 74 |
| практические занятия | 72 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 92 |
| в том числе: | |
| самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) | - |
| <i>Промежуточная аттестация в форме: экзамен 6 семестр</i> | |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины МДК.02.01 Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены) | | Объем часов | Уровень освоения |
|---|---|--|-------------|------------------|
| 1 | 2 | | 3 | 4 |
| Раздел 1. Теоретические основы гимнастики | | | 6 | |
| Тема 1.1. Исторические этапы развития гимнастики | Содержание учебного материала | | 1 | 2,3 |
| | 1 | 1. Возникновение, развитие и современное состояние гимнастики. Возникновение и развитие. Педагогические идеи Я.А.Каменского, Ж.Ж.Руссо, И. Песталоцци и их влияние на развитие методики гимнастики. Гимнастика в Древней Греции и Риме. Гимнастика в средние века. | | |
| | 1 | 2. Национальные системы гимнастики в Западной Европе (немецкая, французская, шведская, сокольская). | | |
| Тема 1.2. Место гимнастики в отечественной системе физического воспитания | Содержание учебного материала | | 1 | 2,3 |
| | 1 | 1. Место гимнастики в отечественной системе физического воспитания и ее значение для человека | | |
| | 2 | 2. Состояние и основные направления развития гимнастики в дореволюционной России. Развитие гимнастики в СССР и России. Возникновение и развитие гимнастики. Развитие гимнастики в России после 1917 года | | |
| | 3 | Классификация видов гимнастики. Основные средства и методические особенности гимнастики. | 2 | |
| Тема 1.3. Гимнастическая терминология | Содержание учебного материала | | 2 | 2,3 |
| | 1 | Значение гимнастической терминологии, требования к ней | | |
| | 2 | Правила гимнастической терминологии (способы образования терминов, правила применения терминов, правила сокращения терминов) | | |
| | 3 | Запись гимнастических упражнений (формы и типы записи упражнений, текстовая запись конкретных упражнений) | | |
| | 4 | Правила записи общеразвивающих упражнений (запись общеразвивающих упражнений без предмета, положения и движения звеньями тела, запись общеразвивающих упражнений с предметами) | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | | |
| | | Изучение исторических этапов развития гимнастики. Изучение национальных систем гимнастики. Изучение гимнастической терминологии | | |
| Раздел 2. Основы гимнастических упражнений | | | | |
| Тема 2.1. | Содержание учебного материала | | 2 | 2,3 |

| | | | | |
|---|--------------------------------------|---|-----------|-----|
| Методические особенности проведения строевых упражнений | 1 | Строение и функции головного мозга. Кора больших полушарий, важнейшие борозды и извилины, основные области коры. Анатомо-физиологические особенности развития ЦНС. Периферическая нервная система. | | |
| | Практические занятия | | 1 | |
| | | Строение головного мозга. | | |
| Раздел 3. Организация занятий и соревнований по гимнастике | | | 11 | |
| Тема 3.1 Рефлекторная деятельность организма | Содержание учебного материала | | 2 | 2,3 |
| | 1 | Рефлекс. Классификация рефлексов. Безусловные и условные рефлексы. Механизм образования условных рефлексов. Возрастные особенности условно- рефлекторной деятельности. | | |
| | Практические занятия | | 1 | |
| | 1 | Рефлекс. Классификация рефлексов. Безусловные и условные рефлексы. Механизм образования условных рефлексов. Возрастные особенности условно- рефлекторной деятельности. | | |
| Тема 3.2 Торможение условных рефлексов | Содержание учебного материала | | 2 | 2,3 |
| | 1 | Возбуждение и торможение. Торможение условных рефлексов. Безусловное торможение: запредельное и индукционное. Условное торможение, его виды. Физиологический механизм образования навыков и привычек. Динамический стереотип. Координация нервных процессов. | | |
| | Практические занятия | | 2 | |
| | | Возбуждение и торможение. Торможение условных рефлексов. Безусловное торможение: запредельное и индукционное. Условное торможение, его виды. Физиологический механизм образования навыков и привычек. Динамический стереотип. Координация нервных процессов. | | |
| Тема 3.3 Высшая нервная деятельность | Содержание учебного материала | | 2 | 2,3 |
| | 1 | Низшая и высшая нервная деятельность. Особенности высшей нервной деятельности человека. Свойства нервных процессов. Типы высшей нервной деятельности. Темперамент и его значение Сигнальные системы действительности. Развитие речи. Развитие и нарушение высшей нервной деятельности. Сон, его значение. Физиология сна. Фазы сна. Гигиенические требования к организации сна дошкольника. Типологические особенности высшей нервной деятельности детей. Режим в дошкольных учреждениях. Гигиенические требования к проведению занятий и игр. | | |
| | Практические занятия | | 2 | 2,3 |

| | | | |
|---------------|--|------------|--|
| | <p>Низшая и высшая нервная деятельность. Особенности высшей нервной деятельности человека. Свойства нервных процессов. Типы высшей нервной деятельности. Темперамент и его значение</p> <p>Сигнальные системы действительности. Развитие речи. Развитие и нарушение высшей нервной деятельности.</p> | | |
| | <p>Сон, его значение. Физиология сна. Фазы сна. Гигиенические требования к организации сна дошкольника.</p> <p>Типологические особенности высшей нервной деятельности детей. Режим в дошкольных учреждениях. Гигиенические требования к проведению занятий и игр.</p> | | |
| Всего: | | 120 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета, спортивный зал.

1. Аудитория с посадочными местами: посадочные места по количеству обучающихся; рабочее место преподавателя;— комплект законодательной и нормативной документации; комплект учебно-наглядных пособий (электронные презентации, видеофильмы); учебная доска. Технические средства обучения: компьютер; проектор; презентации по темам.

2. Оборудование и инвентарь спортивного зала: стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки— гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита— или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

3. Открытый стадион широкого профиля: турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, рулетка— металлическая, мерный шнур, секундомеры.

3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Баршай, В., Гимнастика : учебник / В. Баршай, М.В. Белавкина, С.Н. Кривсун, В.Н. Курысь. - Москва : КноРус, 2019. - 312 с.

2. Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой тренировки : учебное пособие / М.В. Еремин, А.Л. Волобуев, И.В. Кутын [и др.] ; под ред. А.Г. Горшкова. - Москва : КноРус, 2021. - 339 с.

Основные электронные издания:

1. Баршай В. Гимнастика : учебник / Баршай В., М., Курысь В., Н., Павлов И. Б. - Москва : КноРус, 2022. - 312 с. - ISBN 978-5-406-09711-3. - URL: <https://book.ru/book/943651>.

2. Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой тренировки : учебное пособие / М.В. Еремин, А.Л. Волобуев, И.В. Кутын [и др.] ; под ред. А.Г. Горшкова. - Москва : КноРус, 2021. - 339 с. - ISBN 978-5-406-08273-7. - URL: <https://book.ru/book/940095>. - Текст :

электронный.

3. Поливаев, А. Г. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Соревнования по игровым видам спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. Г. Поливаев. - 2-е изд. - Москва : Издательство Юрайт, 2021. - 103 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-13056-0. - Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/476145>

Дополнительные источники:

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. Крючек Е. С., Терехина Р. Н. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Гимнастика: учебник для студентов высш. проф. образования/- 2-е издание, стер.- Москва : издательский центр «Академия», 2013. – 288 с.

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

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

1. ЭБС «Университетская библиотека онлайн». – Режим доступа:<http://biblioclub.ru/>.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, экзамена, исследований.

| Результаты обучения по учебной дисциплине | Формируемые компетенции | Оценочные средства по дисциплине |
|---|--------------------------------|--|
| Уметь: <ul style="list-style-type: none">- определять цель, задачи и содержание физкультурно-спортивной работы;- разрабатывать документы планирования физкультурно-спортивной работы;- оценивать результативность физкультурно-спортивной работы;- анализировать нормативные документы, в области физической культуры и спорта;- анализировать программы, реализуемые в области физической | ПК 1.1, ПК 2.4 | Темы рефератов, сообщений. Вопросы для экзамена. |

| | | |
|--|--|--|
| <p>культуры и спорта (с учетом специфики вида профессиональной деятельности);</p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять разработку занятий по программам в области физической культуры и спорта с учётом их специфики и решаемых задач, применяемых педагогических технологий. <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - нормативные документы, регламентирующие организацию физкультурно-спортивной работы в РФ; - цели и задачи физкультурно-спортивной работы; - направления, содержание, формы организации физкультурно-спортивной работы; - требования к планированию и технологию планирования физкультурно-спортивной работы; - показатели результативности физкультурно-спортивной работы; - нормативные и методические документы, в области физической культуры и спорта; - разновидности программ в области физической культуры и спорта (с учетом специфики вида профессиональной деятельности); - педагогические технологии и современные методики подготовки обучающихся по программам в области физической культуры и спорта. | | |
|--|--|--|