



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ КОМИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СЫКТЫВКАРСКИЙ ГУМАНИТАРНО-  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ имени И.А. КУРАТОВА»

«УЧЕБНО-ПРОГРАММНЫЕ ИЗДАНИЯ»

НАИМЕНОВАНИЕ УЧЕБНОГО ЦИКЛА  
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ЦИКЛ

ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ  
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**ОП.13.5 НОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА  
С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ**

Для студентов, обучающихся по специальности  
**49.02.01 Физическая культура**  
(углубленная подготовка)

Сыктывкар, 2023

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе  
Федерального государственного образовательного стандарта по  
специальности среднего профессионального образования

код

наименование специальности

49.02.01	Физическая культура
----------	---------------------

(программа подготовки специалистов среднего звена углубленной подготовки)

### Разработчики

	Фамилия, имя, отчество	Ученая степень (звание) [квалификационная категория]	Должность
1	Ильина Екатерина Алексеевна	Первая категория	преподаватель

*[вставить фамилии и квалификационные категории разработчиков]*

23

[число]

мая

[месяц]

2023

[год]

*[дата представления на экспертизу]*

### Рекомендована

ПЦК преподавателей физической культуры и спортивных дисциплин

Протокол № 9 от «23» мая 2023 г.

### Рассмотрена

научно-методическим советом ГПОУ  
«Сыктывкарский гуманитарно-педагогический колледж имени И.А. Куратова»

Протокол № 4 от «06» июня 2023 г.

## Содержание программы учебной дисциплины

<b>1.</b>	<b>Паспорт рабочей программы учебной дисциплины</b>	<b>4</b>
<b>2.</b>	<b>Структура и содержание учебной дисциплины</b>	<b>7</b>
<b>3.</b>	<b>Условия реализации учебной дисциплины</b>	<b>11</b>
<b>4.</b>	<b>Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины</b>	<b>14</b>

# 1. ПАСПОРТ рабочей программы учебной дисциплины

ОП.13.5 Новые виды спорта с методикой преподавания

[наименование дисциплины в соответствии с ФГОС]

## 1.1. Область применения рабочей программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины является частью ППССЗ в соответствии с ФГОС СПО

по специальности

49.02.01

[код]

Физическая культура

[наименование специальности полностью]

укрупненной группы специальностей

49.00.00

Физическая культура и спорт

[выбрать нужные группы специальностей, остальное убрать]

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована

только в рамках реализации специальности

49.02.01

[код]

Физическая культура

[наименование специальности полностью]

в дополнительном профессиональном образовании при реализации программ повышения квалификации и переподготовки

[указать направленность программ повышения квалификации и переподготовки]

49.02.01

[код]

Физическая культура

[наименование специальности полностью]

в рамках специальности СПО

49.02.01

[код]

Физическая культура

[наименование специальности полностью]

## 1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Данная учебная дисциплина входит:

в обязательную часть циклов ППССЗ

Профессиональный цикл

в вариативную часть циклов ППССЗ

[наименование цикла в соответствии с ФГОС]

Изучение дисциплины предшествует освоению профессиональных модулей

[наименование профессионального модуля в соответствии с ФГОС]

## 1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

1. планировать, проводить и анализировать занятия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;
2. выполнять профессионально значимые двигательные действия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;
3. использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
4. применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений;
5. обучать двигательным действиям изученных базовых и новых видов спортивной деятельности;

6. подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря;
7. использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

1. историю и этапы развития изученных базовых видов спорта и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
2. терминологию изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
3. технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
4. содержание, формы организации и методику проведения занятий по изученным базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в школе;
5. методику обучения двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
6. особенности и методику развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности;
7. основы судейства по изученным базовым видам спорта;
8. разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности их эксплуатации;
9. технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю

В результате изучения по общепрофессиональной дисциплине

### Новые виды спорта с методикой преподавания

обучающийся должен освоить общие (ОК) и профессиональные (ПК) компетенции.

Код	Наименование результата обучения
<b>Общие компетенции</b>	
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 3.	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;
ОК 4.	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;
ОК 5.	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;
ОК 6.	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;
ОК 7.	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

ОК 8.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;
ОК 9.	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.
<b>Профессиональные компетенции</b>	
ПК 1.1.	Планировать и анализировать физкультурно-спортивную работу.
ПК 3.1.	Определять цели и задачи, планировать учебные занятия по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта.
ПК 3.2.	Проводить учебные занятия по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта.
ПК 3.3.	Осуществлять контроль, оценивать и анализировать процесс и результаты педагогической деятельности и обучения по предмету «Физическая культура»
ПК 3.4.	Вести документацию, обеспечивающую процесс физического воспитания обучающихся школьного возраста

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

всего часов  в том числе

максимальной учебной нагрузки обучающегося  часов, в том числе

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося  часов,

самостоятельной работы обучающегося  часов;

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

№	Вид учебной работы	Объем часов
1	Максимальная учебная нагрузка (всего)	58
2	Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	58
в том числе:		
2.1	лекции	7
2.2	семинарские и практические работы	48
3	Самостоятельная работа обучающегося (всего)	3
	Итоговая аттестация в форме	Диф. зачет (8 семестр)
	Итого	58

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

### Новые виды спорта с методикой преподавания

#### Наименование дисциплины

Номер разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия; самостоятельная работа обучающихся,	Объем часов	Уровень усвоения	Формируемые компетенции (ОК, ПК)	
<b>Раздел 1.</b>	<b>Основы теории и методики преподавания оздоровительной аэробики, стретчинга, калланетики и пилатеса</b>	<b>4</b>		ОП 1-9 ПК 1.1, 3.1.-3.4.	
<b>Тема 1.1</b>	История развития новых видов физкультурно-спортивных занятий	1			
	Лекции				
	Содержание учебного материала				
	1		Возникновение и развитие новых видов физкультурно-спортивных занятий в России и за рубежом.		<b>1</b>
	2		Специфика занятий новыми видами спорта		<b>1</b>
	3	Техника безопасности на занятиях	<b>1</b>		
<b>Тема 1.2</b>	Содержание и структура занятий	1			
	Лекции				
	Содержание учебного материала				
	1		Базовые элементы аэробики (шаги и их разновидности, бег на месте и с перемещениями, поднимание бедер в разных направлениях, махи ногами, выпады, подскоки, «скип» - скрестные движения); движение в партере (лежа, сидя, в смешанном упоре)		<b>1</b>
	2		Шейпинг. Параметры шейпинг-модели. Оценка исходных данных (компьютерная диагностика). Питание. Упражнения на различные группы мышц в партере на формирование внешних форм тела человека. Калланетика, стретчинг. Упражнения с акцентом на растягивание мышц.		<b>1</b>
	3	Структура занятий: подготовительная, основная и заключительная части занятий. Продолжительность частей.	<b>1</b>		
<b>Тема 1.3</b>	Методика составления комплексов упражнений	2			
	Лекции				
	Содержание учебного материала				
	1		Подбор упражнений для разных частей урока (подготовительной, основной, заключительной) и методика их обучения.		<b>1</b>
	2		Подбор упражнений на различные мышечные группы.		<b>1</b>
	3	Подбор мелодии, определение ее места в структуре комплекса.	<b>1</b>		
<b>Раздел 2.</b>	<b>Техника выполнения упражнений и методика их обучения</b>	<b>32</b>		ОП 1-9 ПК 1.1, 3.1.-3.4.	
<b>Тема 2.1</b>	Аэробика	8			
	Практические занятия				



	Содержание учебного материала				
	1	Изучение базовых элементов: Приставные шаги, работа рук, направление, передвижение.		2	
	2	Темп передвижения. Выполнение упражнений на месте на шагах, на подскоках, в прыжках, в беге. Возможные чередования.		2	
	3	Подбор и обучение упражнениям для подготовительной части урока, основной части урока и заключительной части урока. Определение воздействия на организм нагрузок различной интенсивности - подсчет пульса (пульсометрия)		2	
	Самостоятельная работа обучающихся		1		
	Составление комплекса упражнений для занятий по аэробике				
<b>Тема 2.2</b>	Применение элементов аэробики на уроках физической культуры		8		
	Практические занятия				
	Содержание учебного материала				
	1	Подготовительная часть занятия: 7-8 упражнений общеразвивающего характера по анатомическому признаку		3	
	2	Основная часть занятия: 2-3 блока упражнений с нарастающей интенсивностью. Комплекс общеразвивающих упражнений с локальным воздействием на основные мышечные группы		3	
3	Заключительная часть занятия: упражнения на растяжку и восстановление дыхания		3		
<b>Тема 2.3</b>	Стретчинг, калланетика, пилатес		6		
	Практические занятия				
	Содержание учебного материала				
	1	Ознакомление и обучение технике растягивания.		2	
	2	Подбор упражнений для занятий калланетикой и стретчингом		3	
	3	Методика проведения занятий с учетом возраста занимающихся		2	
<b>Тема 2.4</b>	Применение элементов стретчинга, калланетики и пилатеса на уроках физической культуры		8		
	Практические занятия				
	Содержание учебного материала				
	1	Структура и содержание занятий		2	
	2	Техника выполнения упражнений		2	
	3	Особенности проведения занятий		2	
	Самостоятельная работа обучающихся			1	
	Составление комплекса упражнений для занятий по системе Пилатеса				
<b>Раздел 3.</b>	<b>Основы теории и методики преподавания единоборств</b>		<b>4</b>		
<b>Тема 3.1</b>	Основы теоретических знаний			1	
	Лекции				
				ОП 1-9 ПК 1.1, 3.1.-3.4.	

	Содержание учебного материала	1			
	1. История возникновения и развития дзюдо				
	2. Характеристика дзюдо				
	3. Техника безопасности на занятиях дзюдо				
<b>Тема 3.2</b>	Организационные формы тренировки	1			
	Лекции				
	Содержание учебного материала				
	1 Соревнования и организационные формы тренировки		<b>1</b>		
<b>Тема 3.3</b>	Основные принципы классификаций	1			
	Лекции				
	Содержание учебного материала				
	1 Правила соревнований		<b>2</b>		
	2 Жестикуляция, терминология		<b>2</b>		
	3 Места проведения соревнований и занятий.		<b>2</b>		
	Самостоятельная работа обучающихся		1		
Подбор упражнений для подготовительной части занятий					
<b>Раздел 4.</b>	<b>Формы и методы обучения элементам борьбы и самообороны</b>	<b>18</b>		ОП 1-9 ПК 1.1, 3.1.-3.4.	
<b>Тема 4.1</b>	Элементы гимнастики и акробатики	2			
	Практическое занятие				
	1 Элементы гимнастики и акробатики		<b>2</b>		
	2 Элементы самообороны		<b>3</b>		
<b>Тема 4.2</b>	Общеразвивающие упражнения и специальная физическая подготовка	6			
	Практические занятия				
	Содержание учебного материала				
	1 Стойки, перемещения, броски		<b>2</b>		
	2 Захваты, срывы захватов, уходы от захватов		<b>2</b>		
	3 Элементы борьбы в партере, подсечки, зацепы, подножки		<b>2</b>		
4 Элементы техники борьбы лежа, в стойке, комбинационная борьба	<b>3</b>				
5 Болевые приемы, удушение, уходы от удушения	<b>2</b>				
<b>Тема 4.3</b>	Элементы самообороны	6			
	Практическое занятие				
	Содержание учебного материала				
	1 Элементы защиты и самообороны		<b>3</b>		
	2 Перемещения, стойки, блоки, удары		<b>3</b>		
3 Элементы самообороны против атаки холодным оружием	<b>2</b>				
<b>Тема 4.4</b>	Выявление уровня освоения контрольных нормативов по разделам программы	4			
	Практическое занятие				
	Содержание учебного материала				
	1. Выполнение контрольных нормативов		<b>3</b>		
2. Дифференцированный зачет	<b>1</b>				
<b>Итого:</b>		<b>58</b>			

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация профессионального модуля предполагает наличие

4.1.1	учебного кабинета	Зал спортивный малый. Зал ритмики и фитнеса
4.1.2	лаборатории	информатики и информационно-коммуникационных технологий;
4.1.3	зала	библиотека; читальный зал с выходом в сеть Интернет.

#### 3.2 Оборудование учебного кабинета и рабочих мест кабинета

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Примечания
1	<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>	
1.1	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования	Д
1.2	Учебник по физической культуре	Ф
	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Новые виды спорта с методикой преподавания»	К
	Методические издания по физической культуре для учителей	Д
2	<b>Печатные пособия</b>	
2.1	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры спорта и Олимпийского движения	Д
3	<b>Экранно-звуковые пособия (могут быть в цифровом виде)</b>	
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Новые виды спорта»	К
3.2	Аудиозаписи	К
4.	<b>Учебно-практическое оборудование</b>	
	Стенка гимнастическая	Ф
	Скамейка гимнастическая жесткая	П
	Коврик гимнастический	Ф
	Маты гимнастические	Ф
	Скакалка гимнастическая	К
	Палка гимнастическая	К
	Обруч гимнастический	К
	<b>Средства до врачебной помощи</b>	
	Аптечка медицинская	К

#### Условные обозначения

**Д** – демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

**К** – полный комплект (исходя из реальной наполняемости группы);

**Ф** – комплект для фронтальной работы (примерно в два раза меньше, чем полный комплект, то есть не менее 1 экз. на двух обучающихся);

**П** – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих по несколько обучающихся (6-7 экз.).

## Технические средства обучения

[заполняется при наличии в кабинете в соответствии со спецификацией]

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Примечания
	<b>Технические средства обучения (средства ИКТ)</b>	
	Телевизор с универсальной подставкой	+
	Видеомагнитофон (видеоплейер)	+
	Аудио-центр	+

### 3.3. ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ

В целях реализации компетентного подхода в образовательном процессе используются следующие активные и интерактивные формы проведения занятий: компьютерные симуляции, деловые и ролевые игры, анализ конкретных ситуаций, кейс метод, психологические и иные тренинги, круглый стол (групповые дискуссии и дебаты), проблемное обучение, мозговой штурм или брейнсторминг, интеллект-карты, интернет-экскурсии (интерактивная экскурсия), экскурсионный практикум, мастер-класс, знаково-контекстное обучение, проектное обучение, олимпиада, лабораторные опыты, конференция, дистанционное обучение, работа в малых группах, социальные проекты (внеаудиторные формы - соревнования, фильмы, спектакли, выставки и др.), интерактивные лекции (применением видео- и аудиоматериалов) и др.

### 3.4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ

#### Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

##### Основные печатные источники:

№	Выходные данные печатного издания	Год издания	Гриф
1.	Гринева Т.А. Аэробика. Учебное пособие.	2019	гриф

##### Основные электронные источники:

№	Выходные данные печатного издания	Год издания	Гриф
1.	Михайлова Э.И. Аэробика в школе.	2019	
2.	Гарник В.С. Самбо.	2020	
3.	Зиамбетов Т.Ю. Самооборона, её правовые основы и методика её применения. Учебное пособие	2020	гриф
4.	Рудман Д.Л. Школа самбо Давида Рудмана. 1000 болевых приемов. Учебно-методическое пособие	2021	
5.	Салугин Ф.В. Подготовка спортсменов высокой квалификации кикбоксинге. Учебное пособие	2019	
6.	Еремина Л.В. Пауэрлифтинг. Учебно-методическое пособие	2018	
7.	Сидоров Д.Г. Стретчинг. Учебно-методическое пособие	2018	
8.	Калинкина Е.В. Степ-аэробика. Учебное пособие	2022	

##### Дополнительные источники:

№	Выходные данные печатного издания	Год издания	Гриф
1	Зиамбетов В.Ю. Самооборона, её правовые основы и методика её применения.	2021	Допущ.
2	Михайлова Э.И. Аэробика в школе.	2022	Допущ.

3	Еремина Л.В. Пауэрлифтинг.	2018	Допущ.
4	Сидоров Д.Г. Стретчинг.	2018	Допущ.
5	Крупник Е.А. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов.	2017	Допущ.

### **Ресурсы Интернет**

**Единое окно доступа к образовательным ресурсам. Библиотека**

<http://window.edu.ru/window/library>

Электронная библиотека учебно-методической литературы для общего и профессионального образования.

<http://spo.1september.ru/>

Газета "Спорт в школе"

[http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&lib\\_no=32922&tmpl=lib/](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib/)

Сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры

<http://festival.1september.ru/>

Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1 Банк средств для оценки результатов обучения

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

Оценочные средства составляются преподавателем самостоятельно при ежегодном обновлении банка средств. Количество вариантов зависит от числа обучающихся.

Код компетенции	Наименование результата обучения	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Усвоенные умения</b>			
У1	планировать, проводить и анализировать занятия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;	уметь планировать, проводить и анализировать занятия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;	оценка выполнения практического задания
У2	выполнять профессионально значимые двигательные действия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;	уметь выполнять профессионально значимые двигательные действия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;	оценка на практическом занятии
У3	использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;	уметь использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;	оценка выполнения практического задания
У4	применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений;	уметь применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений;	контрольные нормативы
У5	обучать двигательным действиям изученных базовых и новых видов спортивной деятельности;	уметь обучать двигательным действиям изученных базовых и новых видов спортивной деятельности;	оценка на практическом занятии
У6	подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования	уметь подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря;	оценка выполнения практического задания

	и инвентаря;		
У7	использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации;	уметь использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации;	оценка на практическом занятии
<b>Усвоенные знания</b>			
31	историю и этапы развития изученных базовых видов спорта и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;	знать историю и этапы развития изученных базовых видов спорта и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;	контрольная работа, устный опрос
32	терминологию изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;	знать терминологию изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;	устный опрос
33	технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;	Знать технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;	тест
34	содержание, формы организации и методику проведения занятий по изученным базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в школе;	знать содержание, формы организации и методику проведения занятий по изученным базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в школе;	контрольная работа, практические занятия
35	методику обучения двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;	знать методику обучения двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;	контрольная работа, практические занятия
36	особенности и методику развития физических качеств в	знать особенности развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-	устный опрос, практические занятия

	базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности;	спортивной деятельности;	
37	основы судейства по изученным базовым видам спорта;	знать основы судейства по изученным базовым видам спорта;	устный опрос
38	разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности их эксплуатации;	знать разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности их эксплуатации;	устный опрос
39	технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю	знать технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю	практические занятия

<b>Общие компетенции</b>			
ОК 1.	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	- демонстрация интереса к будущей профессии, участие в профессиональных конкурсах, наличие дипломов, грамот, сертификатов и т.д. - наличие положительных отзывов по итогам производственной практики	Интерпретация результатов наблюдения за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	- обоснование выбора и применение методов и способов решения профессиональных задач; - эффективное и качественное выполнение профессиональных задач.	Выполнение текстовых заданий второго уровня, выполнение творческих работ.
ОК 3.	Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.	- решение стандартных и нестандартных профессиональных задач в области преподавания; - выявление проблемы, определение возможных причин, проблем.	Выполнение текстовых заданий второго уровня, выполнение творческих работ.



ОК 4.	Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- эффективный поиск необходимой информации;</li> <li>- использование различных источников, включая электронные;</li> <li>- оценивание необходимости той или иной информации для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</li> </ul>	Собеседование.
ОК 5.	Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проектирование уроков физической культуры с применением современных технических средств обучения в процессе преподавания.</li> </ul>	Устный счет. Собеседование.
ОК 6.	Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- применение разнообразных методов, форм и приемов взаимодействия с членами педагогического коллектива, представителями администрации;</li> <li>- владение профессиональной лексикой;</li> <li>- соблюдение субординационных отношений;</li> <li>- продуктивное взаимодействие с членами группы, решающей общую задачу;</li> <li>- построение продуктивного процесса общения, толерантное восприятие позиции субъекта взаимодействия;</li> <li>- использование делового стиля общения;</li> <li>- соотносит свои устремления с интересами других людей и социальных групп;</li> <li>- привлекает других субъектов образовательного процесса к решению поставленных задач.</li> </ul>	Экспертная оценка при защите творческих проектов.
ОК 7.	Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организация деятельности учащихся с учетом их интересов и возможностей.</li> </ul>	Экспертная оценка совместных проектов.

	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.	- рациональность организации самостоятельной работы в соответствии с задачами профессионального и личностного развития; - своевременность сдачи заданий, отчетов	Собеседование.
ОК 9.	Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.	- проявление интереса к инновациям в области профессиональной деятельности; - демонстрация умения проектирования целей в соответствии нормативных документов и программы развития образовательного учреждения; - поиск и реализация в образовательном процессе новых форм и способов организации учебной деятельности учащихся.	Тестирование.
<b>Профессиональные компетенции</b>			
ПК 1.1.	Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.	- точность и обоснованность в определении целей и задач уроков различных типов и видов; - оптимальность планирования уроков с учетом возрастных и индивидуально-психологических особенностей школьников.	Текущий контроль  Разработка конспектов уроков.
ПК 3.1.	Определять цели и задачи, планировать учебные занятия по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта.	- соответствие содержания учебно-методических материалов возрасту, индивидуально-психологическим особенностям учащихся, условиям обучения - аргументированность выбора учебно-методического комплекта; - разработка методического обеспечения для осуществления профессиональной деятельности; - соответствие разработанных учебно-методических материалов ФГОС.	<b>Текущий контроль</b> Защита выбранной методики диагностирования с учетом вида образовательного учреждения, особенностей класса и отдельных обучающихся Оценка презентаций созданных рабочих программ, учебно-тематических планов по предметам начальной

			<p>школы с учетом выбранного УМК</p> <p>Экспертная оценка выбранного УМК</p> <p><b>Рубежный контроль</b></p> <p>Экспертная оценка разработанных учебно-методических материалов</p>
ПК 3.2.	<p>Проводить учебные занятия по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- планирование обобщения педагогического опыта в соответствии с алгоритмом.</li> <li>- качество оценки готовности педагога к инновационной деятельности</li> <li>- полнота анализа портфолио педагогической деятельности в соответствии с требованиями и критериями оценки</li> <li>- обоснованность выбора педагогической и методической литературы;</li> <li>- обоснованность выбора способа решения педагогических проблем методического характера;</li> <li>- сравнение эффективности применяемых методов обучения, с целью выбора наиболее эффективных образовательных технологий с учетом вида образовательного учреждения и особенностей возраста обучающихся;</li> <li>- качество использования инструментов самоанализа и анализа педагогической деятельности, оценивания образовательных технологий;</li> <li>- логичность составленной программы профессионального совершенствования.</li> </ul>	<p><b>Текущий контроль</b></p> <p>Оценка аннотации студента к созданной им базе данных</p> <p>Оценка проведенного по алгоритму анализа педагогической деятельности</p> <p>Экспертная оценка представленного самоанализа педагогической деятельности (после проведения внеурочного занятия, пробного урока и т.д.)</p>
ПК 3.3.	<p>Осуществлять контроль, оценивать и анализировать процесс и результаты педагогической деятельности и обучения по предмету «Физическая культура»</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- соответствие содержания выступления (доклада) структуре и требованиям, предъявляемым к ее компонентам.</li> <li>- логичность выступлений с аргументированностью выбора формы;</li> <li>- демонстрация правильности оформления педагогических разработок;</li> <li>- соответствие педагогических разработок методическим требованиям;</li> <li>- качество презентации результатов педагогической</li> </ul>	<p><b>Текущий контроль</b></p> <p>Проверка отчетов, рефератов, выступлений на соответствие требованиям СИБИБД (Системы стандартов по информации, библиотечному и издательскому делу)</p> <p>Оценка презентаций педагогических разработок</p>

		деятельности; - полнота оформления портфолио педагогических достижений.	
ПК 3.4.	Вести документацию, обеспечивающую процесс физического воспитания обучающихся школьного возраста	- планирование исследовательской деятельности в соответствии с этапами научного исследования; - разработка тематики исследовательской и проектной деятельности с учетом основных тенденций развития начального общего образования, интересов, возрастных и индивидуально-психологических особенностей учителя и учащихся; - демонстрация владения технологией разработки и методикой проведения уроков-проектов; - качество оформления результатов педагогического исследования; 1 результативность участия в исследовательской и проектной деятельности.	<b>Текущий контроль</b> Консультационная проверка промежуточных результатов исследования  <b>Рубежный контроль</b> Экспертная оценка Портфолио студента (раздел «Сертификаты и свидетельства»)

## 4.2 Примерный перечень вопросов и заданий для проведения промежуточной аттестации

### 1. Место возникновения «шейпинга»

1) Америка	2) Россия	3) Англия	4) Франция
------------	-----------	-----------	------------

### 2. Шейпинг – это система физических упражнений, направленных на ...

1) индивидуальное совершенствование
2) групповое совершенствование
3) индивидуальное и групповое совершенствование
4) техническую подготовленность

### 3. Диагностическая карта шейпинга включает:

1) общие данные, физическую подготовленность, антропометрию, внешние параметры, калиперометрия
2) общие данные: Ф.И.О., возраст, опыт занятия спортом, техническая подготовленность
3) антропометрия, рост, вес, обхватные размеры
4) Ф.И.О., физическую подготовленность

### 4. Количество конституционных типов женской фигуры, выявленных авторами шейпинга:

1) семь	2) девять	3) пять	4) десять
---------	-----------	---------	-----------

### 5. Положительный эффект занятий шейпингом немалым без сочетания физических упражнений

1) массажем	2) рациональным питанием
3) здоровым образом жизни	4) приемом витаминов

**6. Здоровье человека не зависит от**

1)	деятельности учреждений здравоохранения
2)	генетических факторов
3)	окружающей среды
4)	условий и образа жизни

**7. Индивидуальные возможности занимающихся оцениваются без учета:**

1)	возраста и пола
2)	веса тела и общего состояния организма
3)	образа жизни и опыта занятий спортом
4)	окружающей среды

**8. Программа занятий шейпингом создана в**

1)	1980 г.	2)	1988 г.	3)	1990 г.	4)	2000 г.
----	---------	----	---------	----	---------	----	---------

**9. В аэробике используются методы ..... тренировки**

1)	непрерывной	2)	интервальной
3)	непрерывной и интервальной	4)	поточной

**10. Калланетика – это программа физических упражнений выполняемых**

1)	в изометрическом режиме
2)	с отягощениями
3)	с простейшим увеличением амплитуды движений
4)	в динамическом режиме

**11. Длительность занятий новыми видами физических упражнений составляет ....**

1)	20-25 минут	2)	40-45 минут	3)	55-60 минут	4)	100-120 минут
----	-------------	----	-------------	----	-------------	----	---------------

**12. Вид воспитания, специфическим содержанием которого является обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется:**

1)	физической культурой
2)	физической подготовкой
3)	физическим воспитанием
4)	физическим образованием

**13. Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся?**

1)	принцип сознательности и активности
2)	принцип доступности и индивидуальности
3)	принцип научности
4)	принцип связи теории с практикой

**14. Укажите, как называется метод организации деятельности занимающихся на занятии, при котором вся группа выполняет одно и то же задание преподавателя физической культуры:**

1)	фронтальный	2)	одновременный
3)	поточный	4)	групповой

**15. Какое из понятий относится к педагогическому процессу, включающему обучение движениям, сообщение специальных знаний и воспитание физических и психических качеств?**

1)	физическое развитие
2)	физическая культура
3)	физическая подготовка
4)	физическое воспитание

**16. Физические упражнения – это...**

1)	такие двигательные действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков
2)	виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма
3)	такие двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям
4)	виды двигательных действий, направленные на изменение форм телосложения и развитие физических качеств

**17. Обучение двигательному действию начинается с:**

1)	создания общего первоначального представления (смыслового и зрительного) о двигательном действии и способе его выполнения
2)	непосредственного разучивания техники двигательного действия по частям
3)	непосредственного разучивания техники двигательного действия в целом;
4)	разучивания общеподготовительных упражнений

**18. Основу двигательных способностей человека составляют:**

1)	психодинамические задатки
2)	физические качества
3)	двигательные умения
4)	двигательные навыки

**19. Физическое развитие - это процесс...:**

1)	изучения закономерностей воспитания физических качеств человека
2)	овладения двигательными умениями и навыками
3)	формирования специальных физкультурных знаний
4)	изменения морфофункциональных свойств организма в течение жизни

**20. Физические качества – это...**

1)	индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека
2)	врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности
3)	комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности
4)	комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах

**21. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:**

1)	эластичностью	2)	гибкостью
3)	стретчингом	4)	растяжкой

**22. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет собственной активности соответствующих мышц называется:**

1) активной гибкостью	2) подвижностью в суставах
3) специальной гибкостью	4) динамической гибкостью

**23. Активная гибкость – это...**

1) способность человека к достижению большой амплитуды движений при выполнении упражнения
2) способность выполнять движения с большой амплитудой за счет действия внешних сил;
3) способность выполнять движения с большой амплитудой за счет собственных мышечных усилий
4) гибкость, проявляемая в упражнениях динамического характера

**24. Под пассивной гибкостью понимают:**

1) гибкость, проявляемую в статических позах
2) способность выполнять движения под воздействием внешних растягивающих сил (усилий партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений и т.п.)
3) способность человека достигать большой амплитуды движений во всех суставах
4) гибкость, проявляемую под влиянием утомления

**25. В качестве средств развития гибкости используют:**

1) скоростно-силовые упражнения
2) упражнения на растягивание
3) упражнения «ударно-реактивного» воздействия
4) динамические упражнения с предельной скоростью движения

**26. Какими методами проводится проверка физической подготовленности?**

1) опросом	2) врачебным контролем
3) тестированием	4) пульсометрии

**27. В процессе физического воспитания по возможности надо исключать:**

1) упражнения на выносливость
2) упражнения на частоту движений
3) упражнения, связанные с натуживанием (задержка дыхания), и значительные статические напряжения
4) скоростно-силовые упражнения

**28. Отличительной особенностью физкультурных занятий является акцент на решение:**

1) оздоровительных задач
2) образовательных задач
3) воспитательных задач
4) задач по формированию телосложения и регулирования массы тела средствами физического воспитания

**29. Уровень роста и развития органов и систем организма, основу которого составляют морфологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции?**

1) соматическое здоровье	2) психическое здоровье
3) физическое здоровье	4) нравственное здоровье

**30. Поведенческие особенности человека, определенный стандарт, под который подстраивается психология и психофизиология личности?**

1) уровень жизни	2) условия жизни
------------------	------------------

3)	качество жизни	4)	стиль жизни
----	----------------	----	-------------

### 31. Закаливание – это

1)	общеукрепляющее действие на организм
2)	система гигиенических мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятным условиям
3)	повышение устойчивости организма
4)	система гигиенических мероприятий

### 32. Что НЕ относится к видам водных процедур?

1)	обливание	2)	купание
3)	обтирание	4)	воздушная ванна

### 33. Это полимер, мономерами которого являются моносахариды?

1)	витамины	2)	углеводы
3)	жиры	4)	белки

### 34. Кратность приема пищи, интервалы между приемами пищи, распределение энергетической ценности суточного рациона, это -

1)	ритм питания	2)	эстетика питания
3)	режим питания	4)	роль питания

### 35. Какое минеральное вещество в правильных пропорциях дает крепкие зубы, сильные кости, стальные нервы, упругие мускулы, эластичную кожу, четкое сердцебиение?

1)	Магний	2)	Кальций
3)	Медь	4)	Кремний

### 36. Какую функцию не выполняют углеводы?

1)	сигнальную	2)	запасующую
3)	энергетическую	4)	строительную

### 37. Рекомендация для снижения веса

1)	голодание	2)	умеренное ограничение калорийности пищи
3)	диета	4)	обильное питье

### 38. Длительное ограничение физической активности?

1)	гиподинамия	2)	гипокинезия
3)	гипердинамия	4)	гиперкинезия

### Инструкция Установите соответствие.

К каждому из элементов [1), 2), 3), 4), 5)] в левом столбце таблицы подберите один соответствующий элемент, обозначенный буквами [А, Б, В, Г, Д, Е и т.д.], в правом столбце таблицы. Полученный результат занесите в бланк ответа

### 39. Установите соответствие между понятиями и определениями

1)	Болезнь	А	суммирование заболеваемости по обращаемости и по результатам целевых, профилактических и углубленных медицинских осмотров
2)	Заболеваемость	Б	снижение и утрата трудоспособности
3)	Боллезненность	В	характеристика всего населения, отдельной возрастно-половой, профессиональной и иной социальной группы



4)	Инвалидность	Г	нарушение нормальной жизнедеятельности организма, обусловленное функциональными и морфологическими изменениями
----	--------------	---	--

**40. Установите соответствие между факторами уровня здоровья и процентами их соответствия**

1)	Наследственный фактор	А	20 %
2)	Условия внешней среды	Б	10 %
3)	Деятельность системы здравоохранения	В	50 %
4)	Образ жизни человека	Г	20 %

**41. Установите соответствие между эффектами закаливания и его определением**

1)	Специфический эффект	А	повышение устойчивости организма к воздействию определенных метеорологических факторов под влиянием закаливающих процедур
2)	Неспецифический эффект	Б	проявляется в оздоровительном влиянии на организм

**42. Установите соответствие между принципами закаливания и его определениями**

1)	Систематичности	А	увеличение дозировки процедур от небольших доз и простейших способов к большим по времени, количеству и форме принимаемых процедур
2)	Постепенности	Б	регулярное, ежедневное выполнение закаливающих процедур
3)	Сочетание общих и местных процедур	В	выполнение во время процедур физических упражнений
4)	Активный режим	Г	воздействие закаливающих процедур на всю поверхность тела и закаливание отдельных участков тела

Государственное профессиональное образовательное учреждение  
«Сыктывкарский гуманитарно-педагогический колледж имени И.А. Куратова»

**ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ контроль**

**Предметно-цикловая комиссия преподавателей физической культуры и спортивных дисциплин**

<i>Специальность</i>	<i>49.02.01 Физическая культура</i>
<i>Наименование дисциплины</i>	<i>ОП.13.5 Новые виды спорта с методикой преподавания</i>

Компетенции по дисциплине «Новые виды спорта с методикой преподавания» формируются последовательно в ходе проведения теоретических и практических (семинарских) занятий.

Зачет проводится по экзаменационным билетам. Количество вопросов в билете -2.  
Перечень вопросов представлен в п.4.2.

*Критерии оценивания:*

- соответствие структуре билета;
- актуальность;
- новизна и значимость;
- ожидаемый результат.

Ответ на зачете оценивается по двухбалльной системе: «зачтено» и «не зачтено».

**«Зачтено»** - студент ответил на вопросы в полной мере, его ответ был грамотно и логически верно выстроен, дополнительных уточняющих вопросов не потребовалось; или студент ответил на все вопросы, однако потребовалось ряд уточняющих вопросов, на которые студент тоже ответил.

**«Не зачтено»** - содержание ответа не раскрывает вопросы, что потребовало большого количества наводящих и уточняющих вопросов, на которые студент не смог ответить; либо студент отказался отвечать на вопросы.