

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 24.10.2024 14:21:41
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bff679172803da5b7b559fc69e2

Министерство образования Московской области
Ногинский филиал
Государственного образовательного учреждения
высшего образования Московской области
Московского государственного областного университета

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Ногинского филиала МГОУ

 И.В.Смирнова

31   2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП.17. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ**

*«Профессиональный учебный цикл»
программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности 49.02.01 «Физическая культура»*

Заочная форма обучения

**Московская область
г. Ногинск
2022**

ОДОБРЕНО

Предметной (цикловой) комиссией
естественно-научных и
здоровьесберегающих дисциплин
Протокол №1
от «31» августа 2022 г.

Председатель ПЦК
 А.Б. Филиппова
«31» августа 2022 г.

СОСТАВЛЕНА

В соответствии с государственными
требованиями к минимуму содержания и
уровню подготовки выпускника по
специальности: 49.02.01 «Физическая
культура»

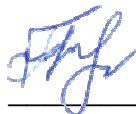
СОГЛАСОВАНО

Методическим советом
Ногинского филиала МГОУ
Протокол №1
от «31» августа 2022 г.
Председатель Методического совета
 А.А. Дерябкин
«31» августа 2022 г.

Составитель: Максименко Ю.Д., преподаватель Ногинского филиала МГОУ

Эксперты:

Внутренняя экспертиза

Техническая экспертиза:  Попова О.В., методист Ногинского
филиала МГОУ

Содержательная экспертиза:  Филиппова А.Б., преподаватель
высшей квалификационной категории Ногинского филиала МГОУ

Внешняя экспертиза

Содержательная экспертиза:  Коренкова С.Ю., директор МБОУ ЦО №3
г. Ногинска

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного
образовательного стандарта среднего профессионального образования по
специальности 49.02.01 «Физическая культура», утвержденного приказом
Министерства образования и науки РФ от «27» октября 2014 г. №1355.

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами
программы подготовки специалистов среднего звена по специальности (ям)
49.02.01 «Физическая культура» в соответствии с требованиями ФГОС СПО
третьего поколения.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В ПРОГРАММУ	13

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины (далее программа УД) – является частью программы подготовки специалистов среднего звена Ногинского филиала МГОУ по специальности СПО 49.02.01 «Физическая культура», разработанной в соответствии с ФГОС СПО третьего поколения.

Примерная программа учебной дисциплины может быть использована при составлении программ одноименных дисциплин по специальностям, входящим в состав укрупненной группы специальностей, а также при составлении программ повышения квалификации учителей физической культуры

Рабочая программа разработана для заочной формы обучения.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: входит в состав профессионального учебного цикла.

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

Вариативная часть

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

- осуществлять подбор оптимальных средств и методов различных оздоровительных технологий
- планировать проведение системы занятий оздоровительными технологиями физической культуры
- проводить отдельные занятия оздоровительных технологий физической культуры
- дозировать нагрузку и отдых при проведении занятий оздоровительными технологиями физической культуры

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

- историю возникновения и эволюцию оздоровительных технологий физической культуры
- средства, методы, формы и принципы проведения занятий оздоровительными технологиями
- влияние средств физической культуры при направленном их применении в области оздоровления

Содержание дисциплины должно быть ориентировано на подготовку студентов на освоение профессиональных модулей ППССЗ и специальности 49.02.01 «Физическая культура» и овладению профессиональными компетенциями.

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия

ПК 1.4. Анализировать учебные занятия

ПК 2.1. Определять цели и задачи, планировать 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

В процессе освоения дисциплины, у учащихся должны сформироваться общие компетенции.

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

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

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 99 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 10 часов;

самостоятельной работы обучающегося 89 часов.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	99
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	10
в том числе:	
лабораторные занятия	Не предусмотрено
практические занятия	3
контрольные работы	Не предусмотрено
курсовая работа (проект)	Не предусмотрено
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	89
в том числе:	
Самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	Не предусмотрено
Работа с материалом лекций на темы:	
«Основные принципы системы оздоровительной физической тренировки»	3
«Основные правила здорового питания. Особенности питания при занятиях физическими упражнениями»	3
«Основные приемы и средства защиты организма в неблагоприятных экологических условиях»	3
«Приемы закаливания и их действие на организм»	3
«Средства и повышения иммунитета»	3
«Приемы устранения нервно-эмоционального напряжения»	3
Подготовка доклада на тему «Пропаганда здорового образа жизни среди детей школьного возраста»	3
Подготовка рефератов на темы:	18
«Современные виды физической культуры»	
«Аэробика в системе физического воспитания школьников»	
«Принципы и методические особенности занятий аэробикой»	
Составление комплексов упражнений по ЛФК	28
Составление конспектов занятий	25
Итоговая аттестация в форме зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Оздоровительные технологии физической культуры

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. Оздоровительные технологии физической культуры.			99	
Тема 1.1. Введение.	Содержание учебного материала		1	
	1	Физическая активность и здоровье.		2
	2	Основные принципы системы оздоровительной физической тренировки.		2
	Лабораторные работы.		Не предусмотрено	
	Практические занятия.		Не предусмотрено	
	Контрольные работы.		Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: по материалу темы 1.1		16	
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни.	Содержание учебного материала		2	
	1	Основные правила здорового питания. Особенности питания при занятиях физическими упражнениями.		2
	2	Основные приемы и средства защиты организма в неблагоприятных экологических условиях. Приемы закаливания организма.		2
	Лабораторные работы.		Не предусмотрено	
	Практические занятия.		Не предусмотрено	
	Контрольные работы		Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: Проработка материала по теме 1.2 Подготовка доклада на тему: «Пропаганда здорового образа жизни среди детей школьного возраста»		18	
Тема 1.3. Лечебная физическая культура.	Содержание учебного материала		1	
	1	Механизмы лечебного и реабилитационного действия физических упражнений. Средства ЛФК.		2
	Лабораторные работы.		Не предусмотрено	
	Практические занятия		2	
	1	Проведение частей занятий ЛФК.	Не предусмотрено	
	Контрольные работы.			
Самостоятельная работа обучающихся: Проработка материала по теме 1.3 Составление комплексов упражнений ЛФК при различных нарушениях и профилактики заболеваний ОДА; ССС; ДС, а также пищеварительной системы и в посттравматический период		29		
Тема 1.4. Оздоровительные виды физической культуры.	Содержание учебного материала		2	
	1	Характеристика, средства и методы тренировок по новым видам ФК		2
	Лабораторные работы.		Не предусмотрено	
	Практические занятия		2	
	1	Проведение занятий по стэп-аэробике и тай-бо		
	2	Проведение занятий по стретчингу и системе шейпинг		
Самостоятельная работа обучающихся: Составление конспектов занятий		26		

	Подготовка рефератов на темы: «Современные виды физической культуры» «Аэробика в системе физического воспитания школьников» «Принципы и методические особенности занятий аэробикой»		
Примерная тематика курсовой работы (проекта)		Не предусмотрено	
Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом)		Не предусмотрено	
Всего:		99	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины предполагает наличие учебных кабинета методики физической культуры; универсального спортивного зала, тренажерного зала; лаборатория – не предусмотрена.

Оборудование учебного кабинета и рабочих мест кабинета методики физической культуры:

- 1) не менее 30 рабочих мест для студентов;
- 2) рабочее место преподавателя;
- 3) методические рекомендации для самостоятельной работы студентов;
- 4) методические пособия по разделу цикла;
- 5) наглядные пособия

Технические средства обучения:

- 1) компьютеры (мобильный класс);
- 2) диапроектор;
- 3) интерактивная доска.

Оборудование универсального спортивного зала:

- стенка гимнастическая;
- перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки;
- гимнастические снаряды (перекладина, брус, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.);
- тренажеры для занятий атлетической гимнастикой;
- маты гимнастические;
- Канат;
- шест для лазания;
- канат для перетягивания;
- стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту;
- беговая дорожка;
- ковер борцовский или татами;
- Скакалки;
- палки гимнастические;
- мячи набивные, мячи для метания;
- гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг;
- Секундомеры;
- весы напольные;
- Ростомер;
- динамометры, приборы для измерения давления 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.

Оборудование тренажерного зала:

- стенка гимнастическая;
- перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки;
- гимнастические снаряды (перекладина, бруссы, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.);
- тренажеры для занятий атлетической гимнастикой;
- маты гимнастические;
- канат

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники

Для преподавателей

1. Виленская Т.Е. Оздоровительные технологии физического воспитания детей младшего школьного возраста. – М.: Юрайт, 2022. (biblio-online.ru)
2. Лешева Н.С. Использование оздоровительных технологий при проведении учебного занятия по физической культуре: уч. пособие. – С-Пб., 2016. (iprbookshop.ru)
3. Никитушкин В.Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания: уч. пособие для СПО. – М.: Юрайт. 2022. - М.: Юрайт, 2022. (biblio-online.ru)
4. Оздоровительные технологии: учебник / Н.М. Белолкрылов. – Пермь, 2015. (iprbookshop.ru)

Для студентов

1. Виленская Т.Е. Оздоровительные технологии физического воспитания детей младшего школьного возраста. – М.: Юрайт, 2022. (biblio-online.ru)
2. Лешева Н.С. Использование оздоровительных технологий при проведении учебного занятия по физической культуре: уч. пособие. – С-Пб., 2016. (iprbookshop.ru)
3. Никитушкин В.Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания: уч. пособие для СПО. – М.: Юрайт. 2022. - М.: Юрайт, 2022. (biblio-online.ru)
4. Оздоровительные технологии: учебник / Н.М. Белолкрылов. – Пермь, 2015. (iprbookshop.ru)

Дополнительные источники

Для преподавателей

1. Никитушкин В. Г., Чесноков Н. Н., Чернышева Е. Н. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии 2-е изд., испр. и доп. Учебное пособие для СПО.- М.:Издательство Юрайт, 2022
2. Семенова Т.А. Оздоровительные технологии физического воспитания и развития ребенка дошкольного возраста в образовательных организациях: Учебник / Семенова Т.А. - М.:НИЦ ИНФРА-М, 2018. - 448 с.
3. Третьякова Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016.

Для студентов

1. Никитушкин В. Г., Чесноков Н. Н., Чернышева Е. Н. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии 2-е изд., испр. и доп. Учебное пособие для СПО.- М.:Издательство Юрайт, 2022
2. Семенова Т.А. Оздоровительные технологии физического воспитания и развития ребенка дошкольного возраста в образовательных организациях: Учебник / Семенова Т.А. - М.:НИЦ ИНФРА-М, 2018. - 448 с.
3. Третьякова Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины *«Оздоровительные технологии физической культуры»* осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь: - осуществлять подбор оптимальных средств и методов различных оздоровительных технологий - планировать проведение системы занятий оздоровительными технологиями физической культуры - проводить отдельные занятия оздоровительных технологий физической культуры - дозировать нагрузку и отдых при проведении занятий оздоровительными технологиями физической культуры Знать: - историю возникновения и эволюцию оздоровительных технологий физической культуры - средства, методы, формы и принципы проведения занятий оздоровительными технологиями - влияние средств физической культуры при направленном их применении в области оздоровления	- составление конспектов урока, проведение уроков, анализ урока - проведение уроков - проведение отдельных частей урока - разработка конспектов урока - подготовка реферата - разработка комплексов упражнений ЛФК - доклад по теме

**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЁННЫХ В
РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ**

№ изменения, дата внесения изменения, № страницы с изменением	
БЫЛО	СТАЛО
Основание	
Подпись лица, внесшего изменения	