

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»**

Очная 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

Название разделов	стр.
1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	6
3. Условия реализации учебной дисциплины	9
4. Контроль и оценка освоения результатов учебной дисциплины	12
Лист изменений и дополнений, внесённых в программу	13

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

1.1. Область применения программы

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

Рабочая 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 составлена для студентов очной формы обучения.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: программа входит в профессиональный учебный цикл

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):

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 - 66 часов;

самостоятельной работы обучающегося - 28 часов;

консультации – 5 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)	66
в том числе:	
лабораторные занятия	<i>Не предусмотрено</i>
практические занятия	6
контрольные работы	6
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	<i>Не предусмотрено</i>
Консультации	5
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	28
в том числе: Работа с материалом лекций на темы: «Основные принципы системы оздоровительной физической тренировки» «Основные правила здорового питания. Особенности питания при занятиях физическими упражнениями» «Основные приемы и средства защиты организма в неблагоприятных экологических условиях» «Приемы закаливания и их действие на организм» «Средства и повышения иммунитета» «Приемы устранения нервно-эмоционального напряжения» Подготовка доклада на тему «Пропаганда здорового образа жизни среди детей школьного возраста» Подготовка рефератов на темы: «Современные виды физической культуры» «Аэробика в системе физического воспитания школьников» «Принципы и методические особенности занятий аэробикой» Составление комплексов упражнений по ЛФК Составление конспектов уроков	28
Самостоятельная работа над курсовой работой.	<i>Не предусмотрено</i>
Итоговая аттестация в форме зачета	

2.2. Примерный 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			94	
Тема 1.1. Введение.	Содержание учебного материала		4	
	1	Физическая активность и здоровье.		2
	2	Основные принципы системы оздоровительной физической тренировки.		2
	Лабораторные работы. Не предусмотрены		не предусмотрено	
	Практические занятия. Не предусмотрены		не предусмотрено	
	Контрольные работы. Не предусмотрены		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: по материалу темы 1.1		3	
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни.	Содержание учебного материала		10	
	1	Основные правила здорового питания. Особенности питания при занятиях физическими упражнениями.		2
	2	Основные приемы и средства защиты организма в неблагоприятных экологических условиях.		2
	3	Приемы закаливания и их действие на организм.		2
	4	Средства и повышения иммунитета.		2
	5	Приемы устранения нервно-эмоционального напряжения.		2
	Лабораторные работы. Не предусмотрены		не предусмотрено	
	Практические занятия. Не предусмотрены		не предусмотрено	
	Контрольные работы: по материалу темы 1.2.		2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Проработка материала по теме 1.2 Подготовка доклада на тему: «Пропаганда здорового образа жизни среди детей школьного возраста»		5	
	Тема 1.3. Лечебная физическая культура.	Содержание учебного материала		22
1		Механизмы лечебного и реабилитационного действия физических упражнений.	2	
2		Средства ЛФК.	2	
3		Формы проведения ЛФК.	2	
4		ЛФК при заболеваниях внутренних органов.	2	
5		ЛФК при нарушении обмена веществ.	2	
6		ЛФК при заболеваниях и травмах ОДА.	2	
7		ЛФК при нарушениях осанки и плоскостопии.	2	

	Лабораторные работы. Не предусмотрены		не предусмотрено	
	Практические занятия		2	
	1	Составление комплексов физических упражнений при занятиях ЛФК.		3
	Контрольные работы. По материалу темы 1.3		2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Проработка материала по теме 1.3 Составление комплексов упражнений ЛФК		10	
Тема 1.4. Оздоровительные виды физической культуры.	Содержание учебного материала		18	
	1	Характеристика, средства и методы тренировки по степ-аэробике.		2
	2	Характеристика, средства и методы тренировки по шейпингу.		2
	3	Характеристика, средства и методы тренировки по тай-бо.		2
	4	Характеристика, средства и методы тренировки по стретчингу.		2
	5	Характеристика, средства и методы тренировки по аква-аэробике.		2
	6	Направленность и способы проведения занятий по детскому фитнесу.		2
	7	Направленность занятий и правила составления комплексов упражнений по фит-болу.		2
	Лабораторные работы. Не предусмотрены		не предусмотрено	
	Практические занятия:		4	
	1	Проведение занятий по степ-аэробике.		3
	2	Проведение занятий по стретчингу.		3
	3	Проведение занятий по шейпингу.		3
	4	Проведение занятий по тай-бо.		3
	Контрольные работы. По материалу темы 1.4		2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Составление конспектов занятий Подготовка рефератов на темы: «Современные виды физической культуры» «Аэробика в системе физического воспитания школьников» «Принципы и методические особенности занятий аэробикой»		10	
	Примерная тематика курсовой работы (проекта): не предусмотрена		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом) не предусмотрена		не предусмотрено	
	Консультации		5	
	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, брусья, 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, 2019. (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. 2019. - М.: Юрайт, 2019. (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, 2019. (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. 2019. - М.: Юрайт, 2019. (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, 2019
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, 2019
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, , утвердившего изменения	