

Департамент образования и науки города Москвы  
Государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования города Москвы  
«Московский городской педагогический университет»  
Институт среднего профессионального образования им. К.Д. Ушинского

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОП.16 Современные технологии физкультурно-оздоровительной деятельности**

Специальность  
**49.02.01 Физическая культура**

Москва  
2022

## **1. Место дисциплины в структуре ОП СПО:**

Дисциплина ОП.16 Современные технологии физкультурно-оздоровительной деятельности относится к обязательной части учебных циклов образовательной программы среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура, является дисциплиной цикла общепрофессиональных дисциплин.

## **2. Требования к результатам освоения дисциплины:**

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

### **Знать:**

психофизиологические, социально-психологические и медико-биологические закономерности развития физических способностей и двигательных умений занимающихся;

способы взаимодействия с различными субъектами образовательного процесса;

содержание, формы организации и методику проведения занятий по традиционным и нетрадиционным физкультурно-оздоровительным системам;

терминологию современных технологий физкультурно-оздоровительной деятельности;

методику обучения двигательным действиям, особенности дозирования нагрузки, планирования рабочего материала в различных видах физкультурно-оздоровительных технологий;

организационные и методические особенности построения занятий различного типа при реализации физкультурно-оздоровительных технологий;

технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю.

### **Уметь:**

планировать, проводить и анализировать занятия по изученным видам физкультурно-оздоровительной деятельности;

выполнять профессионально значимые двигательные действия физкультурно-оздоровительной деятельности;

дозировать и регулировать физическую и психоэмоциональную нагрузку в процессе занятий физкультурно-оздоровительными технологиями;

использовать терминологию современных технологий физкультурно-оздоровительной деятельности;

применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений;

реализовывать задачи здоровьесбережения в процессе занятий оздоровительной физической культурой;

использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-оздоровительной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации.

Изучение дисциплины должно способствовать формированию компетенций:

ОК 1, 4, 7 – 10, 12

ПК 1.1 - 1.5, 2.1 - 2.6, 3.1 - 3.4

### 3. Объем дисциплины и виды учебной работы:

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры	
		5	6
Контактная работа (всего)	72	36	36
В том числе:			
Лекции, уроки	36	18	18
Практические занятия, семинары	36	18	18
Лабораторные занятия			
Самостоятельная работа	36	18	18
Формы промежуточной аттестации		другие	Диф.зачет
<b>Максимальная учебная нагрузка</b>	<b>108</b>	<b>54</b>	<b>54</b>

### 4. Структура и содержание дисциплины

#### 4.1. Разделы дисциплины и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекции, уроки	Практические занятия семинары	Лабораторные	Самостоятельная	Всего
1.	Раздел 1. Понятие о современных физкультурно-оздоровительных технологиях	4	4		4	36
2.	Раздел 2. Теоретико-методические основы современных физкультурно-оздоровительных технологий	24	24		24	36
3.	Раздел 3. Диагностика, контроль и самоконтроль физического состояния в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности	8	8		8	36

#### 4.2. Содержание разделов дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (элемента модуля)	Содержание раздела
1.	Раздел 1. Понятие о современных физкультурно- оздоровительных технологиях	Тема 1.1. Содержательные основы оздоровительной физической культуры Тема 1.2. Научно-методические основы физкультурно-оздоровительной деятельности
2.	Раздел 2. Теоретико- методические основы современных физкультурно- оздоровительных технологий	Тема 2.1. Характеристика оздоровительных систем, технологий, методик Тема 2.2. Принципы использования физкультурно-оздоровительных технологий у детей разных возрастных групп Тема 2.3. Принципы использования физкультурно-оздоровительных технологий у детей разных возрастных групп с различными заболеваниями Тема 2.4. Интеграция нетрадиционных средств и физических упражнений в сфере оздоровительно-рекреационной физической культуры детей разных возрастных групп Тема 2.5. Основы построения оздоровительной тренировки
3.	Раздел 3. Диагностика, контроль и самоконтроль физического состояния в процессе физкультурно- оздоровительной деятельности	Тема 3.1. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся Тема 3.2. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности у занимающихся специальных медицинских групп

## 5. Образовательные технологии

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Образовательные технологии (в том числе интерактивные)
1.	Раздел 1. Понятие о современных физкультурно-	Проблемная лекция, лекция – диалог, проблемный семинар, деловая игра,

	оздоровительных технологиях	решение ситуационных и контекстных задач, анализ техники двигательного действия, круговая тренировка, тактические групповые и командные взаимодействия, метод проекта
2.	Раздел 2. Теоретико-методические основы современных физкультурно-оздоровительных технологий	Проблемная лекция, лекция – диалог, проблемный семинар, деловая игра, решение ситуационных и контекстных задач, анализ техники двигательного действия, круговая тренировка, тактические групповые и командные взаимодействия, метод проекта
3.	Раздел 3. Диагностика, контроль и самоконтроль физического состояния в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности	Проблемная лекция, лекция – диалог, проблемный семинар, деловая игра, решение ситуационных и контекстных задач, анализ техники двигательного действия, круговая тренировка, тактические групповые и командные взаимодействия, метод проекта

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение:**

### **а) основная литература**

1. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. для СПО / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич. - М. : Academia : Издат. центр "Академия", 2015.

<https://resources.mgpu.ru/showlibraryurl.php?docid=414686&linkid=1>  
414686

<http://academia-moscow.ru/reader/?id=165183>

### **б) дополнительная литература**

1. Никитушкин, Виктор Григорьевич. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии [Электронный ресурс] : учеб. пособие для СПО / В.Г. Никитушкин, Н.Н. Чесноков, Е.Н. Чернышева. - М. :Юрайт, 2017 .

<https://resources.mgpu.ru/showlibraryurl.php?docid=434959&linkid=1>  
434959

<https://biblio-online.ru/book/497E7F11-5C56-48CF-9365-3D4BFB65DF93/teoriya-i-metodika-fizicheskogo-vozpitanija-ozdorovitelnye-tehnologii>

2. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш . - М. : Спорт, 2016.

<https://resources.mgpu.ru/showlibraryurl.php?docid=432470&linkid=1>  
432470

<http://www.iprbookshop.ru/55566.html>

### **в) Электронные ресурсы:**

1. Сайт ФизкультУРА [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://fizkultura.ru>
2. Физическая культура в школе [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.fizkulturavshkole.ru>
3. Журнал «Физическая культура и спорт» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.fismag.ru/>

### **7. Информационные технологии:**

информационные технологии обработки графической информации; информационные технологии передачи данных и распространения информации; информационные технологии хранения данных; информационные технологии накопления данных. Сетевые (локальные, территориальные, проводные, беспроводные и др.) информационные технологии, информационные технологии групповой работы, гипертекстовые информационные технологии, мультимедийные информационные технологии, операционные системы семейства Windows, Office, браузеры (FireFox).

базы данных, информационно-справочные и поисковые системы: доступ к базам РГБ, ГНБУ, ERIC ([www.rsl.ru](http://www.rsl.ru), [www.gnpbu.ru](http://www.gnpbu.ru)), Министерства образования и науки Российской Федерации ([www.informica.ru](http://www.informica.ru)), научная электронная библиотека <http://elibrary.ru/>.

### **8. Материально-техническое обеспечение:**

Реализация программы дисциплины предполагает наличие учебного кабинета «Методики физического воспитания», спортивного зала, зала ритмики и хореографии, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Кабинет должен быть оснащен в соответствии с требованиями ФГОС СПО:

- мебель для организации рабочего места учителя и организации рабочих мест обучающихся;
- секционные шкафы для размещения и хранения средств обучения;
- доска;
- персональный компьютер, принтер, телевизор;
- технические средства обучения, наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации.