

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.13 Культура двигательной активности

Специальность

44.02.02 Преподавание в начальных классах

Москва
2022

1. Место дисциплины в структуре ОП СПО:

Дисциплина ОП.13 Культура двигательной активности относится к вариативной части учебных циклов образовательной программы среднего профессионального образования по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах, является общепрофессиональной дисциплиной профессионального цикла, изучается в пятом семестре.

2. Требования к результатам освоения дисциплины:

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
- физиологические характеристики основных процессов жизнедеятельности организма человека;
- влияние процессов физиологического созревания и развития на его физическую и психическую работоспособность, поведение;
- основы гигиены детей и подростков;
- гигиенические требования к образовательному процессу, зданию и помещениям образовательной организации;
- социальные и этические проблемы, связанные с развитием и использованием достижений науки;
- роль науки, культуры и религии в сохранении и укреплении национальных и государственных традиций;
- взаимосвязь общения и деятельности;
- виды социальных взаимодействий;
- правила техники безопасности и гигиенические требования при использовании средств ИКТ в образовательном процессе;
- основные закономерности роста и развития организма человека;
- особенности содержания и организации педагогического процесса в условиях разных типов и видов образовательных организаций на различных ступенях образования;
- основные закономерности создания и функционирования информационных процессов в сфере образования;
- владения приемами формирования у обучающихся учебно-познавательной мотивации, универсальных учебных действий, а также развития навыков, связанных с информационно-коммуникативными технологиями (ИКТ);

– возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

уметь:

- ориентироваться в наиболее общих философских проблемах бытия, познания, ценностей, свободы и смысла жизни как основ формирования культуры гражданина и будущего специалиста.
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, спортивным, подвижным играм и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

Изучение дисциплины должно способствовать формированию компетенций:

ОК 1 - 11

ПК 2.1-2.5, 3.1, 4.4, 4.5

3. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры
		3
Контактная работа (всего)	54	54
В том числе:		
Лекции, уроки	36	36
Практические занятия, семинары	18	18
Лабораторные занятия		
Самостоятельная работа	18	18
Формы промежуточной аттестации		Зачет
Максимальная учебная нагрузка	72	72

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Разделы дисциплин и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекции, уроки	Практические занятия, семинары	Лабораторные занятия	Самостоятельная работа	Всего/в том числе в интерактивной форме
1.	Введение в культуру двигательной активности	4	2		2	8/8
2	Культура двигательной активности в социокультурной парадигме общества	4	2		2	8/8
3	Метапредметность и транспрофессионализм преподавателя как ключевой фактор в процессе формирования культуры двигательной активности	4	2		4	8/8
4	Современные информационные технологии в процессе формирования культуры двигательной активности	4	2		2	8/8
5	Модель формирования культуры двигательной активности в образовательной организации	4	2		2	8/8
6.	Диагностика уровня культуры двигательной активности	4	2		2	8/8
7	Разнообразие видов физической активности	4	2		2	8/8
8	Организм человека: инструкция по эксплуатации	4	2		2	8/8
9	Когнитивные способности и двигательная активность	4	2		2	8/8

4.2. Содержание разделов дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела (темы занятий)
1.	Введение в культуру двигательной	Культура двигательной активности как социокультурное явление. Влияние физической

	активности	активности на человека (здоровье, когнитивные способности, социализация и др.). Аксиология культуры двигательной активности.
2	Культура двигательной активности в социокультурной парадигме общества	История развития культуры двигательной активности в парадигме теории постиндустриализма Даниела Белла и Элвина Тофлера. Стремление к выживанию как двигатель культуры в первобытном обществе. «Что дозволено Юпитеру, не дозволено быку» или культура традиционного общества. Рациональный идеал – основа культуры индустриального общества. Информационные революции и открытие постиндустриального общества.
3	Метапредметность и транспрофессионализм преподавателя как ключевой фактор в процессе формирования культуры двигательной активности	Роль преподавателя в процессе формирования культурного уровня обучающихся и в частности культуры двигательной активности. Теория мотивации в педагогической деятельности. Транспрофессионализм и метапредметность в образовании.
4	Современные информационные технологии в процессе формирования культуры двигательной активности	Преимущества применения современных информационных технологий в процессе формирования культуры двигательной активности. Устройства и программы, применяемые для осуществления педагогической деятельности. Разница между работой по выполнению краткосрочной задачи без использования и с применением информационных технологий.
5	Модель формирования культуры двигательной активности в образовательной организации	Основные проблемы и пути решения непродуктивного взаимодействия преподавателя и ученика в современных условиях. Организация урочной и досуговой деятельности для формирования культуры двигательной активности.
6	Диагностика уровня культуры двигательной активности	Уровни культуры двигательной активности: витальный, нормативный, элитарный. Способы определения уровня культуры двигательной активности и критерии соответствия каждому уровню.
7	Разнообразие видов физической активности	Об основных блоках тренировки (разминка, основная часть, заминка). Тренировки в домашних условиях. Ходьба как физическая активность. Виды и польза кардиотренировок (танцы, велосипед, бег,

		ролики и др.). Силовые тренировки (дома, в зале, на улице). Игровые виды спорта (физическая форма, техника, командные взаимодействия). Виды спортивных соревнований для любителей (от забегов до «гонок героев»).
8	Организм человека. Инструкция по эксплуатации.	Дыхательная система (влияние CO ₂ , виды дыхательных гимнастик). Сердечно-сосудистая система (Артериальное давление, кровь как транспорт полезных элементов). Пищеварительная система (основы нутрициологии). Нервная система (режим сна, стресс). Эндокринная система (гормоны). Мочевыделительная система (зачем нужно пить воду).
9	Когнитивные способности и двигательная активность	Структура головного мозга. Нейрогенез и нейропластичность. Внимание – одна из ключевых характеристик успешного функционирования мозга. Виды методик препятствующих старению мозга: ассоциативная активация, брейнетика, кинезиология, арома-зарядка, йога мозга. Нейробика: игры разума или как сохранить свой мозг живым.

5. Образовательные технологии

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Образовательные технологии (в том числе интерактивные)
1.	Введение в культуру двигательной активности	Лекция-визуализация, проблемная лекция, лекция-диалог, решение ситуационных и контекстных задач, «Мозговая атака», метод проектов, деловая игра
2	Культура двигательной активности в социокультурной парадигме общества	Лекция-визуализация, проблемная лекция, лекция-диалог, решение ситуационных и контекстных задач, «Мозговая атака», метод проектов, деловая игра
3	Метапредметность и транспрофессионализм преподавателя как ключевой фактор в процессе формирования культуры двигательной активности	Лекция-визуализация, проблемная лекция, лекция-диалог, метод проектов, эвристические технологии (поиск материалов для составления схем и таблиц)
4	Современные информационные технологии в процессе формирования культуры двигательной активности	Лекция-визуализация, проблемная лекция, лекция-диалог, метод проектов, эвристические технологии (поиск материалов для составления схем и таблиц)
5	Модель формирования	Лекция-визуализация, проблемная лекция,

	культуры двигательной активности в образовательной организации	лекция-диалог, метод проектов, эвристические технологии (поиск материалов для составления схем и таблиц)
6	Диагностика уровня культуры двигательной активности	Лекция-визуализация, проблемная лекция, лекция-диалог, метод проектов, эвристические технологии (поиск материалов для составления схем и таблиц)
7	Разнообразие видов физической активности	Лекция-визуализация, проблемная лекция, лекция-диалог, метод проектов, эвристические технологии (поиск материалов для составления схем и таблиц)
8	Организм человека. Инструкция по эксплуатации.	Лекция-визуализация, проблемная лекция, лекция-диалог, метод проектов, эвристические технологии (поиск материалов для составления схем и таблиц)
9	Когнитивные способности и двигательная активность	Лекция-визуализация, проблемная лекция, лекция-диалог, метод проектов, эвристические технологии (поиск материалов для составления схем и таблиц)

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

а) основная литература

1. Зеер Э.Ф., Сыманюк Э.Э. Методологические ориентиры развития транспрофессионализма педагогов профессионального образования // Образование и наука. 2017. Т. 19. № 8. С. 9-28

2. Лубышева Л. И. Социология физической культуры и спорта: Учеб. пособие. — М.: Издательский центр «Академия», 2001. — 240 с.

3. Столяров В.И. Место физической культуры и спорта в системе явлений культуры: Методич. разработка. - М. 1988. - 48 с.

4. Триодин В.Е. Воспитание увлечением. М., 1987 50 с.

5. Фисенко Т.И. Как реализовать принцип метапредметности в процессе обучения [Электронный ресурс]. 2010. URL: <http://www.bestreferat.ru/referat-188083.html> (дата обращения: 10.10.2021).

6. Шалабодина, В. А. К вопросу о ценностях культуры двигательной активности / В. А. Шалабодина // Современные вопросы биомедицины. – 2022. – Т. 6. – № 2(19). – DOI 10.51871/2588-0500_2022_06_02_45. – EDN FEALKS.

7. Шалабодина, В. А. Двигательная активность в социокультурной парадигме общества: ретроспективный анализ / В. А. Шалабодина // Современные вопросы биомедицины. – 2022. – Т. 6. – № 2(19). – DOI 10.51871/2588-0500_2022_06_02_44. – EDN WLJDUO.

б) дополнительная литература

1. Гоголан М. Ф. Как повысить иммунитет и навсегда забыть о болезнях. Можно не болеть / М. Ф. Гоголан — «Русский шахматный дом», 2013
2. Джурек С. Ешь правильно, беги быстро / С. Джурек — «Манн, Иванов и Фербер (МИФ)», 2012
3. Ильяхов М. Пиши, сокращай: Как создавать сильный текст / Максим Ильяхов, Людмила Сарычева. - 2-е изд. - М.: АП, 2017.
4. Каст Б. Компас питания. Важные выводы о питании, касающиеся каждого из нас / Б. Каст — «Эксмо», 2018
5. Кинг Л. Как разговаривать с кем угодно, когда угодно и где угодно. – М.: Изд-во Альпина Паблишер, 2017
6. Лоэр Дж., Шварц Т. Жизнь на полной мощности. Управление энергией – ключ к высокой эффективности, здоровью и счастью / Джим Лоэр, Тони Шварц: Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2013
7. Петряков А. FreshLife28. Как начать новую жизнь в понедельник и не бросить во вторник / А. Петряков — «Питер», 2019
8. Рат Т. Ешь, двигайся, спи: Как повседневные решения влияют на здоровье и долголетие / Том Рат: Альпина Паблишер; Москва, 2014

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 (Word, Excel, PowerPoint), Сетевые технологии браузеры: Yandex, Google, Opera, Mozilla Firefox, Explorer браузеры (FireFox).

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

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Реализация программы дисциплины ОП.07 Основы специальной психологии и специальной педагогики требует наличия учебного кабинета педагогики и психологии.

Кабинет общепрофессиональных дисциплин, 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.

Методическое обеспечение:

- методические и справочные материалы;
- наглядные пособия, словари.

Оборудование учебного кабинета:

- комплекты «столы-стулья» (2 к 1) в количестве не менее 15 шт.;
- шкафы для методической литературы;
- огнетушитель;
- информационные стенды.

Наглядные средства обучения:

- презентации по основным темам дисциплины.

Технические средства обучения:

- аудиовизуальные, компьютерные и телекоммуникационные технические средства.