

Департамент образования и науки города Москвы

**Государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования города Москвы
«Московский городской педагогический университет»**

Институт среднего профессионального образования имени К.Д. Ушинского

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.13.08 Современные технологии физкультурно-оздоровительной деятельности

программы подготовки специалистов среднего звена

специальность: 49.02.01 Физическая культура

Москва, 2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.13.08 Современные технологии физкультурно-оздоровительной деятельности разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденного Приказом Минпросвещения РФ от 11.11.2022 № 968.

Организация-разработчик: Институт среднего профессионального образования имени К.Д. Ушинского ГАОУ ВО МГПУ

Преподаватели:

Беляева Т.С.

22. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.13.08 Современные технологии физкультурно-оздоровительной деятельности

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:
Учебная дисциплина ОП.13.08 Современные технологии физкультурно-оздоровительной деятельности является обязательной дисциплиной общепрофессионального цикла.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих и профессиональных компетенций (ОК 01.; ОК 02.; ОК 04.; ОК 05.; ОК 06.; ОК 07.; ОК 08.; ОК 09.; ПК 4.2. ; ПК 4.1.; ПК 3.5.; ПК 4.3.; ПК 4.6. ; ПК 4.5.; ПК 4.4.; ПК 1.1.; ПК 1.3.; ПК 1.4.; ПК 1.5.; ПК 1.6.; ПК 3.2.; ПК 3.4.; ПК 3.3.), а также результатов целевых ориентиров (ЦО) (ЦО 5.1, ЦО 5.2, ЦО 5.3, ЦО 5.4, ЦО 5.5, ЦО 5.6, ЦО 5.7, ЦО6.2, ЦО6.4, ЦО6.5, ЦО 6.1, ЦО 6.2, ЦО 6.3, ЦО 6.4, ЦО 6.5, ЦО 6.6 , ЦО 6.7).

1.1.1. Перечень общих компетенций

<i>Код</i>	<i>Наименование общих компетенций</i>
ОК 01.	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
ОК 02.	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности
ОК 04.	<i>Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</i>
ОК 05.	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста
ОК 06.	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения
ОК 07.	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях
ОК 08.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
ОК 09.	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках

1.1.2. Перечень профессиональных компетенций

<i>Код</i>	<i>Наименование видов деятельности и профессиональных компетенций</i>
ВД 1	Организация и проведение физкультурно-спортивной работы
ПК 1.1.	Планировать и анализировать физкультурно-спортивную работу

ПК 1.3.	Организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия
ПК 1.5.	Организовывать спортивно-массовые соревнования и мероприятия по тестированию населения по нормам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
ПК 1.6.	Проводить работу по предотвращению применения допинга
ВД 3	Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам
ПК 3.2.	Проводить учебные занятия по физической культуре
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.
ПК 3.5.	Организовывать и осуществлять внеурочную деятельность в области физической культуры.
ВД 4	Организация и проведение физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп
ПК 4.1.	Определять цели и задачи, планировать и анализировать занятия с населением различных возрастных групп.
ПК 4.2.	Проводить занятия с населением различных возрастных групп.
ПК 4.3.	Осуществлять контроль за двигательной активностью, физическим состоянием и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий.
ПК 4.4.	Осуществлять консультирование населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок.
ПК 4.5.	Вести первичную учётно-отчётную документацию, обеспечивающую проведение занятий.
ПК 4.6.	Осуществлять организацию продвижения и оказания населению фитнес-услуг по индивидуальным программам.

1.1.3. Перечень целевых ориентиров, элементы которых формируются в рамках дисциплины:

Код	Наименование целевого ориентира
ЦО 5	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
ЦО 5.1	Понимающий и выражающий в практической деятельности понимание ценности жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей.
ЦО 5.2	Соблюдающий правила личной и общественной безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной среде.
ЦО 5.3	Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую

	активность), стремление к физическому совершенствованию.
ЦО 5.4	Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их вреда для физического и психического здоровья.
ЦО 5.5	Демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других людей.
ЦО 5.6	Демонстрирующий и развивающий свою физическую подготовку, необходимую для избранной профессиональной деятельности, способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в изменяющихся условиях (профессиональных, социальных, информационных, природных), эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.
ЦО 5.7	Использующий средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
ЦО 6	Профессионально-трудовое воспитание
ЦО 6.1	Понимающий профессиональные идеалы и ценности, уважающий труд, результаты труда, трудовые достижения российского народа, трудовые и профессиональные достижения своих земляков, их вклад в развитие своего поселения, края, страны.
ЦО 6.2	Участвующий в социально значимой трудовой и профессиональной деятельности разного вида в семье, образовательной организации, на базах производственной практики, в своей местности.
ЦО 6.3	Выражающий осознанную готовность к непрерывному образованию и самообразованию в выбранной сфере профессиональной деятельности.
ЦО 6.4	Понимающий специфику профессионально-трудовой деятельности, регулирования трудовых отношений, готовый учиться и трудиться в современном высокотехнологичном мире на благо государства и общества.
ЦО 6.5	Ориентированный на осознанное освоение выбранной сферы профессиональной деятельности с учётом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, государства и общества.
ЦО 6.6	Обладающий сформированными представлениями о значении и ценности выбранной профессии, проявляющий уважение к своей профессии и своему профессиональному сообществу, поддерживающий позитивный образ и престиж своей профессии в обществе.

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь и знать:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01.	распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы;	актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте;

	составлять план действия; определять необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовывать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)	алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности
<i>OK 02.</i>	определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска, применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач; использовать современное программное обеспечение; использовать различные цифровые средства для решения профессиональных задач	номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации, современные средства и устройства информатизации; порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности в том числе с использованием цифровых средств
<i>OK 03.</i>	определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования; выявлять достоинства и недостатки коммерческой идеи; презентовать идеи открытия собственного дела в профессиональной деятельности; оформлять бизнес-план; рассчитывать размеры выплат по процентным ставкам кредитования; определять инвестиционную привлекательность коммерческих идей в рамках профессиональной деятельности; презентовать бизнес-идею; определять источники финансирования	содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования; основы предпринимательской деятельности; основы финансовой грамотности; правила разработки бизнес-планов; порядок выстраивания презентации; кредитные банковские продукты
<i>OK 04.</i>	организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности
<i>OK 05.</i>	грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на	особенности социального и культурного контекста; правила

	государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе	оформления документов и построения устных сообщений
ОК 06.	описывать значимость своей специальности; применять стандарты антикоррупционного поведения	сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по специальности; стандарты антикоррупционного поведения и последствия его нарушения
ОК 07.	соблюдать нормы экологической безопасности; определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по специальности осуществлять работу с соблюдением принципов бережливого производства; организовывать профессиональную деятельность с учетом знаний об изменении климатических условий региона.	правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности; пути обеспечения ресурсосбережения; принципы бережливого производства; основные направления изменения климатических условий региона.
ОК 08.	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения
ОК 09.	понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы; участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы; строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности; кратко обосновывать и объяснять свои действия (текущие и планируемые); писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы	правила построения простых и сложных предложений на профессиональные темы; основные общеупотребительные глаголы (бытовая и профессиональная лексика); лексический минимум, относящийся к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности; особенности произношения; правила чтения текстов профессиональной направленности
ПК 1.1.	определять цель, задачи и содержание физкультурно-спортивной работы	нормативные документы, регламентирующие организацию

	<p>разрабатывать документы планирования физкультурно-спортивной работы</p> <p>оценивать результативность физкультурно-спортивной работы</p>	<p>физкультурно-спортивной работы в РФ</p> <p>цели и задачи физкультурно-спортивной работы</p> <p>направления, содержание, формы организации физкультурно-спортивной работы</p> <p>требования к планированию и технологию планирования физкультурно-спортивной работы</p> <p>показатели результативности физкультурно-спортивной работы</p>
ПК 1.3.	<p>использовать различные методы и формы организации физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, строить их с учетом возрастных особенностей и уровня физической подготовленности участников</p> <p>разрабатывать программу проведения и план ресурсного обеспечения физкультурно-оздоровительного и спортивно-массового мероприятия с учетом целей и задач</p> <p>оценивать соответствие мест проведения, оборудования и инвентаря нормам техники безопасности</p> <p>организовывать и проводить торжественный церемониал физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий</p> <p>проводить и анализировать физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия</p>	<p>формы и виды физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий</p> <p>технология организации и методика проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий</p> <p>технологию разработки программы и плана ресурсного обеспечения физкультурно-оздоровительного и спортивно-массового мероприятия</p> <p>методика проведения спортивно-оздоровительных соревнований в рамках физкультурно-спортивных мероприятий</p> <p>техника безопасности, способы и приёмы предупреждения травматизма при проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий</p> <p>подходы к анализу физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий</p> <p>виды физкультурно-спортивных сооружений, оборудования и инвентаря, особенности их эксплуатации</p> <p>техника безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю</p>
ПК 1.5.	<p>планировать работу судейской коллегии</p> <p>пользоваться контрольно – измерительными приборами</p> <p>оформлять документы при подготовке, организации и проведении спортивных соревнований, мероприятий по выполнению населением норм</p>	<p>основные положения всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»</p> <p>порядок организации и регламент проведения мероприятия по</p>

	<p>всероссийского физкультурно-спортивного комплекса определять содержание и проводить занятия для подготовки населения к выполнению нормативов ВФСК ГТО в соответствии с установленной ступенью</p>	<p>выполнению населением нормативов испытаний (тестов) состав главной судейской коллегии по виду спорта, мероприятия и функции спортивных судей правила видов спорта, в соответствии с которыми проводятся спортивные соревнования по выполнению населением различных возрастных групп нормативов испытаний (тестов) содержание и методику проведения занятий для подготовки населения к выполнению нормативов ВФСК ГТО в соответствии с установленной ступенью</p>
ПК 1.6.	<p>находить и использовать информацию по антидопинговому обеспечению в профессиональной деятельности проводить образовательные и пропагандистские мероприятия, направленные на предотвращение допинга и борьбу с ним</p>	<p>понятие «допинг», историю допинга, запрещенные субстанции и методы, способы противодействия допингу в спорте правовое регулирование борьбы с допингом медицинские аспекты, социальные и психологические последствия применения допинга методику профилактики допинга и зависимого поведения</p>
ПК 3.2.	<p>методически грамотно использовать совокупность специфических и общепедагогических средств, методов, приёмов обучения и организационных условий проведения урочных форм занятий, исходя из требований программного материала по физической культуре, возрастных особенностей обучающихся, уровня их двигательной подготовленности и состояния здоровья применять современные образовательные технологии, включая информационные, а также цифровые образовательные ресурсы использовать различные способы организации обучающихся с целью оптимального решения задач уроков физической культуры, достижения необходимой общей и моторной «плотности»</p>	<p>методические особенности проведения уроков физической культуры для обучающихся различного школьного возраста классификация, направленность и педагогические возможности средств и методов физического воспитания применительно к урочным формам занятий физической культурой методика поэтапного обучения двигательным умениям и навыкам обучающихся школьного возраста методические основы воспитания физических качеств и способностей обучающихся школьного возраста приёмы страховки и само страховки, требования</p>

	<p>обучать технике физических упражнений согласно методики поэтапного обучения двигательным умениям и навыкам</p> <p>осуществлять комплексное и направленное воспитание физических качеств и способностей, исходя из содержания программного материала, возраста и физической подготовленности обучающихся</p> <p>дозировать физическую нагрузку, исходя из возраста обучающихся, их физической подготовленности, состояния здоровья и специфики выполняемых упражнений</p> <p>использовать общепедагогические средства, методы и приёмы для создания положительной учебной мотивации, стимулирования деятельности обучающихся, выстраивания педагогически целесообразных взаимоотношений между участниками образовательного процесса</p> <p>формировать у обучающихся устойчивый интерес и потребность в занятиях физическими упражнениями</p> <p>разрабатывать, в соответствии с тематикой уроков, самостоятельную работу по учебному предмету, адаптированную для выполнения в домашних условиях</p> <p>использовать и апробировать специальные подходы к обучению в целях включения в образовательный процесс всех обучающихся, в том числе с особыми потребностями в образовании: обучающихся, проявивших выдающиеся способности; обучающихся с ограниченными возможностями здоровья</p> <p>использовать в воспитании обучающихся возможности урока физической культуры</p> <p>использовать и оборудовать места для занятий, применять спортивный и учебный инвентарь</p> <p>обучать приёмам страховки и само страховки, обеспечивать соблюдение необходимых требований охраны труда на уроках физической культуры</p>	<p>охраны труда при проведении занятий</p> <p>специальные подходы к обучению в целях включения в образовательный процесс всех обучающихся, в том числе с особыми потребностями в образовании: обучающихся, проявивших выдающиеся способности; обучающихся с ограниченными возможностями здоровья</p> <p>возможности урока физической культуры в воспитании обучающихся</p>
<p>ПК 3.3.</p>	<p>оценивать качество освоения учащимися двигательных действий, предусмотренных программными</p>	<p>педагогический контроль и учёт в физическом воспитании обучающихся</p>

	<p>требованиями по учебному предмету «Физическая культура» использовать принятую в отечественной педагогике систему оценивания качества образовательного процесса по учебному предмету, рекомендованные контрольные нормативы для оценивания физической подготовленности обучающихся в соответствии с их возрастом осуществлять регистрацию показателей функциональной подготовленности обучающихся использовать доступные и информативные контрольно-измерительные приборы, отражающие результативность педагогического процесса по учебному предмету «Физическая культура»</p>	<p>назначение основных средств и методов контроля качества образовательного процесса по физической культуре педагогический контроль за двигательной, физической и функциональной подготовленностью обучающихся и соответствующие контрольные упражнения (тесты) назначение доступных и информативных контрольно-измерительных приборов и возможности их использование для получения объективной информации о результатах педагогического процесса по физической культуре особенности оценивания процесса и результатов деятельности обучающихся при освоении учебного предмета «Физическая культура» разновидности и назначение документации, обеспечивающей процесс физического воспитания обучающихся школьного возраста</p>
ПК 3.4.	<p>вести документацию, обеспечивающую процесс физического воспитания, в том числе, электронные формы документации</p>	<p>требования к ведению документации, обеспечивающей процесс физического воспитания, в том числе, электронные формы документации</p>
ПК 3.5.	<p>определять цели и задачи неурочных форм занятий в режиме учебного дня школьника и во внеурочной деятельности определять оптимальные средства, методы и организационные условия для проведения неурочных форм занятий физическими упражнениями в режиме учебного дня и во внеурочной деятельности с учётом решаемых задач планировать и проводить неурочные формы занятий физическими упражнениями с учётом решаемых задач, возрастных особенностей школьников, уровня их двигательной подготовленности и имеющихся организационных условий мотивировать и приобщать обучающихся к первоначальной соревновательной</p>	<p>цель, задачи, разновидности и направленность неурочных форм занятий во внеурочной деятельности школьников средства физического воспитания, используемые во внеурочной работе, исходя из освоенных базовых видов физкультурно-спортивной деятельности, возраста обучающихся и имеющихся организационных условий методика планирования и проведения внеурочных занятий физическими упражнениями с обучающимися школьного возраста исходя из их направленности и решаемых задач</p>

	<p>деятельности, формировать интерес к занятиям физкультурой и спортом</p> <p>организовывать деятельность школьного спортивного клуба</p> <p>подбирать необходимый инвентарь и оборудование для проведения внеурочных занятий исходя из решаемых задач, обучать приёмам страховки и само страховки, обеспечивать меры охраны труда</p>	<p>дозирование физической нагрузки при проведении внеурочных занятий физическими упражнениями с обучающимися разного возраста</p> <p>планирование средств, методов, физической и соревновательной нагрузки при организации секционных занятий во внеурочной деятельности</p> <p>требования охраны труда при выполнении физических упражнений во внеурочной деятельности</p> <p>критерии и показатели эффективности внеурочных форм занятий в физическом воспитании школьников</p> <p>порядок осуществления деятельности школьного спортивного клуба</p>
ПК 4.1.	<p>определять цель, задачи, планировать физкультурно-оздоровительные занятия, занятия по фитнес-программам, по виду спорта (спортивной дисциплине) с использованием различных методов, приемов и форм организации с учетом интересов, физического состояния и развития, физической подготовленности населения, противопоказаний к определенным видам занятий</p> <p>устанавливать соответствие содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, возрастной группе населения</p>	<p>теоретические и методические основы планирования физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта</p>
ПК 4.2.	<p>подбирать и применять специальные комплексы упражнений для развития физических качеств, способностей занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик</p> <p>подбирать и применять физические упражнения для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы</p> <p>использовать разнообразные направления фитнеса, увлекательные упражнения и музыкальное сопровождение, упражнения аэробики подражательного характера при</p>	<p>формы организации занятий для развития физических качеств, способностей занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик, для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы</p> <p>структура и методика проведения занятий для развития физических качеств, способностей занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и</p>

	<p>проведении занятий для повышения интереса к занятиям фитнесом у детей и подростков</p> <p>использовать комплексы упражнений фитбол-аэробики, степ-аэробики, игрового стретчинга для предотвращения нарушения осанки детей и подростков</p> <p>вовлекать детей и подростков в занятие, развивать интерес к физическим упражнениям, стимулировать их двигательную активность</p> <p>координировать действия детей, подростков при выполнении комплексов упражнений, выявлять ошибки в технике двигательных действий</p> <p>рационально и безопасно сочетать различные комплексы упражнений, соответствующие подготовке по виду спорта (спортивной дисциплине)</p> <p>подбирать и применять комплексы общеразвивающих и специальных упражнений для освоения двигательных действий по виду спорта (спортивной дисциплине)</p> <p>разъяснять правила выполнения комплексов упражнений, теоретические и практические вопросы технического совершенствования в виде спорта (спортивной дисциплине)</p> <p>инструктировать занимающихся перед проведением занятий</p> <p>демонстрировать занимающимся рациональные и безопасные техники выполнения упражнений</p> <p>пояснять занимающимся структуру занятия, мероприятия и особенности дозирования нагрузки</p> <p>определять и варьировать направленность и объем нагрузки, интенсивность и координационную сложность упражнений с учетом физического состояния и развития, физической подготовленности населения, противопоказаний к определенным видам занятий и силовым нагрузкам</p> <p>мотивировать деятельность занимающихся на занятиях, развивать интерес к физическим упражнениям, стимулировать их двигательную активность</p>	<p>половозрастных характеристик, для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы</p> <p>специальные комплексы упражнений для развития физических качеств, способностей занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик</p> <p>физические упражнения для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы</p> <p>физкультурно-оздоровительные технологии развития физических качеств, способностей человека</p> <p>программы, планы специально организованных физических упражнений для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы</p> <p>средства детского, подросткового фитнеса и правила их использования для гармоничного физического развития детей и подростков</p> <p>комплексы упражнений для групповых занятий с детьми и подростками с элементами хореографии, аэробики, подражательного характера, упражнений фитбол-аэробики, степ-аэробики, игрового стретчинга</p> <p>общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений в детском и подростковом фитнесе</p> <p>показания и противопоказания для занятий детским и подростковым фитнесом</p> <p>структура и методика занятия по программам детского и</p>
--	---	---

	<p>соблюдать технику безопасности, выявлять источники возможного травматизма</p> <p>подбирать и использовать спортивное оборудование, инвентарь и экипировку с учетом задач и вида занятия, особенностей возрастной группы</p>	<p>подросткового фитнеса и элементы физической нагрузки</p> <p> типовые программы детского, подросткового фитнеса</p> <p>основы техники и методики обучения в виде спорта (спортивной дисциплине)</p> <p>структура и методика проведения занятий по виду спорта (спортивной дисциплине)</p> <p>комплексы общеразвивающих и специальных упражнений для освоения двигательных действий по виду спорта (спортивной дисциплине)</p> <p>правила вида спорта (спортивной дисциплины)</p> <p>требования к содержанию и организации инструктажей при проведении занятий</p> <p>нормы и типы физических нагрузок для разных возрастных групп, занимающихся</p> <p>методика планирования физических нагрузок для различных групп населения</p> <p>техники и методы страховки и самостраховки при проведении занятий</p> <p>условия и способы формирования и развития мотивации к занятиям физической культурой и спортом, к ведению здорового и активного образа жизни</p> <p>техника безопасности и требования к оборудованию и инвентарю при проведении занятий</p>
<p>ПК 4.3.</p>	<p>выявлять первые признаки утомления занимающихся</p> <p>осуществлять контроль за двигательной активностью</p> <p>использовать методики контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся</p> <p>анализировать физическое состояние занимающихся, в том числе динамику его изменения</p> <p>интерпретировать результаты контроля за двигательной активностью,</p>	<p>методики контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся</p> <p>объективные и субъективные показатели контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся</p>

	физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся	основы анализа и оценки показателей контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся
ПК 4.4.	<p>обучать население техникам поддержания реализованных физических адаптаций за счёт рационального сочетания физических нагрузок и активного отдыха, методам восстановления после продолжительных физических нагрузок</p> <p>давать разъяснения населению по выбору оптимальных форм тренировок, нагрузок и видов занятий, по направленности и характеру воздействия физических упражнений и нагрузок на организм человека, по корректировке техники выполнения двигательных действий</p> <p>использовать технологии воспитательной работы для формирования у населения навыков ЗОЖ, неприятия вредных привычек</p> <p>подбирать содержание выступления, встречи с трудовыми и учебными коллективами, членами общественных организаций, направленных на вовлечение в мероприятия по физическому воспитанию населения, с учетом их социально-демографических и профессиональных характеристик</p> <p>анализировать потребности различных групп населения в гармоничном физическом развитии и мотивировать их на развитие двигательной активности</p> <p>прогнозировать востребованность спортивных секций, кружков по месту работы, месту жительства и месту отдыха, в образовательных организациях</p>	<p>направления и содержание консультирования населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок</p> <p>формы и методы обучения населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок</p> <p>технологии воспитательной работы для формирования у населения навыков ЗОЖ, неприятия вредных привычек</p> <p>способы определения и прогнозирования востребованности спортивных секций, кружков по месту работы, месту жительства и месту отдыха, в образовательных организациях</p>
ПК 4.5.	<p>вести первичную учетно-отчетную документацию в электронном и бумажном виде</p> <p>виды учётно-отчётной документации, требования к ее ведению и оформлению</p>	
ПК 4.6.	выбирать оптимальные средства и методы коммуникации для вовлечения населения в занятия фитнесом, пропаганды ЗОЖ и физической активности среди населения	<p>принципы и составляющие ЗОЖ и активного долголетия</p> <p>физкультурно-оздоровительные технологии ЗОЖ и активного долголетия</p>

	<p>подбирать материалы и готовить контент, пропагандирующий ЗОЖ и физическую активность среди различных групп населения</p> <p>применять в фитнесе индивидуальные цифровые устройства для диагностики и/или контроля своего состояния</p> <p>формировать у населения заинтересованность фитнесом путем самопрезентации</p> <p>пояснять структура занятия по фитнесу при проведении с населением ознакомительного занятия</p> <p>применять методы и технологию фитнес-тестирования населения</p> <p>применять фитнес-технологии для планирования индивидуальных программ</p> <p>подбирать и применять физические упражнения для сбалансированного развития мышечных групп и систем организма человека</p> <p>использовать базовые упражнения типовых и специализированных фитнес-программ и их разновидностей</p> <p>использовать тренажерные устройства, специализированное оборудование и инвентарь, соответствующие виду занятия</p> <p>выявлять ошибки в технике выполнения элементов упражнений, в том числе с использованием тренажерных устройств, оборудования свободного веса и спортивного инвентаря</p>	<p>формы, виды и направления фитнеса для поддержания активного долголетия</p> <p>система и принципы организации мотивирующих фитнес-мероприятий</p> <p>противопоказания к занятиям физической культурой и по направлениям/видам фитнеса</p> <p>техники самопрезентации в фитнесе</p> <p>особенности организации фитнеса для лиц различного возраста</p> <p>структура и виды занятий по фитнесу для лиц различного возраста</p> <p>система фитнеса, ее компоненты</p> <p>фитнес-программы различной целевой направленности</p> <p>методы и принципы</p> <p>классификация фитнес-технологий и их применение для разработки индивидуальных программ</p> <p>общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений в фитнесе и сочетание физических упражнений с другими видами оздоровительных занятий</p> <p>программы, методика и структура занятий аэробной и анаэробной направленности</p> <p>классификация и принципы комбинирования аэробных, анаэробных, функциональных упражнений в фитнесе</p> <p>методики силовых, интервальных, круговых, функциональных тренировок, тренировок для развития ловкости, равновесия, координации, гибкости, функционального тренинга</p> <p>методика проведения индивидуальных занятий по фитнесу для различного половозрастного состава населения</p> <p>методы и методика фитнес-тестирования и технологии интерпретации его результатов</p>
--	---	--

		тренажерные устройства, специализированное оборудование и инвентарь, соответствующие виду занятия
--	--	--

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Объем образовательной программы	72
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	54
в том числе:	
теоретическая часть	
в форме практической подготовки:	54
практические занятия	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	18
Промежуточная аттестация в форме	другие формы аттестации

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.13.08 Современные технологии физкультурно-оздоровительной деятельности

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, ак. ч / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч	Формат проведения занятия (очный, онлайн (дистанционное занятие с преподавателем/самостоятельное изучение)	Коды компетенций и ЦО, формированию которых способствует элемент программы, в том числе ЦМ
		72/54		
5 семестр				
Раздел 1. Понятие о современных физкультурно-оздоровительных технологиях		24/24	очный	ОК 01.; ОК 02.; ОК 04.-ОК 09.; ПК 1.1.; ПК 1.3. - ПК 1.6.ПК 4.1.; ПК 3.2.-ПК 3.5.; ПК 4.3.-ПК 4.6., ЦО 5.1- ЦО 5.7, ЦО 6.1 - ЦО 6.7
Тема 1.1. Содержательные основы оздоровительно й физической культуры.	Содержание учебного материала	2	очный	
	Общая характеристика оздоровительной физической культуры. Классификация и характеристика оздоровительных систем	2	очный	
Тема 1.2. Классификация и характеристика оздоровительных систем	Содержание учебного материала	20	очный	
	Практическое занятие Характеристика отечественных оздоровительных технологий.	4	очный	
	Практическое занятие Характеристика западных оздоровительных технологий	4	очный	
	Практическое занятие Характеристика восточных оздоровительных технологий	4	очный	
	Практическое занятие Характеристика нетрадиционных оздоровительных технологий	4	очный	

	Практическое занятие Характеристика популярных оздоровительных технологий	4	очный	
Тема 1.3. Здоровьесберегающая педагогика	Содержание учебного материала	2	очный	
	Основы здоровьесберегающей педагогики. Классификация здоровьесберегающих технологий. Принципы здоровьесберегающей педагогики.	2	очный	
Раздел 2. Теоретико-методические основы современных физкультурно-оздоровительных технологий		6/6	очный	
Тема 2.1. Особенности применения физкультурно-оздоровительных технологий	Содержание учебного материала	6	очный	ОК 01.; ОК 02.; ОК 04.-ОК 09.; ПК 1.1.; ПК 1.3. - ПК 1.6.ПК 4.1.; ПК 3.2.-ПК 3.5.; ПК 4.3.-ПК 4.6., ЦО 5.1- ЦО 5.7, ЦО 6.1 - ЦО 6.7
	Практическое занятие Общая характеристика нозологических групп, обучающихся с ОВЗ.	1	очный	
	Практическое занятие Общая характеристика нозологических групп, обучающихся с ОВЗ (Обучающиеся с нарушением зрения). Общая характеристика нозологических групп, обучающихся с ОВЗ (Обучающиеся с нарушением слуха). Общая характеристика нозологических групп, обучающихся с ОВЗ (Дети с тяжелыми нарушениями речи). Общая характеристика нозологических групп, обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата	1	очный	
	Практическое занятие Общая характеристика нозологических групп, обучающихся с задержкой психического развития (ЗПР). Обучающиеся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) Обучающиеся с расстройствами аутистического спектра (РАС). Обучающиеся с тяжелыми множественными нарушениями в развитии (ТМНР)	1	очный	
Тема 2.2.	Практическое занятие	1	очный	

Особенности применения физкультурно-оздоровительных технологий	Особенности применения физкультурно-оздоровительных технологий у людей разных возрастных групп. Особенности применения физкультурно-оздоровительных технологий у людей разных возрастных групп с различными заболеваниями			
	Практическое занятие Интеграция нетрадиционных средств и физических упражнений в сфере оздоровительно-рекреационной физической культуры людей разных возрастных групп	1	очный	
	Практическое занятие Общая характеристика оздоровительной тренировки. Основы построения оздоровительной тренировки	1	очный	
Раздел 3. Диагностика, контроль и самоконтроль физического состояния в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности		24/24	очный	
Тема 3.1. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся	Содержание учебного материала	18	очный	ОК 01.; ОК 02.; ОК 04.-ОК 09.; ПК 1.1.; ПК 1.3. - ПК 1.6.ПК 4.1.; ПК 3.2.-ПК 3.5.; ПК 4.3.-ПК 4.6., ЦО 5.1- ЦО 5.7, ЦО 6.1 - ЦО 6.7
	Практическое занятие Оценка уровня физического развития занимающихся	2		
	Практическое занятие Измерение антропометрических показателей. Методы оценки физического развития (метод индексов) и интерпретация результатов	2	очный	
	Практическое занятие Оценка состояния функциональных систем	2	очный	
	Практическое занятие Функциональные пробы для оценки внешнего дыхания	2	очный	
	Практическое занятие Контроль за функциональным состоянием сердечно-сосудистой системы	3	очный	

	Практическое занятие Функциональные пробы для оценки состояния нервной системы	2	очный
	Практическое занятие Функциональные пробы для оценки состояния нервно-мышечной системы	3	очный
	Практическое занятие Функциональные пробы и тесты для оценки физической работоспособности	4	очный
	Практическое занятие Типы деформаций позвоночника. Общие признаки деформаций позвоночника искривления. Лечение деформаций позвоночника. Профилактика деформаций позвоночника	1	очный
	Практическое занятие Плоскостопие - симптомы плоскостопия. Классификация и стадии развития плоскостопия. Диагностика плоскостопия. Лечение плоскостопия	1	очный
Тема 3.2. Основы нутрициологии	Содержание учебного материала	2	
	Практическое занятие Основные понятия нутрициологии. Понятие о питании. Проблемы питания современного человека. Классические и альтернативные теории питания	1	очный
	Практическое занятие Основной и общий обмен. Энергетическая ценность продуктов питания. Суточный хронометраж энергозатрат. Рацион питания человека. Пищеварительная пирамида питания	1	очный
Самостоятельная работа	Составить комплекс упражнений с учетом возрастных и половых различий; Составить комплекс упражнений для профилактики плоскостопия;	18	самостоятельное изучение

	<p>Составить комплекс упражнений для профилактики деформации позвоночника; Провести диагностику функциональных систем организма; Составить свой рацион питания; Найти примеры уроков с использованием оздоровительных технологий; Подготовить презентацию и практическую часть по теме оздоровительных технологий</p>			
Промежуточная аттестация в форме семестрового контроля				
Объем образовательной программы		72		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины ОП.13.08 Современные технологии физкультурно-оздоровительной деятельности предусмотрены следующие специальные помещения:

Аудитория с посадочными местами:

✓ посадочные места по количеству обучающихся; рабочее место преподавателя; комплект законодательной и нормативной документации; комплект учебно-наглядных пособий (электронные презентации, видеофильмы); учебная доска. Технические средства обучения: компьютер; проектор; презентации по темам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

✓ стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки,

✓ скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), секундомеры;

✓ 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, гандбольные ворота, гандбольные мячи.

Открытый стадион широкого профиля:

✓ турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации предусматривает печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Основные источники

3.2.1.1. Основные печатные издания

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 .

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

3.2.2. Дополнительные источники

8. Алхасов, Дмитрий Сергеевич. Методика обучения предмету "Физическая культура" : в 2 ч. [Электронный ресурс] : учеб. пособие для СПО. Ч. 2 / Алхасов, Дмитрий Сергеевич ; Д.С. Алхасов. - М. : Юрайт, 2018.

9. Алхасов, Дмитрий Сергеевич. Методика обучения предмету "Физическая культура" : в 2 ч. [Электронный ресурс] : учеб. пособие для СПО. Ч. 1 / Алхасов, Дмитрий Сергеевич ; Д.С. Алхасов. - М. : Юрайт, 2018.

10. Алхасов, Дмитрий Сергеевич. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам [Электронный ресурс] : учеб. для СПО / Алхасов, Дмитрий Сергеевич ; Д.С. Алхасов, С.Н. Амелин. - М. : Юрайт, 2018.

3.2.3 Электронные ресурсы

15. Журнал «Физическая культура и спорт» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.fismag.ru/> (дата обращения: 20.06.2024).

16. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы [сайт]. — URL: <http://www.mosSPORT.ru> (дата обращения: 20.06.2024).

17. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики [сайт]. — URL: <http://sport.minstm.gov.ru> (дата обращения: 20.06.2024).

18. Сайт ФизкультУРА [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://fizkult-ura.ru> (дата обращения: 30.06.2024).

19. Физическая культура в школе [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.fizkulturavshkole.ru> (дата обращения: 20.06.2024).

20. Цифровой образовательный ресурс IPR Smart [сайт]. — URL: www.iprbookshop.ru (дата обращения: 20.06.2024).

21. Электронно-библиотечная система Знаниум [сайт]. — URL: www.znanium.com (дата обращения: 20.06.2024).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Знать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;	Использует терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с требованиями	оценка результатов выполнения практических заданий; тестирование; оценка заданий при проведении текущего контроля; промежуточной аттестации
Знать технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;	Описывает технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности	оценка результатов выполнения практических заданий; тестирование; оценка заданий при проведении текущего контроля; промежуточной аттестации
Знать технику безопасности на занятиях по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;	Перечисляет требования к технике безопасности на занятиях по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности	оценка результатов выполнения практических заданий; тестирование; оценка заданий при проведении текущего контроля; промежуточной аттестации
Знать методику обучения профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;	Описывает методики обучения профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности	оценка результатов выполнения практических заданий; тестирование; оценка заданий при проведении текущего контроля; промежуточной аттестации
Знать методику проведения занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;	Описывает методики проведения занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности	оценка результатов выполнения практических заданий; тестирование; оценка заданий при проведении текущего контроля; промежуточной аттестации
Знать основы организации и проведения соревнований и судейства по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности.	Описывает особенности организации и проведения соревнований по плаванию и судейства по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности	оценка результатов выполнения практических заданий; тестирование; оценка заданий при проведении текущего контроля; промежуточной аттестации

Уметь выполнять профессионально значимые двигательные действия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности	Выполняет двигательные действия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности с учетом требований к технике	оценка результатов выполнения практических заданий; тестирование; оценка заданий при проведении текущего контроля; промежуточной аттестации
Уметь использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности	Соблюдает требования и правила, предъявляемые к терминологии при записи упражнений, а также при объяснении техники двигательных действий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности	оценка результатов выполнения практических заданий; тестирование; оценка заданий при проведении текущего контроля; промежуточной аттестации
Уметь применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений	Выбирает рационально места для оказания помощи и страховки при выполнении двигательных действий с учетом трудности выполняемого упражнения и этапа обучения по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности	оценка результатов выполнения практических заданий; тестирование; оценка заданий при проведении текущего контроля; промежуточной аттестации
Уметь использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации	Своевременно подготавливает место занятия, рационально размещает спортивный инвентарь и оборудование с учетом вида деятельности; Подбирает эффективные, разнообразные упражнения для обучения двигательным действиям по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с задачами занятия	оценка результатов выполнения практических заданий; тестирование; оценка заданий при проведении текущего контроля; промежуточной аттестации
Уметь проводить тренировочные занятия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности	Применяет различные способы организации для рационального размещения занимающихся с учетом задач и содержания занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности; Соблюдает требования к качественному показу упражнений и демонстрации техники выполнения двигательных действий по базовым	оценка результатов выполнения практических заданий; тестирование; оценка заданий при проведении текущего контроля; промежуточной аттестации