

ЕЛЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. И.А.БУНИНА

«УТВЕРЖДАЮ»

И.о. директора института СПО

Моргачева Н.В.



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГЦ. 06 Технология физкультурно-оздоровительной деятельности**

49.02.01 Физическая культура

Углубленный уровень подготовки

Форма обучения: **очная**

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 «Физическая культура», утвержденного приказом Минпросвещения России от 11 ноября 2022 г. № 968.

Место дисциплины в структуре ППССЗ СПО СГЦ. 06 Технология физкультурно-оздоровительной деятельности.

Учебная дисциплина «Технология физкультурно-оздоровительной деятельности» входит в перечень дисциплин профессиональной подготовки социально-гуманитарного цикла.

Рабочая программа разработана на кафедре теории и методики физического воспитания

Разработчик(и) рабочей программы:

Леонтьева Н.А., преподаватель института СПО

Шевяков А.Н., преподаватель института СПО

Рецензент:

Шахов А. А., к. п. н., доцент

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **СГЦ.06 Технология физкультурно-оздоровительной деятельности**

##### **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 49.02.01 «Физическая культура», реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы (ОПОП) СПО на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена.

##### **1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Шифр дисциплины по учебному плану – СГЦ.06. Дисциплина «Технология физкультурно-оздоровительной деятельности» входит в перечень дисциплин общего гуманитарного и социально-экономического цикла профессиональной подготовки.

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций: ПК 1.5, ПК 2.1. Изучается в 5-7 семестрах.

##### **1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения содержания дисциплины**

Целями освоения дисциплины являются:

- освоение студентами знаний, методических и практических умений и навыков в области современных технологий организации физкультурно-оздоровительной работы с лицами различного возраста и пола.

Задачами изучения дисциплины являются:

1. Раскрыть значение овладения бакалавром физической культуры современными технологиями организации физкультурно-оздоровительной работы (ТОФОР).

2. Создать у студентов представление об основных компонентах ТОФОР.

3. Изучить передовой зарубежный и отечественный опыт организации физкультурно-оздоровительной работы.

4. Обеспечить освоение студентами основ знаний в области технологий организации физкультурно-оздоровительной работы.

5. Сформировать у студентов практические умения и навыки в организации физкультурно-оздоровительной работы среди лиц различного возраста, пола, уровня физической подготовленности, места проживания и т.д.

6. Научить студентов применять в практической деятельности современные технологии физкультурно-оздоровительной работы.

7. Сформировать у студентов самостоятельность и творчество при использовании различных технологий физкультурно-оздоровительной работы.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**уметь:**

- выполнять и показывать физические упражнения, составляющие основу изученных видов технологий физкультурно-оздоровительной деятельности;
- формулировать задачи, подбирать средства, методы, методические приемы обучения двигательным действиям, развитие и совершенствование физических способностей занимающихся, формы организации занятий;
- проводить занятия с использованием изученных технологий физкультурно-оздоровительной деятельности;
- регулировать физическую и психоэмоциональную нагрузку в процессе занятий;

**знать:**

- технику физических упражнений, составляющих основу изученных видов технологий физкультурно-оздоровительной деятельности;
- методику обучения двигательным действиям, используемым в различных видах технологий физкультурно-оздоровительной деятельности;
- методику развития и совершенствования физических способностей при использовании тех или иных видов технологий физкультурно-оздоровительной деятельности с целью коррекции и компенсации имеющихся функциональных нарушений, профилактики конкретных заболеваний;
- особенности организации и построения занятий при реализации конкретной технологии физкультурно-оздоровительной деятельности в различных видах физической культуры.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС СПО и ОПОП СПО по данной специальности:

**б) профессиональных (ПК):**

ПК 1.5 Организовывать спортивно-массовые соревнования и мероприятия по тестированию населения по нормам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.

ПК 2.1 Разрабатывать методическое обеспечение для организации и проведения занятий по физической культуре и спорту, физкультурно-спортивной работы.

**Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

**максимальной** учебной нагрузки обучающегося 152 часа, в том числе:  
**обязательной** аудиторной учебной нагрузки обучающегося 130 часов;  
**самостоятельной** работы обучающегося 18 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| <i>Вид учебной работы</i>                                  | <i>Объем часов</i> |
|--|--------------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>               | <b>152</b>         |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>    | <b>130</b>         |
| в том числе:   |                    |
| лекционные занятия   | <b>64</b>          |
| практические занятия                                       | <b>64</b>          |
| курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>       |                    |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>         | <b>18</b>          |
| в том числе:   |                    |
| самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)     |                    |
| рефераты, домашняя работа                                  |                    |
| <i>Промежуточная аттестация в форме экзамена 7 семестр</i> |                    |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГЦ.06 Технология физкультурно-оздоровительной деятельности

| Наименование разделов и тем   | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) |  | Объем часов | Уровень освоения |
|---|--|--|-------------|------------------|
| 1   | 2  |  | 3           | 4                |
| Раздел 1. Общая характеристика технологий физкультурно-оздоровительной работы |  |  | 48          |                  |
| Тема 1.<br>ТОФОР в системе физкультурного профессионально го образования      | Содержание учебного материала  |  | 12          |                  |
|   | 1  | Теоретико-методические основы технологий физкультурно-оздоровительной деятельности. Классификация и характеристика физических упражнений и технологий физкультурно-оздоровительной деятельности.<br>1.Основные понятия и определения, относящиеся к дисциплине «ТО ФОД». Современные физкультурно-оздоровительные технологии. Принципы построений занятий в физкультурно-оздоровительной деятельности. Технологии физкультурно - оздоровительной деятельности как научная дисциплина | 12          | 1                |
|   | Практические занятия   |  | 4           |                  |
|   |  | Защита презентаций на тему: «Передовой опыт проведения физкультурно-оздоровительной занятий за рубежом для детей разного возраста».  | 4           |                  |
|   | Самостоятельная работа обучающихся   |  | 2           |                  |
|   |  | Изучить в литературных источниках передовой опыт проведения физкультурно-оздоровительных занятий за рубежом. Домашнее задание: Подготовить презентацию и реферат   | 2           |                  |
|   |  |  |             |                  |
| Тема 2.<br>Содержательные основы физкультурно-оздоровительной работы.         | Содержание учебного материала  |  | 12          |                  |
|   | 1  | Классификация и характеристика физических упражнений и технологий физкультурно-оздоровительной деятельности. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений   | 12          | 1,2,3            |
|   | Практические занятия   |  | 14          |                  |
|   | 1  | Методика проведения ОРУ различными способами для людей различного  | 14          | 2,3              |

|  |   |   |            |       |
|--|---|---|------------|-------|
|  |   | возраста и уровня здоровья. Подвижные игры как средство рекреации различных категорий населения.  |            |       |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> |   | 4          |       |
|  | 1   | Составить комплекс ОРУ (6 упр.) и провести поточным способом. В источниках литературы найти игры высокой и низкой интенсивности для различных возрастных групп (3 игры)   | 4          | 2,3   |
| <b>Раздел 2. Теоретико-методические основы технологий физкультурно-оздоровительной работы</b>  |   |   | <b>104</b> |       |
| <b>Тема 2.1.</b><br>Технологии организации физкультурно-оздоровительной работы в зарубежных странах  | <b>Содержание учебного материала</b>      |   | 12         |       |
|  | 1   | Сущность основ функциональной тренировки. Оздоровительный эффект функциональных тренировок. Условия, необходимые для оздоровительного эффекта функциональной тренировки. Задачи функциональной тренировки, ориентированных на оздоровление организма  | 12         | 1,2,3 |
|  | <b>Практические занятия</b>               |   | 14         |       |
|  | 1   | Методика проведения функциональной тренировки для людей разного возраста без оборудования, с медицинболом.  | 14         | 2,3   |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> |   | 4          |       |
|  | 1   | Анализируя источники литературы составить конспект основной части занятия для различных категорий населения используя собственный вес тела, фитбол, бодибара.   | 4          | 2,3   |
| <b>Тема 2.2.</b><br>Характеристика современных зарубежных технологий, организации различных форм занятий популярными оздоровительными системами и методиками | <b>Содержание учебного материала</b>      |   | 14         |       |
|  | 1   | Рабочие понятия фитнеса- словарь терминов (амплитуда движения, гиперэкстензия, гипертензия, дегидратация, дистальный, дожим, кондиция и др.). Фитнес и здоровье. Виды фитнеса, их характеристика. Классификация фитнес-программ. Фитнес-программы, основанные на видах двигательной активности аэробной направленности. Фитнес-программы, основанные на оздоровительных видах гимнастики. Специфика занятий различными формами гимнастики. Ритмическая гимнастика. Аэробика. Атлетическая гимнастика. Основы самоконтроля на занятиях оздоровительной направленности. Методические основы оздоровления. Модель здорового человека. Необходимые особенности, обеспечивающие результат оздоровительных воздействий. Современные подходы к проблеме сохранения здоровья населения. | 14         | 1,2,3 |

|   |   |  |    |       |
|---|---|--|----|-------|
|   | <b>Практические занятия</b>               |  | 16 |       |
|   | 1   | Методика проведения фитнес тренировки основанной на видах двигательной активности аэробной направленности, оздоровительных видах гимнастики. Фитбол-гимнастика (характеристика, содержание, классификация, комплексы). Фитбол-аэробика (характеристика, содержание, классификация, комплексы). Принципы применения гимнастических мячей, оздоровительный эффект реабилитационные и физкультурно-оздоровительные технологии. Педагогический и врачебный контроль. Характеристика упражнений фитбол-аэробики, методика проведения занятий в различных возрастных группах. Методика проведения занятий аэробики, ритмической и атлетической гимнастики. Структура занятия. Дозирование нагрузки с учетом возраста и пола. | 16 | 2,3   |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> |  | 4  |       |
|   | 1   | В источниках литературы найти характеристику программы фитнес тренировки К. Купера, программы занятий на кардиотренажерах, сайклинг тренировка. Влияние фитбол-гимнастики на организм людей различного возраста, рекомендации  | 4  | 2,3   |
| <b>Тема 2.3.</b><br>Физкультурно-оздоровительные технологии в средних специальных и высших учебных заведениях | <b>Содержание учебного материала</b>      |  | 14 |       |
|   | 1   | Формирование мотивации к занятиям физической культурой для студенчества, ценности ФК и спорта. Физкультурно-спортивный клуб учебного заведения. Виды адаптации студента первокурсника. Основные задачи физического воспитания в специальных медицинских группах. Особенности проведения занятий после распространенных заболеваний. Организация и планирование занятий по физическому воспитанию студентов специальной медицинской группы. Требования к занятиям физической культурой в специальной медицинской группе. Особенности организации занятий по физической культуре студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.   | 14 | 1,2,3 |
|   | <b>Практические занятия</b>               |  | 16 |       |
|   | 1   | Методика проведения занятий физкультурно-оздоровительной направленности для студентов. Структура занятия и характеристика средств и методов. Дозирование нагрузки. Методика проведения занятий для студентов относящихся к специальной медицинской группе. Дозирование нагрузки, методические особенности. Особенности организации занятий.  | 16 | 2,3   |



|               |   |   |            |       |
|---------------|---|---|------------|-------|
|               | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> |   | 4          |       |
|               | 1   | Передовой опыт проведения физкультурно-оздоровительных занятий в России и за рубежом. | 4          | 2,3   |
|               | 2   | Подготовка к экзамену экзамен   | 6          | 1,2,3 |
| <b>Всего:</b> |   |   | <b>152</b> |       |

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета психологии и педагогики (учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации):

Оборудование:

Персональный компьютер преподавателя

Интерактивная доска Promethean Active Board Touch (диагональ 78")

Проектор Epson EB-X41

Набор демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации по дисциплине.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения.**

##### **Основные источники:**

1. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. - Москва : Издательство Юрайт, 2023. - 334 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-13599-2. - Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/519540>

2. Современные технологии физкультурно-оздоровительной деятельности: учебно-методическое пособие / Ю.В. Белова, О.И. Ткачева, Е.Ю. Смирнова.- Москва: Постер – Москва, 2022.- 154 с.- ISBN 978-5-6047612-3-6

##### **Дополнительные источники:**

1. Технологии физкультурно-спортивной деятельности: методические рекомендации для самостоятельной работы обучающихся заочной формы обучения профиля подготовки «Адаптивная физическая культура» / О.В. Зорина. – Ялта: РИО ГПА, 2018. - 48 с.

2. Бурякин, Ф. Г. Физкультурно-оздоровительные технологии укрепления здоровья и коррекции телосложения : учебное пособие / Ф.Г. Бурякин. - Москва : РУСАЙНС, 2023. - 330 с.

##### **Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:**

1. ЭБС «Университетская библиотека онлайн». – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>

### Интернет-ресурсы

| № п\п | Ссылка на информационный ресурс                                 | Наименование разработки в электронной форме                             |
|-------|---|---|
| 1.    | <a href="http://www.biblioclub.ru">http://www.biblioclub.ru</a> | Электронно-библиотечная система (ЭБС) Университетская библиотека онлайн |
| 2.    | <a href="http://www.elibrary.ru">http://www.elibrary.ru</a>     | Научная электронная библиотека  |
| 3.    | <a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>               | Электронная библиотека Юрайт  |
| 4.    | <a href="http://www.e.lanbook.com">www.e.lanbook.com</a>        | Электронно-библиотечная система «Лань»                                  |
| 5.    | <a href="http://www.iprbookshop.ru">www.iprbookshop.ru</a>      | Электронная библиотечная система IPR books                              |

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований и дифференцированного зачета.

| Результаты обучения по учебной дисциплине  | Формируемые компетенции | Оценочные средства по дисциплине   |
|--|-------------------------|--|
| <b>Знать:</b><br>- основные положения всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;<br>- порядок организации и регламент проведения мероприятия по выполнению населением нормативов испытаний (тестов);<br>- состав главной судейской коллегии по виду спорта, мероприятия и функции спортивных судей;<br>- разработки и проведения занятия для подготовки населения к выполнению нормативов ВФСК ГТО в соответствии с установленной степенью;<br>- нормативные и методические документы, в области физической культуры и спорта;<br>- разновидности программ в области физической культуры и спорта (с учетом специфики вида профессиональной деятельности);<br>- технологию разработки методических материалов, обеспечивающих реализацию | ПК 1.5; ПК 2.1          | Темы рефератов, докладов, комплект заданий для тестирования, задания для контрольной работы, вопросы для дифференцированного зачета. |

|  |  |  |
|--|--|--|
| <p>программ в области физической культуры и спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- педагогические технологии и современные методики подготовки обучающихся по программам в области физической культуры и спорта.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать работу судейской коллегии;</li> <li>- пользоваться контрольно – измерительными приборами;</li> <li>- оформлять документы при подготовке, организации и проведении спортивных соревнований, мероприятий по выполнению населением норм всероссийского физкультурно-спортивного комплекса;</li> <li>- определять содержание и проводить занятий для подготовки населения к выполнению нормативов ВФСК ГТО в соответствии с установленной степенью;</li> <li>- анализировать нормативные документы, в области физической культуры и спорта;</li> <li>- анализировать программы, реализуемые в области физической культуры и спорта (с учетом специфики вида профессиональной деятельности);</li> <li>- осуществлять разработку методических и дидактических материалов, обеспечивающих реализацию программ в области физической культуры и спорта;</li> <li>- осуществлять разработку занятий по программам в области физической культуры и спорта с учётом их специфики и решаемых задач, применяемых педагогических технологий.</li> </ul> |  |  |
|--|--|--|