

Аннотация рабочей программы
дисциплины ОП.11 ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ЗДОРОВЬЕ СБЕРЕГАЮЩИХ
ТЕХНОЛОГИЙ

по специальности 49.02.01 Физическая культура

уровень подготовки – углубленный

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.11 Теория и практика здоровье берегающих технологий разработана на основе ФГОС СПО. Программа включает в себя: паспорт рабочей программы (место учебной дисциплины в структуре ППССЗ, цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины); структуру и содержание учебной дисциплины (объем учебной дисциплины и виды учебной работы, тематический план и содержание учебной дисциплины); условия реализации дисциплины (требования к минимальному материально-техническому обеспечению, информационное обеспечение обучения, перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, основной и дополнительной литературы); контроль и оценку результатов освоения дисциплины.

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.11 Теория и практика здоровье берегающих технологий является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ

Дисциплина ОП.11 «Теория и практика здоровье берегающих технологий» входит в профессиональный цикл ОП «Общепрофессиональные дисциплины».

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

В результате изучения учебной дисциплины Теория и практика здоровье берегающих технологий обучающийся должен **знать/понимать**:

- понимать роль здоровья, ЗОЖ, здоровье бережения организма в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности
- основы функционирования организма человека и его связи с окружающей средой.
- научно-практические основы здоровье берегающих технологий физической культуры (ЗСТ ФК)
- формирование мотивационно-ценностного отношения к здоровью, установки на здоровый образ жизни, потребности в сохранении и укреплении здоровья

В результате изучения учебной дисциплины Теория и практика здоровье берегающих технологий обучающийся должен **уметь**:

- составлять индивидуальные программы оздоровления детей и педагогов
- проводить валеологический мониторинг здоровья на уровне дошкольно-школьного коллектива учреждения, в академической группе
- применять методы валеологического тестирования

Формируемые компетенции:

Учащийся должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК.3 Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

Учащийся должен обладать профессиональными компетенциями, включающими в себя способность:

ПК1.4 Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

ПК1.5 Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью

ПК2.2 Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 2.4 Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 48 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 32 часа;
- самостоятельная работа обучающегося 16 часов;

1.5 Тематический план учебной дисциплины:

Освоение дисциплины предполагает изучение следующих тем:

Наименование разделов и тем	Количество аудиторных часов			Самостоятельная работа студента (час)
	Всего	Теоретическое обучение	Практические и лабораторные занятия	
Раздел 1. Основные аспекты Здоровье сбережения	12	4	4	4
Тема 1.1. Социально – педагогические аспекты здорового образа жизни	12	4	4	4
Раздел 2. Компоненты психофизического здоровья	12	4	4	4
Тема 2.1. Культура общения и самовоспитание личности	12	4	4	4
Раздел 3. Гигиенические и естественные факторы природы в структуре Здоровье сбережения	12	4	4	4
Тема 3.1. Факторы среды, формирующие здоровье человека	12	4	4	4
Раздел 4. Здоровье сберегающие технологии физической культуры	12	4	4	4
Тема 4.1 Формы оздоровительной физической культуры	12	4	4	4
Всего по дисциплине	48	16	16	16

1.6. Вид промежуточной аттестации: дифференцированный зачет

1.7. Основная литература

1.Макеева, Т. В. Здоровьесберегающая педагогика [Электронный ресурс] : учебник для СПО / Т. В. Макеева, Л. Ф. Тихомирова. — М. : Юрайт, 2018. — 251 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08357-6. — URL: www.biblio-online.ru/book/1FBE145D-084B-48D7-9A30-95B26712CA39.

2.Петряков, П. А. Проектное обучение основам здорового образа жизни [Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО / П. А. Петряков, М. Е. Шувалова. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Юрайт, 2018. – 197 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-08556-3. – URL: www.biblio-online.ru/book/93E87F17-2424-4666-805A-69123D4115F0.

Составитель: преподаватель И. Т. Коротенко

Аннотация рабочей программы
дисциплины МДК.01.01 ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА С МЕТОДИКОЙ
ТРЕНИРОВКИ
И РУКОВОДСТВА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ СПОРТСМЕНОВ
по специальности 49.02.01 Физическая культура
уровень подготовки – углубленный

Рабочая программа учебной дисциплины МДК.01.01 «Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов» разработана на основе ФГОС СПО. Программа включает в себя: паспорт рабочей программы (место учебной дисциплины в структуре ППССЗ, цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины); структуру и содержание учебной дисциплины (объем учебной дисциплины и виды учебной работы, тематический план и содержание учебной дисциплины); условия реализации дисциплины (требования к минимальному материально-техническому обеспечению, информационное обеспечение обучения, перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, основной и дополнительной литературы); контроль и оценку результатов освоения дисциплины.

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины МДК.01.01 «Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ

Дисциплина МДК.01.01 «Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов» входит в профессиональный модуль ПМ.01 «Организация и проведение учебно-тренировочных занятий и руководство соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта». В результате изучения профессионального модуля обучающийся должен: иметь практический опыт.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- использовать различные методы, приемы и формы организации учебно-тренировочных занятий и руководства соревновательной деятельностью спортсменов, строить их с учетом возрастных особенностей и уровня физической и технической подготовленности занимающихся; подбирать и использовать спортивное оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности с учетом их целей и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся; использовать различные средства, методы и приемы обучения двигательным действиям, развития физических качеств; применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений, соблюдать технику безопасности; устанавливать педагогически целесообразные взаимоотношения с занимающимися, проводить педагогический контроль на занятиях и соревнованиях;
- оценивать процесс и результаты тренировочной и соревновательной деятельности;
- использовать собственный тренировочный и соревновательный опыт в избранном виде спорта при планировании и проведении учебно-тренировочных занятий и в процессе руководства соревновательной деятельностью спортсменов;
- осуществлять судейство в избранном виде спорта при проведении соревнований различного уровня;

знать:

- историю избранного вида спорта, технику двигательных действий и тактику спортивной деятельности в избранном виде спорта;
- основы организации соревновательной деятельности, систему соревнований в избранном виде спорта;
- теорию спортивных соревнований, принципы деятельности и ее структуру, систему соревнований в избранном виде спорта;
- сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы спортивной тренировки в избранном виде спорта;
- теоретические и методические основы планирования подготовки спортсменов и учебно-тренировочных занятий в избранном виде спорта;
- методические основы обучения двигательным действиям и развития физических качеств в избранном виде спорта;
- организационно-педагогические и психологические основы руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта;
- теоретические основы и особенности физической, технической, тактической, психологической, интегральной подготовки в избранном виде спорта;
- систему спортивного отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта, критерии и подходы в диагностике спортивной предрасположенности;
- мотивы занятий избранным видом спорта, условия и способы их формирования и развития, формирование состязательной нацеленности и мотивации спортсмена;
- способы и приемы страховки и само страховки в избранном виде спорта;
- методы и методики педагогического контроля на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по избранному виду спорта;
- виды документации, обеспечивающей учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов, требования к ее ведению и оформлению;
- разновидности физкультурно-спортивных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий избранным видом спорта, особенности их эксплуатации;
- технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю в избранном виде спорта.

В результате изучения профессионального модуля обучающийся должен **иметь практический опыт:**

- анализа и учебно-тематических планов и процесса учебно-тренировочной деятельности, разработки предложений по его совершенствованию;
- определения цели и задач, планирования и проведения, учебно-тренировочных занятий;
- применения приемов страховки и само страховки при выполнении физических упражнений;
- проведения оценки уровня различных сторон подготовленности занимающихся избранным видом спорта;
- наблюдения, анализа и самоанализа учебно-тренировочных занятий, обсуждения отдельных занятий в диалоге с сокурсниками, руководителем педагогической практики, преподавателями, тренерами, разработки предложений по их совершенствованию и коррекции;
- тренировочной и соревновательной деятельности в избранном виде спорта;
- собственного спортивного совершенствования ведения документации, обеспечивающей учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов;

Формируемые компетенции:

Учащийся должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих.

ОК 12. Владеть профессионально значимыми двигательными действиями избранного вида спорта, базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности.

Учащийся должен обладать профессиональными компетенциями, включающими в себя способность:

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.3. Руководить соревновательной деятельностью спортсменов.

ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

ПК 1.5. Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.

ПК 1.6. Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию.

ПК 1.7. Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь.

ПК 1.8. Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов.

1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 524 час., в том числе:

– обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 354 час;

– самостоятельная работа обучающегося 170 часов.

1.5 Тематический план учебной дисциплины:

Освоение дисциплины предполагает изучение следующих тем:

№	Тема	Количество аудиторных часов			Самостоятельная работа студента (час)
		Всего.	Теоретическое обучение	Практические и лабораторные занятия	
5 семестр					
1	Тема 1.1 Общие основы спортивной подготовки	16	8	8	2
2	Тема 1.2 Основные стороны спортивной подготовки	24	10	14	6
3	Тема 2.1. Введение. Предмет и задачи курса ИВС (легкая атлетика).	8	2	6	4
4	Тема 2.2. Меры безопасности и профилактика травматизма ИВС (легкая атлетика)	4	2	2	2
5	Тема 2.3. Общеразвивающие и специальные упражнения в легкой атлетике	8	2	6	2
6	Тема 3.1. Основы техники видов легкой атлетики.	12	6	6	2
7	Тема 3.2. Основы методики обучения видам легкой	6	2	4	2
8	Тема 3.3. Развитие двигательных качеств в ИВС	8		8	4
9	Тема 4.1. Спортивная ходьба	10		10	4
10	Тема 4.2. Бег на короткие дистанции	8		8	4
11	Тема 4.3. Эстафетный бег	10		10	4
12	Тема 4.4. Прыжок в высоту с разбега способом	10		10	4
13	Тема 4.5. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	10		10	4
14	Тема 4.6. Метание малого мяча (гранаты)	8		8	4
6 семестр					
15	Тема 1.1. Виды и терминология гимнастики	28	10	18	10
16	Тема 1.2. Основы техники гимнастических упражнений	34	6	28	10
17	Тема 1.3 Основы обучения гимнастическим упражнениям	46	6	40	10
18	Тема 1.4. Основы спортивной тренировки	36	10	16	10
19	Тема 1.5. Организация и проведение соревнований	42	10	32	20
7 семестр					
20	Тема 1.1. Классификация и систематика спортивной	6	6		2
21	Тема 1.2. Техника безопасности и профилактика	8	4	4	4
22	Тема 1.3. Врачебный контроль и самоконтроль	20	6	14	4
23	Тема 1.4. Техника спортивной борьбы	36	12	24	6
24	Тема 1.5. Тактика спортивной борьбы	40	12	28	4
25	Тема 2.1. Общие правила соревнований по спортивной	24	4	20	20
26	Тема 3.1. Основы методики обучения в ИВС	58	8	50	4
27	Тема 3.2. Методика обучения технике борьбы	50		50	10
	Всего по дисциплине	524	118	236	170

- 1.6. Вид промежуточной аттестации:** 5 семестр диф. зачет,
6 семестр зачет,
7 семестр экзамен

1.7 Основная литература

1. Письменский, И. А. Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная борьба : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 264 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-05910-6. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/DDCC98F6-8AB4-4085-8A9B-0DD47C8E4200.

2. Письменский, И. А. Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная борьба : учебное пособие для СПО / И. А. Письменский. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 264 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07085-9. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/11DAE4A1-A7A5-4D98-9569-B3F73590BBC2.

3. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для СПО / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 173 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07538-0. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/5582C698-90DB-4B44-9C96-C83D8ECB4228.

4. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 424 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E

5. Германов, Г. Н. Физическая культура в школе. Легкая атлетика : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 461 с. — (Серия : Бакалавр и магистр. Модуль.). — ISBN 978-5-534-04548-2. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/140034B2-FC8A-4B12-A717-8E93D830E10F.

6. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт : учебное пособие для прикладного бакалавриата / Л. В. Капилевич. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 141 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-00472-4. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/C05BD6A1-6B10-448C-BDE3-8811C3A6F9D6

7. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 153 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-05852-9. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/1B3DA446-6A1E-44FA-8116-798C79A9C5BA.

8. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для СПО / Т. А. Завьялова [и др.] ; под ред. С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 189 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08356-9. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/3BA88BD1-5829-4C56-974C-7D7F3422E7F9.

Составитель/и/: Р.Н. Мягкий, А.И. Мягкая