

Аннотация рабочей программы  
дисциплины МДК.02.03 «ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ  
ОРГАНИЗАЦИИ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ »  
по специальности 49.02.01 Физическая культура  
уровень подготовки – базовый

Рабочая программа учебной дисциплины МДК.02.03 «Теоретические и методические основы организации внеурочной деятельности по физической культуре» разработана на основе ФГОС СОО. Программа включает в себя: паспорт рабочей программы (место учебной дисциплины в структуре ППСЗ, 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.02.03 «Теоретические и методические основы организации внеурочной деятельности по физической культуре» 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 программы подготовки специалистов среднего звена:**

Учебная дисциплина МДК.02.03 «Теоретические и методические основы организации внеурочной деятельности по физической культуре» входит в профессиональный модуль ПМ.02 «Методическое обеспечение организации физкультурной и спортивной деятельности».

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

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

- 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;
- устанавливать соответствие содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, возрастной группе населения;
- подбирать и применять специальные комплексы упражнений для развития физических качеств, способностей занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик;
- подбирать и применять физические упражнения для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы;

- использовать разнообразные направления фитнеса, увлекательные упражнения и музыкальное сопровождение, упражнения аэробики подражательного характера при проведении занятий для повышения интереса к занятиям фитнесом у детей и подростков;
- использовать комплексы упражнений фитбол-аэробики, степ-аэробики, игрового стретчинга для предотвращения нарушения осанки детей и подростков;
- вовлекать детей и подростков в занятие, развивать интерес к физическим упражнениям, стимулировать их двигательную активность;
- координировать действия детей, подростков при выполнении комплексов упражнений, выявлять ошибки в технике двигательных действий;
- рационально и безопасно сочетать различные комплексы упражнений, соответствующие подготовке по виду спорта (спортивной дисциплине);
- подбирать и применять комплексы общеразвивающих и специальных упражнений для освоения двигательных действий по виду спорта (спортивной дисциплине);
- разъяснять правила выполнения комплексов упражнений, теоретические и практические вопросы технического совершенствования в виде спорта (спортивной дисциплине);
- инструктировать занимающихся перед проведением занятий
- демонстрировать занимающимся рациональные и безопасные техники выполнения упражнений;
- пояснять занимающимся структуру занятия, мероприятия и особенности дозирования нагрузки;
- 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;
- мотивировать деятельность занимающихся на занятиях, развивать интерес к физическим упражнениям, стимулировать их двигательную активность;
- соблюдать технику безопасности, выявлять источники возможного травматизма;
- подбирать и использовать спортивное оборудование, инвентарь и экипировку с учетом задач и вида занятия, особенностей возрастной группы;
- выявлять первые признаки утомления занимающихся;
- осуществлять контроль за двигательной активностью;
- использовать методики контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся;
- анализировать физическое состояние занимающихся, в том числе динамику его изменения;
- интерпретировать результаты контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся;
- обучать население техникам поддержания реализованных физических адаптаций за счёт рационального сочетания физических нагрузок и активного отдыха, методам восстановления после продолжительных физических нагрузок;
- 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;

- использовать технологии воспитательной работы для формирования у населения навыков ЗОЖ, неприятия вредных привычек;

- 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;

- анализировать потребности различных групп населения в гармоничном физическом развитии и мотивировать их на развитие двигательной активности;

- прогнозировать востребованность спортивных секций, кружков по месту работы, месту жительства и месту отдыха, в образовательных организациях,

- вести первичную учетно-отчетную документацию в электронном и бумажном виде;

- выбирать оптимальные средства и методы коммуникации для вовлечения населения в занятия фитнесом, пропаганды ЗОЖ и физической активности среди населения;

- подбирать материалы и готовить контент, пропагандирующий ЗОЖ и физическую активность среди различных групп населения;

- применять в фитнесе индивидуальные цифровые устройства для диагностики и/или контроля своего состояния;

- формировать у населения заинтересованность фитнесом путем самопрезентации;

- пояснять структура занятия по фитнесу при проведении с населением ознакомительного занятия;

- применять методы и технологию фитнес-тестирования населения;

- применять фитнес-технологии для планирования индивидуальных программ;

- подбирать и применять физические упражнения для сбалансированного развития мышечных групп и систем организма человека;

- использовать базовые упражнения типовых и специализированных фитнес-программ и их разновидностей;

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

- выявлять ошибки в технике выполнения элементов упражнений, в том числе с использованием тренажерных устройств, оборудования свободного веса и спортивного инвентаря.

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

- теоретические и методические основы планирования физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта;

- 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;

- структура и методика проведения 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;

- специальные комплексы упражнений для развития физических качеств, способностей занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик;

- физические упражнения для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы;

- физкультурно-оздоровительные технологии развития физических качеств, способностей человека;

- программы, планы специально организованных физических упражнений для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы;

- средства детского, подросткового фитнеса и правила их использования для гармоничного физического развития детей и подростков;

- комплексы упражнений для групповых занятий с детьми и подростками с элементами хореографии, аэробики подражательного характера, упражнений фитбол-аэробики, степ-аэробики, игрового стретчинга;

- общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений в детском и подростковом фитнесе;

- показания и противопоказания для занятий детским и подростковым фитнесом;

- структура и методика занятия по программам детского и подросткового фитнеса и элементы физической нагрузки;

- типовые программы детского, подросткового фитнеса;

- основы техники и методики обучения в виде спорта (спортивной дисциплине);

- структура и методика проведения занятий по виду спорта (спортивной дисциплине);

- комплексы общеразвивающих и специальных упражнений для освоения двигательных действий по виду спорта (спортивной дисциплине);

- правила вида спорта (спортивной дисциплины);

- требования к содержанию и организации инструктажей при проведении занятий;

- нормы и типы физических нагрузок для разных возрастных групп, занимающихся;

- методика планирования физических нагрузок для различных групп населения;

- техники и методы страховки и самостраховки при проведении занятий;

- условия и способы формирования и развития мотивации к занятиям физической культурой и спортом, к ведению здорового и активного образа жизни;

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

- техника безопасности и требования к физкультурно – спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю при проведении занятий;

- методики контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся;

- объективные и субъективные показатели контроля за двигательной активностью, 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;
- направления и содержание консультирования населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок;
- формы и методы обучения населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок;
- технологии воспитательной работы для формирования у населения навыков ЗОЖ, неприятия вредных привычек;
- способы определения и прогнозирования востребованности спортивных секций, кружков по месту работы, месту жительства и месту отдыха, в образовательных организациях;
- виды учётно-отчётной документации, требования к ее ведению и оформлению;
- принципы и составляющие ЗОЖ и активного долголетия;
- физкультурно-оздоровительные технологии ЗОЖ и активного долголетия;
- формы, виды и направления фитнеса для поддержания активного долголетия;
- система и принципы организации мотивирующих фитнес-мероприятий;
- противопоказания к занятиям физической культурой и по направлениям/видам фитнеса;
- техники самопрезентации в фитнесе;
- особенности организации фитнеса для лиц различного возраста;
- структура и виды занятий по фитнесу для лиц различного возраста;
- система фитнеса, ее компоненты;
- фитнес-программы различной целевой направленности;
- методы и принципы планирования индивидуальных программ;
- классификация фитнес-технологий и их применение для разработки индивидуальных программ;
- общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений в фитнесе и сочетание физических упражнений с другими видами оздоровительных занятий;
- программы, методика и структура занятий аэробной и анаэробной направленности;
- классификация и принципы комбинирования аэробных, анаэробных, функциональных упражнений в фитнесе;
- методики силовых, интервальных, круговых, функциональных тренировок, тренировок для развития ловкости, равновесия, координации, гибкости, функционального тренинга;
- методика проведения индивидуальных занятий по фитнесу для различного половозрастного состава населения;
- методы и методика фитнес-тестирования и технологии интерпретации его результатов.

#### 1.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (перечень формируемых компетенций)

Учащийся должен овладеть общими компетенциями (ОК), включающими в себя способность:

ОК 1. 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. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

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 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

Учащийся должен овладеть профессиональными компетенциями (ПК), включающими в себя способность:

ПК 3.5. Вести первичную учётно-отчётную документацию, обеспечивающую проведение занятий.

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>40</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>40</b>
в том числе:	
занятия лекционного типа	20
практические занятия	20
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>0</b>
в том числе:	
самостоятельная внеаудиторная работа	0
Промежуточная аттестация	0
Консультации	0
<b>Вид промежуточной аттестации</b>	<b>Диффер. зачет</b>

#### 1.6. Структура дисциплины:

Наименование разделов и тем	Всего	Количество аудиторных часов		Самостоятельная работа студента (час)
		Теоретическое обучение	Практические и лабораторные занятия	
<b>Раздел 1. Организация внеурочной деятельности по физической культуре</b>	<b>40</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>0</b>
Понятие о внеурочной деятельности и	6	4	2	0

неурочных формах занятий по физической культуре в системе общего образования				
Малые формы занятий физическими упражнениями во внеурочной деятельности общеобразовательной школы	6	4	2	0
Крупные формы занятий физическими упражнениями во внеурочной деятельности общеобразовательной школы	12	4	8	0
Соревновательные формы занятий физическими упражнениями в общеобразовательной школе	8	4	4	0
Организация деятельности школьного спортивного клуба	8	4	4	0
<b>Всего по дисциплине</b>	<b>40</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>0</b>

### 1.7 Вид промежуточной аттестации: Дифференцированный зачет

### 1.8 Основная литература:

1. Куклина, Е. Н. Основы учебно-исследовательской деятельности : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Н. Куклина, М. А. Мазниченко, И. А. Мушкина. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2023. – 235 с. – (Профессиональное образование). – URL: <https://urait.ru/bcode/513837> (дата обращения: 27.04.2023). – ISBN 978-5-534-08818-2.

2. Литвинов, С. А. Теоретические и прикладные аспекты методической работы учителя физической культуры. Календарно-тематическое планирование : учебное пособие для среднего профессионального образования / С. А. Литвинов. – 2-е изд. – Москва : Юрайт, 2023. – 413 с. – (Профессиональное образование). – URL: <https://urait.ru/bcode/517989> (дата обращения: 09.03.2023). – ISBN 978-5-534-11320-4.

3. Манжелей, И. В. Теоретические и прикладные аспекты методической работы учителя физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. В. Манжелей. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юрайт, 2023. – 182 с. – (Профессиональное образование). – URL: <https://urait.ru/bcode/517274> (дата обращения: 09.03.2023). – ISBN 978-5-534-10801-9.

4. Никитушкин, В. Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта : учебное пособие для вузов / В. Г. Никитушкин. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2023. – 232 с. – (Высшее образование). – URL: <https://urait.ru/bcode/514551> (дата обращения: 27.04.2023). – ISBN 978-5-534-07632-5.

Составитель: преподаватель Ю.А. Река