



1920

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ

Филиал федерального государственного бюджетного образовательного  
учреждения высшего образования  
«Кубанский государственный университет»  
в г. Славянске-на-Кубани

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по работе с филиалами  
ФГБОУ ВО «Кубанский  
государственный университет»

А.А. Евдокимов

«25» мая 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**МДК.02.03 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ  
ОРГАНИЗАЦИИ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

специальность 49.02.01 Физическая культура

Краснодар 2023

ЛИСТ  
согласования рабочей программы по учебной дисциплине

Специальность среднего профессионального образования:  
49.02.01 Физическая культура

СОГЛАСОВАНО:

Нач. УМО филиала



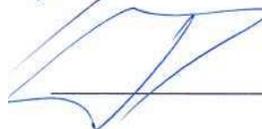
А.С. Демченко  
«21» мая 2023 г.

Заведующая библиотекой филиала



М.В. Фуфалько  
«21» мая 2023г.

Нач. ИВЦ (программно-  
информационное обеспечение  
образовательной программы)



В.А. Ткаченко  
«21» мая 2023 г.



## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
1.1. Область применения программы.....	5
1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена.....	5
1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:.....	5
1.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (Перечень формируемых компетенций).....	9
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	14
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	14
2.2. Структура дисциплины:.....	14
2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины .....	15
2.4. Содержание разделов дисциплины.....	18
2.4.1. Занятия лекционного типа.....	18
2.4.2. Занятия семинарского типа.....	19
2.4.3. Практические занятия .....	20
3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ.....	22
3.1. Образовательные технологии при проведении лекций.....	22
3.2. Образовательные технологии при проведении практических занятий.....	22
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	24
4.1. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	24
4.2. Перечень необходимого программного обеспечения.....	24
5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	25
5.1. Основная литература.....	25
5.2. Дополнительная литература.....	25
5.3. Периодические издания.....	26
5.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.....	27
6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ.....	29
7. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ.....	32
7.1. Паспорт фонда оценочных средств.....	32
7.2. Критерии оценки знаний.....	32
7.3. Оценочные средств для проведения для текущей аттестации.....	33
7.4. Оценочные средств для проведения промежуточной аттестации.....	36
7.4.1. Примерные вопросы для проведения промежуточной аттестации (экзамен, зачёта, диф.зачет).....	36
8. ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	39

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ 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 дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена**

Дисциплина МДК.02.03 «Теоретические и методические основы организации внеурочной деятельности по физической культуре» входит в общий профессиональный цикл ПМ. 02 «Методическое обеспечение организации физкультурной и спортивной деятельности». Для освоения дисциплины студенты используют знания, умения и навыки, сформированные на дисциплинах «Методика обучения предмету «Физическая культура» и «

Изучение дисциплины «Теоретические и прикладные аспекты методической работы в области физической культуры и спорта» предвещает изучение дисциплины «Организация продвижения и оказания населению фитнес-услуг по индивидуальным программам».

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 40 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 40 часов;
- самостоятельная работа обучающегося 0 часов.

## **1.3. Цели и задачи 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

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.

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			Знать	Уметь	иметь практический опыт
1.	ОК 1.	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;	условия и способы формирования и развития мотивации к занятиям физической культурой и спортом, к ведению здорового и активного образа жизни.	Выносить аргументированные суждения по вопросам анализа и выработки управленческих решений в освоении техники двигательных действий	Способностью определять цели и задачи, планировать учебные занятия. обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			Знать	Уметь	иметь практический опыт
2.	ОК 2.	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;	- объективные и субъективные показатели контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся.	Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	Способностью проводить учебные занятия по физической культуре
3.	ОК 4.	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;	способы определения и прогнозирования востребованности спортивных секций, кружков по месту работы, месту жительства и месту отдыха, в образовательных организациях.	Анализировать и моделировать спортивные движения, вычислять момент инерции при вращательном движении и увязывать его с законом сохранения кинетического момента, применять полученные знания на практике	Способностью прогнозировать уровень спортивных достижений; моделированием физических упражнений; определением реакции на физическую нагрузку и неблагоприятные факторы воздействия внешней среды
4.	ОК 5.	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;	- общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений в фитнесе и сочетание физических упражнений с другими видами оздоровительных занятий.	Проводить анализ биомеханических процессов профессиональной деятельности, использовать на практике базовые знания и практические методы	Способностью работать в команде, толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные различия
5.	ОК 6.	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;	Как работать в команде, толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные различия	- 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	Средствами, методами и организационными формами проведения биомеханических исследований в сфере физической культуры и спорта Владеть умениями и навыками определения и обработки биомеханических параметров отдельных двигательных действий занимающихся

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			Знать	Уметь	иметь практический опыт
6.	ОК 8.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности ;	физические упражнения для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы.	Применять средства информационной техники для анализа и моделирования физкультурных движений	Способностью прогнозировать уровень спортивных умений и навыков анализируя различные альтернативные варианты истолкования и описания двигательных процессов достижений
7.	ПК 3.5.	Вести первичную учётно-отчётную документацию, обеспечивающую проведение занятий.	правила вида спорта (спортивной дисциплины). \ - требования к содержанию и организации инструктажей при проведении занятий.	- подбирать и применять физические упражнения для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы;	- проведения встреч с трудовыми и учебными коллективами, членами общественных организаций для их вовлечение в мероприятия по физическому воспитанию населения;

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. 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>

### 2.2. 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 внеурочных формах занятий по физической культуре в системе общего образования	6	4	2	0
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>

### 2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК)	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная учебная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем, акад. ч. / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч.
1	2	3
<b>Раздел 1. Организация внеурочной деятельности по физической культуре</b>		<b>20/20</b>
<b>Тема 1.1.</b> Понятие о внеурочной деятельности и неурочных формах занятий по физической культуре в системе общего образования	<p><b>Содержание</b></p> <p>1. Внеурочная деятельность как неотъемлемая часть образовательной деятельности.</p> <p>2. Неурочные формы построения занятий физическими упражнениями как содержательная часть внеурочной работы по физическому воспитанию</p> <p>3. Влияние процесса обучения на здоровье обучающихся.</p> <p>4. Работоспособность и утомление школьника в процессе учебной деятельности.</p> <p>5. Двигательный режим обучающихся школьного возраста.</p> <p><b>В том числе, практических занятий</b></p> <p><b>Практическое занятие 1.</b> Анализ неурочных форм занятий физическими упражнениями</p>	<p><b>6</b></p> <p>4</p> <p><b>2</b></p> <p>2</p>
<b>Тема 1.2.</b> Малые формы занятий физическими упражнениями во внеурочной деятельности общеобразовательной школы	<p><b>Содержание</b></p> <p>1. Утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка).</p> <p>2. Гимнастика до занятий (вводная гимнастика).</p> <p>3. Микропаузы активного отдыха.</p> <p>4. Физкультурные минуты и физкультурные паузы.</p> <p>5. Подвижные (динамические) перемены.</p> <p>6. Критерии эффективности применения малых форм физических упражнений во внеурочной деятельности в общеобразовательной школе.</p> <p><b>В том числе, практических занятий</b></p> <p><b>Практическое занятие 2.</b> Разработка малых форм занятий физическими упражнениями</p>	<p><b>6</b></p> <p>4</p> <p><b>2</b></p> <p>2</p>
<b>Тема 1.3.</b> Крупные формы занятий физическими упражнениями во внеурочной деятельности общеобразовательной школы	<p><b>Содержание</b></p> <p>1. Спортивный час в группах продлённого дня.</p> <p>2. «Дни здоровья» в школе.</p> <p>3. Организация и проведение спортивных праздников.</p> <p>4. Организация работы спортивных секций.</p> <p>5. Самостоятельные занятия физическими упражнениями.</p> <p>6. Критерии эффективности применения крупных форм физических упражнений во</p>	<p><b>12</b></p> <p>4</p>

	внеурочной деятельности в общеобразовательной школе.	
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>8</b>
	<b>Практическое занятие 3.</b> Планирование и проведение «Дня здоровья».	2
	<b>Практическое занятие 4.</b> Планирование и проведение спортивного праздника.	2
	<b>Практическое занятие 5.</b> Планирование работы спортивной секции.	2
	<b>Практическое занятие 6.</b> Планирование физических упражнений для самостоятельных занятий.	2
<b>Тема 1.4.</b> Соревновательные формы занятий физическими упражнениями в общеобразовательной школе	<b>Содержание</b>	<b>8</b>
	1. Спартакиада школы (внутришкольные соревнования).	4
	2. Межшкольные (муниципальные) соревнования	
	3. Критерии эффективности применения соревновательных форм физических упражнений во внеурочной деятельности в общеобразовательной школе.	
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>4</b>
	<b>Практическое занятие 7.</b> Планирование Спартакиады школы (внутришкольных соревнований)	4
<b>Тема 1.5.</b> Организация деятельности школьного спортивного клуба	<b>Содержание</b>	<b>8</b>
	1. Особенности организации деятельности школьного спортивного клуба	4
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>4</b>
	<b>Практическое занятие 8.</b> Определение направлений и содержания деятельности школьного спортивного клуба	4
<b>Итого</b>		<b>40</b>

## 2.4. Содержание разделов дисциплины

### 2.4.1. Занятия лекционного типа

№ раздела	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
1	Понятие о внеурочной деятельности и внеурочных формах занятий по физической культуре в системе общего образования	1. Внеурочная деятельность как неотъемлемая часть образовательной деятельности. 2. Внеурочные формы построения занятий физическими упражнениями как содержательная часть внеурочной работы по физическому воспитанию 3. Влияние процесса обучения на здоровье обучающихся. 4. Работоспособность и утомление школьника в процессе учебной деятельности. 5. Двигательный режим обучающихся школьного возраста.	Р, У

№ раздела	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
2	Малые формы занятий физическими упражнениями во внеурочной деятельности общеобразовательной школы	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка).</li> <li>2. Гимнастика до занятий (вводная гимнастика).</li> <li>3. Микропаузы активного отдыха.</li> <li>4. Физкультурные минуты и физкультурные паузы.</li> <li>5. Подвижные (динамические) перемены.</li> <li>6. Критерии эффективности применения малых форм физических упражнений во внеурочной деятельности в общеобразовательной школе.</li> </ol>	Т, У
3	Крупные формы занятий физическими упражнениями во внеурочной деятельности общеобразовательной школы	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Спортивный час в группах продлённого дня.</li> <li>2. Дни здоровья» в школе.</li> <li>3. Организация и проведение спортивных праздников.</li> <li>4. Организация работы спортивных секций.</li> <li>5. Самостоятельные занятия физическими упражнениями.</li> <li>6. Критерии эффективности применения крупных форм физических упражнений во внеурочной деятельности в общеобразовательной школе.</li> </ol>	У, КР
4	Соревновательные формы занятий физическими упражнениями в общеобразовательной школе	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Спартакиада школы (внутришкольные соревнования).</li> <li>2. Межшкольные (муниципальные) соревнования</li> <li>3. Критерии эффективности применения соревновательных форм физических упражнений во внеурочной деятельности в общеобразовательной школе.</li> </ol>	Т, У
5	Организация деятельности школьного спортивного клуба	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Особенности организации деятельности школьного спортивного клуба</li> </ol>	Т, У

#### 2.4.2. Занятия семинарского типа

не предусмотрены

### 2.4.3. Практические занятия

№	Наименование раздела	Наименование практических работ	Форма текущего контроля
1	2	3	4
1.	Понятие о внеурочной деятельности и внеурочных формах занятий по физической культуре в системе общего образования	Изучение и анализ планов 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. Изучение и анализ программ, планов специально организованных физических упражнений для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы.	У
2.	Малые формы занятий физическими упражнениями во внеурочной деятельности общеобразовательной школы	Подбор специальных комплексов упражнений для развития физических качеств, способностей занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик. Подбор физические упражнения для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы. Анализ физкультурно-оздоровительные технологий развития физических качеств, способностей человека.	У
3.	Крупные формы занятий физическими упражнениями во внеурочной деятельности общеобразовательной школы	Проведение инструктажа занимающихся перед проведением занятий. Демонстрация занимающимся рациональных и безопасных техник выполнения упражнений. . Пояснение занимающимся структуры занятия и особенности дозирования нагрузки. Определение и варьирование направленности и объема нагрузки, интенсивности и координационной сложности упражнений с учетом физического состояния и развития, физической подготовленности населения, противопоказаний к определенным видам занятий и силовым нагрузкам. Проведение фрагментов занятий по физической подготовке с применением специальных комплексов упражнений для развития физических качеств, способностей занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик. Проведение фрагментов занятий с применением физических упражнений для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы	У, КР
4.	Соревновательные формы занятий физическими упражнениями в общеобразовательной школе	Определение условий и способов мотивирования деятельности занимающихся на занятиях, развития интереса к физическим упражнениям, стимулирования их двигательной активности.	У
5.	Организация деятельности школьного спортивного клуба	Определение цели, задач, разработка планов 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. Анализ планов занятий с целью установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, возрастной группе населения.	У

Форма текущего контроля: Т – тестирование, Р – написание реферата, У – устный опрос, КР – контрольная работа

#### **2.4.4. Содержание самостоятельной работы**

**Самостоятельная работа – не предусмотрена**

### 3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Для реализации компетентного подхода предусматривается использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения аудиторных и внеаудиторных занятий с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

В процессе преподавания применяются образовательные технологии развития критического мышления. Обязательны компьютерные практикумы по разделам дисциплины.

В учебном процессе наряду с традиционными образовательными технологиями используются компьютерное тестирование, тематические презентации, интерактивные технологии.

#### 3.1. Образовательные технологии при проведении лекций

№	Тема	Виды применяемых образовательных технологий	Кол. час
1	2	3	4
1	Понятие о внеурочной деятельности и неурочных формах занятий по физической культуре в системе общего образования	Аудиовизуальная технология. Проблемное изложение	4
2	Малые формы занятий физическими упражнениями во внеурочной деятельности общеобразовательной школы	Аудиовизуальная технология	4
3	Крупные формы занятий физическими упражнениями во внеурочной деятельности общеобразовательной школы	Аудиовизуальная технология. Лекция дискуссия.	4
4	Соревновательные формы занятий физическими упражнениями в общеобразовательной школе	Аудиовизуальная технология. Лекция дискуссия.	4
5	Организация деятельности школьного спортивного клуба	Аудиовизуальная технология. Лекция дискуссия.	4
Итого по курсу			20

#### 3.2. Образовательные технологии при проведении практических занятий

№	Тема занятия	Виды применяемых образовательных технологий	Кол. час
1	Понятие о внеурочной деятельности и неурочных формах занятий по физической культуре в системе общего образования	Компьютерные симуляции. Разбор конкретных ситуаций.	2
2	Малые формы занятий физическими упражнениями во внеурочной деятельности общеобразовательной школы	Компьютерные симуляции. Психологические тренинги.	2
3	Крупные формы занятий физическими упражнениями во внеурочной деятельности общеобразовательной школы	Групповые дискуссии. Разбор конкретных ситуаций.	8
4	Соревновательные формы занятий физическими упражнениями в общеобразовательной школе	Групповые дискуссии. Разбор конкретных ситуаций.	4

5	Организация деятельности школьного спортивного клуба	Групповые дискуссии. Разбор конкретных ситуаций.	4
		Итого по курсу	20

## 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Реализация учебной дисциплины осуществляется в специально оборудованном кабинете - лаборатория физической и функциональной диагностики. Оборудование учебного кабинета: учебная мебель, доска учебная, кушетка массажная, приборы для измерения функциональных способностей организма, учебно-методические материалы, наглядные пособия

### 4.2. Перечень необходимого программного обеспечения

1. 7-zip архиватор; (лицензия на англ. <http://www.7-zip.org/license.txt>)
2. Adobe Acrobat Reader просмотрщик файлов ; (лицензия - <https://get.adobe.com/reader/?loc=ru&promoid=KLXME>)
3. Adobe Flash Player –графический редактор; (лицензия - <https://get.adobe.com/reader/?loc=ru&promoid=KLXME>)
4. Apache OpenOffice – офисный пакет; (лицензия - <http://www.openoffice.org/license.html>)
5. FreeCommander - проводник; (лицензия - <https://freecommander.com/ru/%d0%bb%d0%b8%d1%86%d0%b5%d0%bd%d0%b7%d0%b8%d1%8f/>)
6. Google Chrome — браузер; (лицензия - [https://www.google.ru/chrome/browser/privacy/eula\\_text.html](https://www.google.ru/chrome/browser/privacy/eula_text.html))
7. LibreOffice – офисный пакет (в свободном доступе);
8. Mozilla Firefox - браузер.(лицензия - <https://www.mozilla.org/en-US/MPL/2.0/>).

## **5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **5.1. 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.

### **5.2. Дополнительная литература**

1. Алхасов, Д. С. Организационно-методические основы физкультурно-спортивной работы: учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 144 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15486-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/507957> (дата обращения: 21.02.2022).
2. Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой тренировки : учебное пособие / М.В. Еремин, А.Л. Волобуев, И.В. Кутын [и др.] ; под ред. А.Г. Горшкова. — Москва : КноРус, 2021. — 339 с. — ISBN 978-5-406-08273-7. — URL: <https://book.ru/book/940095> (дата обращения: 28.02.2022). — Текст : электронный.
3. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. С. Дворкин. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11032-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516346> (дата обращения: 20.02.2023).

4. Кузнецов В. Организация физкультурно-спортивной работы + Приложение : учебник / Кузнецов В., С., Антонова О., Н. — Москва : КноРус, 2023. — 257 с. — ISBN 978-5-406-10336-4. — URL: <https://book.ru/book/944960>

5. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813> (дата обращения: 20.02.2023).

6. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 246 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08021-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514806> (дата обращения: 20.02.2023).

7. Профессионально-прикладная физическая подготовка : учебное пособие для вузов / С. М. Воронин [и др.] ; под редакцией Н. А. Воронова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 140 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12268-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518668> (дата обращения: 20.02.2023).

8. 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> (дата обращения: 20.02.2023).

### 5.3. Периодические издания

1. Вопросы образования. — URL: <https://dlib.eastview.com/browse/publication/80288>
2. Вопросы питания. — URL: <https://dlib.eastview.com/browse/publication/103533>
3. Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. — URL: <https://dlib.eastview.com/browse/publication/92110>
4. Воспитание школьников. — URL: <https://dlib.eastview.com/browse/publication/92112>
5. Воспитательная работа в школе. — URL: <https://dlib.eastview.com/browse/publication/18906>
6. Игра и дети. — URL: <https://dlib.eastview.com/browse/publication/19026>
7. Культура физическая и здоровье. — URL: [https://e.lanbook.com/journal/2337#journal\\_name](https://e.lanbook.com/journal/2337#journal_name)
8. Медико-биологические проблемы жизнедеятельности. — URL: [https://www.elibrary.ru/title\\_about\\_new.asp?id=30782](https://www.elibrary.ru/title_about_new.asp?id=30782)
9. Народное образование. — URL: <https://dlib.eastview.com/browse/publication/18887>
10. Наука и школа. — URL:

- <https://dlib.eastview.com/browse/publication/79294>
11. Образовательные технологии. – URL: <https://dlib.eastview.com/browse/publication/86275>
12. Педагогика и психология образования. – URL: <https://dlib.eastview.com/browse/publication/79335>
13. Педагогика. – URL: <https://dlib.eastview.com/browse/publication/598>
14. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – URL: <https://dlib.eastview.com/browse/publication/79774> (последний номер 2019 г)!!!!
15. Проблемы современного образования. – URL: <https://dlib.eastview.com/browse/publication/18848>
16. Спортивная медицина: наука и практика. – URL: <https://dlib.eastview.com/browse/publication/71808>
17. Теория и практика физической культуры. – URL: <https://dlib.eastview.com/browse/publication/71966>
18. Физическая культура студентов. – URL: [https://www.elibrary.ru/title\\_about\\_new.asp?id=79882](https://www.elibrary.ru/title_about_new.asp?id=79882)
19. Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – URL: [https://www.elibrary.ru/title\\_about\\_new.asp?id=61045](https://www.elibrary.ru/title_about_new.asp?id=61045)
20. Физическое воспитание и спортивная тренировка. – URL: [https://www.elibrary.ru/title\\_about\\_new.asp?id=51013](https://www.elibrary.ru/title_about_new.asp?id=51013)
21. Человек-природа-общество: теория и практика безопасности жизнедеятельности, экологии и валеологии. – URL: [https://www.elibrary.ru/title\\_about\\_new.asp?id=58370](https://www.elibrary.ru/title_about_new.asp?id=58370)
22. Экология человека. – URL: [https://www.elibrary.ru/title\\_about\\_new.asp?id=9265](https://www.elibrary.ru/title_about_new.asp?id=9265)

#### **5.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

1 ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» [учебные, научные издания, первоисточники, художественные произведения различных издательств; журналы; мультимедийная коллекция: аудиокниги, аудиофайлы, видеокурсы, интерактивные курсы, экспресс-подготовка к экзаменам, презентации, тесты, карты, онлайн-энциклопедии, словари] : сайт. – URL: [http://biblioclub.ru/index.php?page=main\\_ub\\_red](http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red).

2. ЭБС издательства «Лань» [учебные, научные издания, первоисточники, художественные произведения различных издательств; журналы] : сайт. – URL: <http://e.lanbook.com>.

3. ЭБС «Юрайт» [раздел «ВАША ПОДПИСКА: Филиал КубГУ (г. Славянск-на-Кубани): учебники и учебные пособия издательства «Юрайт»] : сайт. – URL: <https://www.biblio-online.ru/catalog/E121B99F-E5ED-430E-A737-37D3A9E6DBFB>.

4. ЭБС «Znanium.com» [учебные, научные, научно-популярные материалы различных издательств, журналы] : сайт. – URL: <http://znanium.com/>.

5. ЭБС «BOOK.ru» [учебные издания – коллекция для СПО] : сайт. – URL: <https://www.book.ru/cat/57>

6. Научная электронная библиотека. Монографии, изданные в издательстве Российской Академии Естествознания [полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <https://www.monographies.ru/>.

7. Научная электронная библиотека статей и публикаций «eLibrary.ru» [российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины, образования; большая часть изданий – свободного доступа] : сайт. – URL: <http://elibrary.ru>.

8. Базы данных компании «Ист Вью» [раздел: Периодические издания (на русском языке) включает коллекции: Издания по общественным и гуманитарным наукам; Издания по педагогике и образованию; Издания по информационным технологиям; Статистические издания России и стран СНГ] : сайт. – URL: <http://dlib.eastview.com>.

9. КиберЛенинка : научная электронная библиотека [научные журналы в полнотекстовом формате свободного доступа] : сайт. – URL: <http://cyberleninka.ru>.

10. Единое окно доступа к образовательным ресурсам : федеральная информационная система свободного доступа к интегральному каталогу образовательных интернет-ресурсов и к электронной библиотеке учебно-методических материалов для всех уровней образования: дошкольное, общее, среднее профессиональное, высшее, дополнительное : сайт. – URL: <http://window.edu.ru>.

11. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов [для общего, среднего профессионального, дополнительного образования; полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <http://fcior.edu.ru>.

12. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов [для преподавания и изучения учебных дисциплин начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования; полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <http://school-collection.edu.ru>.

13. Официальный интернет-портал правовой информации. Государственная система правовой информации [полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <http://publication.pravo.gov.ru>.

14. Энциклопедиум [Энциклопедии. Словари. Справочники : полнотекстовый ресурс свободного доступа] // ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» : сайт. – URL: <http://enc.biblioclub.ru/>.

15. Электронный каталог Кубанского государственного университета и филиалов. – URL: <http://212.192.134.46/MegaPro/Web/Home/About>.

## 6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина «Организация и методика проведения физкультурно-оздоровительных занятий и занятий по виду спорта с населением различных возрастных групп» нацелена на формирование профессиональных компетенций, таких как способность демонстрации общенаучных базовых знаний естественных наук, биомеханики, понимание основных фактов, концепций, принципов теорий. Обучение студентов осуществляется по традиционной технологии (лекции, практики) с включением инновационных элементов. С точки зрения, используемых методов, лекции подразделяются на: информационно-объяснительная лекция, повествовательная, лекция-беседа, проблемная лекция и т. д.

Устное изложение учебного материала на лекции должно конспектироваться. Слушая лекцию нужно уметь – поддерживать своё внимание, понять и запомнить услышанное, уловить паузы. В процессе изложения преподавателем лекции студент должен выяснить все непонятные вопросы. Записывать содержание лекции нужно обязательно – записи помогают поддерживать внимание, способствуют пониманию и запоминанию услышанного, приводят знание в систему, служат опорой для перехода к более глубокому самостоятельному изучению предмета.

Методические рекомендации по конспектированию лекций:

- запись должна быть системной, представлять собой сокращённый вариант лекции преподавателя. Необходимо слушать, обдумывать и записывать одновременно;

- запись ведётся очень быстро, чётко, по возможности короткими выражениями;

- не прекращая слушать преподавателя, нужно записывать то, что необходимо усвоить. Нельзя записывать сразу же высказанную мысль преподавателя, следует её понять и после этого кратко записать своими словами или словами преподавателя. Важно, чтобы в ней не был потерян основной смысл сказанного;

- имена, даты, названия, выводы, определения записываются точно;

- следует обратить внимание на оформление записи лекции. Для каждого предмета заводится общая тетрадь.

Практические занятия по дисциплине «Основы биомеханики» проводятся в основном по схеме:

- устный опрос по теории в начале занятия (обсуждение теоретических проблемных вопросов по теме);

- работа в группах по разрешению различных ситуаций по теме занятия;

- решение практических задач индивидуально;

- подведение итогов занятия (или рефлексия);

- индивидуальные задания для подготовки к следующим практическим занятиям.

Цель практического занятия научить студентов применять теоретические знания при решении практических задач на основе реальных данных.

На практических занятиях преобладают следующие методы:

- вербальные (преобладающим методом должно быть объяснение);

- практические (письменные задания, групповые задания и т. п.).

Важным для студента является умение рационально подбирать необходимую учебную литературу. Основными литературными источниками являются:

- библиотечные фонды филиала КубГУ;
- электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»;
- электронная библиотечная система Издательства «Лань».

Поиск книг в библиотеке необходимо начинать с изучения предметного каталога и создания списка книг, пособий, методических материалов по теме изучения.

Просмотр книги начинается с титульного листа, следующего после обложки. На нём обычно помещаются все основные данные, характеризующие книгу: название, автор, выходные данные, данные о переиздании и т.д. На обороте титульного листа даётся аннотация, в которой указывается тематика вопросов, освещённых в книге, определяется круг читателей, на который она рассчитана. Прочитав предисловие и получив общее представление о книге, следует обратиться к оглавлению. Оглавление книги знакомит обучаемого с содержанием и логической структурой книги, позволяет выбрать нужный материал для изучения. Год издания книги позволяет судить о новизне материала. В книге могут быть примечания, которые содержат различные дополнительные сведения. Они печатаются вне основного текста и разъясняют отдельные вопросы. Предметные и алфавитные указатели значительно облегчают повторение изложенного в книге материала. В конце книги может располагаться вспомогательный материал. К нему обычно относятся инструкции, приложения, схемы, ситуационные задачи, вопросы для самоконтроля и т.д.

Для лучшего представления и запоминания материала целесообразно вести записи и конспекты различного содержания, а именно:

- пометки, замечания, выделение главного;
- план, тезисы, выписки, цитаты;
- конспект, рабочая записка, реферат, доклад, лекция и т.д.

Читать учебник необходимо вдумчиво, внимательно, не пропуская текста, стараясь понять каждую фразу, одновременно разбирая примеры, схемы, таблицы, рисунки, приведённые в учебнике.

Одним из важнейших средств, способствующих закреплению знаний, является краткая запись прочитанного материала – составление конспекта. Конспект – это краткое связное изложение содержания темы, учебника или его части, без подробностей и второстепенных деталей. По своей структуре и последовательности конспект должен соответствовать плану учебника. Поэтому важно сначала составить план, а потом писать конспект в виде ответа на вопросы плана. Если учебник разделён на небольшие озаглавленные части, то заголовки можно рассматривать как пункты плана, а из текста каждой части следует записать те мысли, которые раскрывают смысл заголовка.

Требования к конспекту:

- краткость, сжатость, целесообразность каждого записываемого слова;
- содержательность записи записываемые мысли следует формулировать кратко, но без ущерба для смысла. Объём конспекта, как правило, меньше изучаемого текста в 7-15 раз;

Методические рекомендации по конспектированию:

- прежде чем начать составлять конспект, нужно ознакомиться с книгой, прочитать её сначала до конца, понять прочитанное;

– на обложке тетради записываются название конспектируемой книги и имя автора, составляется план конспектируемого текста;

– записи лучше делать при прочтении не одного-двух абзацев, а целого параграфа или главы;

– конспектирование ведётся не с целью иметь определённые записи, а для более полного овладения содержанием изучаемого текста, поэтому в записях отмечается и выделяется всё то новое, интересное и нужное, что особенно привлекло внимание;

– после того, как сделана запись содержания параграфа, главы, следует перечитать её, затем снова обращаться к тексту и проверить себя, правильно ли изложено содержание.

Техника конспектирования:

– конспектируя книгу большого объёма, запись следует вести в общей тетради;

– на каждой странице слева оставляют поля шириной 25-30 мм для записи коротких подзаголовков, кратких замечаний, вопросов;

– каждая страница тетради нумеруется;

– для повышения читаемости записи оставляют интервалы между строками, абзацами, новую мысль начинают с «красной» строки;

– при конспектировании широко используют различные сокращения и условные знаки, но не в ущерб смыслу записанного. Рекомендуется применять общеупотребительные сокращения, например: м.б. – может быть; гос. – государственный; д.б. – должно быть и т.д.

– не следует сокращать имена и названия, кроме очень часто повторяющихся;

– в конспекте не должно быть механического переписывания текста без продумывания его содержания и смыслового анализа.

Для написания реферата необходимо выбрать тему, согласовать ее с преподавателем, подобрать несколько источников по теме, выполнить анализ источников по решению проблемы, обосновать свою точку зрения на решение проблемы.

## 7. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ

### 7.1. Паспорт фонда оценочных средств

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1.	Понятие о внеурочной деятельности и неурочных формах занятий по физической культуре в системе общего образования	ПК 3.5.; ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 05; ОК 06; ОК 07; ОК 08;	Практическая работа, устный опрос, контрольная работа.
2.	Малые формы занятий физическими упражнениями во внеурочной деятельности общеобразовательной школы	ПК 3.1.; ПК 3.2.; ПК 3.3.; ПК 3.5.; ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 05; ОК 06; ОК 07; ОК 08; ОК 09	Практическая работа, письменная опрос.
3.	Крупные формы занятий физическими упражнениями во внеурочной деятельности общеобразовательной школы	ПК 3.1.; ПК 3.2.; ПК 3.3.; ПК 3.5.; ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 05; ОК 06; ОК 07; ОК 08; ОК 09	Практическая работа, контрольная работа.
4.	Соревновательные формы занятий физическими упражнениями в общеобразовательной школе	ПК 3.1.; ПК 3.2.; ПК 3.3.; ПК 3.5.; ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 05; ОК 06; ОК 07; ОК 08; ОК 09	Практическая работа, контрольная работа.
5.	Организация деятельности школьного спортивного клуба	ПК 3.1.; ПК 3.2.; ПК 3.3.; ПК 3.5.; ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 05; ОК 06; ОК 07; ОК 08; ОК 09	Практическая работа, письменная опрос.

### 7.2. Критерии оценки знаний

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных самостоятельных заданий.

Тест. Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося. Тест оценивается по количеству правильных ответов (не менее 50%).

### 7.3. Оценочные средств для проведения текущей аттестации

**«отлично»** - выставляется студенту, показавшему всесторонние, систематизированные, глубокие знания учебной программы дисциплины и умение уверенно применять их на практике при решении конкретных задач, свободное и правильное обоснование принятых решений;

**«хорошо»** - выставляется студенту, если он твёрдо знает материал, грамотно и по существу излагает его, умеет применять полученные знания на практике, но допускает в ответе или в решении задач некоторые неточности;

**«удовлетворительно»** - выставляется студенту, показавшему фрагментарный, разрозненный характер знаний, недостаточно правильные

формулировки базовых понятий, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, но при этом он владеет основными разделами учебной программы, необходимыми для дальнейшего обучения и может применять полученные знания по образцу в стандартной ситуации;

**«неудовлетворительно»** - выставляется студенту, который не знает большей части основного содержания учебной программы дисциплины, допускает грубые ошибки в формулировках основных понятий дисциплины и не умеет использовать полученные знания при решении типовых практических задач.

Текущий контроль может проводиться в форме:

- фронтальный опрос
- индивидуальный устный опрос
- письменный контроль
- тестирование по теоретическому материалу
- практическая (лабораторная) работа
- защита реферата, эссе
- защита выполненного задания,
- разработка проблемы курса (доклад).

Форма аттестации	Знания	Умения	Владения (навыки)	Личные качества студента	Примеры оценочных средств
Устный (письменный) опрос по темам	Контроль знаний по определённым проблемам	Оценка умения различать конкретные понятия	Оценка навыков работы с литературным и источниками	Оценка способности оперативно и качественно отвечать на поставленные вопросы	Контрольные вопросы по темам прилагаются
Практические работы	Контроль знания теоретических основ информатики и информационных технологий, возможностей и принципов использования современной компьютерной техники.	Оценка умения работать с современной компьютерной техникой, использовать возможности вычислительной техники и программного обеспечения при решении практических задач.	Оценка навыков работы с вычислительной техникой, прикладными программными средствами	Оценка способности оперативно и качественно решать поставленные на практических работах задачи и аргументировать результаты	Темы работ прилагаются
Тестирование	Контроль знаний по определённым проблемам	Оценка умения различать конкретные понятия	Оценка навыков логического анализа и синтеза при сопоставлении конкретных понятий	Оценка способности оперативно и качественно отвечать на поставленные вопросы	Вопросы прилагаются

### Примерные тестовые задания для текущей аттестации

Изменение движений и двигательных возможностей человека на протяжении его жизни	1)гомеорез моторики 2)ретарданция 3)снижение мощности	
---	---	--

	4)акселерация 5)онтогенез моторики 6)уменьшение силы	
Способность мышцы противодействовать прикладываемой к ней силе	1)релаксация 2)активность 3)упругость 4)сократимость 5)жѐсткость 6)прочность	
Виды спорта, в которых большая сила трения играет значительную роль в достижении высоких результатов	1)лыжи 2)коньки 3)волейбол 4)спринтерский бег 5)фристайл 6)футбол	
Тело, размерами и формой которого можно пренебречь в условиях данной рассматриваемой задачи	1)траектория 2)угловая скорость 3)ускорение 4)перемещение 5)материальная точка 6)линейная скорость	
Физическая величина, измеряемая в радианах	1)траектория 2)материальная точка 3)ускорение 4)перемещение 5)угловая скорость 6)линейная скорость	
Воображаемая линия, по которой движется в пространстве материальная точка	1)ускорение 2)угловая скорость 3)траектория 4)перемещение 5)материальная точка 6)линейная скорость	
Физическая величина, выражающая взаимодействие между рассматриваемым телом и другими телами или полями	1)масса 2)угловая скорость 3)ускорение 4)сила 5)инерция 6)линейная скорость	
Отношение силы, действующей на тело, к вызванному этой силой ускорению	1)импульс 2)угловая скорость 3)масса 4)мощность 5)инерция 6)линейная скорость	
Расстояние между точкой приложения силы и центром вращения	1)перемещение 2)траектория 3)плечо 4)пройдѐнный путь 5)рычаг 6)проекция	
Возможность совершать поступательные и вращательные движения в разных направлениях	1)степень свободы 2)угловая скорость 3)ускорение 4)сила 5)инерция 6)линейная скорость	

**Примерные вопросы для устного опроса (контрольных работ) по темам:**

1. Актуальность изучения проблемы организаций физкультурно-оздоровительных

занятий по месту жительства

2. История развития работы по месту жительства. Первые нормативно-правовые акты, принятые в СССР.

3. Физкультурно-оздоровительные, спортивные и спортивно-технические сооружения.

4. Организация групп, секций команд по различным видам спорта и двигательной активности; методы комплектования и ознакомление с составом занимающихся.

5. Профилактика заболеваний и травм, связанных с занятиями физической культурой и спортом.

6. Сущность понятия «досуг», «вне рабочее» и «рабочее» время.

7. Краткая характеристика спортсооружений по наиболее популярным среди населения видам физкультурно-спортивной деятельности.

8. Платные (абонементные) группы – одни из главных источников финансирования работы по месту жительства.

9. Содержание, принципы разработки планов работы физкультурно-оздоровительных групп и секций, учебно-тренировочных программ, графиков и расписаний занятий.

10. Паспорт спортсооружения. Краткие технические характеристики.

11. Формы организации занятий физическими упражнениями с детьми раннего и дошкольного возраста.

12. Методические особенности физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.

13. Урок как основная форма организации занятий по физической культуре в школе.

14. Физкультурно-оздоровительная работа в школе.

15. Школьные спортивно-массовые мероприятия.

16. Общие положения о детско-юношеской спортивной школе: порядок создания, комплектование, организационная структура, основные цели, задачи и критерии деятельности.

17. Основные направления деятельности и особенности организации физкультурнооздоровительного процесса в ДЮСШ. 18. Культурно-спортивные центры: цель, задачи, структура, основные направления деятельности. 19. Физкультурно-оздоровительная и адаптационная работа среди инвалидов. Параолимпийские игры.

20. Массовый спорт – цель и значение

21. Физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия в летних и зимних оздоровительных лагерях.

22. Формы организации работы по физическому воспитанию (спортивные секции по видам спорта, секции общей физической подготовки).

23. Раскройте содержание схемы составления комплекса ритмической гимнастики.

24. Характеристику базовых движений аэробной части занятия.

25. Планирование и контроль в ДЮСШ.

26. Детско-юношеские спортивные школы. Систематические занятия избранным видом спорта в детско-юношеских спортивных школах. Особенности и отличия от общеобразовательных школ.

27. Цель и задачи физического воспитания.

28. Средства физического воспитания. Краткая характеристика.

29. Комплектование групп, секций, клубов, объединений для занятий физкультурнооздоровительные деятельностью.

30. Методы физического воспитания. Характеристика групп методов.

31. Характеристика форм занятий физическими упражнениями

32. Планирование в организации спортивных занятий. Общие положения, технология планирования. Документы планирования

33. Характеристика основных документов планирования.

34. Массовый спорт и его цель в обществе.
35. Классификация форм занятий в физическом воспитании.
36. Социальное значение и задачи физического воспитания взрослого населения.
37. Физическая культура в режиме трудового дня.
38. Содержание и организационно-методические основы занятий физическими упражнениями в пожилом и старшем возрасте
39. Организация физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях.
40. Содержательные основы оздоровительной физической культуры.

#### 7.4. Оценочные средств для проведения промежуточной аттестации

##### Промежуточная аттестация

Форма аттестации	Знания	Умения	Владение (навыки)	Личные качества студента	Примеры оценочных средств
Экзамен	Контроль знания базовых положений в области основ биомеханики	Оценка умения понимать специальную терминологию	Оценка навыков логического сопоставления и характеристики объектов	Оценка способности грамотно и чётко излагать материал	Вопросы: прилагаются
		Оценка умения решать типовые задачи в области профессиональной деятельности	Оценка навыков логического мышления при решении задач в области профессиональной деятельности	Оценка способности грамотно и чётко излагать ход решения задач в области профессиональной деятельности и аргументировать результаты	Задачи прилагаются

##### 7.4.1. Примерные вопросы для проведения промежуточной аттестации (экзамен)

1. Актуальность изучения проблемы организаций физкультурно-оздоровительных занятий по месту жительства
2. История развития работы по месту жительства. Первые нормативно-правовые акты, принятые в СССР.
3. Физкультурно-оздоровительные, спортивные и спортивно-технические сооружения.
4. Организация групп, секций команд по различным видам спорта и двигательной активности; методы комплектования и ознакомление с составом занимающихся.
5. Профилактика заболеваний и травм, связанных с занятиями физической культурой и спортом.
6. Сущность понятия «досуг», «вне рабочее» и «рабочее» время.
7. Краткая характеристика спортсооружений по наиболее популярным среди населения видам физкультурно-спортивной деятельности.
8. Платные (абонементные) группы – одни из главных источников финансирования работы по месту жительства.
9. Содержание, принципы разработки планов работы физкультурно-оздоровительных групп и секций, учебно-тренировочных программ, графиков и расписаний занятий.

10. Паспорт спортсооружения. Краткие технические характеристики.
11. Формы организации занятий физическими упражнениями с детьми раннего и дошкольного возраста.
12. Методические особенности физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.
13. Урок как основная форма организации занятий по физической культуре в школе.
14. Физкультурно-оздоровительная работа в школе.
15. Школьные спортивно-массовые мероприятия.
16. Общие положения о детско-юношеской спортивной школе: порядок создания, комплектование, организационная структура, основные цели, задачи и критерии деятельности.
17. Основные направления деятельности и особенности организации физкультурнооздоровительного процесса в ДЮСШ. 18. Культурно-спортивные центры: цель, задачи, структура, основные направления деятельности. 19. Физкультурно-оздоровительная и адаптационная работа среди инвалидов. Параолимпийские игры.
20. Массовый спорт – цель и значение
21. Физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия в летних и зимних оздоровительных лагерях.
22. Формы организации работы по физическому воспитанию (спортивные секции по видам спорта, секции общей физической подготовки).
23. Раскройте содержание схемы составления комплекса ритмической гимнастики.
24. Характеристику базовых движений аэробной части занятия.
25. Планирование и контроль в ДЮСШ.
26. Детско-юношеские спортивные школы. Систематические занятия избранным видом спорта в детско-юношеских спортивных школах. Особенности и отличия от общеобразовательных школ.
27. Цель и задачи физического воспитания.
28. Средства физического воспитания. Краткая характеристика.
29. Комплектование групп, секций, клубов, объединений для занятий физкультурнооздоровительные деятельностью.
30. Методы физического воспитания. Характеристика групп методов.
31. Характеристика форм занятий физическими упражнениями
32. Планирование в организации спортивных занятий. Общие положения, технология планирования. Документы планирования
33. Характеристика основных документов планирования.
34. Массовый спорт и его цель в обществе.
35. Классификация форм занятий в физическом воспитании.
36. Социальное значение и задачи физического воспитания взрослого населения.
37. Физическая культура в режиме трудового дня. 38. Содержание и организационно-методические основы занятий физическими упражнениями в пожилом и старшем возрасте
39. Организация физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях.
40. Содержательные основы оздоровительной физической культуры.

## 8. ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### Лекция 1 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЩЕКУЛЬТУРНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ

Физическая культура — органическая часть общечеловеческой культуры, ее особая самостоятельная область. Вместе с тем это специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности. Физическая культура воздействует на жизненно важные стороны индивида, полученные в виде задатков, которые передаются генетически и развиваются в процессе жизни под влиянием воспитания, деятельности и окружающей среды. Физическая культура удовлетворяет социальные потребности в общении, игре, развлечении, в некоторых формах самовыражения личности через социально активную полезную деятельность [16]. Результатом деятельности в физической культуре является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений и навыков, высокий уровень развития жизненных сил, спортивные достижения, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие [16]. Спорт - часть физической культуры. Спорт - это собственно соревновательная деятельность и специальная подготовка к ней. Он живет по определенным правилам и нормам поведения. В нем ярко проявляется стремление к победе, достижению высоких результатов, требующих мобилизации физических, психических и нравственных качеств человека. Компоненты физической культуры: 1) физическое воспитание - включенное в систему образования и воспитания, начиная с дошкольных учреждений, оно характеризует основу физической подготовленности людей — приобретение фонда жизненно важных двигательных умений и навыков, разностороннее развитие физических способностей. Его важными элементами являются движения, система гимнастических упражнений и правила их выполнения, с помощью которых формируются умения дифференцированно управлять движениями, способность координировать их в разных сочетаниях; система упражнений для рационального использования сил при перемещениях в пространстве (основные способы ходьбы, бега, плавания, бега на коньках, на лыжах и др.), при преодолении препятствий, в метаниях, в поднимании и переноске тяжестей; «школа» мяча (игра в волейбол, баскетбол, гандбол, футбол, теннис и др.); 2) физическое развитие - это биологический процесс становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека (длина, масса тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, максимальное потребление кислорода, сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и др.). Благодаря профессионально-прикладной физической культуре создаются предпосылки для успешного овладения той или иной профессией и эффективного выполнения работы. Содержание и состав средств профессионально-прикладной физической культуры, порядок их применения определяются особенностями трудового процесса. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура связана с направленным использованием физических упражнений в качестве средств лечения заболеваний и восстановления функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин. Ее разновидностью является лечебная физическая культура, которая имеет широкий комплекс средств и методов, связанных с характером заболеваний, травм или других нарушений функций организма (перенапряжение, хроническое утомление, возрастные изменения и др.). Средства ее используются в таких режимах, как «щадящий», «тонизирующий», «тренирующий» и др., а формами проведения могут быть индивидуальные сеансы-процедуры, занятия урочного типа и др. [27]. Фоновые виды физической культуры. К ним относят гигиеническую физическую культуру, включенную в рамки повседневного быта (утренняя гимнастика, прогулки, другие физические упражнения в режиме дня, не связанные со значительными нагрузками) и рекреативную физическую культуру, средства которой используются в режиме активного отдыха (туризм, физкультурно-оздоровительные развлечения).

## РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу по дисциплине  
МДК. 02.03 Теоретические и методические основы организации внеурочной  
деятельности по физической культуре  
для среднего профессионального образования  
по специальности 49.02.01 Физическая культура

Рабочая программа учебной дисциплины МДК. 02.03 «Теоретические и методические основы организации внеурочной деятельности по физической культуре» разработана на основе требований федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности 49.02.01 Физическая культура утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 11 ноября 2022 г. N 968, (зарегистрирован в Министерстве юстиции России 19.12.2022 N 71643).

Целью данной программы является формирование у студентов системы знаний, умений и владений в области теоретических и методических основ организации внеурочной деятельности по физической культуре в соответствии с ФГОС СПО.

Основное содержание рабочей программы составляют тематика теоретического курса изучаемой дисциплины, тематика и методические указания по выполнению практических работ. Такая структура построения учебного предмета способствует формированию знаний программы спортивной подготовки, планирования учебно-тренировочного и соревновательного процесса, а так же основы организации опытно-экспериментальной работы в сфере физической культуры и спорта.

Помимо основного содержания рабочая программа включает необходимые сведения для работы преподавателя и задания для практических и самостоятельных работ, оценочные средства текущего контроля успеваемости, учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.

Каждый из разделов, приведенных в программе, включает оптимальное содержание, которое в целом работает на конечный результат по изучению теоретических и прикладных аспектов методической работы педагога по физической культуре и спорту.

Между разделами целесообразно проведено распределение количества часов и трудоемкости, что даёт возможность в полной мере использовать технические средства и оборудование, формирует необходимые знания и умения.

Тематика практических работ соответствует требованиям подготовки выпускника по специальности 49.02.01 Физическая культура. Учебным планом предусмотрены текущая и промежуточная формы контроля успеваемости.

Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины включают оценивание практических работ, письменный контроль, устный опрос, реферат и демонстрация практических навыков.

Рабочая программа сочетает доступность языка и стиля изложения с использованием научной терминологии.

Рабочая программа полностью отвечает современным требованиям, ФГОС СПО, базисному учебному плану, примерной образовательной программе и может быть использована для обеспечения основной образовательной программы по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Директор МБУ ДО СШ №1  
им. С.Т. Шевченко  
г. Славянска-на-Кубани Муниципального  
образования Славянский район



Печать \_\_\_\_\_ Р.М. Прищепа

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г

## РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу по дисциплине  
МДК. 02.03 Теоретические и методические основы организации внеурочной  
деятельности по физической культуре  
для среднего профессионального образования по специальности  
49.02.01 Физическая культура

Рабочая программа учебной дисциплины МДК 02.03 Теоретические и методические основы организации внеурочной деятельности по физической культуре разработана на основе требований федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности 49.02.01 Физическая культура утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 11 ноября 2022 г. N 968, (зарегистрирован в Министерстве юстиции России 19.12.2022 N 71643).

Целью данной программы является формирование у студентов системы знаний, умений и владений в области организации внеурочной деятельности по физической культуре в соответствии с ФГОС СПО.

Основное содержание рабочей программы составляют тематика теоретического курса изучаемой дисциплины, тематика и методические указания по выполнению практических работ. Такая структура построения учебного предмета способствует формированию знаний об особенностях организации внеурочной деятельности по физической культуре, умений применять различные методы и формы организации таких занятий.

Помимо основного содержания рабочая программа включает необходимые сведения для работы преподавателя и задания для практических и самостоятельных работ, оценочные средства текущего контроля успеваемости, учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.

Каждый из разделов, приведенных в программе, включает оптимальное содержание, которое в целом работает на конечный результат по изучению организации физкультурно-спортивной работы. Между разделами целесообразно проведено распределение количества часов и трудоемкости, что даёт возможность в полной мере использовать технические средства и оборудование, формирует необходимые знания и умения.

Тематика практических работ соответствует требованиям подготовки выпускника по специальности 49.02.01 Физическая культура. Учебным планом предусмотрены текущая и промежуточная формы контроля успеваемости.

Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины включают оценивание практических работ, письменный контроль, устный опрос, реферат и демонстрация практических навыков.

Рабочая программа сочетает доступность языка и стиля изложения с использованием научной терминологии.

Рабочая программа полностью отвечает современным требованиям, ФГОС СПО, базисному учебному плану, примерной образовательной программе и может быть использована для обеспечения основной образовательной программы по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Директор МБУ ДО ДЮСШ «Белая ладья»  
г. Славянска-на-Кубани Муниципального  
образования Славянский район



И.В. Россинский