

Аннотация рабочей программы
дисциплины МДК.01.03. «ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ И ЗАНЯТИЙ ПО ВИДУ
СПОРТА С НАСЕЛЕНИЕМ РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП »
по специальности 49.02.01 Физическая культура
уровень подготовки – базовый

Рабочая программа учебной дисциплины МДК.01.03. «Организация и методика проведения физкультурно-оздоровительных занятий и занятий по виду спорта с населением различных возрастных групп» разработана на основе ФГОС СОО. Программа включает в себя: паспорт рабочей программы (место учебной дисциплины в структуре ППССЗ, цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины); структуру и содержание учебной дисциплины (объем учебной дисциплины и виды учебной работы, тематический план и содержание учебной дисциплины); условия реализации дисциплины (требования к минимальному материально-техническому обеспечению, информационное обеспечение обучения, перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, основной и дополнительной литературы); контроль и оценку результатов освоения дисциплины.

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины МДК.01.03. «Организация и методика проведения физкультурно-оздоровительных занятий и занятий по виду спорта с населением различных возрастных групп» 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.01.03. «Организация и методика проведения физкультурно-оздоровительных занятий и занятий по виду спорта с населением различных возрастных групп» входит в профессиональный модуль входит в профессиональный модуль ПМ.01 «Организация и проведение физкультурно-спортивной работы».

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 футбол-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;

ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

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

ПК 3.1. Определять цели и задачи, планировать и анализировать занятия с населением различных возрастных групп;

ПК 3.2. Проводить занятия с населением различных возрастных групп.

ПК 3.3. Осуществлять контроль за двигательной активностью, физическим состоянием и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий;

ПК 3.4. Осуществлять консультирование населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок;

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
Максимальная учебная нагрузка (всего)	136
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	128
в том числе:	
занятия лекционного типа	52
практические занятия	76
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	0
в том числе:	
самостоятельная внеаудиторная работа	0
Промежуточная аттестация	6
Консультации	2
Вид промежуточной аттестации	Экзамен

1.6. Структура дисциплины:

Наименование разделов и тем	Всего	Количество аудиторных часов		Самостоятельная работа студента (час)
		Теоретическое обучение	Практические и лабораторные занятия	
Раздел 1. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных занятий.	128	52	76	0
Основы организация и проведения физкультурно-оздоровительных занятий	18	10	8	0
Средства физического воспитания и физкультурно-оздоровительные технологии, применяемые для решения задач физкультурно-оздоровительных занятий	20	8	12	0
Методика проведения физкультурно-оздоровительных занятий	34	10	24	0
Формирование и развитие мотивации и интереса к физкультурно-оздоровительным занятиям.	10	6	4	0
Планирование физкультурно-оздоровительных занятий	14	6	8	0
Контроль за двигательной активностью, физическим состоянием и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий.	22	6	16	0
Документация, обеспечивающая проведение физкультурно-оздоровительных занятий	10	6	4	0
Всего по дисциплине	128	52	76	0

1.7 Вид промежуточной аттестации: Экзамен

1.8 Основная литература:

1. Алхасов, Д. С. Организационно-методические основы физкультурно-спортивной работы : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. – Москва : Юрайт, 2023. – 144 с. – (Профессиональное образование). – URL: <https://urait.ru/bcode/520487> (дата обращения: 08.03.2023). – ISBN 978-5-534-15486-3.

2. Бурмистрова, Е. В. Методика организации досуговых мероприятий : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Бурмистрова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2023. – 150 с. – (Профессиональное образование). – URL: <https://urait.ru/bcode/516096> (дата обращения: 27.04.2023). – ISBN 978-5-534-06645-6.

3. Пономарев, А. К. Организационно-методическое обеспечение и реализация всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в системе физического воспитания : учебник для вузов / А. К. Пономарев, С. Н. Амелин. – Москва : Юрайт, 2023. – 164 с. – (Высшее образование). – URL: <https://urait.ru/bcode/520507> (дата обращения: 27.04.2023). – ISBN 978-5-534-15477-1.

4. Григорьев, О. А. Организация физкультурно-оздоровительной работы в детском оздоровительном лагере : учебное пособие для среднего профессионального образования / О. А. Григорьев, Е. А. Стеблецов. – Москва : Юрайт, 2023. – 261 с. – (Профессиональное образование). – URL: <https://urait.ru/bcode/518768> (дата обращения: 27.04.2023). – ISBN 978-5-534-13337-0.

Составитель: преподаватель Ю.А. Река