

ЕЛЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. И.А.БУНИНА



«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор института СПО  
/М. С. Гладышева/

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**МДК. 03.03 Современные виды оздоровительной физической культуры**

*44.02.03 Педагогика дополнительного образования  
(физкультурно-оздоровительная деятельность)*

Форма обучения: **очная**

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 44.02.03 Педагогика дополнительного образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «14» ноября 2023 г. № 855.

Место дисциплины в структуре ППССЗ СПО: учебная дисциплина **МДК. 03.03** Современные виды оздоровительной физической культуры входит в перечень дисциплин профессионального цикла (ПМ. 03).

Рабочая программа разработана на кафедре теории и методики физического воспитания

Разработчики рабочей программы:

Леонтьева Н.А., преподаватель 1 категории института СПО

Рецензент:

Карасева Е.Н., к.п.н., доцент

## **СОДЕРЖАНИЕ**

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

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

**МДК. 03.03** Современные виды оздоровительной физической культуры

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

Рабочая программа учебной дисциплины является частью образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 44.02.03 Педагогика дополнительного образования (физкультурно-оздоровительная деятельность)

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке по смежным специальностям.

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

Шифр дисциплины по учебному плану: МДК. 03.03

Дисциплина относится к обязательным дисциплинам профессионального цикла учебного плана по специальности СПО 44.02.03 Педагогика дополнительного образования (физкультурно-оздоровительная деятельность).

Для освоения дисциплины «Современные виды оздоровительной физической культуры» необходим комплекс знаний, умений, навыков, способов деятельности и установок, полученных и сформированных у студентов в ходе изучения дисциплин общепрофессионального цикла: Педагогика, Психология, Теория и история физической культуры, Возрастная анатомия, физиология и гигиена, Биомеханика и спортивная физиология, дисциплин профессионального модуля ПМ. 03 Организационно-педагогическое обеспечение дополнительного образования детей и молодежи.

Освоение данной дисциплины в качестве предшествующей необходимо при изучении дисциплины МДК 02.01 Организации досуговой деятельности обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы, а также производственной практики и других дисциплин профессионального цикла.

Изучение дисциплины направлено на формирование компетенций:  
ПК 3.3 - 3.4

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

#### **Цель изучения дисциплины:**

– освоение студентами знаний, методических и практических умений и навыков в области современных средств оздоровительной физической культуры.

#### **Задачи изучения дисциплины:**

1. Обеспечить освоение студентами основ знаний в области современных оздоровительных систем.

2. Сформировать у студентов практические умения и навыки выполнения основных видов физических упражнений (оздоровительная ходьба и бег, аэробика, йога, лыжи и др.).

3. Обеспечить освоение студентами методических умений и навыков проведения занятий по основным видам физических упражнений.

4. Сформировать у студентов самостоятельность и творчество при изучении современных оздоровительных систем, обеспечить освоение ими опыта творческой методической и практической деятельности в процессе проведения занятий, естественно-средовых и гигиенических навыков.

С целью овладения указанным видом профессиональной деятельности и соответствующими профессиональными компетенциями обучающийся в ходе освоения дисциплины должен:

#### **иметь практический опыт:**

- знания основ физической культуры и здорового образа жизни;
- владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств, самоопределение в физической культуре;

- владеть навыками техники двигательных действий программных видов физкультурно-спортивной деятельности и оценки результатов по итогам циклов технологии преподавания;

- владеть методикой самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

- владеть методами самоконтроля за состоянием своего организма;

- владеть навыками написания конспектов занятий;

- обладать навыками оформления документов планирования учебной работы;

- владеть методикой проведения упражнений оздоровительной направленности;

- владения технологией проектирования педагогического процесса в различных возрастных группах и различных типах образовательных учреждений;

- владеть техниками различных оздоровительных систем.

**уметь:**

- выполнять и показывать физические упражнения, составляющие основу современных оздоровительных систем;

- подбирать музыкальное сопровождение;

- проводить занятия по различным оздоровительным системам;

- регулировать физическую и психо – эмоциональную нагрузку в процессе занятий;

- проводить педагогические наблюдения, тестирования, анализировать деятельность занимающихся и свою собственную;

- применять способы физической помощи и страховки, обеспечивать безопасность, профилактику травматизма, психологический комфорт на занятиях;

- использовать спортивные снаряды, инвентарь, технические средства, тренажеры, музыку, характерные для конкретных оздоровительных систем;

- осуществлять консультативную деятельность по вопросам организации и проведения индивидуальных и групповых занятий оздоровительными системами;

- применять средства и методы формирования здорового образа жизни.

**знать:**

- технику физических упражнений, составляющих основу оздоровительных систем;

- методику обучения двигательным действиям, используемым в современных оздоровительных системах;

- современные оздоровительные системы;

- современные методики развития и совершенствования физических способностей при использовании оздоровительных систем;

- показания и противопоказания для занятий теми или иными оздоровительными системами;

- особенности медицинского и педагогического контроля и самоконтроля на занятиях;

- способы оказания помощи и страховки, меры обеспечения безопасности, профилактики травматизма, создания психологического комфорта на занятиях;

- спортивные снаряды, инвентарь, технические средства и тренажеры, используемые в различных оздоровительных системах.

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

**б) профессиональных (ПК):**

ПК 3.3. Создавать предметно-развивающую среду, обеспечивающую освоение дополнительной общеобразовательной программы.

ПК 3.4. Планировать и проводить досуговые мероприятия, обеспечивающие удовлетворение индивидуальных возможностей и потребностей детей и молодежи.

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

**максимальной** учебной нагрузки обучающегося 160 часов, в том числе:  
**обязательной** аудиторной учебной нагрузки обучающегося 132 часа;  
**самостоятельной** работы обучающегося 16 часов.

**СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

<i><b>Вид учебной работы</b></i>	<i><b>Объем часов</b></i>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>160</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>132</b>
в том числе:	
лекционные занятия	<b>66</b>
лабораторные занятия	<i>не предусмотрены</i>
практические занятия	<b>66</b>
контрольные работы	*
курсовая работа	*
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>16</b>
в том числе:	
<i>Другие виды самостоятельной работы: реферат</i>	
<i>Промежуточная аттестация в форме (указать): в 6 семестре предусмотрена оценка в виде экзамена, в пятом семестре предусмотрен зачет с оценкой</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины МДК.03.03 Современные виды оздоровительной физической культуры

Наименовани е разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел 1. Методика оздоровительной гимнастики (5 семестр)			24	123
Тема 1  Организация и проведение соревнований по гимнастике	Содержание учебного материала		2	123
	1	Педагогическое и агитационное значение соревнований по гимнастике. Положения о соревнованиях, заявки. Значение правил соревнований. Характер соревнований. Программа и порядок выступления в квалификационных, командных и личных соревнованиях. Права и обязанности участников соревнований, представителей команд и тренеров. Состав судейской коллегии. Оценка упражнений. Классификация ошибок и шкала сбавок. Методика и техника судейства. Особенности проведения	2	
	Самостоятельная работа		1	123
	1	Основные требования проведения соревнований. Судейские бригады, выставление оценок.	1	
Тема 2.  Планирование и учет учебно- тренировочной работы по гимнастике	Содержание учебного материала		2	123
	1	Значение планирования. Основные документы планирования. Характеристика документов планирования.	2	
Тема 3.  Организация, содержание и проведение	Содержание учебного материала		8	123
	1	Задачи обучения гимнастики в спортивной школе. Организация учебно-тренировочного процесса. Особенности тренировочного занятия гимнастики в спортивной школе. Плотность тренировочного занятия и приемы	8	

учебно-тренировочных занятий.		регулирования нагрузки. Подготовка тренера к тренировочному занятию. Планирование учебного материала. Внеклассные формы занятий гимнастикой.		
	<b>Практические занятия</b>		<b>8</b>	123
	1	Проведение учебно-тренировочного занятия по гимнастике. Составление плана-конспекта занятия. Методика проведения урока по гимнастике	8	
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>1</b>	123
	1	Основные требования написания конспекта. Методика проведения тренировочного занятия по гимнастике	1	
<b>Тема 4.</b> Формы и методика занятий с различным контингентом	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>	123
	1	Основные формы занятий гимнастикой. Методика проведения занятий с учащимися младшего, среднего и старшего школьного возраста. Особенности занятий гимнастикой с учащимися подготовительной и специальной медицинских групп. Методика проведения занятий с женщинами. Занятия по гимнастике с лицами среднего и старшего возраста. Гимнастика на производстве.	4	
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>1</b>	123
	1	Требования к организации занятий гимнастикой с различным контингентом.	1	
<b>Раздел 2. Современные оздоровительные системы физических упражнений (5 семестр)</b>			<b>32</b>	123
<b>Тема 1.</b> Теоретические и методические аспекты оздоровительной физической культуры	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	123
	1	Общая характеристика оздоровительно-рекреативной физической культуры (понятие, структура и содержание, дозирование физических нагрузок, методика организации и проведения занятий в физкультурно-оздоровительных группах).	2	
	<b>Практические занятия</b>		<b>16</b>	123
	1	Спорт для здоровья. Циклические виды спорта (Оздоровительная ходьба и бег).	2	
	2	Спорт для здоровья. Циклические виды спорта (туризм, велоспорт,	2	



		плавание).		
	3	Спорт для здоровья. Циклические виды спорта (ходьба на лыжах, гребля).	2	
	4	Спорт для здоровья. Ациклические виды спорта (армрестлинг).	2	
	5	Спорт для здоровья. Ациклические виды спорта (футбол, баскетбол, волейбол).	2	
	6	Спорт для здоровья. Ациклические виды спорта (теннис, настольный теннис, бадминтон).	2	
	7	Спорт для здоровья. Ациклические виды спорта (бильярд, городки).	2	
	8	Спорт для здоровья. Ациклические виды спорта (восточные единоборства в системе оздоровительной физической культуры).	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>1</b>	<b>23</b>
	1	Общая характеристика оздоровительно-рекреативной физической культуры (понятие, структура и содержание, дозирование физических нагрузок, методика организации и проведения занятий в физкультурно-оздоровительных группах).	1	
<b>Тема 2.</b> Физкультурно-оздоровительные системы	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>16</b>	<b>123</b>
	1	Физкультурно-оздоровительные системы. Система К. Купера.	2	
	2	Физкультурно-оздоровительные системы. Система П. Иванова.	2	
	3	Физкультурно-оздоровительные системы. Система Н. Амосова.	2	
	4	Физкультурно-оздоровительные системы. Система А. Стрельниковой.	2	
	5	Физкультурно-оздоровительные системы. Система К.П. Бутейко.	2	
	6	Нетрадиционные средства оздоровления. Атлетическая гимнастика.	2	
	7	Нетрадиционные средства оздоровления. Ритмопластические виды гимнастики (базовая аэробика, степ-аэробика, танцевальные виды аэробики, фитбол-аэробика, гидроаэробика, калланетика, стретчинг, шейпинг, аэрофитнесс).	2	
	8	Нетрадиционные средства оздоровления. Оздоровительные танцы. Тропы	1	23

		здоровья.		
	9	Нетрадиционные средства оздоровления. Восточные системы и средства оздоровления.	1	23
<b>Раздел 4. Теория и методика проведения занятий фитнесом (7 семестр)</b>			<b>100</b>	<b>123</b>
<b>Тема 1.</b> Теория и методика проведения занятий оздоровительной аэробикой	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>24</b>	<b>123</b>
	1	Теория оздоровительной тренировки.	4	
	2	Структура и содержание занятий оздоровительной аэробикой.	4	
	3	Организация тренировочного процесса	4	
	4	Разновидности видов аэробики.	4	
	5	Особенности занятий с различным контингентом занимающихся.	4	23
	6	Функциональное тестирование занимающихся.	4	23
	<b>Практические занятия</b>		<b>44</b>	<b>123</b>
	1	Базовые шаги. Движения отдельными звеньями тела. Разновидности ходьбы, бега, подскоки и прыжки. Элементы вольных упражнений и художественной гимнастики. Танцевальные и хореографические элементы.	2	
	2	Основные разновидности аэробных упражнений.	2	
	3	Структура и содержание занятия по аэробике.	6	
	4	Ритмическая гимнастика. Гимнастическая аэробика.	2	
	5	Атлетическая гимнастика. Гидроаэробика. Оздоровительный фитнес.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>6</b>	<b>23</b>
	1	Стретчинг. Калланетика.	2	
	2	Дыхательная гимнастика.	2	
	3	Восстановительная статическая гимнастика.	2	
<b>Тема 2.</b> Классификация и характеристика	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>22</b>	<b>123</b>
	1	Аэробика как вид двигательной активности. Структура, содержание и особенности занятий аэробикой с различными контингентами.	10	
	2	Фитбол-аэробика. Степ-аэробика. Степ-аэробика. Слайд-аэробика.	10	

современных оздоровительных систем физического воспитания		Танцевальная аэробика. Шейпинг. Стретчинг. Аква-фитнес.		
		<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	123
	1	Основные упражнения степ-аэробики.	1	
	2	Оздоровительный фитнес.	1	
		<b>Самостоятельная работа</b>	<b>6</b>	23
	1	Повторение пройденного материала. Повторение содержания лекций. Изучение материалов учебных пособий по темам. Подготовка сообщений.	6	
Примерная тематика курсовой работы (проекта) не предусмотрены			*	
Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом) не предусмотрены			*	
<b>Всего:</b>			<b>160</b>	

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

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

Реализация программы дисциплины требует наличия Студии физкультурно-оздоровительной деятельности. Зала ритмики и хореографии (учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации):

##### **Оборудование:**

Гимнастические стенки, гимнастические скамейки, зеркала, хореографический станок, гимнастические коврики, фитболы, степ-платформы, резиновые мячи, Bosu-платформа, Kore-платформы, оборудование для программ Пилатес.

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

Для достижения планируемых результатов освоения дисциплины «Методика преподавания по программам дополнительного образования в избранной области» используются следующие образовательные технологии: объяснительно-иллюстративные (лекция, практическое занятие), технологии модульного обучения (индивидуальный подход, деятельностный подход), технологии учебной дискуссии, проблемное обучение, опережающая самостоятельная работа, интерактивные (разбор конкретных ситуаций, психологический тренинг, групповые дискуссии) в сочетании с внеаудиторной работой для формирования и развития общих и профессиональных компетенций обучающихся.

##### **Основные источники:**

1. Физкультурно-оздоровительные технологии: учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/466072> (дата обращения: 08.08.2020).

2. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/465965> (дата обращения: 08.09.2020).

##### **Дополнительные источники:**

1. Бороненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие/ В.А. Бороненко, Л.А. Рапопорт. - М.: Альфа-М, 2017.- 352 с.

2. Основы здорового образа жизни в образовательной организации: учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 137 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13378-3. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/458711> (дата обращения: 08.08.2020).

3. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России/ И.С. Барчуков [и др.].- Электрон. текстовые данные.- Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2017.- 430 с.- Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/81709.html>.— ЭБС «IPRbooks».

4. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/413692> (дата обращения: 08.09.2020).

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

1. ЭБС «Университетская библиотека онлайн». — Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>.
2. <https://urait.ru/>

### **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

<b>Результаты обучения по учебной дисциплине</b>	<b>Формируемые компетенции</b>	<b>Оценочные средства по дисциплине</b>
<b>Знать:</b> основные направления досуговой деятельности детей и подростков в организациях дополнительного образования; основные формы проведения досуговых	ПК 3.3 - 3.4	Комплект заданий для тестирования Задания для контрольной работы Вопросы для дифференцированного зачета Вопросы к экзамену

<p>мероприятий; особенности организации и проведения массовых досуговых мероприятий; способы выявления интересов детей и родителей в области досуговой деятельности; педагогические и гигиенические требования к организации различных мероприятий; технология разработки сценариев и программ досуговых мероприятий; методы и приёмы активизации познавательной и творческой деятельности детей, организации и стимулирования общения в процессе подготовки и проведения мероприятий; хозяйственный механизм, поступление и использование внебюджетных средств от организации досуговых мероприятий организацией дополнительного образования; методику бизнес- планирования, основы взаимодействия с социальными партнёрами при организации досуговых мероприятий; виды документации, требования к ее оформлению.</p> <p><b>Уметь:</b> находить и использовать методическую литературу и другие источники</p>		
--	--	--

<p> информации,  необходимые для  подготовки и проведения  различных мероприятий;  определять цели и задачи  мероприятий с учётом  индивидуальных,  возрастных особенностей  детей и особенностей  группы (коллектива);  планировать досуговые  мероприятия;  разрабатывать  (адаптировать) сценарии  досуговых мероприятий;  вести досуговые  мероприятия;  диагностировать  интересы детей и их  родителей в области  досуговой деятельности,  мотивировать их участие  в досуговых  мероприятиях;  выявлять, развивать и  поддерживать творческие  способности детей;  организовать репетиции,  вовлекать занимающихся  в разнообразную  творческую деятельность;  общаться с детьми,  использовать вербальные  и невербальные средства  стимулирования и  поддержания общения  детей, помогать детям,  испытывающим  затруднения в общении;  осуществлять самоанализ,  самоконтроль при  проведении мероприятий,  при необходимости  принимать решения по  коррекции их хода; </p>		
--	--	--

<p>анализировать процесс и результаты досуговых мероприятий;</p> <p>взаимодействовать с представителями предприятий, организаций, учреждений - социальных партнеров;</p> <p><b>Иметь практический опыт:</b></p> <p>анализа планов и организации досуговых мероприятий различной направленности в организациях дополнительного образования;</p> <p>определения педагогических цели и задач, разработки сценариев и проведения мероприятий;</p> <p>организации совместной с детьми подготовки мероприятий;</p> <p>проведения досуговых мероприятий с участием родителей (лиц, их заменяющих);</p> <p>наблюдения, анализа и самоанализа мероприятий, обсуждения отдельных мероприятий в диалоге с сокурсниками, руководителем педагогической практики, методистами, разработки предложений по их совершенствованию и коррекции;</p> <p>ведения документации, обеспечивающей организацию досуговых мероприятий.</p>		
---	--	--