

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Романчук Иван Сергеевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 23.11.2021  
Уникальный программный ключ:  
e68634da050325a9234284dd96b4f0f8b288e139

ФГАОУ ВО «Тюменский государственный университет»

Тюменский педагогический институт им. Д.И.Менделеева (филиал)

Тюменского государственного университета

УТВЕРЖДЕНО

Заместителем директора филиала

Шитиковым П.М.

РАЗРАБОТЧИК

Новоселова А.Ю.

**ОП.19. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В  
РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУППАХ**

рабочая программа дисциплины для обучающихся по программе подготовки  
специалистов среднего звена  
49.02.01 Физическая культура  
(углубленная подготовка)  
форма обучения очная

Новоселова А.Ю. Физкультурно-оздоровительная деятельность в разных возрастных группах. Рабочая программа дисциплины для обучающихся по программе подготовки специалистов среднего звена 49.02.01 Физическая культура. Форма обучения – очная. Тобольск, 2022.

Рабочая программа дисциплины разработана на основе ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 октября 2014 года, № 1355

Рабочая программа дисциплины опубликована на сайте ТюмГУ: Физкультурно-оздоровительная деятельность в разных возрастных группах. [электронный ресурс] / Режим доступа: <https://www.utmn.ru/sveden/education/#>

© Тобольский педагогический институт им. Д.И.Менделеева (филиал) Тюменского государственного университета, 2022

© Новоселова Анна Юрьевна, 2022

## Содержание

1. Паспорт рабочей программы дисциплины	3
2. Структура и содержание дисциплины	5
3. Условия реализации дисциплины	11
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	12

## **1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины**

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

Рабочая программа дисциплины – 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 «Физкультурно-оздоровительная деятельность в разных возрастных группах» входит в профессиональный учебный цикл.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- требования к планированию и проведению физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами занимающихся;
- сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы и методы физкультурно-спортивных мероприятий и занятий;
- основы оздоровительной тренировки в изученных видах физкультурно- спортивной деятельности;
- историю, этапы развития и терминологию базовых и новых видов спорта и физкультурно-спортивной деятельности;
- технику профессионально- значимых двигательных действий изученных видов физкультурно-спортивной деятельности;
- методику проведения занятий на базе изученных видов физкультурно-спортивной деятельности;
- методику обучения двигательным действиям и развития физических качеств в изученных видах физкультурно-спортивной деятельности;
- технику безопасности, способы и приемы предупреждения травматизма занятиях базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности;
- основы судейства по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;
- виды физкультурно-спортивных сооружений, оборудования и инвентаря занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности их эксплуатации;
- технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю;
- основы педагогического контроля и организацию врачебного контроля при проведении физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с занимающимися различных возрастных групп;
- виды документации, обеспечивающей организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий, и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом, требования к ее ведению и оформлению.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать различные методы и формы организации физкультурно - спортивных мероприятий и занятий, строить их с учетом возраста, пола, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и технической подготовленности;
- комплектовать состав группы, секции, клубного или другого объединения занимающихся;
- планировать, проводить и анализировать физкультурно-спортивные занятия и мероприятия на базе изученных видов физкультурно-спортивной деятельности;

- подбирать оборудование и инвентарь для занятий с учетом их целей и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся;
- организовывать, проводить соревнования различного уровня и осуществлять судейство;
- применять приемы страховки и само страховки при двигательных действиях изученных видов физкультурно-спортивной деятельности;
- осуществлять педагогический контроль в процессе физкультурно-спортивных мероприятий и занятий;
- на основе медицинских заключений и под руководством врача разрабатывать комплексы и проводить индивидуальные и групповые занятия физической культурой.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

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

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

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

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

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

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

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

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

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

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

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

ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.

ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.

ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.

ПК 1.5. Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре.

ПК 2.1. Определять цели и задачи, планировать внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.2. Проводить внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.3. Мотивировать обучающихся, родителей (лиц, их заменяющих) к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся.

ПК 2.5. Анализировать внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.6. Вести документацию, обеспечивающую организацию физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 3.1. Выбирать учебно-методический комплект, разрабатывать учебно-методические материалы (рабочие программы, учебно-тематические планы) на основе федерального государственного образовательного стандарта и примерных основных образовательных программ с учетом типа образовательной организации, особенностей класса/группы и отдельных обучающихся.

ПК 3.2. Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области физической культуры на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

ПК 3.3. Оформлять педагогические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.

ПК 3.4. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области физического воспитания.

#### **1.4. Количество часов на освоение дисциплины:**

Семестр 6;

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 78 часов, в том числе:

обязательной аудиторной нагрузки обучающегося 58 часов;

самостоятельной работы обучающегося 18 часов.

## 2. Структура и содержание дисциплины

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	78
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	58
в том числе:	
лабораторные занятия	
практические занятия	34
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	18
<i>Форма промежуточной аттестации по дисциплине – зачет</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Характеристика физкультурно-оздоровительной деятельности в разных возрастных группах			
Тема 1. Проблемы развития оздоровительно-рекреативной физической культуры и массового спорта в России	Содержание учебного материала Специфические особенности и приоритеты в развитии массового физкультурно - спортивного движения. Организация управления физической культурой и спортом на федеральном уровне. Тенденции развития физической культуры и спорта в регионах.	2	Ознакомительный
Тема 2. Особенности физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста	Содержание учебного материала Возрастные особенности детей дошкольного возраста. Содержание физкультурно- оздоровительной работы в режиме дня дошкольного образовательного учреждения. Специфика организации активного отдыха дошкольников.	2	Ознакомительный
	Практические занятия Исследование уровня знаний у дошкольников в области ЗОЖ.	4	Репродуктивный
Тема 3. Специфика физкультурно-оздоровительной работы со школьниками	Содержание учебного материала Возрастные особенности детей школьного возраста. Специфика физкультурно- оздоровительной работы в режиме учебного дня школы. Организация внеурочных форм занятий физической культурой с учащимися общеобразовательных школ.	2	Ознакомительный
	Практические занятия Исследование уровня теоретических знаний у детей 5-7 лет области физической культуры.	4	Репродуктивный
	Исследование уровня знаний у младших школьников в области физической культуры.	4	
	Исследование уровня знаний у младших школьников в области ЗОЖ. Изучение уровня физического состояния у школьников, занимающихся и	4	

	не занимающихся спортом.	4	
Тема 4. Оздоровительно-рекреативная физическая культура учащейся молодежи	Содержание учебного материала Возрастные особенности лиц юношеского возраста. Методические основы физического воспитания учащейся молодежи. Особенности организации занятий физической культурой студентов в учебных заведениях.	4	Ознакомительный
	Практические занятия Профилактика вредных привычек у подростков.	4	Репродуктивный
Тема 5. Оздоровительно-рекреативная физическая культура лиц зрелого возраста	Содержание учебного материала Возрастные особенности людей зрелого возраста. Направленность оздоровительно-рекреативной физической культуры лиц зрелого возраста. Организация физкультурно-оздоровительных занятий с лицами зрелого возраста.	2	Репродуктивный
	Практические занятия Возрастные особенности людей пожилого возраста для проведения оздоровительной работы. Содержание занятий оздоровительно-рекреативной физической культурой с лицами пожилого возраста.	2 2	Репродуктивный
Тема 6. Физкультурно-оздоровительная работа с населением в клубах по месту жительства	Содержание учебного материала Организационные основы физкультурно-спортивного клуба по месту жительства. Специфика работы с детьми, подростками и молодежью в клубах по месту жительства. Характеристика деятельности центров физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства.	4	Ознакомительный
Тема 7. Основы массовой физкультурно-оздоровительной работы в трудовых коллективах	Содержание учебного материала Физическая культура на производстве. Физическая культура непосредственно в рамках трудового процесса. Физическая культура вне рамок трудовой деятельности.	4	Ознакомительный
	Практические занятия Методические особенности занятий физической культурой с пожилыми	2	репродуктивный

	людьми.		
Тема 8. Основы планирования, контроля и учета в сфере физкультурно- оздоровительной работы с населением	Содержание учебного материала Специфика планирования физкультурно-оздоровительной работы в трудовом коллективе и по месту жительства. Виды контроля и учета в сфере физкультурно-оздоровительной работы с населением.	4	Ознакомительный
	Практические занятия. Документация планирования физкультурно-оздоровительной работы.	4	репродуктивный
	Самостоятельная работа учащихся 1. Взаимосвязь двигательного режима школьников и уровня их здоровья. 2. Формирование культуры здоровья студенческой молодежи. 3. Формирование культуры здоровья у педагогов образовательных учреждений. 4. Организация и методика проведения внеклассной работы по здоровому образу жизни в условиях общеобразовательной школы. 5. Формирование культуры здоровья школьников в классах предпрофессиональной подготовки. 6. Особенности обучения школьников основам ЗОЖ. 7. Использование закаливающих процедур в режиме дня ДОУ. 8. Организация и методика работы с родителями по формированию ЗОЖ. 9. Психо-гимнастика как средство регуляции эмоционального состояния. 10. Методика проведения дыхательной гимнастики с детьми дошкольного возраста. 11. Методика проведения дыхательной гимнастики с младшими школьниками. 12. Особенности проведения глазодвигательной гимнастики с учащимися 1-4 классов. 13. Методика проведения корригирующей гимнастики с детьми дошкольного возраста. 14. Организация кружковой работы по ритмической гимнастике в дошкольном учреждении.	18	продуктивный

	15. по ритмической общеобразовательной школы.	Организация гимнастике	работы в условиях	
--	---	---------------------------	----------------------	--

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
1. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
2. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

### 3. Условия реализации дисциплины

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

Реализация дисциплины требует наличия:

- учебного кабинета методики физического воспитания;
- библиотеки, читального зала с выходом в сеть Интернет.

Оборудование учебного кабинета методики физического воспитания:

- рабочие места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- мультимедийные средства.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

**Перечень рекомендуемых учебных изданий: основной и дополнительной литературы, Интернет-ресурсов.**

Основная литература:

1. Алхасов, Д. С. Организационно-методические основы физкультурно-спортивной работы: учебник для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 144 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-15395-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/499043> (дата обращения: 07.08.2022). — Режим доступа: по подписке ТюмГУ.

Дополнительная литература:

1. Асташина, М. П. Физкультурно-оздоровительная работа с разными возрастными группами населения: учебное пособие / М. П. Асташина. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. — 188 с. — ISBN 2227-8397. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/65008.html> (дата обращения: 07.08.2022). — Режим доступа: по подписке ТюмГУ.
2. Иванова, С. В. Физкультурно-спортивная работа с населением: средовый подход: монография / С. В. Иванова, И. В. Манжелей. — Тюмень: ТюмГУ, 2015. — 244 с. — ISBN 978-5-89506-134-3. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/109826> (дата обращения: 07.08.2022). — Режим доступа: по подписке ТюмГУ.

Интернет-ресурсы:

1. Знаниум - <https://new.znanium.com/>
2. Лань - <https://e.lanbook.com/>
3. IPR Books - <http://www.iprbookshop.ru/>
4. Elibrary - <https://www.elibrary.ru/>
5. Национальная электронная библиотека (НЭБ) - <https://rusneb.ru/>
6. Межвузовская электронная библиотека (МЭБ) - <https://icdlib.nspu.ru/>
7. "ИВИС" (БД периодических изданий) - <https://dlib.eastview.com/browse>
8. Электронная библиотека Тюмгу - <https://library.utmn.ru/>

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине:** Платформа для электронного обучения Microsoft Teams.

#### 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.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
использовать различные методы и формы организации физкультурно - спортивных мероприятий и занятий, строить их с учетом возраста, пола, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и технической подготовленности	Контрольная работа, практическая работа, зачет
комплектовать состав группы, секции, клубного или другого объединения занимающихся	
планировать, проводить и анализировать физкультурно-спортивные занятия и мероприятия на базе изученных видов физкультурно-спортивной деятельности	
подбирать оборудование и инвентарь для занятий с учетом их целей и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся	
организовывать, проводить соревнования различного уровня и осуществлять судейство	
применять приемы страховки и самостраховки при двигательных действиях изученных видов физкультурно-спортивной деятельности	
осуществлять педагогический контроль в процессе физкультурно-спортивных мероприятий и занятий	
на основе медицинских заключений и под руководством врача разрабатывать комплексы	
требования к планированию и проведению физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами занимающихся	
сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы и методы физкультурно-спортивных мероприятий и занятий	
основы оздоровительной тренировки в изученных видах физкультурно- спортивной деятельности	
историю, этапы развития и терминологию базовых и новых видов спорта и физкультурно-спортивной деятельности	
технику профессионально- значимых двигательных действий изученных видов физкультурно-спортивной деятельности	

методику проведения занятий на базе изученных видов физкультурно-спортивной деятельности	
методику обучения двигательным действиям и развития физических качеств в изученных видах физкультурно-спортивной деятельности	
технику безопасности, способы и приемы предупреждения травматизма занятиях базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности	
основы судейства по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности	
виды физкультурно-спортивных сооружений, оборудования и инвентаря занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности их эксплуатации	
технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю	
основы педагогического контроля и организацию врачебного контроля при проведении физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с занимающимися различных возрастных групп	
виды документации, обеспечивающей организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий, и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом, требования к ее ведению и оформлению	

