

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области
«Свердловский областной педагогический колледж»
(ГАПОУ СО «СОПК»)


РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП.В.15 ПРИВЛЕЧЕНИЕ РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП
НАСЕЛЕНИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

49.02.01 Физическая культура
Очная форма

Екатеринбург
2020

Рассмотрена на заседании кафедры
физической культуры
20 мая 2020г., протокол №10

Заведующий кафедрой:


_____/О.В.Бабич/

Рабочая программа разработана в соответствии
с требованиями Федерального
государственного образовательного стандарта
по специальности среднего
профессионального образования

Утверждена решением научно- методического
совета ГАПОУ СО «СОПК» протокол №11
03 июня 2020г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Привлечение разных возрастных групп населения к здоровому образу жизни» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 49.02.01 Физическая культура, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 27.10.2014 г. № 1355.

Организация-разработчик: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области «Свердловский областной педагогический колледж»

Разработчик:

Сибягулина С.А., преподаватель высшей квалификационной категории

© ГАПОУ СО «Свердловский областной педагогический колледж», 2020

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.В.15 Привлечение разных возрастных групп населения с учетом профессиональной деятельности к здоровому образу жизни

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОП.В.15 Привлечение разных возрастных групп населения с учетом профессиональной деятельности к здоровому образу жизни является обязательной частью вариативной части общепрофессионального учебного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Учебная дисциплина ОП.В.15 Привлечение разных возрастных групп населения с учетом профессиональной деятельности к здоровому образу жизни обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии следующих ОК и ПК:

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.

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.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08 ОК 09 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ПК 1.1 ПК 1.2 ПК 1.3 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 2.1 ПК 2.2 ПК 2.3 ПК 2.4 ПК 2.5 ПК 2.6	<ul style="list-style-type: none">• построение и проведение физкультурно-оздоровительных занятий и спортивно-массовых мероприятий с населением;• проведение и выстраивание консультации по здоровому образу жизни в логической последовательности;• осуществлять отбор средств, методов и приемов в зависимости от выявленных рисков и угроз возникновения соматических заболеваний при нарушении правил здорового образа жизни;• разрабатывать материал для выступления, который может в дальнейшем самостоятельно использовать клиент для поддержания своего здоровья• производить обработку данных клиента, полученных с цифровых устройств (умных помощников)	<ul style="list-style-type: none">• ценности здоровья и составляющие здорового образа жизни;• значение физической культуры в жизнедеятельности человека; и сохранении здоровья;• основные требования к уровню психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности;• специфику физкультурно-оздоровительной работы с людьми зрелого возраста;• способы мотивации взрослого населения к здоровому образу жизни• структура построения консультационного процесса;• преимущества ведения здорового образа жизни и пользу занятий спортом;• специфика работы с современными устройствами по

ПК 3.1 ПК 3.2 ПК 3.3 ПК 3.4	<ul style="list-style-type: none"> • планирование физкультурно-оздоровительной работы с разными группами населения; • методы и средства оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени • демонстрировать и разъяснять преимущества ведения здорового образа жизни и пользу занятий физической культуры и спортом 	здоровьесбережению (умные устройства); <ul style="list-style-type: none"> • особенности взаимодействия с разными возрастными группами населения
--------------------------------------	--	--

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы учебной дисциплины	Объем часов
Объем образовательной программы	69
в том числе:	
теоретическое обучение	34
лабораторные работы	0
практические занятия	12
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено для специальностей)</i>	0
контрольная работа	0
<i>Самостоятельная работа</i>	23
Промежуточная аттестация текущая отметка	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.В.15 Привлечение разных возрастных групп населения к здоровому образу жизни с учетом профессиональной деятельности

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1	Здоровый образ жизни и его составляющие	16	
Тема 1.1. Понятие здоровье и здоровый образ жизни	Содержание учебного материала	4	ОК 1, ОК4, ОК8, ОК9
	1. Понятие здоровье, здоровый образ жизни.	2	
	Факторы, влияющие на здоровье		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Заполнить таблицу «Влияние физических упражнений на организм взрослого человека»	2	
Тема 1.2. Составляющие здорового образа жизни (ЗОЖ)	Содержание учебного материала	4	ОК 1, ОК2, ОК4, ОК8, ОК9. ОК10
	Двигательная активность и питание как составляющие ЗОЖ.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Составить схему «Классификация средств физической культуры для ЗОЖ»	2	
Тема 1.3. Цифровые технологии в управлении стилем жизни	Содержание учебного материала	8	ОК 1, ОК2, ОК9
	1. Умные браслеты для ЗОЖ	2	
	Виды фитнес браслетов, их функции. Роль браслетов в поддержании здоровья		
	2. Работа с мобильным приложением умных браслетов	2	
	Внесение данных о питании, потреблении воды и двигательной активности		
	В том числе практических занятий	2	
	1. Анализ профиля, собранного с помощью умного браслета. Заполнение шаблонов (на основе задания WSR)	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
1. Написать эссе на тему «Современные гаджеты для здоровья: за и против»			
Раздел 2	Методика привлечения разных возрастных групп населения к здоровому образу жизни	37	

Тема 2.1 Методы осуществления коммуникации с участниками физкультурно-оздоровительных мероприятий	Содержание учебного материала	13	ОК 1, ОК2, ОК4, ОК8, ОК12
	1.Понятие «коммуникация», речь	2	
	Соотношение понятий коммуникация и общение. Функции речевой коммуникации		
	2.Виды коммуникации	2	
	По форме общения: вербальные, невербальные. По субъекту и средствам коммуникаций: коммуникации с помощью информационных технологий, технических средств. Межличностные коммуникации.		
	3.Средства общения	2	
	Вербальные и невербальные средства общения, их значение при коммуникации Методы убеждения и аргументации. Жесты и мимика		
	4.Диалог как взаимодействие	2	
	Правила ведения диалога, умение слушать собеседника.		
	В том числе практических занятий	2	
	1.Проведение беседы с разными возрастными категориями		
	Самостоятельная работа обучающихся	3	
1.Разработать беседу на тему «Способы сохранения здоровья»			
Тема 2.2. Консультация как форма привлечения населения к ЗОЖ	Содержание учебного материала	10	ОК 1, ОК2, ОК3, ОК8, ОК9
	1.Структура экспресс-консультации по привлечению населения к ЗОЖ	2	
	Теоретическая и практическая части консультации, их содержание.		
	2.Задачи экспресс-консультации ЗОЖ	2	
	Постановка задач и способы их реализации		
	3.Применение цифровых средств для проведения консультации	2	
	Возможность подключения к умным браслетам умных весов и умного тонометра		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
1. Аннотация статей в научно-практических журналах и материалов сети Интернет	2		
2.Заполнение таблицы «Новые формы организации физкультурно-оздоровительной работы» на основе анализа	2		
Тема 2.3. Интерактивный буклет как средство	Содержание учебного материала	14	ОК 1, ОК2, ОК4, ОК5, ОК6, ОК12
	1.Требования к интерактивному буклету	2	
	Отличие презентации от интерактивного буклета. Функции программы Smart		

проведения консультации по ЗОЖ	Notebook для создания интерактивного буклета.		ПК 1.1, ПК1.2, ПК1.3, ПК1.4, ПК2.1, ПК2.2, ПК2.4, ПК2.5, ПК3.2, ПК3.3
	2.Правила работы с интерактивной доской	2	
	Требования к созданию презентационных материалов и их демонстрации		
	В том числе практических занятий	6	
	1. Знакомство с функциями программы Smart Notebook	2	
	2. Подбор содержания интерактивного буклета по привлечению населения к ЗОЖ	2	
	3. Проведение консультации по ЗОЖ с применением интерактивного буклета	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	1.Разработать интерактивный буклет для определенной возрастной группы по привлечению к ЗОЖ	2	
2.Разработать памятку на тему «Виды двигательной активности для сохранения здоровья»	2		
Раздел 3	Способы привлечения населения к здоровому образу жизни	16	
Тема 3.1. Мотивация взрослого населения к здоровому образу жизни	Содержание учебного материала	12	ОК 1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК6, ОК7, ОК8, ОК12 ПК 2.1, ПК2.2, ПК2.3, ПК2.4, ПК2.5, ПК2.6, ПК3.1, ПК3.2, ПК3.3
	1.Способы привлечения взрослого населения к здоровому образу жизни.	2	
	Ведущие мотивы сохранения здоровья и их формирование у разных возрастных групп населения		
	2.Современные способы повышения мотивации в трудовых коллективах к ЗОЖ	2	
	Тимбилдинг как средство повышения работоспособности работников в коллективе		
	3.Особенности работы по здоровьесбережению с лицами зрелого возраста	2	
	Организация работы групп здоровья, институтов третьего возраста физкультурно-оздоровительной направленности		
	В том числе практических занятий	2	
	1. Разработка сценария и проведение спортивно-массового мероприятия (по типу тимбилдинга)	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	1. Конспект по теме «Материальные и нематериальные способы мотивирования работников к здоровому образу жизни	2	
2. Подбор заданий для проведения тимбилдинга	2		
Тема 3.2. Оценка	Содержание учебного материала	4	ОК 1, ОК4,

эффективности занятий физической культурой	Диагностика функциональных систем. Методы опроса	2	ОК5, ОК8, ОК9
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Составить схему «Критерии оценки функционального состояния организма при регулярных занятиях физической культурой»	2	
Промежуточная аттестация			
ВСЕГО			69 ч.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

1. Кабинет *теории и истории физической культуры*, оснащенный оборудованием: доской учебной, рабочим местом преподавателя, столами, стульями (по числу обучающихся), шкафами для хранения раздаточного дидактического материала и др.; техническими средствами обучения (компьютером, средствами аудиовизуализации, мультимедийным проектором).

2. Мастерская *по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес»*, оснащенная следующим оборудованием:

- умные весы;
- умные тонометры;
- умный браслет onetrak c030 pulse;
- планшет;
- проектор с креплением короткофокусный;
- интерактивная доска с интерактивным лотком;
- автоматизированное рабочее место участника.

Для организации смешанного обучения и самостоятельной работы студентов с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий используется платформа Moodle и GoogleClass.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Печатные издания

1. 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: 21.05.2020)

2. Петряков, П. А. Проектное обучение основам здорового образа жизни : учебное пособие для среднего профессионального образования / П. А. Петряков, М. Е. Шувалова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 197 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-08556-3. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/453589> (дата обращения: 21.05.2020).

3. Таратухина, Ю. В. Деловые и межкультурные коммуникации : учебник и практикум для вузов / Ю. В. Таратухина, З. К. Авдеева. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 324 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-02346-6. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/450299> (дата обращения: 21.05.2020).

3.2.2. Электронные издания

1. Влияние занятий физической культурой и спортом на производительность труда [Сайт] – URL: <http://www.производительностьтруда.pf/informacia/vcelom77vsehslucaemsnizeniaproduktivnostitrudarabotnikovtakilii.pacesvazanysozdorovm>. (дата обращения – 17.05.2020). – Текст. Изображение : электронные

2. Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья. Всемирная организация здравоохранения, [Сайт] – URL: <https://www.gnicpm.ru/UserFiles/Rekomendacii%20voz.pdf> (дата обращения – 17.05.2020). – Текст. Изображение : электронные

3. Государственная программа Российской Федерации "Развитие физической культуры и спорта". [Сайт] – URL: <http://www.gosprogrammy.gov.ru/Main/Start>. (дата обращения – 17.05.2020). – Текст. Изображение : электронные

3.2.3. Дополнительные источники

1. Корягина, Н. А. Самопрезентация и убеждающая коммуникация : учебник и практикум для вузов / Н. А. Корягина. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 225 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-11562-8. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/456270> (дата обращения: 21.05.2020).

2. Основы теории коммуникации : учебник и практикум для вузов / Т. Д. Венедиктова [и др.] ; под редакцией Т. Д. Венедиктовой, Д. Б. Гудкова. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 193 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-00242-3. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/450965> (дата обращения: 21.05.2020).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знания: ценности здоровья и составляющие здорового образа жизни;	Понимание ценности здоровья и составляющих здорового образа жизни	тестирование;
значение физической культуры в жизнедеятельности человека; и сохранении здоровья;	Определение значения физической культуры с учетом профессии	тестирование;
основные требования к уровню психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности;	Правильность определения требований к уровню психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности;	заполнение форм;
специфику физкультурно-оздоровительной работы с людьми зрелого возраста;	Правильность определения специфики физкультурно-оздоровительной работы с людьми зрелого возраста	оценка результатов самостоятельной работы (докладов, рефератов, теоретической части проектов, учебных исследований и т.д.)
способы мотивации взрослого населения к здоровому образу жизни	Полнота объема и точность выбора способа мотивации в зависимости от возрастной группы населения	письменный/устный опрос;
структура построения консультационного процесса;	Правильность построения консультационного процесса	письменный/устный опрос;
преимущества ведения здорового образа жизни и пользу занятий спортом;	Понимание пользы занятий спортом в ведении здорового образа жизни	тестирование;
специфика работы с современными устройствами по здоровьесбережению (умные устройства);	Понимание специфики работы с современными цифровыми устройствами	заполнение форм;
особенности взаимодействия с разными возрастными группами населения	Определение способа взаимодействия в зависимости от возраста	оценка результатов самостоятельной работы (докладов, рефератов, теоретической части проектов, учебных исследований и т.д.)
Умения: построение и проведение физкультурно-оздоровительных занятий и спортивно-массовых мероприятий с населением;	Предложенные задачи мероприятий конкретны, учитывают факторы влияния на организм.	оценка демонстрируемых умений, выполняемых действий,
проведение и выстраивание консультации по здоровому	Принципы и способы планирования учитывают	анализ форм для заполнения

образу жизни в логической последовательности;	форму проведения	
осуществлять отбор средств, методов и приемов в зависимости от выявленных рисков и угроз возникновения соматических заболеваний при нарушении правил здорового образа жизни;	Подбор упражнений основывается на поставленных задачах	защита отчетов по практическим занятиям
разрабатывать материал для выступления, который может в дальнейшем самостоятельно использовать клиент для поддержания своего здоровья	Подобранный материал соответствует требованиям к форме его представления	оценка демонстрируемых умений, выполняемых действий,
производить обработку данных клиента, полученных с цифровых устройств (умных помощников)	Анализ данных соответствует эталону	анализ форм для заполнения
планирование физкультурно-оздоровительной работы с разными группами населения;	Осуществляет планирование в соответствии с заданными условиями	защита отчетов по практическим занятиям
методы и средства оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени	Подбор средств и методов способствует удовлетворению потребности человека в рациональном использовании свободного времени	оценка демонстрируемых умений, выполняемых действий,
демонстрировать и разъяснять преимущества ведения здорового образа жизни и пользу занятий физической культуры и спортом	Осуществляет демонстрацию, соблюдая требования	оценка демонстрируемых умений, выполняемых действий

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 710858474967985478426001373498448859431888587349

Владелец Симонова Татьяна Сергеевна

Действителен с 26.09.2022 по 26.09.2023