

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Щёкина Вера Витальевна

Должность: Ректор

Дата подписания: 17.11.2022 09:24:36

Уникальный программный код:

a2232a55157e576551a899b114892af539894206



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное

образовательное учреждение высшего образования

«Благовещенский государственный педагогический университет»

ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

Рабочая программа дисциплины

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета физической

культуры и спорта

ФГБОУ ВО «БГПУ»

Ю.В.

О.В.Юречко

«22» мая 2019 г.

**Рабочая программа дисциплины
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА В УЧРЕЖДЕНИЯХ
РАЗЛИЧНОГО ТИПА**

**Направление подготовки
44.03.01 ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ**

**Профиль
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Уровень высшего образования
БАКАЛАВРИАТ**

**Принята
на заседании кафедры теории и
методики физической культуры,
безопасности жизнедеятельности
и здоровья
(протокол № 12 от «15» мая 2019 г.)**

Благовещенск 2019

СОДЕРЖАНИЕ

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	4
3 СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ (РАЗДЕЛОВ).....	5
4 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ (УКАЗАНИЯ) ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ	7
5 ПРАКТИКУМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ.....	9
6 ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ (САМОКОНТРОЛЯ) УСВОЕННОГО МАТЕРИАЛА.....	14
7 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ.....	28
8 ОСОБЕННОСТИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ИНВАЛИДАМИ И ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ.....	28
9 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ.....	28
10 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА.....	29
11 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ.....	31

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Цель дисциплины: формирование теоретической и практической профессиональной подготовки в области оздоровительной физической культуры.

1.2 Место дисциплины в структуре ООП: Дисциплина «Физкультурно-оздоровительная работа в учреждениях различного типа» относится к вариативной части дисциплин по выбору Б1.О.23

Для освоения дисциплины «Физкультурно-оздоровительная работа в учреждениях различного типа» используются знания, умения, способы деятельности и установки, сформированные в ходе изучения дисциплин «Теория и методика физической культуры», «Спортивная медицина», «Лечебная физическая культура», а также дисциплин базовой части профессионального цикла.

1.3 Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций ОПК-2; ОПК-6; ПК-1:

- ОПК-2. Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий), индикаторами достижения которой является:

- ОПК-2.1 Разрабатывает программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программы дополнительного образования в соответствии с нормативно-правовыми актами в сфере образования.

- ОПК-6. Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями, индикаторами достижения которой является:

- ОПК-6.3 Проектирует индивидуальные образовательные маршруты в соответствии с образовательными потребностями детей и особенностями их развития.

- ПК-1 Способен осуществлять педагогическую деятельность по организации образовательного процесса в образовательных организациях различного уровня индикаторами достижения которой является:

- ПК-1.1 Осуществляет образовательную деятельность в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов основного общего и среднего общего образования.

1.4 Перечень планируемых результатов обучения. В результате изучения дисциплины студент должен

знать:

- общие основы теории, методики и организации оздоровительной физической культуры;

- организационно-управленческие аспекты оздоровительной физической культуры;

- методику организации физкультурно-оздоровительной работы в учреждениях различного типа;

- методику физкультурно-оздоровительных физкультурно-спортивных занятий с различными группами населения;

- методы и организацию комплексного контроля в оздоровительной физической культуре;

уметь:

- формулировать конкретные задачи оздоровительных мероприятий для различных групп населения;

- обеспечивать формирование потребности и интереса к физкультурнооздоровительным и рекреативным занятиям;

- оценивать эффективность оздоровительных занятий;

- осуществлять консультационную деятельность по вопросам организации и проведения индивидуальных и коллективных физкультурно-оздоровительных занятий лиц различного возраста;

- уметь овладевать новыми видами физкультурно-оздоровительной деятельности в процессе самообразования и самосовершенствования;

- использовать навыки применения тренажерных устройств и средств срочной информации при проведении занятий с оздоровительной направленностью;

владеТЬ:

- технологией оздоровления различных категорий людей в учреждениях различного типа; - методами планирования и проведения основных видов физкультурнооздоровительной деятельности в учреждениях различного типа;

- методикой организации производственной физической культуры с учетом климато-географических особенностей и профессиональной деятельности.

1.5 Общая трудоемкость дисциплины «Физкультурно-оздоровительная работа в учреждениях различного типа» составляет 4 зачетные единицы (далее – ЗЕ) (144 часа).

№	Наименование раздела	Курс	Семестр	Кол-во часов	ЗЕ
1	Физкультурно-оздоровительная работа в учреждениях различного типа	5	9	144	4

Общая трудоемкость дисциплины «Физкультурно-оздоровительная работа в учреждениях различного типа» составляет 4 зачётные единицы.

Программа предусматривает изучение материала на лекциях, практических и лабораторных занятиях. Предусмотрена самостоятельная работа студентов по темам и разделам. Проверка знаний осуществляется фронтально и индивидуально.

1.6 Объем дисциплины и виды учебной деятельности

Объем дисциплины и виды учебной деятельности

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр 5
Общая трудоемкость	144	144
Аудиторные занятия	30	30
Лекции	8	8
Практические занятия	12	12
Лабораторные работы	10	10
Самостоятельная работа	105	105
Вид итогового контроля:	9	экзамен

2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАНИРОВАНИЕ

2.1 Очная форма обучения

Учебно-тематический план

№	Наименование тем (разделов)	Всего часов	Аудиторные занятия			Самост. работа
			Лекции	Практ. занятия	Лабор. занятия	
1.	Общие основы организации оздоровительной физической культуры	19	2	2	-	15

2.	Организационно-управленческие аспекты оздоровительной физической культуры	19	2	2	-	15
3.	Организация физкультурно-оздоровительной работы с детьми различного возраста	19	2	2	-	15
4.	Оздоровительная физическая культура в системе научной организации труда	19	2	2	-	15
5.	Характеристика оздоровительно-рекреативной физической культуры	17	-	2	-	15
6.	Занятия спортом в целях укрепления здоровья Массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия	19	-	2	2	15
7.	Физкультурно-оздоровительные системы и нетрадиционные средства восстановления	17	-	-	2	15
8.	Методика организации и проведения оздоровительно-рекреативных занятий с лицами зрелого и пожилого возраста и инвалидами	17	-	-	2	15
9.	Методика организации и проведения оздоровительно-рекреативной физической культуры по месту жительства и отдыха населения	17	-	-	2	15
10.	Методика оценки оздоровительной, экономической и социальной эффективности занятий физическими упражнениями	17	-	-	2	15
Экзамен		9				
ИТОГО		144	8	12	10	105

Интерактивное обучение по дисциплине

№	Наименование (тем) разделов	Вид занятия	Форма интерактивного занятия	Кол-во часов
1.	Тема 1. Общие основы организации оздоровительной физической культуры	ЛК	Лекция-визуализация	2
2.	Тема 3. Организация физкультурно-оздоровительной работы с детьми различного возраста	ПР	Работа в малых группах	2
3.	Тема 4. Оздоровительная физическая культура в системе научной организации труда	ПР	Кейс - задачи	4
4.	Тема 9. Методика организации и проведения оздоровительно-рекреативной физической культуры по месту жительства и отдыха населения	ЛК	Лекция с заранее объявленными ошибками	4
ИТОГО				10 ч

3 СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ (РАЗДЕЛОВ)

Тема 1. Общие основы организации оздоровительной физической культуры

Исходные понятия, задачи, структура оздоровительной физической культуры. Исторические аспекты становления и развития оздоровительной физической культуры. Нормативные документы, регламентирующие деятельность в области оздоровительной физической культуры. Сущность и содержание понятий «здравье», «здравый образ жизни». Основные компоненты и их характеристика. Оздоровительная физическая культура как фактор укрепления и сохранения здоровья в структуре учебного, рабочего и свободного времени различных возрастных групп населения. Особенности психофизического состояния лиц, не занимающихся и занимающихся физическими упражнениями. Принцип оздоровительной направленности в физкультурно-оздоровительной практике. Критический минимум и оптимум двигательной активности как условие сохранения здоровья. Физкультурно-оздоровительная работа в системе оздоровления населения различных возрастных групп.

Тема 2. Организационно-управленческие аспекты оздоровительной физической культуры

Общая характеристика организационно-управленческой деятельности в области оздоровительной физической культуры. Организационно-управленческие и методические вопросы агитационно-пропагандистской работы в области оздоровительной физической культуры. Понятие, цель, формы и средства оздоровительной физической культуры. Понятие, сущность, содержание и методика формирования физкультурной активности личности. Психолого-педагогические особенности формирования физкультурно-спортивной мотивации. Организация и методика материально-технического, финансового и кадрового обеспечения физкультурно-оздоровительной работы.

Тема 3. Организация физкультурно-оздоровительной работы с детьми различного возраста.

Закономерности созревания ребенка и формирование его здоровья. Комплексное оздоровление детей в образовательных учреждениях. Системный подход к физкультурнооздоровительной деятельности дошкольников. Специфика организации активного отдыха детей в ДОУ. Здоровьесберегающая служба в дошкольном образовательном учреждении. Организация физкультурно-оздоровительной работы с детьми школьного возраста. Системный подход к физкультурно-оздоровительной деятельности детей в условиях школы. Специфика физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного дня школы. Принципы и модели внутришкольного здоровьесберегающего управления.

Тема 4. Оздоровительная физическая культура в системе научной организации труда

Общая характеристика производственной физической культуры. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Производственная гимнастика, методика организации и проведения. Последрудовая реабилитация средствами оздоровительной физической культуры.

Профилактика профессиональных заболеваний. Организационноуправленческие вопросы оптимизации производственной физической культуры.

Тема 5. Характеристика оздоровительно-рекреативной физической культуры

Общая характеристика оздоровительно-рекреативной физической культуры. Понятие, структура и содержание оздоровительно-рекреативной физической культуры. Теоретико-методические аспекты дозирования физических нагрузок при занятиях

физическими упражнениями с оздоровительно-рекреативной направленностью. Методика организации и проведения занятий в физкультурно-оздоровительных группах.

Тема 6. Занятия спортом в целях укрепления здоровья

Массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия Занятия спортом в оздоровительных целях. Циклические и ациклические виды спорта, методика занятий с оздоровительной направленностью. Многоэтапные физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия. Разовые физкультурнооздоровительные мероприятия. Соревнования по видам спорта. Дни спорта и здоровья. Физкультурно-оздоровительные праздники и фестивали. Подвижные игры и эстафеты. Поезда здоровья.

Тема 7. Физкультурно-оздоровительные системы и нетрадиционные средства восстановления

Понятие ФОТ (физкультурно-оздоровительная тренировка). Разновидности физкультурно-оздоровительных систем (К. Купера, П.Иванова, Н. Амосова, «Контрекс-2», К. Динейки, А. Стрельниковой, М. Гриненко, «Тремминг -130» и др.). Использование нетрадиционных средств оздоровления, особенности методики проведения занятий.

Тема 8. Методика организации и проведения оздоровительно-рекреативных занятий с лицами зрелого и пожилого возраста и инвалидами

Физкультурно-оздоровительные занятия с лицами зрелого и пожилого возраста. Физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия с инвалидами.

Тема 9. Методика организации и проведения оздоровительно-рекреативной физической культуры по месту жительства и отдыха населения

Организация и методика проведения физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства. Характеристика, структура и содержание работы физкультурноспортивных комплексов, физкультурно-спортивных клубов по интересам. Физкультурнооздоровительная работа в местах отдыха населения. Особенности физкультурнооздоровительной работы в санаториях и профилакториях, домах отдыха, туристических базах. Тема 10. Методика оценки оздоровительной, экономической и социальной эффективности занятий физическими упражнениями Организация врачебно-педагогического контроля при занятиях физкультурнооздоровительной деятельностью. Система оценки уровня физического состояния занимающихся оздоровительной физической культурой. Самоконтроль физического состояния занимающихся. Методика определения экономической эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Тема 10. Методика оценки оздоровительной, экономической и социальной эффективности занятий физическими упражнениями

4 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ (УКАЗАНИЯ) ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Представленные учебно-методические материалы программы направлены на обеспечение методической помощи студентам факультета физической культуры и спорта в овладении дисциплины "Физкультурно-оздоровительная работа в учреждениях различного типа", возможности для самостоятельного и углубленного изучения отдельных разделов курса.

Учебно-методические материалы по подготовке лекционных, семинарских и лабораторных занятий представлены отдельно по каждому разделу физкультурнооздоровительной работы в соответствии с программой дисциплины.

Основной акцент делается на освещение вопросов использования оздоровительных технологий в практике работы учреждений различного типа.

При изучении дисциплины особое внимание обратить на вопросы для самоконтроля, так ответы на них позволяют сформировать целостное представление об изученной теме. В процессе изучения дисциплины, необходимо систематически обращаться к списку литературы, использовать возможности сети интернет.

Особое внимание при подготовке к семинарским занятиям по темам № 1; №3; № 4 № 6 обратить на предлагаемые для изучения статьи из журнала «Теория и практика физической культуры», "Дошкольное физическое воспитание", "Начальная школа", "Физическая культура в школе", так как в них содержатся современные аспекты рассматриваемых проблем.

Освоение курса обеспечивается обязательным выполнением практических заданий, которые представлены в практикуме дисциплины и соответствуют изученным темам. Каждое задание оценивается по пятибалльной шкале. Тема считается освоенной, если отметка за предоставленную работу оценена преподавателем не ниже чем на «удовлетворительно».

В процессе освоения курса необходимо постоянно следить за развитием новых физкультурно-оздоровительных технологий, что позволит более эффективно осваивать предмет.

По окончании изучении дисциплины студенты сдают зачет, который может быть проведен в форме теоретического опроса или тестирования. Один из вариантов теста представлен в учебной программе

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

№	Наименование раздела (темы)	Формы/виды самостоятельной работы	Количество часов, в соответствии с учебно-тематическим планом
1.	Общие основы организации оздоровительной физической культуры	Подготовка к практическому занятию. Подбор и изучение литературы по теме. Составление анкеты	15
2.	Организационно-управленческие аспекты оздоровительной физической культуры	Подготовка к занятию. Изучение специальной литературы. Составить схему оздоровительной ФК	15
3.	Организация физкультурно-оздоровительной работы с детьми различного возраста	Подготовка к практическому занятию. Составление опорного конспекта.	15
4.	Оздоровительная физическая культура в системе научной организации труда	Составить комплекс упражнений производственной гимнастики.	15
5.	Характеристика оздоровительно-рекреативной физической культуры	Подготовка к практическому занятию. Изучение литературы. Конспект одной из форм рекреативной физической культуры	15
6.	Занятия спортом в целях укрепления	Подготовка к занятию. Подбор и изучение литературы по теме.	15

	健康发展 大众的体育文化、保健和运动项目	制定全民健身活动方案	
7.	Физкультурно-оздоровительные системы и нетрадиционные средства восстановления	准备一份关于一种或多种康复系统的报告	15
8.	Методика организации и проведения оздоровительно-рекреативных занятий с лицами зрелого и пожилого возраста и инвалидами	准备课件。包括：制作大纲、阅读文献	15
9.	Методика организации и проведения оздоровительно-рекреативной физической культуры по месту жительства и отдыха населения	准备课件。包括：制作大纲、阅读文献	15
10.	Методика оценки оздоровительной, экономической и социальной эффективности занятий физическими упражнениями	包括：文献研究、准备课件、评估方法	15
ИТОГО			105

5 ПРАКТИКУМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Тема 1. Общие основы организации оздоровительной физической культуры

Содержание

1. Общая характеристика ОФК (основные понятия, задачи с структура)
2. Сущность и содержание понятий:
 - 2.1. Здоровье.
 - 2.2. Здоровый образ жизни
 - 2.3. Основные компоненты ЗОЖ и их характеристика
3. Принцип оздоровительной направленности в ОФК
4. Двигательная активность – важнейший фактор сохранения здоровья
5. Занятия ОФК в целях поддержания здоровья при неблагоприятных условиях проживания

Литература:

1. Курдыбайло, С.Ф. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре : учеб. пособие для высш. и средних проф. учеб. заведений / С. Ф. Курдыбайло, С. П. Евсеев, Г. В. Герасимова ; [под ред. С. Ф. Курдыбайло]. - М. : Сов. спорт, 2014. - 179, [5] с. : ил.

2. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов/ А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Мн., Тесей, 2013. – 528 с.

Тема 2. Организационно-управленческие аспекты оздоровительной физической культуры

Содержание

1. Общая характеристика организационно-управленческой деятельности в области оздоровительной физической культуры
2. Принципы организационно-управленческой деятельности и ее планирование и контроль.
 3. Делопроизводство в ОФК
 4. Понятие, цель, формы и средства агитационно-пропагандистской работы
 5. Содержание и методика формирования физкультурной активности личности
 6. Психолого-педагогические особенности формирования физкультурноспортивной мотивации. Приемы формирования мотивации
 7. Методы изучения мотивации
 8. Совершенствование массовой физкультурно-оздоровительной работы на спортивных сооружениях
 9. Источники финансирования оздоровительной физической культуры
 10. Менеджмент и маркетинг как виды деятельности в механизме оздоровительной физической культуры
 11. Подготовка кадров для ОФК

Литература:

1. Курдыбайло, С.Ф. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре : учеб. пособие для высш. и средних проф. учеб. заведений / С. Ф. Курдыбайло, С. П. Евсеев, Г. В. Герасимова ; [под ред. С. Ф. Курдыбайло]. - М. : Сов. спорт, 2014. - 179, [5] с. : ил.
2. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов/ А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Мн., Тесей, 2013. – 528 с.

Тема 3. Организация физкультурно-оздоровительной работы с детьми различного возраста

Содержание

1. Физкультурно-оздоровительная работа в общеобразовательных учреждениях.
2. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений.
3. Формы организации и методика проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в дошкольном учреждении.
4. Формы организации и методика проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в общеобразовательной школе.
5. Формы организации и методика проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в средних учебных заведениях.
6. Формы организации и методика проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в высших учебных заведениях.

Литература:

1. Курдыбайло, С.Ф. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре : учеб. пособие для высш. и средних проф. учеб. заведений / С. Ф. Курдыбайло, С. П. Евсеев, Г. В. Герасимова ; [под ред. С. Ф. Курдыбайло]. - М. : Сов. спорт, 2014. - 179, [5] с. : ил.
2. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов/ А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Мн., Тесей, 2013. – 528 с.

Тема 4. Оздоровительная физическая культура в системе научной организации труда

Содержание

1. Теоретико-методические аспекты организации и внедрения производственной физической культуры.
1. 1. Физическая культура в системе научной организации труда (НОТ). Место и особенности различных форм физической культуры в системе НОТ
2. Понятие «активный отдых»
3. Сущность и структура производственной физической культуры
4. Метод профессионального анализа направленности и содержания производственной физической культуры
5. Назначение, задачи и формы занятий профессионально-прикладной физической подготовкой
6. Содержание и методика проведения занятий в группах профессиональноприкладной физической подготовки.
7. Особенности и методика проведения профилированных спортивных занятий
8. Занятия прикладными видами спорта.
9. Спортивно-прикладные соревнования
10. Характеристика наиболее распространенных разновидностей производственной гимнастики. Формы и средства производственной гимнастики.
11. Организация и методика проведения вводной гимнастики, физкультурной паузы, физкультурной минуты, микропаузы активного отдыха
12. Методика составления комплексов различных форм производственной гимнастики
13. Организация производственной гимнастики и повышение ее эффективности. Методика определения динамики физической работоспособности.
- 14.Физическая культура вне рамок процесса труда.
15. Организация физкультурно-оздоровительной работы в трудовом коллективе
16. Система управления производственной физической культурой на предприятии.
17. Физкультурно-оздоровительные центры предприятия

Литература:

1. Курдыбайло, С.Ф. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре : учеб. пособие для высш. и средних проф. учеб. заведений / С. Ф. Курдыбайло, С. П. Евсеев, Г. В. Герасимова ; [под ред. С. Ф. Курдыбайло]. - М. : Сов. спорт, 2014. - 179, [5] с. : ил.
2. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов/ А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Мн., Тесей, 2013. – 528 с.

Тема 5. Характеристика оздоровительно-рекреативной физической культуры

Содержание

1. Понятие, структура и содержание оздоровительно-рекреативной физической культуры
2. Средства оздоровительной физической культуры (классификация)
3. Технология оздоровительной физической культуры
4. Использование средств ОФК (занятия избранным видом спорта, нетрадиционные средства восстановления, физкультурно-оздоровительные системы)
5. Методические особенности использования средств ОФК
6. Формы организации ОФК и их характеристика
7. Дозирование физических нагрузок при занятиях физическими упражнениями с оздоровительной направленностью

8. Методика организации и проведения занятий в физкультурно-оздоровительных группах (общая характеристика)
9. Организация занятий в группах здоровья
10. Организация и методика занятий в группах общей физической подготовки
11. Организация и методика проведения занятий в группах женской гимнастики

Литература:

1. Курдыбайло, С.Ф. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре : учеб. пособие для высш. и средних проф. учеб. заведений / С. Ф. Курдыбайло, С. П. Евсеев, Г. В. Герасимова ; [под ред. С. Ф. Курдыбайло]. - М. : Сов. спорт, 2014. - 179, [5] с. : ил.
2. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов/ А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Мн., Тесей, 2013. – 528 с.

Тема 6. Занятия спортом в целях укрепления здоровья Массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия

Содержание

1. Занятия циклическими видами спорта в целях укрепления здоровья
2. Методика использования оздоровительной ходьбы и бега
3. Методика использования туризма, велоспорта
4. Методика занятий оздоровительным плаванием и греблей в оздоровительных целях
5. Ходьба на лыжах как средство оздоровления
6. Ациклические виды спорта (армрестлинг)
7. Методика занятий в оздоровительных целях игровыми видами спорта (футбол, баскетбол, волейбол, теннис, настольный теннис).
8. Бильярд, городки, бадминтон как эффективные средства занятий оздоровительной физической культурой.
9. Восточные единоборства в системе оздоровительной физической культуры.
10. Методика организации и проведения массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий.

Литература:

1. Курдыбайло, С.Ф. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре : учеб. пособие для высш. и средних проф. учеб. заведений / С. Ф. Курдыбайло, С. П. Евсеев, Г. В. Герасимова ; [под ред. С. Ф. Курдыбайло]. - М. : Сов. спорт, 2014. - 179, [5] с. : ил.
2. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов/ А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Мн., Тесей, 2013. – 528 с.

Тема 7. Физкультурно-оздоровительные системы и нетрадиционные средства восстановления

Содержание

1. Общая характеристика оздоровительных систем.
2. Особенности оздоровительной тренировки. Задачи ФОТ. Общий и специальный эффект физических упражнений.
3. Три типа упражнений в ФОТ (циклические аэробной направленности, циклические смешанной направленности, ациклические упражнения).
4. Понятие пороговых, оптимальных, пиковых и сверхнагрузок.
5. Принципы ФОТ (повторности, постепенности, индивидуализации).
6. Противопоказания к занятиям ФОТ.

Литература:

1. Курдыбайло, С.Ф. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре : учеб. пособие для высш. и средних проф. учеб. заведений / С. Ф. Курдыбайло, С. П.

Евсеев, Г. В. Герасимова ; [под ред. С. Ф. Курдыбайло]. - М. : Сов. спорт, 2014. - 179, [5] с. : ил.

2. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов/ А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Мн., Тесей, 2013. – 528 с.

Тема 8. Методика организации и проведения оздоровительно-рекреативных занятий с лицами зрелого и пожилого возраста и инвалидами

Содержание

1. Оздоровительно-рекреативная физическая культура по месту жительства
2. Характеристика, структура и содержание работы культурно-спортивных комплексов
3. Физкультурно-спортивные клубы по интересам
4. Физкультурно-оздоровительная работа в общежитии
5. Физкультурно-оздоровительная и спортивная работа в местах отдыха населения
6. ОРФК в учреждениях отдыха
7. Организационно-методические особенности ОРФК в санаториях
8. Содержание и организационно-методические особенности ОРФК в санаториях-профилакториях
9. Формы, средства, методика организации и проведения ОРФК в домах отдыха, пансионатах, санаториях-профилакториях.

Литература:

1. Курдыбайло, С.Ф. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре : учеб. пособие для высш. и средних проф. учеб. заведений / С. Ф. Курдыбайло, С. П. Евсеев, Г. В. Герасимова ; [под ред. С. Ф. Курдыбайло]. - М. : Сов. спорт, 2014. - 179, [5] с. : ил.
2. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов/ А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Мн., Тесей, 2013. – 528 с.

Тема 9. Методика организации и проведения оздоровительно-рекреативной физической культуры по месту жительства и отдыха населения

Содержание

1. Физкультурно-оздоровительные занятия с людьми зрелого и пожилого возраста
2. Методика физкультурно-оздоровительных и спортивных занятий с инвалидами

Литература:

1. Курдыбайло, С.Ф. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре : учеб. пособие для высш. и средних проф. учеб. заведений / С. Ф. Курдыбайло, С. П. Евсеев, Г. В. Герасимова ; [под ред. С. Ф. Курдыбайло]. - М. : Сов. спорт, 2014. - 179, [5] с. : ил.
2. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов/ А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Мн., Тесей, 2013. – 528 с.

Тема 10. Методика оценки оздоровительной, экономической и социальной эффективности занятий физическими упражнениями

Содержание

1. Медицинское обеспечение занимающихся в физкультурно-оздоровительных группах.
2. Организация физиологических исследований по оценке эффективности оздоровительной физической культуры
3. Система оценки уровня физического состояния занимающихся ОФК
4. Самоконтроль физического состояния занимающихся
5. Методика определения экономической эффективности ОФК
6. Информационные технологии в спортивной тренировке и ОФК

7. Информационные технологии в мониторинге физического развития и здоровья различных категорий занимающихся

Литература:

1. Курдыбайло, С.Ф. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре : учеб. пособие для высш. и средних проф. учеб. заведений / С. Ф. Курдыбайло, С. П. Евсеев, Г. В. Герасимова ; [под ред. С. Ф. Курдыбайло]. - М. : Сов. спорт, 2014. - 179, [5] с. : ил.

2. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов/ А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Мн., Тесей, 2013. – 528 с.

**6 ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ (САМОКОНТРОЛЯ)
УСВОЕННОГО МАТЕРИАЛА**

6.1 Оценочные средства, показатели и критерии оценивания компетенций

Индекс компетенции	Оценочное средство	Показатели оценивания	Критерии оценивания сформированности компетенций
УК-7, ОПК-1	Презентация	Низкий – до 60 баллов (неудовлетворительно)	Она проста и незакончена и /или это плагиат. Проблема не раскрыта. Отсутствуют выводы. Не использованы информационные технологии (PowerPoint). Больше четырех ошибок в представляющей информации.
		Пороговый – 61-74 баллов (удовлетворительно)	Проблема раскрыта не полностью. Выводы не сделаны и/или выводы не обоснованы. Использованы информационные технологии (PowerPoint) частично. 3-4 ошибки в представляющей информации.
		Базовый – 75-84 баллов (хорошо)	Проблема раскрыта. Проведен анализ проблемы без привлечения дополнительной литературы. Не все выводы сделаны и/или обоснованы. Использованы информационные технологии (PowerPoint). Не более 2 ошибок в представляющей информации.
		Высокий – 85-100 баллов (отлично)	Проблема раскрыта полностью. Проведен анализ проблемы с привлечением дополнительной литературы. Выводы обоснованы. Использован творческий подход. Широко использованы информационные технологии (PowerPoint). Отсутствуют ошибки в представляющей информации.
УК-7, ОПК-1	Самостоятельная работа	Низкий – до 60 баллов (неудовлетворительно)	Студент выполнил менее половины работы или допустил в ней более трёх грубых ошибок.

		Пороговый – 60-74 баллов (удовлетворительно)	Студент правильно выполнил не менее половины работы или допустил в ней: не более двух грубых ошибок; или не более одной грубой и одной негрубой ошибки и одного недочёта; или не более двух-трёх грубых ошибок.
		Базовый – 75-84 баллов (хорошо)	Студент выполнил работу полностью, но допустил в ней: не более одной грубой ошибки и одного недочёта или не более двух недочётов.
		Высокий – 85-100 баллов (отлично)	Студент выполнил работу без ошибок и недочётов; допустил не более одного недочёта.
УК-7, ОПК-1	Опорный конспект	Низкий – до 60 баллов (неудовлетворительно)	<ul style="list-style-type: none"> • Конспект оценивается «неудовлетворительно», если студент демонстрирует следующие результаты: <p><u>По содержанию:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • отсутствует научный стиль изложение текста; • знаковая наглядность не соответствует содержанию текста; • содержится много орфографических, пунктуационных, стилистических ошибок, полностью искажающих смысл текста; • информация, представленная в тексте, не представляется актуальной и современной; • отсутствует внутренняя логика и последовательность изложения материала; • содержание текста конспекта не соответствует теме; • не использованы для подготовки материалы источников, специальной и справочной литературы; • отсутствуют план и список использованных источников <p><u>По оформлению:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • не выделены важные моменты изучаемой темы; • текст не разделён на разделы с отдельными заголовками; • отсутствуют места для комментариев, дополнений и исправлений; • отсутствует знаковая наглядность (схемы, таблицы, диаграммы и т.д.); • не используются условные знаки для сокращения

		<p>Пороговый – 60-74 баллов (удовлетворительно)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Конспект оценивается «удовлетворительно», если студент демонстрирует следующие результаты: <u>По содержанию:</u> <ul style="list-style-type: none"> • стиль изложения текста содержит элементы научности; • знаковая наглядность вполне соответствует содержанию текста; • наличие орфографических, пунктуационных, стилистических ошибок, искажающих смысловое содержание текста; • информация, представленная в тексте, является вполне актуальной и современной; • в ходе изложения материала не всегда имеют место внутренняя логика и последовательность; • содержание текста конспекта в целом соответствует теме; • в конспекте рассмотрено более половины вопросов изучаемой темы; • фрагментарные вставки материалов источников, специальной и справочной литературы; • представлен не вполне корректный план и список использованных источников • <u>По оформлению:</u> <ul style="list-style-type: none"> • выделены отдельные важные моменты изучаемой темы; • выделены основные разделы текста с отдельными заголовками; • имеются свободные места для комментариев, дополнений и исправлений; • используется элементарная знаковая наглядность (схемы, таблицы, диаграммы и т.д.); • в отдельных случаях используются условные знаки для сокращения
		<p>Базовый – 75-84 баллов (хорошо)</p> <p>Конспект заслуживает оценки «хорошо», если студент демонстрирует следующие результаты: <u>По содержанию:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • научный стиль изложение текста; • знаковая наглядность почти полностью соответствует содержанию текста;

		<ul style="list-style-type: none"> • незначительные орфографические, пунктуационные, стилистические недочёты, не искажающие существенным образом смысл текста; • информация, представленная в тексте, является достаточно актуальной и современной; • внутренняя логика и последовательность в изложении материала; • содержание текста конспекта почти полностью соответствует теме; • в конспекте рассмотрены почти все вопросы изучаемой темы (более 90%); • вставки материалов источников, специальной и справочной литературы; • представлен корректный план и исчерпывающий список использованных источников <p><u>По оформлению:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • выделены важные моменты изучаемой темы; • подробное разделение текста с выделением отдельных заголовков; • использование свободных мест для комментариев, дополнений и исправлений; • использование соответствующей знаковой наглядности (схемы, таблицы, диаграммы и т.д.); • использование условных знаков и символов
	Высокий – 85-100 баллов (отлично)	<p>Конспект заслуживает оценки «отлично», если студент демонстрирует следующие результаты:</p> <p><u>По содержанию:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • строго научный стиль изложение текста; • знаковая наглядность полностью соответствует содержанию текста; • отсутствие орфографических, пунктуационных, стилистических ошибок и недочётов; • информация, представленная в тексте, является актуальной и современной; • внутренняя логика и

			<p>последовательность в изложении материала;</p> <ul style="list-style-type: none"> • содержание текста конспекта почти полностью соответствует теме; • в конспекте рассмотрены все вопросы изучаемой темы в требуемом объеме; • вставки материалов источников, специальной и справочной литературы; • представлен вполне чёткий и логичный план, а также исчерпывающий список использованных источников по всем аспектам изучаемой темы <p><u>По оформлению:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • выделены и систематизированы важные моменты изучаемой темы; • подробное разделение текста с выделением отдельных заголовков, логически связанных друг с другом; • использование свободных мест для комментариев, дополнений и исправлений, а также собственных оценок; • свободное использование соответствующей знаковой наглядности (схемы, таблицы, диаграммы и т.д.) различной степени сложности; • свободное использование условных знаков и символов
УК-7, ОПК-1	Устный опрос	Низкий – до 60 баллов (неудовлетворительно)	Студент обнаруживает незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно излагает материал
		Пороговый – 61-74 баллов (удовлетворительно)	Студент обнаруживает знание и понимание основных положений вопроса, но: излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого
		Базовый – 75-84	Студент хорошо знает и понимает

		баллов (хорошо)	основные положения вопроса, но в ответе допускает малозначительные ошибки и недостаточно полно раскрывает содержание вопроса; допускает 1-2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого
		Высокий – 85-100 баллов (отлично)	Студент полно излагает материал, дает правильное определение основных понятий; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только из учебника, но и самостоятельно составленные; излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка
УК-7, ОПК-1	Реферат	Низкий – до 60 баллов (неудовлетворительно)	Студент не раскрыл основное содержание учебного материала; обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала; допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких замечаний преподавателя; нарушена логика в изложении материала, нет необходимых обобщений и выводов; недостаточно сформированы навыки письменной речи; реферат является плагиатом других рефератов более чем на 90%.
		Пороговый – 61-75 баллов (удовлетворительно)	Студент неполно или непоследовательно раскрыл содержание материала, но показал общее понимание вопроса и продемонстрировал умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала; имеются затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после замечаний преподавателя; при неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность умений и навыков; неумение применить теорию в новой ситуации.
		Базовый – 76-84 баллов (хорошо)	Студент неполно или непоследовательно раскрыл содержание материала, но показал общее понимание

			вопроса и продемонстрировал умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала; имеются затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после замечаний преподавателя; при неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность умений и навыков; неумение применить теорию в новой ситуации.
		Высокий – 85-100 баллов (отлично)	Студент самостоятельно написал реферат по теме; показал умение излагать материал последовательной грамотно, делать необходимые обобщения и выводы
УК-7, ОПК-1	Тест	Низкий – до 60 баллов (неудовлетворительно)	Достигнутый уровень оценки результатов обучения показывает, что студент усвоил некоторые элементарные знания по основным вопросам дисциплины, но не овладел необходимой системой знаний.
		Пороговый – 60-74 баллов (удовлетворительно)	Достигнутый уровень оценки результатов обучения показывает, что студент обладает необходимой системой знаний и владеет некоторыми умениями по дисциплине, способен понимать и интерпретировать освоенную информацию, что позволит ему в дальнейшем развить такие качества умственной деятельности, как глубина, гибкость, критичность, доказательность, эвристичность.
		Базовый – 75-84 баллов (хорошо)	Достигнутый уровень оценки результатов обучения показывает, что студент продемонстрировал глубокие прочные знания и развитые практические умения и навыки, может сравнивать, оценивать и выбирать методы решения заданий, работать целенаправленно, используя связанные между собой формы представления информации.

		Высокий – 85-100 баллов (отлично)	Достигнутый уровень оценки результатов обучения свидетельствует о том, что студент способен обобщать и оценивать информацию, полученную на основе исследования нестандартной ситуации; использовать сведения из различных источников, успешно соотнося их с предложенной ситуацией.
УК-7, ОПК-1	Экзамен	Низкий – до 60 баллов (неудовлетворительно)	Студент обнаруживает незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно излагает материал.
		Пороговый – 60-74 баллов (удовлетворительно)	Студент обнаруживает знание и понимание основных положений вопроса, но: излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого.
		Базовый – 75-84 баллов (хорошо)	Студент хорошо знает и понимает основные положения вопроса, но в ответе допускает малозначительные ошибки и недостаточно полно раскрывает содержание вопроса; допускает 1-2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого.
		Высокий – 85-100 баллов (отлично)	Студент полно излагает материал, дает правильное определение основных понятий; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только из учебника, но и самостоятельно составленные; излагает материал последовательно и правильно сточки зрения норм литературного языка.

6.2 Промежуточная аттестация студентов по дисциплине

Промежуточная аттестация является проверкой всех знаний, навыков и умений обучающихся, приобретённых в процессе изучения дисциплины. Формой промежуточной аттестации по дисциплине является зачет.

Для оценивания результатов освоения дисциплины применяется следующие критерии оценивания.

Критерии оценки ответа на экзамене

Оценки «отлично» заслуживает обучающийся, если он в своём ответе:

- показал всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, предусмотренного программой дисциплины;
- знакомому с различными видами источников информации по дисциплине;
- умеет творчески, осознанно и самостоятельно выполнять задания, предусмотренные программой дисциплины;
- свободно владеет основными понятиями и терминами по дисциплине;
- безупречно выполнил в процессе изучения дисциплины все задания, которые были предусмотрены формами текущего контроля.
- самостоятельно и свободно применяет полученные знания при анализе и решении практических задач.

Оценки «хорошо» заслуживает обучающийся, если он в своём ответе:

- показал знание учебного материала, предусмотренного программой, в полном объеме, при наличии отдельных недочётов;
- успешно выполнил все задания, предусмотренные формами текущего контроля;
- показал систематический характер знаний по дисциплине и способность самостоятельно пополнять и обновлять знания в ходе учебы;
- имеет хорошее представление об источниках информации по дисциплине;
- знает основные понятия по дисциплине;
- стремится самостоятельно использовать полученные знания при анализе и решении практических задач.

Оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он в своём ответе:

- показал знание основного учебного материала, предусмотренного программой дисциплины, в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и работы по специальности;
- имеет общее представление об источниках информации по дисциплине;
- справился с выполнением большей части заданий, предусмотренных формами текущего контроля;
- допустил ошибки при выполнении экзаменационных заданий;
- имеет общее представление об основных понятиях по дисциплине;
- работает под руководством преподавателя при анализе и решении практических задач.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он в своём ответе:

- показал серьёзные пробелы в знании основного материала, либо отсутствие представления о тематике, предусмотренной программой дисциплины,
- допустил принципиальные ошибки в выполнении экзаменационных заданий;
- не выполнил большую часть заданий, предусмотренных формами текущего контроля;
- имеет слабое представление об источниках информации по дисциплине или не имеет такового полностью;
- показал отсутствие знаний основных понятий по дисциплине;
- продемонстрировал неспособность анализировать и решать практические задачи.

6.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов освоения дисциплины

Темы презентаций

1. Характеристика наиболее распространенных разновидностей производственной гимнастики. Формы и средства производственной гимнастики.
 2. Организация и методика проведения вводной гимнастики, физкультурной паузы, физкультурной минуты, микропаузы активного отдыха
 3. Методика составления комплексов различных форм производственной гимнастики
 4. Организация производственной гимнастики и повышение ее эффективности
 5. Методика определения динамики физической работоспособности
 6. Физическая культура вне рамок процесса труда.
 7. Методы определения утомляемости
 8. Содержание, организация и методика проведения занятий послетрудовой реабилитации
 9. Методика проведения восстановительной гимнастики и психомышечной регуляции
 10. Особенности использования спортивных игр в послетрудовой реабилитации
 11. Методика восстановительно-профилактической гимнастики
 12. Методика проведения физических упражнений и гидробальнеотерапии.
- Методика составления комплекса восстановительных упражнений локального действия.

Самостоятельная работа

1) Составить словарь терминов по дисциплине «Физкультурно-оздоровительная работа в учреждениях различного типа».

2) Дайте определение понятиям:

Оздоровительная физическая культура _____

Физкультурно-оздоровительная работа _____

Физкультурно-оздоровительная индустрия _____

Физкультурно-оздоровительная технология _____

Физкультурно-оздоровительная деятельность _____

Производственная физическая культура _____

Физкультурно-оздоровительная система _____

Вопросы для опорного конспекта

Тема: Общие основы и организационно управленические аспекты организации оздоровительной физической культуры Изучение предпочтений населения в занятиях физической культурой и спортом

1. ОФК – как фактор укрепления и сохранения здоровья населения.
2. Исследование предпочтений населения в занятиях физической культурой и спортом.

Тема: Содержание и организация физкультурно-оздоровительной, рекреативной и спортивно-массовой работы по месту жительства и отдыха населения

1. Оздоровительно-рекреативная физическая культура по месту жительства
2. Характеристика, структура и содержание работы культурно-спортивных комплексов
3. Физкультурно-спортивные клубы по интересам
4. Физкультурно-оздоровительная работа в общежитии
5. Физкультурно-оздоровительная и спортивная работа в местах отдыха населения
6. ОРФК в учреждениях отдыха

7. Организационно-методические особенности ОРФК в санаториях

Устный опрос

1. Медицинское обеспечение занимающихся в физкультурно-оздоровительных группах.
2. Организация физиологических исследований по оценке эффективности оздоровительной физической культуры
3. Система оценки уровня физического состояния занимающихся ОФК
4. Самоконтроль физического состояния занимающихся
- 5 Методика определения экономической эффективности ОФК
6. Информационные технологии в спортивной тренировке и ОФК
7. Информационные технологии в мониторинге физического развития и здоровья различных категорий занимающихся

Темы для реферата

1. Оздоровительная физическая культура – как фактор укрепления и сохранения здоровья населения
2. Двигательная активность – важнейший фактор сохранения здоровья
3. Значение агитационно-пропагандистской работы в привлечении населения к занятиям физической культурой и спортом
4. Формирование интереса и мотивации к занятиям физической культурой
5. Особенности использования различных дыхательных методик в системе оздоровления человека.
6. Методики для поддержания здоровья позвоночника
7. Методики оздоровления физическими упражнениями
8. Общая характеристика оздоровительной тренировки.
9. Понятие и виды физкультурно-оздоровительных технологий. Принципы оздоровительной тренировки. Зоны тренировочных режимов в оздоровительной тренировке
10. Учет возрастно-половых особенностей при разработке оздоровительной физической тренировки.
11. Возрастные особенности оздоровительных занятий с детьми
12. Возрастные особенности оздоровительных занятий со взрослыми
13. Возрастные особенности оздоровительных занятий с людьми пожилого возраста
14. Особенности и правила питания при занятиях на физкультурнооздоровительных тренировках.
15. Особенности питания в оздоровительной тренировке
16. Разновидности ФОТ (стретчинг, изотон, аэробика).
17. Характеристика стретчинга
18. Характеристика изотона
19. Характеристика оздоровительной аэробики
20. Научно-методические основы шейпинга. История развития шейпинга.
21. Современные концепции системы «шнейпинг». Роль и место шейпинга в оздоровлении человека
22. Оздоровительный эффект шейпинг-тренировки для женщины.
23. Виды шейпинг-тренировки. Структура видео-комплекса. Технология проведения занятий.
24. Характеристика анаболической тренировки в шейпинге. Характеристика катаболической тренировки в шейпинге
25. Дозирование нагрузки в шейпинге. Принципы шейпинг-тренировки. Основы шейпинг-питания (кatab., anab.).

26. Уровни двигательной активности человека
- 27 Частота, интенсивность и продолжительность занятий в шейпинге
28. Шейпинг-хореография, ее особенности. Тест на координацию, походку, осанку и т.д. Конкурс по шейпингу
29. Классификация шейпинг – хореографии. Шейпинг-стиль
30. Понятие бодибилдинга. Понятие тренировки в фитнессе

Примерный контрольный тест

Инструкция для студента

Тест содержит 25 заданий, из них 15 заданий – часть А, 5 заданий часть В, 5 заданий – часть С, на его выполнение отводится 90 минут.

Если заданий не удается выполнить сразу, перейдите к следующему. Если останется время, вернитесь к пропущенным заданиям.

Верно выполненные задания части А оцениваются в 1 балл, части В – 2 балла, части С – 5 баллов за каждый вопрос.

Часть А

1. Специфическая сфера использования средств физической культуры и спорта, направленная на оптимизацию физического состояния человека, восстановление сил, затраченных в процессе труда (учебы), организацию активного досуга и повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов производства и окружающей среды называется:

- а) рекреативной физической культурой;
- б) оздоровительной физической культурой;
- в) производственной физической культурой;
- г) физкультурным образованием.

2. Укажите основные компоненты (виды) здоровья:

- а) соматическое здоровье;
- б) физическое здоровье;
- в) психическое здоровье, нравственное здоровье;
- г) все перечисленные компоненты.

3. Сознательно управляемый процесс развития, совершенствования и восстановления адаптационных, физических, эмоционально-духовных возможностей людей средствами физической культуры с целью их оптимального функционирования в бытовой и досуговой сферах жизнедеятельности называется:

- а) оздоровительно-рекреативной физической культурой;
- б) массовой физической культурой;
- в) производственной физической культурой;
- г) физкультурным образованием.

4. Что относится к устным формам пропаганды?

- а) лекция, доклад, беседа, диспут, дискуссия;
- б) газеты, журналы, методическая литература, афиша, лозунг;
- в) стенды, витрины, плакаты;
- г) показательные выступления, соревнования

5. Менеджмент в сфере ОФК это:

- а) управление, заведование, организация;
- б) методика проведения занятий;
- в) контроль за проведением мероприятий;
- г) структура деятельности в ОФК

6. Управленческий и собственно педагогический процесс использования средств физической культуры для снятия утомления, повышения работоспособности, воспитания необходимых физических и психических качеств, профилактики профессиональных заболеваний, осуществляемый в сфере производства и учебном процессе, формы и

содержание которого диктуется особенностями влияния на работающего (обучающегося) условий, характера и организации труда (учебы) называется:

- а) оздоровительно-рекреативной физической культурой;
- б) массовой физической культурой;
- в) производственной физической культурой;
- г) физкультурным образованием.

7. Объем нагрузки это:

- а) время выполнения упражнений;
- б) суммарное количество нагрузки, выраженное во времени, расстоянии, количестве и т.п.;
- в) напряженность усилий занимающихся при выполнении упражнений;
- г) способ выполнения упражнения.

8. Интенсивность нагрузки это:

- а) время выполнения упражнений;
- б) суммарное количество нагрузки, выраженное во времени, расстоянии, количестве и т.п.;
- в) напряженность усилий занимающихся при выполнении упражнений;
- г) способ выполнения упражнения.

9. Сколько частей включает занятие оздоровительной физической культурой:

- а) 2;
- б) 3;
- в) 4;
- г) 5

10. Как оценить эффективность занятий оздоровительной физической культурой

- а) по специальной формуле;
- б) по полученной выручке от занятий;
- в) от количества занимающихся;
- г) от площади спортивных сооружений

Часть В

1. Назовите основные направления оздоровительной физической культуры:

- 1)
- 2)

2. Напишите в чем отличительная особенность оздоровительной физической культуры:

3. Напишите основные компоненты здорового образа жизни

4. Напишите основные мотивы, побуждающие заниматься физической культурой в оздоровительных целях

5. Напишите основные приемы формирования мотивации к занятиям ОФК:

Часть С

1. Напишите основные формы производственной физической культуры:

2. Напишите прикладные виды спорта:

3. Напишите циклические виды спорта, используемые в ОФК

4. Напишите ациклические виды спорта, используемые в ОФК

5. Напишите нетрадиционные системы занятий физическими упражнениями

Вопросы к экзамену

1. Общая характеристика ОФК (основные понятия, задачи с структурой)
2. Сущность и содержание понятий: здоровье, здоровый образ жизни, основные компоненты ЗОЖ и их характеристика
3. ОФК – как фактор укрепления и сохранения здоровья населения. Предпочтения населения в занятиях физической культурой и спортом.
4. Принцип оздоровительной направленности в ОФК. Двигательная активность – важнейший фактор сохранения здоровья
5. Занятия ОФК в целях поддержания здоровья при неблагоприятных условиях проживания
6. Общая характеристика организационно-управленческой деятельности в области оздоровительной физической культуры
7. Принципы организационно-управленческой деятельности и ее планирование и контроль. Делопроизводство в ОФК
8. Понятие, цель, формы и средства агитационно-пропагандистской работы
9. Содержание и методика формирования физкультурной активности личности
10. Психологопедагогические особенности формирования физкультурноспортивной мотивации. Приемы формирования мотивации. Методы изучения мотивации
11. Совершенствование массовой физкультурно-оздоровительной работы на спортивных сооружениях
12. Источники финансирования оздоровительной физической культуры. Менеджмент и маркетинг как виды деятельности в механизме оздоровительной физической культуры
13. Подготовка кадров для ОФК. Трудовые ресурсы и материально-техническая база отрасли физическая культура
14. Организация и проведения физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий (в аспекте менеджмента).
15. Физическая культура в системе научной организации труда (НОТ). Место и особенности различных форм физической культуры в системе НОТ. Понятие «активный отдых»
16. Сущность и структура производственной физической культуры
17. Метод профессионального анализа направленности и содержания производственной физической культуры
18. Назначение, задачи и формы занятий профессионально-прикладной физической подготовкой.
19. Содержание и методика проведения занятий в группах профессиональноприкладной физической подготовки.
20. Особенности и методика проведения профилированных спортивных занятий
21. Занятия прикладными видами спорта. Спортивно-прикладные соревнования
22. Характеристика наиболее распространенных разновидностей производственной гимнастики. Формы и средства производственной гимнастики.
23. Организация и методика проведения вводной гимнастики, физкультурной

паузы, физкультурной минуты, микропаузы активного отдыха

24. Методика составления комплексов различных форм производственной гимнастики

25. Организация производственной гимнастики и повышение ее эффективности

26. Методика определения динамики физической работоспособности

27. Физическая культура вне рамок процесса труда.

28. Методы определения утомляемости

29. Содержание, организация и методика проведения занятий послетрудовой реабилитации

30. Методика проведения восстановительной гимнастики и психомышечной регуляции

31. Особенности использования спортивных игр в послетрудовой реабилитации

32. Методика восстановительно-профилактической гимнастики

33. Методика проведения физических упражнений и гидробальнеотерапии

34. Методика составления комплекса восстановительных упражнений локального действия.

35. Функциональные и морфологические изменения организма трудящихся, происходящие в производственных условиях

36. Формы и средства оздоровительной физической культуры при профилактике профессиональных заболеваний

37. Дыхательная гимнастика

38. Оздоровительно-профилактическая гимнастика

39. Профилированные оздоровительные занятия

40. Механотерапия. Фитотерапия

41. Организация физкультурно-оздоровительной работы в трудовом коллективе

42. Система управления производственной физической культурой на предприятии.

43. Физкультурно-оздоровительные центры предприятия

44. Понятие, структура и содержание оздоровительно-рекреативной физической культуры. Средства оздоровительной физической культуры (классификация).

45. Технология оздоровительной физической культуры

46. Использование средств ОФК (занятия избранным видом спорта, нетрадиционные средства восстановления, физкультурно-оздоровительные системы)

47. Методические особенности использования средств ОФК. Формы организации ОФК и их характеристика

48. Дозирование физических нагрузок при занятиях физическими упражнениями с оздоровительной направленностью

49. Методика организации и проведения занятий в физкультурно-оздоровительных группах (общая характеристика)

50. Организация занятий в группах здоровья

51. Организация и методика занятий в группах общей физической подготовки

52. Организация и методика проведения занятий в группах женской гимнастики

53. Спорт для здоровья. Занятия циклическими видами спорта в оздоровительных целях (оздоровительная ходьба и бег)

54. Занятия туризмом и велоспортом в оздоровительных целях

55. Занятия плаванием и ходьбой на лыжах и греблей в оздоровительных целях

56. Занятия ациклическими видами спорта (амреслинг)

57. Занятия спортивными играми в оздоровительных целях (футбол, баскетбол, волейбол).

58. занятия настольным и «большим» теннисом в оздоровительных целях.

59. Занятия оздоровительными видами (бильярд, городки, бадминтон)

60. Восточные единоборства в системе оздоровительной физической культуры

61. Нетрадиционные виды занятий физическими упражнениями

62. Физкультурно-оздоровительные системы (система К.Купера)
 63. Физкультурно-оздоровительные системы (система П.Иванова)
 64. Физкультурно-оздоровительные системы (система Н. Амосова)
 65. Физкультурно-оздоровительные системы (система «КОНТРЭКС – 2»)
 66. Физкультурно-оздоровительные системы (система К. Динейки)
 67. Физкультурно-оздоровительные системы (система А. Стрельниковой)
 68. Физкультурно-оздоровительные системы (система М. Гриненко)
 69. Физкультурно-оздоровительные системы (система «Тремминг – 130»)
 70. Нетрадиционные системы оздоровления (атлетическая гимнастика)
 71. Занятия ритмической гимнастикой и шейпингом, оздоровительными танцами
 72. Тропы здоровья
 73. Восточные системы и средства оздоровления
 74. Физкультурно-оздоровительные занятия с людьми зрелого и пожилого возраста
 75. Физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия с инвалидами
 76. Оздоровительно-рекреативная физическая культура по месту жительства
 77. Характеристика, структура и содержание работы культурно-спортивных комплексов
 78. Физкультурно-спортивные клубы по интересам
 79. Физкультурно-оздоровительная работа в общежитии
 80. Физкультурно-оздоровительная и спортивная работа в местах отдыха населения
 81. ОРФК в учреждениях отдыха. Организационно-методические особенности ОРФК в санаториях
 82. Содержание и организационно-методические особенности ОРФК в санаториях профилакториях
 83. Формы, средства, методика организации и проведения ОРФК в домах отдыха, пансионатах, санаториях-профилакториях.
 84. Медицинское обеспечение занимающихся в физкультурно-оздоровительных группах.
 85. Организация физиологических исследований по оценке эффективности оздоровительной физической культуры
 86. Система оценки уровня физического состояния занимающихся ОФК
 87. Самоконтроль физического состояния занимающихся
 88. Методика определения экономической эффективности ОФК
 89. Информационные технологии в спортивной тренировке и ОФК
 90. Информационные технологии в мониторинге физического развития и здоровья различных категорий занимающихся

7 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ

Информационные технологии – обучение в электронной образовательной среде с целью расширения доступа к образовательным ресурсам (теоретически к неограниченному объему и скорости доступа), увеличения контактного взаимодействия с преподавателем, построения индивидуальных траекторий подготовки и объективного контроля и мониторинга знаний студентов.

В образовательном процессе по дисциплине используются следующие информационные технологии, являющиеся компонентами Электронной информационно-образовательной среды БГПУ:

- Официальный сайт БГПУ;
- Система электронного обучения ФГБОУ ВО «БГПУ»;
- Система тестирования на основе единого портала «Интернет-тестирования в сфере образования www.i-exam.ru»;
- Электронные библиотечные системы;

- Мультимедийное сопровождение лекций и практических занятий;

8 ОСОБЕННОСТИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ИНВАЛИДАМИ И ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья применяются адаптивные образовательные технологии в соответствии с условиями, изложенными в разделе «Особенности реализации образовательной программы для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья» основной образовательной программы (использование специальных учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь и т. п.) с учётом индивидуальных особенностей обучающихся.

9 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ

9.1 Литература

1. Амосов, Н.М. Раздумья о здоровье /Н.М. Амосов. – Свердловск, 1987. – 176 с.
10. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 192 с.
2. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе. 1-11 классы / Г.И. Погадаев, Б.И. Мишин. – М.: Дрофа, 2006. – 112 с
3. Аронова, Е.Ю. Физкультурно-оздоровительная работа с дошкольниками в детском саду и дома / Е.Ю. Аронова. – М.: Школьная пресса, 2009. – 64 с.
4. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов/ А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск, 2013. – 528 с.
5. Григорьев, О. А. Организация физкультурно-оздоровительной работы в детском оздоровительном лагере: учебное пособие для среднего профессионального образования / О. А. Григорьев, Е. А. Стеблецов. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 261 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13337-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/496213>

9.2 Базы данных и информационно-справочные системы

1. Федеральный портал «Российское образование» - <http://www.edu.ru>.
2. Портал Электронная библиотека: диссертации - <http://diss.rsl.ru/?menu=disscatalog>.
3. Электронный журнал «Адаптивная физическая культура» - <https://afkonline.ru/>
4. Научная электронная библиотека «Юрайт» - <https://urait.ru/bcode/466072>
5. Портал «Спортивная медицина» - <https://www.sportmedicine.ru/>

9.3 Электронно-библиотечные ресурсы

1. ЭБС «Юрайт». - Режим доступа: <https://urait.ru>
2. Полпред (обзор СМИ). - Режим доступа: <https://polpred.com/news>

10 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА

Для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации используются аудитории, оснащённые учебной мебелью, аудиторными досками, компьютерами с установленным лицензионным специализированным программным обеспечением, коммутаторами для выхода в электронно-библиотечную систему и

электронную информационно-образовательную среду БГПУ, мультимедийными проекторами, экспозиционными экранами, учебно-наглядными пособиями (стенды, карты, таблицы, мультимедийные презентации).

Для проведения практических и лабораторных занятий задействуется кабинет безопасности жизнедеятельности

Самостоятельная работа студентов организуется в аудиториях оснащенных компьютерной техникой с выходом в электронную информационно-образовательную среду вуза, а также в залах доступа в локальную сеть БГПУ и др.

Лицензионное программное обеспечение: операционные системы семейства Windows, Linux; офисные программы Microsoft office, Libreoffice, OpenOffice; Adobe Photoshop, Matlab, DrWeb antivirus и т.п

Разработчик: Юречко О.В., кандидат педагогических наук, доцент

11 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ

Утверждение изменений и дополнений в РПД для реализации в 2019/2020 уч. г.

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2019/2020 учебном году на заседании кафедры (Протокол № 9 от 15.05.2019).

В рабочую программу внесены следующие изменения и дополнения:

№ изменения: 1	
№ страницы с изменением: титульный лист	
Исключить:	Включить:
Текст: Министерство образования и науки РФ	Текст: Министерство науки и высшего образования РФ

Утверждение изменений и дополнений в РПД для реализации в 2020/2021 уч. г.

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2020/2021 учебном году на заседании кафедры (Протокол № 8 от 15.09.2020).

В рабочую программу внесены следующие изменения и дополнения:

№ изменения: 2	
№ страницы с изменением: титульный лист	
Исключить:	Включить:
Текст: Министерство науки и высшего образования РФ	Текст: Министерство просвещения Российской Федерации

Утверждение изменений и дополнений в РПД для реализации в 2022/2023 уч. г.

РПД пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2022/2023 учебном году на заседании кафедры (протокол № 9 от 26.06.2022 г.).

В рабочую программу внесены следующие изменения и дополнения:

№ изменения: 3 № страницы с изменением: 22	
Из пункта 9.1 исключить:	<p>В пункт 9.1 включить:</p> <p>3. Мильнер, Е.Г. Формула жизни: Медико-биологические основы оздоровительной физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. (15 экз.)</p> <p>4. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе. 1-11 классы / Г.И. Погадаев, Б.И. Мишин. – М.: Дрофа, 2006. – 112 с (13 экз.)</p> <p>6. Полиевский, С.А. Физкультура и закаливание / С.А. Полиевский, Е.П. Гаук. – М.: Медицина, 1984 (10 экз.)</p> <p>7. Синяков, А.Ф. Гимнастика дыхания / А.Ф. Синяков. – М.: Знание, 1991. – 92. (15 экз.)</p> <p>8. Сухарев, А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков / А.Г. Сухарев. М.Физкультура и спорт, 1991. (16 экз.)</p> <p>9. Усаков, В.И. Программно-методическое обеспечение оздоровительного воздействия ф.к. в условиях семьи, д/с, школы, Красноярск, 1993. (17 экз.)</p> <p>10. Апанасенко, Г.Л. Медицинская валеология / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова. – Киев: Здоровье, 2000. – 248 с. (10 экз.)</p> <p>11. Аронова, Е.Ю. Физкультурно-оздоровительная работа с дошкольниками в детском саду и дома / Е.Ю. Аронова. – М.: Школьная пресса, 2009. – 64 с. (11 экз.)</p> <p>15. Вайнбаум, Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников / Я.С. Вайнбаум, М. - Просвещение, 1991. (12 экз.)</p> <p>16. Жолдак, В.И. Социология менеджмента физической культуры и спорта / В.И. Жолдак, С.Г. Сейранов. – Советский спорт, 2013 (10 экз.)</p> <p>17. Зинатулин, С.Н. Нормальное дыхание – основа активного долголетия: метод. пособие. – Архангельск, 1991. – 59 с. (10 экз.)</p> <p>18. Зубков, А.Н. Хатха-йога для начинающих А.Н. Зубков, А.П. Очаповский. – М.: Медицина, 1992. – 192 с. (10 экз.)</p> <p>1. Амосов, Н.М. Раздумья о здоровье /Н.М. Амосов. – Свердловск, 1987. – 176 с.</p> <p>2. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 192 с.</p> <p>3. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе. 1-11 классы / Г.И. Погадаев, Б.И. Мишин. – М.: Дрофа, 2006. – 112 с</p> <p>4. Аронова, Е.Ю. Физкультурно-оздоровительная работа с дошкольниками в детском саду и дома / Е.Ю. Аронова. – М.: Школьная пресса, 2009. – 64 с.</p> <p>5. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов/ А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Мн., Тесей, 2013. – 528 с.</p> <p>6. Григорьев, О. А. Организация физкультурно-оздоровительной работы в детском оздоровительном лагере : учебное пособие для среднего профессионального образования / О. А. Григорьев, Е. А. Стеблецов. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 261 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13337-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://www.urait.ru/bcode/496213</p>

<p>19. Игровые занятия в группах здоровья /Сост. Э.К. Ахмеров. – М.: Физкультура и спорт 1991. (13 экз.)</p> <p>20. Кочеткова, И.Н. Парадоксальная гимнастика А.Н. Стрельниковой / И.Н. Кочеткова. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 32 с. 30 (10 экз.)</p>	
Из пункта 9.3 исключить:	В пункт 9.3 включить:
<p>1. ЭБС «Лань» (http://e.lanbook.com)</p> <p>2. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (https://elibrary.ru/defaultx.asp?)</p>	<p>1. Образовательная платформа «Юрайт» (https://urait.ru/info/lka)</p> <p>2. Polpred.com Обзор СМИ/Справочник (http://polpred.com/news.)</p>

Утверждение изменений и дополнений в РПД для реализации в 2022/2023 уч. г.

РПД обсуждена и одобрена для реализации в 2022/2023 уч. г. на заседании кафедры истории России и вспомогательных исторических дисциплин (протокол № 1 от 30.09.2022 г.). В РПД внесены следующие изменения и дополнения:

<p>№ изменения: 4</p> <p>№ страницы с изменением: 30</p>	
<p>В Раздел 9 внесены изменения в список литературы, в базы данных и информационно-справочные системы, в электронно-библиотечные ресурсы. Указаны ссылки, обеспечивающие доступ обучающимся к электронным учебным изданиям и электронным образовательным ресурсам с сайта ФГБОУ ВО «БГПУ».</p>	