

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Мордовский государственный педагогический
университет имени М.Е. Евсевьева»**

Факультет физической культуры

Кафедра теории и методики физической культуры и безопасности
жизнедеятельности

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Наименование дисциплины (модуля): Современные направления
оздоровительных видов физической культуры

Уровень ОПОП: Бакалавриат

Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование

Профиль подготовки: Физическая культура

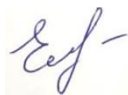
Форма обучения: заочная

Разработчик:

Федотова Г. Г., д-р биол. наук, профессор

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 10
от 26.04.2016 года

Зав. кафедрой



Елаева Е. Е.

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании
кафедры, протокол № 1 от 29.08.2017 года

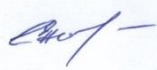
Зав. кафедрой



Елаева Е. Е.

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании
кафедры, протокол № 1 от 31.08.2020 года

Зав. кафедрой



Якимова Е. А.

1. Цель и задачи изучения дисциплины

Цель изучения дисциплины - формирование умений реализовывать различные виды оздоровительной физической культуры.

Задачи дисциплины:

- изучить общие основы оздоровительной физической культуры;
- рассмотреть частные методики оздоровительной физической культуры.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина изучается на 5 курсе, в 9 семестре.

Для изучения дисциплины требуется: предварительные знания о разнообразных средствах и методах физической культуры для сохранения и укрепления здоровья

Изучению дисциплины Б1.В.ДВ.17.2 «Современные направления оздоровительных видов физической культуры» предшествует освоение дисциплин (практик):

Б1.В.ОД.4 Лечебная физическая культура и массаж;

Б1.Б.11 Основы медицинских знаний;

Б1.В.ДВ.8.2 Фитнес-технологии в условиях образовательных организаций.

Освоение дисциплины Б1.В.ДВ.17.2 «Современные направления оздоровительных видов физической культуры» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

Б1.В.ОД.2 Теория и методика физической культуры;

Б2.П.6 Педагогическая практика.

Область профессиональной деятельности, на которую ориентирует дисциплина «Современные направления оздоровительных видов физической культуры», включает: образование, социальную сферу, культуру.

Освоение дисциплины готовит к работе со следующими объектами профессиональной деятельности:

- обучение;
- воспитание;
- развитие.

В процессе изучения дисциплины студент готовится к видам профессиональной деятельности и решению профессиональных задач, предусмотренных ФГОС ВО и учебным планом.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование компетенций и трудовых функций (профессиональный стандарт Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель), утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты №544н от 18.10.2013).

Выпускник должен обладать следующими общепрофессиональными компетенциями (ОПК):

ОПК-2.Способностью осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся		
ОПК-2	способностью осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных	знать:
		- особенности обучения, воспитания и развития с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся;
ОПК-2	способностью осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных	уметь:
		- осуществлять обучение, воспитание и развитие с

ОПК-2	способностью осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных	знать:
		- особенности обучения, воспитания и развития с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся;
ОПК-2	способностью осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных	уметь:
		- осуществлять обучение, воспитание и развитие с

особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся.	учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся; владеть: - способами обучения, воспитания и развития с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся.
ОПК-6. Готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся	
ОПК-6 готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся	знать: - основные способы, формы, средства и приемы обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе; уметь: - использовать способы обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе; владеть: - современными технологиями в навыками защиты жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе.

Выпускник должен обладать следующими профессиональными компетенциями (ПК) в соответствии с видами деятельности:

ПК-2. Способностью использовать современные методы и технологии обучения и диагностики	
педагогическая деятельность	
ПК-2 способностью использовать современные методы и технологии обучения и диагностики	знать: - современные методы и технологии обучения и диагностики; уметь: - использовать современные методы и технологии обучения и диагностики; владеть: современными методами и технологиями обучения и диагностики.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Девятый семестр
Контактная работа (всего)	8	8
Практические	8	8
Самостоятельная работа (всего)	60	60
Виды промежуточной аттестации	4	4
Зачет	4	4
Общая трудоемкость часы	72	72
Общая трудоемкость зачетные единицы	2	2

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание модулей дисциплины

Модуль 1. Общие вопросы оздоровительной физической культуры:

Общее представление об оздоровительной физической культуре. Роль и место оздоровительной физической культуры в системе физической культуры и физкультурного образования. Анатомо-физиологические основы оздоровительной физической культуры. Теоретическая и функциональная анатомия скелета. Теоретическая и функциональная анатомия мышечной системы. Общая характеристика мышечной деятельности. Физиологические состояния при занятиях физическими упражнениями. Общие физиологические закономерности занятий оздоровительной физической культурой. Теоретико-методологические основы оздоровительной физической культуры. Цели и задачи оздоровительной физической культуры. Принципы построения тренировки в оздоровительной физической культуре. Методика построения тренировочных программ и их характеристика в оздоровительной физической культуре. Контроль и регулирование физической нагрузки в оздоровительной физической культуре. Общие подходы к развитию физических качеств в оздоровительной физической культуре. Общее понятие о физических качествах человека. Понятие о силе. Методика развития силовых способностей. Понятие о выносливости. Методика ее развития. Понятие о гибкости. Методика ее развития. Понятие о координации. Методика ее развития. Психология здоровья в системе оздоровительной физической культуры. Общие аспекты психологии здоровья в системе оздоровительной физической культуры. Методы управления психологическими состояниями в оздоровительной физической культуре. Личность тренера по оздоровительной физической культуре, требования к его профессиональным способностям. Менеджмент и маркетинг как виды деятельности в механизме оздоровительной физической культуры.

Модуль 2. Частные методики оздоровительной физической культуры:

Структура и содержание тренировочных программ аэробной направленности. Тренировочные программы, основанные на использовании видов двигательной активности аэробной направленности. Общее понятие об аэробике и методике организации ее занятий. Классическая (базовая) аэробика. Танцевальные направления аэробики. Степ-аэробика. Направления аэробики циклического характера - спинбайк-аэробика. Роуп-скиппинг (аэробика со скакалкой). Аквааэробика. Структура и содержание тренировочных программ, направленных на развитие гибкости. Общее понятие о тренировочных программах, направленных на развитие гибкости. Пилатес. Калланетика. Фитбол-аэробика. Структура и содержание тренировочных программ с использованием восточной оздоровительной гимнастики и боевых искусств. Общее понятие о тренировочных программах с использованием восточной оздоровительной гимнастики и боевых искусств. Ци-гун. Тай-цзи-чжуань. Йога. Ушу. Структура и содержание тренировочных программ силовой направленности. Силовые виды аэробики. Общая характеристика оздоровительной физической культуры на производстве. Производственная гимнастика. Физкультурная минутка. Микропаузы активного отдыха. Формы и средства оздоровительной физической культуры при профилактике профессиональных заболеваний.

5.2. Содержание дисциплины: Практические (8 ч.)

Модуль 1. Общие вопросы оздоровительной физической культуры (4 ч.)

Тема 1. Оздоровительная физическая культура в системе физкультурного образования (2 ч.)

1. Общее представление об оздоровительной физической культуре.
2. Роль и место оздоровительной физической культуры в системе физической культуры и физкультурного образования.
3. Цели и задачи оздоровительной физической культуры.

4. Принципы построения тренировки в оздоровительной физической культуре.
5. Методика построения тренировочных программ и их характеристика в оздоровительной физической культуре.
6. Контроль и регулирование физической нагрузки в оздоровительной физической культуре.

Тема 2. Методика построения тренировочных программ и их характеристика в оздоровительной физической культуре (2 ч.)

1. Контроль и регулирование физической нагрузки в оздоровительной физической культуре.
2. Общие подходы к развитию физических качеств в оздоровительной физической культуре.
3. Общее понятие о физических качествах человека. Понятие о силе. Методика развития силовых способностей. Понятие о выносливости. Методика ее развития. Понятие о гибкости. Методика ее развития. Понятие о координации. Методика ее развития.

Модуль 2. Частные методики оздоровительной физической культуры (4 ч.)

Тема 3. Современные направления оздоровительной физической культуры и основы контроля физического состояния организма (2 ч.)

1. Оздоровительно-рекреативное направление: особенности и характеристика.
2. Оздоровительно-реабилитационное направление: особенности и характеристика.
3. Спортивно-реабилитационное направление: особенности и характеристика.
4. Гигиеническое направление: особенности и характеристика.

Тема 4. Оздоровительная физическая культура как фактор укрепления и сохранения здоровья в структуре рабочего и свободного времени населения (2 ч.)

1. Физкультурно-оздоровительные системы: система К. Купера, система П. Иванова, система Н. Амосова, система «Контрекс-2», система К. Динейки, система А. Стрельниковой, система М. Гриненко, система «Тремминг-130».

2. Нетрадиционные средства оздоровления: атлетическая гимнастика, ритмическая гимнастика, шейпинг, оздоровительные танцы, тропы здоровья, восточные системы и средства оздоровления.

3. Массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия: многоэтапные физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, спартакиады, разовые физкультурно-оздоровительные мероприятия, соревнования по видам спорта, дни спорта и здоровья, физкультурно-оздоровительные праздники и фестивали, подвижные игры, эстафеты, поезда здоровья.

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

6.1 Вопросы и задания для самостоятельной работы

Четырнадцатый триместр (120 ч.)

Модуль 1. Общие вопросы оздоровительной физической культуры (60 ч.)

Вид СРС: Выполнение индивидуальных заданий

1. Раскрыть цель, задачи, основные и наиболее общие принципы оздоровительной физической культуры.
2. Предложить способы формирования интереса к занятиям оздоровительной физической культурой.
3. Охарактеризовать роль оздоровительной физической культуры в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек.
4. Раскрыть базовые понятия и функции оздоровительной физической культуры.
5. Определить значение занятий физическими упражнениями в семье.

6. Охарактеризовать виды оздоровительных занятий и пояснить особенности их организации в семье.

7. Определить связь физической культуры со здоровьем человека.

8. Охарактеризовать особенности организации и содержания физкультурно-оздоровительной работы с детьми школьного возраста.

9. Раскрыть особенности применения здоровьесберегающих технологий в образовательном учреждении и определить их влияние на физическое, психическое развитие и здоровье детей.

10. Охарактеризовать социально-педагогические аспекты оздоровительной физической культуры и факторы, обуславливающие формирование здоровой личности в процессе физкультурных занятий. Написать аналитическое эссе на тему: «Оздоровительная физическая культура в обеспечении здоровья человека».

11. Написать аналитическое эссе на тему: «Федеральные требования к образовательным организациям в части охраны здоровья обучающихся и воспитанников: реальность и противоречия».

12. Составить перечень мероприятий, которые могут обеспечить изучение предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности».

13. Предложить способы формирования интереса к занятиям оздоровительной физической культуры.

14. Обосновать факторы физической культуры и спорта в аспекте их оздоровительной ценности.

15. Привести доказательства того, что оздоровительная направленность физической культуры – важнейший принцип системы физического воспитания.

16. Охарактеризовать место оздоровительной физической культуры в структуре физической культуры.

17. Приведите доказательства того, что оздоровительная направленность физической культуры – важнейший принцип системы физического воспитания.

18. Раскрыть взаимосвязь оздоровительной физической культуры с обеспечением безопасности жизнедеятельности.

19. Охарактеризовать особенности организации и содержания физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста.

Вид СРС: Выполнение компетентностно-ориентированных заданий

1. Предложите способы формирования интереса к занятиям оздоровительной физической культуры.

2. Подготовьте презентацию рекламного ролика на тему «Занимаемся оздоровительной физической культурой»

Модуль 2. Частные методики оздоровительной физической культуры (60 ч.)

Вид СРС: Выполнение индивидуальных заданий

1. Охарактеризовать современные направления оздоровительных видов физической культуры и раскрыть целевое предназначение каждого из направлений.

2. Раскрыть особенности форм и средств оздоровительной физической культуры для профилактики профессиональных заболеваний.

3. Назвать и охарактеризовать задачи самоконтроля физического состояния занимающихся оздоровительной физической культурой и ее эффективности.

4. Обосновать особенности оздоровительно-рекреативного направления в системе физической культуры

5. Охарактеризовать виды и задачи физкультурно-оздоровительных мероприятий на производстве

6. Составить обобщающую таблицу «Сравнительный анализ традиционных и нетрадиционных направлений в системе оздоровительно-рекреационной физической культуры

7. Определить общие и конкретные цели и задачи адаптивной физической культуры и профилактико-оздоровительной работы.

8. Дать характеристику физкультурно-оздоровительным методикам и системам, основанным на видах двигательной активности различной направленности.

9. Охарактеризовать физкультурно-оздоровительные системы, применяемые в профилактических целях.

10. Охарактеризовать нетрадиционные оздоровительные методики и технологии, применяемые в профилактических целях.

11. Написать аналитическое эссе на тему: «Основы профессиональной деятельности специалиста в области оздоровительной физической культуры».

12. Составить перечень мероприятий, которые отражают метапредметные результаты изучения предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности».

13. Охарактеризовать взаимосвязь физической культуры и здорового образа жизни.

14. Определить цель, задачи и основные направления организации физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства.

15. Раскрыть значение оздоровительной физической культуры для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.

16. Охарактеризовать направленность, цели, задачи, принципы организации массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий для дошкольников, школьников и взрослых людей.

Вид СРС: Выполнение компетентностно-ориентированных заданий

1. Разработайте программу одного из видов оздоровительной физической культуры (возраст занимающихся по данной программе на выбор).

2. Подготовьте и защитите презентацию по одному из видов оздоровительной физической культуры. В презентации должно быть отражено следующее: история развития вида оздоровительной физической культуры и современное состояние.

7. Тематика курсовых работ (проектов)

Курсовые работы (проекты) по дисциплине не предусмотрены.

8. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

8.1. Компетенции и этапы формирования

Коды компетенций	Этапы формирования		
	Курс, семестр	Форма контроля	Модули (разделы) дисциплины
ОПК-2 ОПК-6	5 курс, Четырнадцатый триместр	Зачет	Модуль 1: Общие вопросы оздоровительной физической культуры.
ПК-2	5 курс, Четырнадцатый триместр	Зачет	Модуль 2: Частные методики оздоровительной физической культуры.

Сведения об иных дисциплинах, участвующих в формировании данных компетенций:

Компетенция ОПК-2 формируется в процессе изучения дисциплин:

Адаптивное физическое воспитание в образовательных организациях, Биомеханика двигательных действий, Валеологическое образование в процессе физического воспитания школьников, Влияние биоритмов на физическую работоспособность человека,

Гендерный подход к физическому воспитанию школьников, Гигиена физической культуры и спорта, Летняя педагогическая практика, Лечебная физическая культура и массаж, Медико-биологические основы спортивной подготовки детей школьного возраста, Медико-педагогический контроль при занятиях физической культурой, Методика антропологических исследований при спортивном отборе, Методика занятий по физической культуре со школьниками специальных медицинских групп, Обеспечение безопасности на учебно-тренировочных занятиях, Основы физической реабилитации при заболеваниях нервной системы у детей, Особенности физического воспитания в дошкольных образовательных организациях, Педагогика, Педагогика и психология инклюзивного образования, Педагогика инклюзивного образования, Психология, Психология инклюзивного образования, Психология физической культуры и спорта, Рекреация детей и молодежи средствами физической культуры и спорта, Современные направления оздоровительных видов физической культуры, Спортивная медицина, Теория и методика физической культуры, Технологии подготовки волейболистов различной квалификации, Технологии подготовки инструкторов детско-юношеского туризма, Технологии спортивной подготовки легкоатлетов, Технология начальной подготовки прыгунов в длину, Физиология физической культуры и спорта, Физическая культура в образовательном пространстве, Формирование спортивного мастерства в организациях дополнительного образования, Экологические аспекты физической культуры и спорта.

Компетенция ОПК-6 формируется в процессе изучения дисциплин:

Адаптивное физическое воспитание в образовательных организациях, Безопасность жизнедеятельности, Влияние биоритмов на физическую работоспособность человека, Возрастная анатомия, физиология и основы валеологии, Выпускная квалификационная работа, Государственный экзамен, Летняя педагогическая практика, Лечебная физическая культура и массаж, Медико-биологические основы спортивной подготовки детей школьного возраста, Медико-педагогический контроль при занятиях физической культурой, Методика организации и проведения занятий по спортивному ориентированию со школьниками, Методика освоения тактических приемов борьбы, Мини-футбол в школе, Обеспечение безопасности на учебно-тренировочных занятиях, Организация занятий с детьми школьного возраста по спортивной борьбе, Организация и проведение соревнований по легкой атлетике, Организация работы спортивного судьи по биатлону, Основы антидопингового образования, Основы спортивной тренировки юных лыжников, Основы физической реабилитации при заболеваниях нервной системы у детей, Рекреация детей и молодежи средствами физической культуры и спорта, Современные направления оздоровительных видов физической культуры, Спортивная медицина, Теория и практика судейства соревнований по волейболу, Экологические аспекты физической культуры и спорта.

Компетенция ПК-2 формируется в процессе изучения дисциплин:

Адаптивное физическое воспитание в образовательных организациях, Валеологическое образование в процессе физического воспитания школьников, Гимнастика, Единоборства, Инновационные формы работы со школьниками на уроках физической культуры, Легкая атлетика, Лыжный спорт, Медико-биологические основы спортивной подготовки детей школьного возраста, Медико-педагогический контроль при занятиях физической культурой, Моделирование в образовательном процессе, Организация занятий по фитнес-аэробике, Особенности физического воспитания в дошкольных образовательных организациях, Педагогическая практика, Педагогические технологии в волонтерской деятельности, Плавание, Правовые основы физической культуры и спорта, Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности, Преддипломная практика, Рекреация детей и молодежи средствами физической культуры и спорта, Современные направления оздоровительных видов физической культуры, Спортивные и подвижные игры, Спортивный туризм, Теория и методика физической культуры, Технические средства обучения, Технологии подготовки волейболистов

различной квалификации, Технологии подготовки инструкторов детско-юношеского туризма, Технологии спортивной подготовки легкоатлетов, Технология начальной подготовки прыгунов в длину, Тренажерные технологии в физической культуре и спорте, Фитнес-технологии в условиях образовательных организаций, Формирование спортивного мастерства в организациях дополнительного образования.

8.2. Показатели и критерии оценивания компетенций, шкалы оценивания

В рамках изучаемой дисциплины студент демонстрирует уровни овладения компетенциями:

Повышенный уровень:

знает и понимает теоретическое содержание дисциплины; творчески использует ресурсы (технологии, средства) для решения профессиональных задач; владеет навыками решения практических задач.

Базовый уровень:

знает и понимает теоретическое содержание; в достаточной степени сформированы умения применять на практике и переносить из одной научной области в другую теоретические знания; умения и навыки демонстрируются в учебной и практической деятельности; имеет навыки оценивания собственных достижений; умеет определять проблемы и потребности в конкретной области профессиональной деятельности.

Пороговый уровень:

понимает теоретическое содержание; имеет представление о проблемах, процессах, явлениях; знаком с терминологией, сущностью, характеристиками изучаемых явлений; демонстрирует практические умения применения знаний в конкретных ситуациях профессиональной деятельности.

Уровень ниже порогового:

имеются пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, студент допускает принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий, не способен продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании вуза без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

Уровень сформированности компетенции	Шкала оценивания для промежуточной аттестации		Шкала оценивания по БРС
	Экзамен (дифференцированный зачет)	Зачет	
Повышенный	5 (отлично)	зачтено	90 – 100%
Базовый	4 (хорошо)	зачтено	76 – 89%
Пороговый	3 (удовлетворительно)	зачтено	60 – 75%
Ниже порогового	2 (неудовлетворительно)	незачтено	Ниже 60%

Критерии оценки знаний студентов по дисциплине

Оценка	Показатели
Зачтено	Студент знает основные процессы изучаемой предметной области; прочно усвоил предусмотренный программный материал; правильно, аргументировано ответил на все вопросы, с приведением примеров; показал глубокие систематизированные знания, владеет приемами рассуждения и сопоставляет материал из разных источников: теорию связывает с практикой, другими темами данного курса, других изучаемых предметов, без ошибок выполнил практическое задание. Ответ логичен и последователен, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы, выводы доказательны.
Незачтено	Студент демонстрирует незнание основного содержания дисциплины,

	обнаруживая существенные пробелы в знаниях учебного материала, допускает принципиальные ошибки в выполнении предлагаемых заданий; затрудняется делать выводы и отвечать на дополнительные вопросы преподавателя.
--	--

8.3. Вопросы, задания текущего контроля

Модуль 1: Общие вопросы оздоровительной физической культуры

ОПК-2 способность осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся

1. Составить рекомендации и программу оздоровительных мероприятий для детей младшего школьного возраста, подросткового и юношеского возраста.

2. Предложить способы формирования интереса к занятиям оздоровительной физической культурой.

3. Охарактеризовать роль оздоровительной физической культуры в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек.

4. Определить значение занятий физическими упражнениями в семье. Охарактеризовать виды оздоровительных занятий и пояснить особенности их организации в семье.

5. Раскрыть базовые понятия и функции оздоровительной физической культуры.

ОПК-6 готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся

1. Разработайте методику формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий.

2. Раскрыть особенности форм и средств оздоровительной физической культуры для профилактики профессиональных заболеваний.

3. Назвать и охарактеризовать задачи самоконтроля физического состояния занимающихся оздоровительной физической культурой и ее эффективности.

4. Обосновать особенности оздоровительно-рекреативного направления в системе физической культуры.

5. Охарактеризовать виды и задачи физкультурно-оздоровительных мероприятий на производстве.

Модуль 2: Частные методики оздоровительной физической культуры

ПК-2 способность использовать современные методы и технологии обучения и диагностики

1. Разработайте программу одного из видов оздоровительной физической культуры, с учетом возраста занимающихся.

2. Охарактеризовать социально-педагогические аспекты оздоровительной физической культуры и факторы, обуславливающие формирование здоровой личности в процессе физкультурных занятий.

3. Охарактеризовать нетрадиционные оздоровительные методики и технологии, применяемые в профилактических целях.

4. Написать аналитическое эссе на тему: «Основы профессиональной деятельности специалиста в области оздоровительной физической культуры».

5. Написать аналитическое эссе на тему: «Федеральные требования к образовательным организациям в части охраны здоровья обучающихся и воспитанников: реальность и противоречия».

8.4. Вопросы промежуточной аттестации

Четырнадцатый триместр (Зачет, ОПК-2, ОПК-6, ПК-2)

1. Раскройте роль и место оздоровительной физической культуры в системе физической культуры и физкультурного образования.

2. Раскройте анатомо-физиологические основы оздоровительной физической культуры.
3. Опишите физиологические состояния при занятиях физическими упражнениями.
4. Раскройте общие физиологические закономерности занятий оздоровительной физической культурой.
5. Раскройте цели и задачи оздоровительной физической культуры.
6. Раскройте принципы построения тренировки в оздоровительной физической культуре.
7. Опишите методику построения тренировочных программ и их характеристика в оздоровительной физической культуре.
8. Охарактеризуйте общие подходы к развитию физических качеств в оздоровительной физической культуре.
9. Раскройте общее понятие о физических качествах человека.
10. Раскройте понятие о силе.
11. Охарактеризуйте методику развития силовых способностей.
12. Раскройте понятие о выносливости.
13. Охарактеризуйте методику развития выносливости.
14. Раскройте понятие о гибкости.
15. Охарактеризуйте методику развития гибкости.
16. Раскройте понятие о координации.
17. Охарактеризуйте методику развития координации.
18. Раскройте общие аспекты психологии здоровья в системе оздоровительной физической культуры.
19. Охарактеризуйте методы управления психологическими состояниями в оздоровительной физической культуре.
20. Охарактеризуйте личность тренера по оздоровительной физической культуре, требования к его профессиональным способностям.
21. Раскройте структуру и содержание тренировочных программ аэробной направленности.
22. Охарактеризуйте тренировочные программы, основанные на использовании видов двигательной активности аэробной направленности.
23. Раскройте общее понятие об аэробике и методике организации ее занятий.
24. Охарактеризуйте классическую (базовая) аэробику.
25. Раскройте танцевальные направления аэробики.
26. Охарактеризуйте структуру и содержание тренировочных программ, направленных на развитие гибкости.
27. Раскройте общее понятие о тренировочных программах, направленных на развитие гибкости.
28. Охарактеризуйте структуру и содержание тренировочных программ с использованием восточной оздоровительной гимнастики и боевых искусств.
29. Раскройте общую характеристику оздоровительной физической культуры на производстве.
30. Охарактеризуйте формы и средства оздоровительной физической культуры при профилактике профессиональных заболеваний.

8.5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Процедура промежуточной аттестации в институте регулируется «Положением о зачетно-экзаменационной сессии в ФГБОУ ВПО «Мордовский государственный педагогический институт имени М. Е. Евсевьева» (утверждено на заседании Ученого совета 29.05.2014 г., протокол №14); «Положением о независимом мониторинге качества

образования студентов в ФГБОУ ВПО «Мордовский государственный педагогический институт имени М. Е. Евсевьева» (утверждено на заседании Ученого совета 29.05.2014 г., протокол №14), «Положением о фонде оценочных средств дисциплины в ФГБОУ ВПО «Мордовский государственный педагогический институт имени М. Е. Евсевьева» (утверждено на заседании Ученого совета 29.05.2014 г., протокол №14), «Положением о курсовой работе студентов в ФГБОУ ВПО «Мордовский государственный педагогический институт имени М. Е. Евсевьева» (утверждено на заседании Ученого совета 20.10.2014 г., протокол №4).

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

Зачет служит формой проверки усвоения учебного материала практических и семинарских занятий, готовности к практической деятельности, успешного выполнения студентами лабораторных и курсовых работ, производственной и учебной практик и выполнения в процессе этих практик всех учебных поручений в соответствии с утвержденной программой.

При балльно-рейтинговом контроле знаний итоговая оценка выставляется с учетом набранной суммы баллов.

Собеседование (устный ответ) на зачете

Для оценки сформированности компетенции посредством собеседования (устного ответа) студенту предварительно предлагается перечень вопросов или комплексных заданий, предполагающих умение ориентироваться в проблеме, знание теоретического материала, умения применять его в практической профессиональной деятельности, владение навыками и приемами выполнения практических заданий.

При оценке достижений студентов необходимо обращать особое внимание на:

- усвоение программного материала;
- умение излагать программный материал научным языком;
- умение связывать теорию с практикой;
- умение отвечать на видоизмененное задание;
- владение навыками поиска, систематизации необходимых источников литературы по изучаемой проблеме;
- умение обосновывать принятые решения;
- владение навыками и приемами выполнения практических заданий;
- умение подкреплять ответ иллюстративным материалом.

9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература

1. Асташина, М.П. Физкультурно-оздоровительная работа с разными возрастными группами населения : учебное пособие [Электронный ресурс] / М.П. Асташина. – Омск : Издательство СибГУФК, 2014. – 189 с. – Режим доступа: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=336043](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=336043)

2. Бишаева, А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента [Текст] : учеб. пособие / А. А. Бишаева. – М. : КНОРУС, 2016. – 299 с.

3. Голякова, Н. Н. Оздоровительная аэробика : учебно-методическое пособие [Электронный ресурс] / Н. Н. Голякова. – М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 145 с. – Режим доступа: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426428](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426428)

4. Ковшура, Е. О. Оздоровительная классическая аэробика [Текст] : учеб. пособие / Е. О. Ковшура. – Ростов н/Д : Феникс, 2013. – 167 с.

5. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта [текст] : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 10-е изд., испр. – М. : Академия, 2012. – 479 с.

Дополнительная литература

1. Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие [Электронный ресурс] / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В.

Кетриш. – М. : Спорт, 2016. – 281 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461372>

2. Николаев, В. С. Двигательная активность и здоровье человека: (теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки) : учебное пособие [Электронный ресурс] / В. С. Николаев, А. А. Щанкин. – М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 80 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362769>

3. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта [текст] : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 10-е изд., испр. – М. : Академия, 2012. – 479 с.

10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. [http:// www. infosport. ru/press/fkvot](http://www.infosport.ru/press/fkvot) - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка

2. <http://medistochnik.ru> - Лечебная физкультура и массаж

3. <http://www.goodhelth.ru> - Здоровье населения России

11. Методические указания обучающимся по освоению дисциплины (модуля)

При освоении материала дисциплины необходимо:

- спланировать и распределить время, необходимое для изучения дисциплины;
- конкретизировать для себя план изучения материала;
- ознакомиться с объемом и характером внеаудиторной самостоятельной работы для полноценного освоения каждой из тем дисциплины.

Сценарий изучения курса:

- проработайте каждую тему по предлагаемому ниже алгоритму действий;
- изучив весь материал, выполните итоговый тест, который продемонстрирует готовность к сдаче зачета.

Алгоритм работы над каждой темой:

- изучите содержание темы вначале по лекционному материалу, а затем по другим источникам;
- прочитайте дополнительную литературу из списка, предложенного преподавателем;
- выпишите в тетрадь основные категории и персоналии по теме, используя лекционный материал или словари, что поможет быстро повторить материал при подготовке к зачету;
- составьте краткий план ответа по каждому вопросу, выносимому на обсуждение на лабораторном занятии;
- выучите определения терминов, относящихся к теме;
- продумайте примеры и иллюстрации к ответу по изучаемой теме;
- подберите цитаты ученых, общественных деятелей, публицистов, уместные с точки зрения обсуждаемой проблемы;
- продумывайте высказывания по темам, предложенным к аудиторному занятию.

Рекомендации по работе с литературой:

- ознакомьтесь с аннотациями к рекомендованной литературе и определите основной метод изложения материала того или иного источника;
- составьте собственные аннотации к другим источникам на карточках, что поможет при подготовке рефератов, текстов речей, при подготовке к зачету;
- выберите те источники, которые наиболее подходят для изучения конкретной темы.

12. Перечень информационных технологий

Реализация учебной программы обеспечивается доступом каждого студента к информационным ресурсам – электронной библиотеке и сетевым ресурсам Интернет. Для использования ИКТ в учебном процессе используется программное обеспечение, позволяющее осуществлять поиск, хранение, систематизацию, анализ и презентацию информации, экспорт информации на цифровые носители, организацию взаимодействия в реальной и виртуальной образовательной среде.

Индивидуальные результаты освоения дисциплины студентами фиксируются в информационной системе 1С:Университет.

12.1 Перечень программного обеспечения (обновление производится по мере появления новых версий программы)

1. Microsoft Windows 7 Pro
2. Microsoft Office Professional Plus 2010
3. SunRay BookOffice.WEB
4. 1С: Университет ПРОФ
5. ПО «Mirapolis Corporate University»
6. СДО MOODLE
7. BigBlueButton

12.2 Перечень информационных справочных систем (обновление выполняется еженедельно)

1. Информационно-правовая система «ГАРАНТ» (<http://www.garant.ru>)
2. Справочная правовая система «КонсультантПлюс» (<http://www.consultant.ru>)

12.3 Перечень современных профессиональных баз данных

1. Электронная библиотечная система Znanium.com(<http://znanium.com/>)
2. Единое окно доступа к образовательным ресурсам (<http://window.edu.ru>)

13. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Для проведения аудиторных занятий необходим стандартный набор специализированной учебной мебели и учебного оборудования, а также мультимедийное оборудование для демонстрации презентаций на лекциях. Для проведения практических занятий, а также организации самостоятельной работы студентов необходим компьютерный класс с рабочими местами, обеспечивающими выход в Интернет.

При изучении дисциплины используется интерактивный комплекс Flipbox для проведения презентаций и видеоконференций, система iSpring в процессе проверки знаний по электронным тест-тренажерам.

Оснащение аудиторий

1. АМР (в составе: системный блок, сетевой фильтр, клавиатура, мышь, колонки) - 1 шт.