

**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: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя  
профилями подготовки)  
Профиль подготовки: Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности  
Форма обучения: Очная

Разработчик:  
Елаева Е. Е., канд. мед. наук, доцент

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**

Изучить основные направления оздоровительных видов физической культуры и сформировать умения реализовывать различные виды оздоровительной физической культуры с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся.

Задачи дисциплины:

- изучить общие основы оздоровительной физической культуры;
- рассмотреть частные методики и диагностические методы исследования в оздоровительной физической культуре.
- формирование систематизированных знаний о психо-соматических показателях здоровья обучающихся, приобретение навыков сохранения здоровья и жизни обучающихся

### **2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО**

Дисциплина Б1.В.ДВ.05.02 «Современные направления оздоровительных видов физической культуры» относится к вариативной части учебного плана.

Дисциплина изучается на 2 курсе, в 3 семестре.

Для изучения дисциплины требуется: Освоение дисциплины «Современные направления оздоровительных видов физической культуры» является необходимой основой для изучения дисциплин: «Теоретико-методические особенности применения здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе»; «Фитнес-технологии в условиях образовательной организации». Освоение данной дисциплины также необходимо для подготовки студентов к государственной итоговой аттестации.

Изучению дисциплины Б1.В.ДВ.05.02 «Современные направления оздоровительных видов физической культуры» предшествует освоение дисциплин (практик):

Б1.Б.11 Основы медицинских знаний;

Б1.В.ДВ.04.02 Здоровый образ жизни и его составляющие;

Б1.Б.10 Возрастная анатомия, физиология и основы валеологии.

Освоение дисциплины Б1.В.ДВ.05.02 «Современные направления оздоровительных видов физической культуры» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

Б1.В.ДВ.18.01 Теоретико-методические особенности применения здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе;

Б1.В.ДВ.06.02 Фитнес-технологии в условиях образовательных организаций.

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;
- просвещение;
- образовательные системы.

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 сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования)

(воспитатель, учитель), утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты №544н от 18.10.2013).

Выпускник должен обладать следующими общепрофессиональными компетенциями (ОПК):

<b>ОПК-2. способностью осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся</b>	
ОПК-2 способностью осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- особенности обучения, воспитания и развития с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способами обучения, воспитания и развития с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся.</li> </ul>
<b>ОПК-6. готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся</b>	
ОПК-6 готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- современные направления оздоровительных видов физической культуры и особенности их влияния на функциональное состояние организма;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- отбирать для занятий оздоровительные виды физической культуры, адекватные индивидуальным особенностям занимающихся;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся в процессе занятий оздоровительными видами физической культуры.</li> </ul>

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

<b>ПК-2. способностью использовать современные методы и технологии обучения и диагностики</b>	
<b>педагогическая деятельность</b>	
ПК-2 способностью использовать современные методы и технологии обучения и диагностики	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- современные методы и технологии обучения и диагностики;</li> </ul>

	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	Восьмой семестр
<b>Контактная работа (всего)</b>	<b>36</b>	<b>36</b>
Лекции	18	18
Практические	18	18
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	<b>72</b>	<b>72</b>
<b>Виды промежуточной аттестации</b>		
Зачет		+
<b>Общая трудоемкость часы</b>	<b>108</b>	<b>108</b>
<b>Общая трудоемкость зачетные единицы</b>	<b>3</b>	<b>3</b>

#### 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: Лекции (18 ч.)**

### **Модуль 1. Общие вопросы оздоровительной физической культуры (8 ч.)**

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

Общее представление об оздоровительной физической культуре. Роль и место оздоровительной физической культуры в системе физической культуры и физкультурного образования.

Тема 2. Анатомо-физиологические основы оздоровительной физической культуры (2 ч.)

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.

Тема 3. Теоретико-методологические основы оздоровительной физической культуры (2 ч.)

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.

Тема 4. Общие подходы к развитию физических качеств в оздоровительной физической культуре (2 ч.)

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 (10 ч.)**

Тема 5. Структура и содержание тренировочных программ аэробной направленности. (2 ч.)

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.

Тема 6. Структура и содержание тренировочных программ, направленных на развитие гибкости (2 ч.)

Общее понятие о тренировочных программах, направленных на развитие гибкости. Пилатес. Калланетика. Фитбол-аэробика.

Тема 7. Структура и содержание тренировочных программ с использованием восточной оздоровительной гимнастики и боевых искусств (2 ч.)

Общее понятие о тренировочных программах с использованием восточной оздоровительной гимнастики и боевых искусств. Ци-гун. Тай-цзи-чжуань. Йога. Ушу.

Тема 8. Структура и содержание тренировочных программ силовой направленности (2 ч.)

Общее понятие о тренировочных программах силовой направленности. Силовые виды аэробики.

Тема 9. Общая характеристика оздоровительной физической культуры на производстве (2 ч.)

Производственная гимнастика. Физкультурная минутка. Микропаузы активного отдыха. Формы и средства оздоровительной физической культуры при профилактике профессиональных заболеваний.

### **5.3. Содержание дисциплины: Практические (18 ч.)**

#### **Модуль 1. Общие вопросы оздоровительной физической культуры (8 ч.)**

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

Общее представление об оздоровительной физической культуре. Роль и место оздоровительной физической культуры в системе физической культуры и физкультурного образования.

Тема 2. Анатомо-физиологические основы оздоровительной физической культуры (2 ч.)

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.

Тема 3. Теоретико-методологические основы оздоровительной физической культуры (2 ч.)

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.

Тема 4. Психология здоровья в системе оздоровительной физической культуры (2 ч.)

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 (10 ч.)**

Тема 5. Структура и содержание тренировочных программ аэробной направленности. (2 ч.)

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.

Тема 6. Структура и содержание тренировочных программ, направленных на развитие гибкости (2 ч.)

Общее понятие о тренировочных программах, направленных на развитие гибкости. Пилатес. Калланетика. Фитбол-аэробика.

Тема 7. Структура и содержание тренировочных программ с использованием восточной оздоровительной гимнастики и боевых искусств (2 ч.)

Общее понятие о тренировочных программах с использованием восточной оздоровительной гимнастики и боевых искусств. Ци-гун. Тай-цзи-чжуань. Йога. Ушу.

Тема 8. Структура и содержание тренировочных программ силовой направленности (2 ч.)

Общее понятие о тренировочных программах силовой направленности. Силовые виды аэробики.

Тема 9. Фитнес как современная форма оздоровительной ФК (2 ч.)

Общее понятие о фитнесе. Методика организации фитнес-тренировок.

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

### **6.1 Вопросы и задания для самостоятельной работы**

#### **Третий семестр (72 ч.)**

#### **Модуль 1. Общие вопросы оздоровительной физической культуры (36 ч.)**

Вид СРС: *Выполнение компетентностно-ориентированных заданий*

Предложите способы формирования интереса к занятиям оздоровительной физической культуры.

Вид СРС: *Выполнение индивидуальных заданий*

Подготовьте презентацию рекламного ролика на тему "Занимаемся оздоровительной физической культурой".

#### **Модуль 2. Частные методики оздоровительной физической культуры (36 ч.)**

Вид СРС: *Выполнение компетентностно-ориентированных заданий*

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

Вид СРС: *Выполнение индивидуальных заданий*

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. Оценочные средства для промежуточной аттестации**

#### **8.1. Компетенции и этапы формирования**

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

Педагогика, Психология, Психология инклюзивного образования, Педагогика инклюзивного образования, Современные средства оценивания результатов обучения, Психологические основы безопасности, Охрана труда на производстве и в учебном процессе, Теория и методика физической культуры, Лечебная физическая культура и массаж, Экология и безопасность жизнедеятельности, Биомеханика двигательных действий, Психология

физической культуры и спорта, Физическая культура в системе «Семья-школа», Методика занятий по физическому воспитанию со школьниками специальных медицинских групп, Современные направления оздоровительных видов физической культуры, Валеологическое образование в процессе физического воспитания школьников, Фитнес-технологии в условиях образовательных организаций, Особенности физического воспитания и физического развития ребенка в дошкольных образовательных организациях, Эксплуатация и управление спортивными объектами, Технология начальной подготовки прыгунов в длину, Технологии спортивной подготовки легкоатлетов, Основы физической реабилитации при заболеваниях нервной системы у детей, Основы ВНД и психического здоровья детей, Современные технологии обучения основам безопасности жизнедеятельности, Методические основы формирования профессиональных и личностных качеств учителя безопасности жизнедеятельности, Особенности формирования личности безопасного типа поведения у школьников, Физиологические и психологические особенности адаптации к экстремальным ситуациям, Инновационные формы работы со школьниками на уроках физической культуры, Гендерный подход к физическому воспитанию школьников, Медико-биологические основы спортивной подготовки детей школьного возраста, Методика антропологических исследований при спортивном отборе, Адаптивное физическое воспитание в дошкольных образовательных организациях, Рекреация детей и молодежи средствами физической культуры.

Компетенция ОПК-6 формируется в процессе изучения дисциплин:

Безопасность жизнедеятельности, Возрастная анатомия, физиология и основы валеологии, Охрана труда на производстве и в учебном процессе, Обеспечение безопасности образовательной организации, Лечебная физическая культура и массаж, Пожарная безопасность, Физическая культура в системе «Семья-школа», Методика занятий по физическому воспитанию со школьниками специальных медицинских групп, Организация и проведение соревнований по легкой атлетике, Теория и практика судейства соревнований по волейболу, Современные направления оздоровительных видов физической культуры, Валеологическое образование в процессе физического воспитания школьников, Фитнес-технологии в условиях образовательных организаций, Эргономические основы безопасности жизнедеятельности, Безопасность городской среды обитания, Профессиональная компетентность инструктора по физической культуре и плаванию в оздоровительных центрах, Организация занятий по фитнес-аэробике, Современные технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности в образовательных организациях, Основы научных исследований в области безопасности жизнедеятельности в образовательных организациях, Мини-футбол в школе, Обеспечение безопасности на учебно-тренировочных занятиях, Основы физической реабилитации при заболеваниях нервной системы у детей, Основы ВНД и психического здоровья детей, Теоретико-методические особенности применения здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе, Олимпийское образование детей и молодежи, Медико-биологические основы выживания в экстремальных ситуациях, Экологические аспекты физической культуры и спорта, Организация занятий по спортивной борьбе с детьми школьного возраста, Особенности подготовки спортивного волонтера, Медико-биологические основы спортивной подготовки детей школьного возраста, Методика антропологических исследований при спортивном отборе, Адаптивное физическое воспитание в дошкольных образовательных организациях, Рекреация детей и молодежи средствами физической культуры.

Компетенция ПК-2 формируется в процессе изучения дисциплин:

Информационные технологии в образовании, Информационная безопасность, Психологические основы безопасности, Теория и методик физической культуры, Теория и методика обучения безопасности жизнедеятельности, Гражданская оборона, Гимнастика, Спортивные и подвижные игры, Легкая атлетика, Лыжный спорт, Тяжелая атлетика, Туризм, Единоборства, Система работы классного руководителя с родителями учащихся по физическому воспитанию и ЗОЖ, Педагогические технологии в волонтерской деятельности

физической культуры и спорта, Современные направления оздоровительных видов физической культуры, Особенности физического воспитания и физического развития ребенка в дошкольных образовательных организациях, Эксплуатация и управление спортивными объектами, Технология начальной подготовки прыгунов в длину, Технологии спортивной подготовки легкоатлетов, Основы физической реабилитации при заболеваниях нервной системы у детей, Основы ВНД и психического здоровья детей, Теоретико-методические особенности применения здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе, Олимпийское образование детей и молодежи, Медико-биологические основы выживания в экстремальных ситуациях, Экологические аспекты физической культуры и спорта, Медико-биологические основы спортивной подготовки детей школьного возраста, Методика антропологических исследований при спортивном отборе, Адаптивное физическое воспитание в дошкольных образовательных организациях, Рекреация детей и молодежи средствами физической культуры.

## 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 средства оздоровительной физической культуры для решения профессиональных задач; владеет навыками решения практических задач.

Базовый уровень:

– знает и понимает теоретическое содержание оздоровительных видов физической культуры; 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 основных видов оздоровительной физической культуры; 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
	Зачет	
Повышенный	зачтено	90 – 100%
Базовый	зачтено	76 – 89%
Пороговый	зачтено	60 – 75%
Ниже порогового	Не ачтено	Ниже 60%

Критерии оценки знаний студентов по дисциплине

Оценка	Показатели
Зачтено	Студент знает: особенности обучения, воспитания и развития с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся; современные методы и технологии

	<p>оздоровительной физической культуры.  Демонстрирует умение осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся; использовать современные методы и технологии оздоровительной физической культуры.  Владеет способами обучения, воспитания и развития с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся; современными методами и технологиями оздоровительной физической культуры. Ответ логичен и последователен, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы, выводы доказательны.</p>
Не зачтено	<p>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.</p>

### 8.3. Вопросы, задания текущего контроля

#### **Модуль 1: Общие вопросы оздоровительной физической культуры**

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

1. Составьте программу оздоровительных мероприятий для детей младшего школьного возраста.
2. Составьте программу оздоровительных мероприятий для подростков.
3. Составьте программу оздоровительных мероприятий для старшеклассников.
4. Обоснуйте значение оздоровительных форм физического воспитания в образовательных организациях.
5. Раскройте особенности применения различных видов оздоровительной физической культуры с учетом возраста.

#### **Модуль 2: Частные методики оздоровительной физической культуры**

*ОПК-6 готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся*

1. Опишите возможности применения оздоровительной физической культуры в процессе формирования здорового образа жизни школьников.
2. Перечислите наиболее распространенные виды оздоровительной физической культуры, используемые в процесс физического воспитания школьников.
3. Составьте инструктаж по технике безопасности для занятий оздоровительной физической культурой.
4. Дайте характеристику видов оздоровительной физической культуры, направленных на укрепление опорно-двигательного аппарата.
5. Приведите примеры оздоровительных видов физической культуры, направленных на предупреждение переутомления и перенапряжения.

*ПК-2 способностью использовать современные методы и технологии обучения и диагностики*

1. Разработайте программу одного из видов оздоровительной физической культуры, с учетом возраста занимающихся.
2. Предложите методы диагностики интереса к оздоровительной физической культуре у подростков.
3. Предложите методы диагностики интереса к оздоровительной физической культуре у старшеклассников.

4. Предложите методы диагностики интереса к оздоровительной физической культуре у лиц 18-22 лет.

5. Раскройте одну из методик оздоровительной физической культуры.

#### **8.4. Вопросы промежуточной аттестации**

##### **Третий семестр (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 ее развития.

14. Раскройте понятие о гибкости.

15. Охарактеризуйте методику ее развития.

16. Раскройте понятие о координации.

17. Охарактеризуйте методику ее развития.

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. Общее понятие о тренировочных программах с использованием восточной оздоровительной гимнастики и боевых искусств.

30. Охарактеризуйте структуру и содержание тренировочных программ силовой направленности.

31. Раскройте общую характеристику оздоровительной физической культуры на производстве.

32. 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**

Промежуточная аттестация по дисциплине "Современные направления оздоровительных видов физической культуры" 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 / М.П. Асташина ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. – 189 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=336043>. – Текст : электронный.

2. Голякова, Н.Н. Оздоровительная аэробика : учебно-методическое пособие / Н.Н. Голякова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 145 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426428>. – ISBN 978-5-4475-4900-8. – DOI 10.23681/426428. – Текст : электронный.

3. Николаев, В.С. Двигательная активность и здоровье человека (теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки) : учебное пособие / В.С. Николаев, А.А. Щанкин. – 2-е изд., стер. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 81 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577707>. – ISBN 978-5-4499-0148-4. – DOI 10.23681/577707. – Текст : электронный.

4. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрияшина, Е.В. Кетриш. – Москва : Спорт, 2016. – 281 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461372>. – ISBN 978-5-906839-23-7. – Текст : электронный.

#### **Дополнительная литература**

1. Николаев, В.С. Двигательная активность и здоровье человека: теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки / В.С. Николаев, А.А. Щанкин. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 81 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362769>. – ISBN 978-5-4475-4860-5. – DOI 10.23681/362769. – Текст : электронный.

2. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник / авт.-сост. О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев ; под общ.ред. С.П. Евсеева. – Москва : Спорт, 2016. – 385 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461367>. – ISBN 978-5-906839-18-3. – Текст : электронный.

#### **10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

1. <http://www.infosport.ru/press/fkvot> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.

2. <http://drvaha.piczo.com>- Лечебная гимнастика.

3. <http://sportzal.com/post>- Здоровый образ жизни.

#### **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 лабораторному 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 электронной информационно-образовательной среде университета.

### **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. SunRayBookOffice.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.

Индивидуальные результаты освоения дисциплины фиксируются в электронной информационно-образовательной среде университета.

Реализация учебной программы обеспечивается доступом каждого студента к информационным ресурсам – электронной библиотеке и сетевым ресурсам Интернет. Для использования ИКТ в учебном процессе необходимо наличие программного обеспечения, позволяющего осуществлять поиск информации в сети Интернет, систематизацию, анализ и презентацию информации, экспорт информации на цифровые носители.

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации № 105.

Помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

Основное оборудование:

Наборы демонстрационного оборудования: автоматизированное рабочее место в составе: системный блок, монитор, фильтр, мышь, клавиатура.

Учебно-наглядные пособия:

Презентации.

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации № 204.

Универсальный спортивный зал.

Основное оборудование:

Мячи волейбольные, мячи волейбольные № 5, мячи футзальные, сетка волейбольная KV, стойка волейбольная, стойки для прыжков в высоту, антенны волейбольные, карманы для антенн волейбольные, конусы разделительные, мячи для мини-футбола, мячи футбольные, мячи баскетбольные, мячи гандбольные "Winner", планки для прыжков в высоту, сетки баскетбольные, стойки для прыжков в высоту с планкой, ядра для толкания 3,5 (ж), ядра для толкания 5,5 (м).

Стадион с твердым покрытием.

Основное оборудование:

Легкоатлетическое ядро (беговые дорожки, сектора для прыжков в длину, высоту, толкания ядра, яма «стипель-чез»), открытая баскетбольная площадка, открытая волейбольная площадка, футбольное поле стадиона, хоккейный корт, площадка для игры в мини-футбол, теннисный корт, площадка «Воркаут», площадка уличных тренажеров, скалодром, военизированная полоса препятствий, учебно-тренировочная пожарная

Помещение для самостоятельной работы

Читальный зал электронных ресурсов № 101б.

Основное оборудование:

Компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета: автоматизированные рабочие места (компьютер – 12 шт.).

Мультимедийный проектор, многофункциональное устройство, принтер.

Учебно-наглядные пособия:

Презентации, электронные диски с учебными и учебно-методическими пособиями.

Помещения для самостоятельной работы.

Учебная аудитория для проведения индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации № 102.

Помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения

Основное оборудование:

Наборы демонстрационного оборудования: автоматизированное рабочее место в составе (персональный компьютер, многофункциональное устройство, принтер) с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета (6 шт.).