

**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

Разработчики:

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

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 9
от 25.04.2018 года

Зав. кафедрой



Якимова Е. А.

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 всесторонне развитой личности в процессе физического совершенствования, способности направленного использования оздоровительных видов физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; формирование умений и навыков реализации современных видов оздоровительной физической культуры.

Задачи дисциплины:

- формировать знания, профессионально-педагогические умения и навыки, необходимые для внедрения оздоровительной физической культуры в работу с лицами различного возраста и разной степени физической подготовленности;
- вооружить студентов методическими приемами для применения оздоровительной физической культуры в различных звеньях физкультурной практики – в производственных и учебных коллективах, по месту жительства, в сфере массового отдыха;
- привить навыки творческого планирования, проведения, контроля и оценки эффективности различных форм занятий, преимущественно оздоровительной направленности, с различным контингентом населения.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина Б1.В.ДВ.18.1 «Современные направления оздоровительных видов физической культуры» относится к вариативной части учебного плана.

Дисциплина изучается на 5 курсе, в 10 семестре.

Для изучения дисциплины требуется: знание о положительном влиянии физической культуры на здоровье человека.

Изучению дисциплины Б1.В.ДВ.18.1 «Современные направления оздоровительных видов физической культуры» предшествует освоение дисциплин (практик):

Б1.В.ОД.14 Теория и методика физической культуры.

Освоение дисциплины Б1.В.ДВ.18.1 «Современные направления оздоровительных видов физической культуры» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

Б3.Г.1 Государственный экзамен.

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 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 особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся	знать: - отдельные элементы средств и способов осуществления обучения, воспитания и развития с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей; уметь: - применять по алгоритму отдельные психолого-педагогические технологии, основанные на знании законов развития личности и поведения в реальной и виртуальной среде для отдельных групп обучающихся; - планировать отдельные методы, формы специализированного образовательного процесса для группы, класса и отдельных контингентов, обучающихся с выдающимися способностями или особыми образовательными потребностями на основе имеющихся типовых программ; владеть: - некоторыми психолого-педагогическими технологиями, основанными на знании законов развития личности и поведения, позволяющими учитывать различные особенности и потребности обучающихся; - проектированием отдельных воспитательных целей, способствующих развитию обучающихся, независимо от их особенностей и возможностей.
ОПК-6. Готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся	
ОПК-6 готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся	знать: - инновационные подходы к процессу организации охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе; уметь: - эффективно использовать различные 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	знать: - современные образовательные технологии, в том числе

методы и технологии обучения и диагностики	и информационные, критерии оценки качества учебно-воспитательного процесса при разработке и реализации учебных программ базовых и элективных курсов в различных образовательных учреждениях; - особенности учебно-воспитательного процесса на конкретной образовательной ступени конкретного образовательного учреждения; уметь: - применять комплекс современных методов диагностирования достижений обучающихся в дидактическом и воспитательном процессе; - выстраивать педагогическое сопровождение процессов социализации и профессионального самоопределения обучающихся; - осуществлять выбор форм, приемов, методов обучения и диагностики; владеть: - готовностью применять современные методики и технологии, методы диагностирования достижений обучающихся для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса; - способами осуществления психолого-педагогической поддержки и осуществления сопровождения процессов социализации и профессионального самоопределения обучающихся; - методами, приемами и технологиями обучения и диагностики.
--	--

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Десятый семестр
Контактная работа (всего)	30	30
Практические	30	30
Самостоятельная работа (всего)	78	78
Виды промежуточной аттестации		
Зачет		+
Общая трудоемкость часы	108	108
Общая трудоемкость зачетные единицы	3	3

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание модулей дисциплины

Модуль 1. Общая характеристика оздоровительной физической культуры:

Оздоровительная физическая культура в системе физкультурного образования. Общее представление об оздоровительной физической культуре. Роль и место оздоровительной физической культуры в системе физической культуры и физкультурного образования. Понятие, задачи и структура оздоровительной физической культуры. Законодательное и нормативно-правовое обеспечение оздоровительной физической культуры. Принцип оздоровительной направленности физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека. Сущность и содержание понятий «здоровье» и «здоровый образ жизни». Основные компоненты и их характеристика. Оздоровительная физическая культура как фактор укрепления и

сохранения здоровья в структуре рабочего и свободного времени населения. Особенности психофизического состояния лиц, не занимающихся и занимающихся физической культурой. Социально-биологические основы оздоровительной физической культуры. Психо-физиологические основы оздоровительной физической культуры. Оздоровительная физическая культура на производстве. Оздоровительная профессионально-прикладная физическая подготовка. Оздоровительная реабилитация средствами физической культуры.

Модуль 2. Направления оздоровительной физической культуры:

Современные направления оздоровительных видов физической культуры. Оздоровительно-рекреативный вид физической культуры. Физкультурно-оздоровительные системы: общая характеристика. Система К. Купера, система П. Иванова, система Н. Амосова, система «КОНТРЭКС-2», система К. Динейки, система А. Стрельниковой, система М. Гриненко, система «Тремминг-130». Оздоровительно-реабилитационный вид физической культуры. Методика организации и проведения занятий в физкультурно-оздоровительных группах. Нетрадиционные средства оздоровления: общая характеристика. Атлетическая гимнастика, ритмическая гимнастика, шейпинг, оздоровительные танцы, тропы здоровья, восточные системы и средства оздоровления. Фитнес как современный вид оздоровительной физической культуры. Система оздоровительной тренировки (виды, основы, цель, задачи, методы, средства, принципы) в фитнесе. Спортивно-реабилитационный вид физической культуры. Оздоровительно-гигиенический вид физической культуры. Медико-биологические, естественно-природные и психологические средства: общая характеристика. Массаж общий и профилированный. Аутогенная тренировка. Закаливание общее и профилированное. Оздоровительно-рекреативные занятия с лицами зрелого, пожилого возраста и инвалидами. Циклические и ациклические виды спорта в системе оздоровительной физической культуры. Массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия: общая характеристика. Содержание и организация оздоровительно-рекреативной физической культуры по месту жительства и отдыха населения.

5.2. Содержание дисциплины: Практические (30 ч.)

Модуль 1. Общая характеристика оздоровительной физической культуры (14 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. Понятие, задачи и структура оздоровительной физической культуры.
4. Законодательное и нормативно-правовое обеспечение оздоровительной физической культуры.
5. Принцип оздоровительной направленности физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека.

Тема 2. Общая характеристика оздоровительной физической культуры (2 ч.)

1. Сущность и содержание понятий «здоровье» и «здоровый образ жизни». Основные компоненты и их характеристика.
2. Оздоровительная физическая культура как фактор укрепления и сохранения здоровья в структуре рабочего и свободного времени населения.
3. Особенности психофизического состояния лиц, не занимающихся и занимающихся физической культурой.
4. Критический минимум и оптимум двигательной активности как условие сохранения здоровья.

5. Оздоровительная физическая культура в системе средств поддержания здоровья населения, проживающего в экологически неблагоприятных условиях.

Тема 3. Социально-биологические основы оздоровительной физической культуры (2 ч.)

1. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.
2. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
3. Средства физической культуры в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.
4. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
5. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

Тема 4. Психофизиологические основы оздоровительной физической культуры (2 ч.)

1. Физиологические состояния при занятиях физическими упражнениями.
2. Общие физиологические закономерности занятий оздоровительной физической культурой.
3. Психология здоровья в системе оздоровительной физической культуры
4. Общие аспекты психологии здоровья в системе оздоровительной физической культуры.
5. Методы управления психологическими состояниями в оздоровительной физической культуре.
6. Личность тренера по оздоровительной физической культуре, требования к его профессиональным способностям.

Тема 5. Оздоровительная физическая культура на производстве (2 ч.)

1. Производственная гимнастика, ее сущность и структура.
2. Формы и средства производственной гимнастики: вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка, микропауза активного отдыха.
3. Метод профессионального анализа направленности и содержания производственной физической культуры.

Тема 6. Оздоровительная профессионально-прикладная физическая подготовка (2 ч.)

1. Назначение, задачи и формы занятий оздоровительной профессионально-прикладной физической подготовкой.
2. Содержание и методика проведения занятий в оздоровительных группах профессионально-прикладной физической подготовки.
3. Занятия прикладными видами спорта. Спортивно-прикладные соревнования.
4. Организация производственной гимнастики как оздоровительного фактора.

Тема 7. Оздоровительная реабилитация средствами физической культуры (2 ч.)

1. Содержание, организация и методика проведения занятий.
2. Восстановительная гимнастика.
3. Психомышечная регуляция.
4. Спортивные игры.
5. Восстановительно-профилактическая гимнастика.
6. Физические упражнения и гидробальнеотерапия.
7. Комплексы восстановительных упражнений локального действия.
8. Формы и средства оздоровительной физической культуры при профилактике профессиональных заболеваний: дыхательная гимнастика, оздоровительно-профилактическая гимнастика, профилированные оздоровительные занятия, механотерапия, фитотерапия.

Модуль 2. Направления оздоровительной физической культуры (16 ч.)

Тема 8. Современные направления оздоровительных видов физической культуры (2 ч.)

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

Тема 9. Оздоровительно-рекреативный вид физической культуры (2 ч.)

1. Понятие, структура и содержание оздоровительно-рекреативной физической культуры.
2. Теоретико-методические аспекты дозирования физических нагрузок при занятиях физическими упражнениями с оздоровительно-рекреативной направленностью.
3. Методика организации и проведения занятий в физкультурно-оздоровительных группах.
4. Физкультурно-оздоровительные системы: общая характеристика. Система К. Купера, система П. Иванова, система Н. Амосова, система «КОНТРЭКС-2», система К. Динейки, система А. Стрельниковой, система М. Гриненко, система «Тремминг-130».

Тема 10. Оздоровительно-реабилитационный вид физической культуры (2 ч.)

1. Понятие, структура и содержание оздоровительно-реабилитационной физической культуры.
2. Теоретико-методические аспекты дозирования физических нагрузок при занятиях физическими упражнениями с оздоровительно-реабилитационной направленностью.
3. Методика организации и проведения занятий в физкультурно-оздоровительных группах.
4. Нетрадиционные средства оздоровления: общая характеристика. Атлетическая гимнастика, ритмическая гимнастика, шейпинг, оздоровительные танцы, тропы здоровья, восточные системы и средства оздоровления.
5. Фитнес как современный вид оздоровительной физической культуры. Система оздоровительной тренировки (виды, основы, цель, задачи, методы, средства, принципы) в фитнесе.

Тема 11. Спортивно-реабилитационный вид физической культуры (2 ч.)

1. Понятие, структура и содержание спортивно-реабилитационной физической культуры.
2. Теоретико-методические аспекты дозирования физических нагрузок при занятиях физическими упражнениями со спортивно-реабилитационной направленностью.
3. Методика организации и проведения занятий в физкультурно-оздоровительных группах.

Тема 12. Оздоровительно-гигиенический вид физической культуры (2 ч.)

1. Понятие, структура и содержание оздоровительно-гигиенической физической культуры.
2. Теоретико-методические аспекты дозирования физических нагрузок при занятиях физическими упражнениями с оздоровительно-гигиенической направленностью.
3. Методика организации и проведения занятий в физкультурно-оздоровительных группах.
4. Медико-биологические, естественно-природные и психологические средства: общая характеристика.
5. Массаж общий и профилированный. Аутогенная тренировка. Закаливание общее и профилированное.

6. Оздоровительно-рекреативные занятия с лицами зрелого, пожилого возраста и инвалидами.

Тема 13. Циклические и ациклические виды спорта в системе оздоровительной физической культуры (2 ч.)

1. Система оздоровительной тренировки (виды, основы, цель, задачи, методы, средства, принципы) в циклических видах спорта: оздоровительная ходьба и бег, туризм, велоспорт, плавание, ходьба на лыжах, гребля.

2. Система оздоровительной тренировки (виды, основы, цель, задачи, методы, средства, принципы) в ациклических видах спорта: армрестлинг, футбол, баскетбол, волейбол, теннис, настольный теннис, бильярд, городки, бадминтон, восточные единоборства в системе оздоровительной физической культуры

Тема 14. Массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия: общая характеристика (2 ч.)

1. Многоэтапные физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия. Спартакиады.

2. Разовые физкультурно-оздоровительные мероприятия. Соревнования по видам спорта. Дни спорта и здоровья.

3. Физкультурно-оздоровительные праздники и фестивали. Подвижные игры, эстафеты. Поезда здоровья.

Тема 15. Содержание и организация оздоровительно-рекреативной физической культуры по месту жительства и отдыха населения (2 ч.)

1. Оздоровительно-рекреативная физическая культура по месту жительства населения.

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. Оздоровительно-рекреативная физическая культура в учреждениях отдыха.

7. Организационные и методические особенности оздоровительно-рекреативной физической культуры в санаториях.

8. Содержание и организационно-методические особенности оздоровительно-рекреативной физической культуры в санаториях-профилакториях.

9. Формы, средства, методика организации и проведения оздоровительно-рекреативной физической культуры в домах отдыха, пансионатах, туристских базах.

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

6.1 Вопросы и задания для самостоятельной работы

Десятый семестр (156 ч.)

Модуль 1. Общая характеристика оздоровительной физической культуры (78 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.

Вид СРС: Подготовка к контрольной работе

Контрольная работа №

Вариант 1

1. Охарактеризовать место оздоровительной физической культуры в структуре физической культуры.
2. Приведите доказательства того, что оздоровительная направленность физической культуры – важнейший принцип системы физического воспитания

Вариант 2

1. Раскрыть взаимосвязь оздоровительной физической культуры с обеспечением безопасности жизнедеятельности.
2. Охарактеризовать особенности организации и содержания физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста.

Модуль 2. Направления оздоровительной физической культуры (78 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».

Вид СРС: Подготовка к контрольной работе

Контрольная работа № 2

Вариант 1

Охарактеризовать взаимосвязь физической культуры и здорового образа жизни.

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

Вариант 2

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

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

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, Десятый семестр	Зачет	Модуль 1: Общая характеристика оздоровительной физической культуры.
ПК-2	5 курс, Десятый семестр	Зачет	Модуль 2: Направления 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, Валеологические технологии в деятельности педагога по физической культуре и спорту, Валеологическое образование в процессе физического воспитания школьников, Гендерный подход к физическому воспитанию школьников, Девиантное поведение как угроза безопасности личности, Криминогенные опасности и

защита от них, 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, Мониторинг среды обитания, Обеспечение безопасности на учебно-тренировочных занятиях, Организация внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности, Основы вожатской деятельности, Особенности физического воспитания в дошкольных образовательных организациях, Особенности формирования личности безопасного типа поведения у школьников, Педагогика, Педагогика и психология инклюзивного образования, Педагогика инклюзивного образования, Психологические основы безопасности, Психология, Психология инклюзивного образования, Психология физической культуры и спорта, Психоразвивающие технологии в деятельности учителя физической культуры, Рекреация детей и молодежи средствами физической культуры, Современные направления оздоровительных видов физической культуры, Теория и методика физической культуры, Терроризм и безопасность человека, Тренинг профессионально-личностного роста учителя физической культуры, Физиологические и психологические особенности адаптации к экстремальным ситуациям, Физиология физического воспитания, Физическая культура в образовательном пространстве, Формирование спортивного мастерства в организациях дополнительного образования, Экологические аспекты физической культуры и спорта, Экология и безопасность жизнедеятельности, Эргономические основы безопасности жизнедеятельности.

Компетенция ОПК-6 формируется в процессе изучения дисциплин:

Адаптивное физическое воспитание в образовательных организациях, Безопасность городской среды обитания, Безопасность жизнедеятельности, Биологические опасности и защита от них, Возрастная анатомия, физиология и основы валеологии, Выпускная квалификационная работа, Государственный экзамен, Здоровье и безопасность человека в современном обществе, Криминогенные опасности и защита от них, Летняя педагогическая практика, Лечебная физическая культура и массаж, Медико-биологические основы выживания в экстремальных ситуациях, Медико-биологические основы спортивной подготовки детей школьного возраста, Медико-биологические особенности воздействия на организм человека негативных факторов среды, 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, Обеспечение безопасности образовательной организации, Общие основы противодействия терроризму, Окружающая природная среда и безопасность жизнедеятельности, Опасные ситуации в населенных пунктах и защита от них, Организация занятий по фитнес-аэробике, Организация занятий с детьми школьного возраста по спортивной борьбе, Организация и проведение соревнований по легкой атлетике, Организация и управление в области пожарной безопасности, Организация работы спортивного судьи по биатлону, Основы антидопингового обеспечения, Основы ноксологии, Основы спортивной тренировки юных лыжников, Пожарная безопасность, Профилактика негативных социальных явлений, Рекреация детей и молодежи средствами физической культуры, Системный анализ и моделирование безопасности, Современные направления оздоровительных видов физической культуры, Современные технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности в образовательных организациях, Теоретико-методические особенности применения здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе, Теория и практика судейства соревнований по волейболу, Терроризм и безопасность человека, Экологические аспекты физической культуры и спорта, Эргономические основы безопасности жизнедеятельности.

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, Особенности физического воспитания в дошкольных образовательных организациях, Педагогическая практика, Педагогические технологии в волонтерской деятельности в сфере физической культуры и спорта, Плавание, Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности, Преддипломная практика, Прикладные основы безопасности жизнедеятельности в школе, Проектирование здоровьесберегающей и безопасной образовательной среды, Психологические основы безопасности, Рекреация детей и молодежи средствами физической культуры, Системный анализ и моделирование безопасности, Современные направления оздоровительных видов физической культуры, Современные технологии обучения основам безопасности жизнедеятельности, Спортивные и подвижные игры, Спортивный туризм, Теоретико-методические основы проведения фитнес-тренировок, Теория и методика обучения безопасности жизнедеятельности, Теория и методика физической культуры, Технические средства обучения, Технологии физкультурно-спортивной деятельности, 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: Общая характеристика 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. Разработайте программу одного из видов оздоровительной физической культуры, с учетом возраста занимающихся.

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

3. Составьте рекомендации программу оздоровительных мероприятий для детей младшего школьного возраста, подросткового и юношеского возраста.

4. Охарактеризуйте методы управления психологическими состояниями в оздоровительной физической культуре.

5. Раскройте общую характеристику оздоровительной физической культуры на производстве.

ОПК-6 готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся

1. Какие Вы можете предложить физкультурные технологии, которые имели бы научное обоснование и оздоровительную ценность?

2. Физические нагрузки обязаны планироваться в соответствии с возможностями человека. Представьте примерный план.

3. Каким образом необходимо обеспечить регулярность и единство врачебного, педагогического контроля и самоконтроля в процессе использования всех видов оздоровительной физической культуры.

4. Определите особенности периодичности и содержания врачебно-педагогического контроля, зависящего от форм занятий оздоровительной физической культурой, величины физической нагрузки и других факторов.

5. Сделайте обоснование технологии программирования физкультурных занятий оздоровительной направленности, основанной на энергетических критериях эффективности занятий и имитационного и компьютерного моделирования процесса

выполнения упражнений с проверкой их соответствия энергетическим возможностям конкретного человека или гомогенной по энергетическим возможностям группы людей.

Модуль 2: Направления оздоровительной физической культуры

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

1. Выделите и обоснуйте основные функции физической рекреации.
2. Определите роль методических принципов в оздоровительно-реабилитационной физической культуре.
3. Сделайте обоснование спортивно-реабилитационной физической культуры.
4. Предложите методические приемы для применения оздоровительной физической культуры в образовательном учреждении.
5. Предложите методические приемы для применения оздоровительной физической культуры по месту жительства и в сфере массового отдыха.

8.4. Вопросы промежуточной аттестации

Десятый семестр (Зачет, ОПК-2, ОПК-6, ПК-2)

1. Раскрыть роль и значение оздоровительной физической культуры в системе физкультурного образования.
2. Охарактеризовать законодательное и нормативно-правовое обеспечение оздоровительной физической культуры.
3. Проанализировать сущность оздоровительной физической культуры как фактора укрепления и сохранения здоровья в структуре рабочего и свободного времени населения.
4. Обосновать социально-биологические основы оздоровительной физической культуры.
5. Охарактеризовать общие анатомо-физиологические закономерности занятий оздоровительной физической культурой.
6. Раскрыть общие аспекты психологии здоровья в системе оздоровительной физической культуры.
7. Дать общую характеристику организационно-управленческой деятельности в области оздоровительной физической культуры.
8. Пояснить роль менеджмента и маркетинга в механизме оздоровительной физической культуры.
9. Назвать формы и средства оздоровительной физической культуры на производстве и охарактеризовать их роль в аспекте оздоровления.
10. Обосновать назначение, задачи и формы занятий оздоровительной профессионально-прикладной физической подготовкой.
11. Перечислить и кратко охарактеризовать виды оздоровительной реабилитации средствами физической культуры.
12. Назвать и охарактеризовать формы и средства оздоровительной физической культуры при профилактике профессиональных заболеваний.
13. Проанализировать общие подходы к развитию физических качеств в оздоровительной физической культуре.
14. Охарактеризовать принципы построения тренировки в оздоровительной физической культуре.
15. Раскрыть особенности применения методов и средств оздоровительной физической культуры и методики построения различных тренировочных программ.
16. Перечислить современные направления оздоровительных видов физической культуры. Раскрыть особенности каждого вида.
17. Охарактеризовать структуру и содержание оздоровительно-рекреативной физической культуры.
18. Охарактеризовать структуру и содержание оздоровительно-реабилитационной физической культуры.

19. Охарактеризовать структуру и содержание спортивно-реабилитационной физической культуры.
20. Охарактеризовать структуру и содержание оздоровительно-гигиенической физической культуры.
21. Дать характеристику оздоровительной физической культуры с использованием циклических видов спорта.
22. Дать характеристику оздоровительной физической культуры с использованием ациклических видов спорта.
23. Назвать и раскрыть значение физкультурно-оздоровительных систем.
24. Перечислить нетрадиционные средства оздоровления и дать им общую характеристику.
25. Перечислить массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия и дать им общую характеристику.
26. Назвать и охарактеризовать медико-биологические, естественно-природные и психологические средства оздоровительной физической культуры.
27. Интерпретировать особенности организации и проведения оздоровительно-рекреативных занятий с лицами зрелого, пожилого возраста и инвалидами.
28. Охарактеризовать содержание и раскрыть организационно-методические особенности оздоровительно-рекреативной физической культуры по месту жительства и отдыха населения.
29. Проанализировать организационно-методические особенности и критерии оценки оздоровительной эффективности занятий физической культурой.
30. Охарактеризовать специфические виды контроля в оздоровительной физической культуре.
31. Раскрыть роль и значение фитнеса как современного вида оздоровительной физической культуры.

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.

Письменная контрольная работа

Виды контрольных работ: аудиторные, домашние, текущие, экзаменационные, письменные, графические, практические, фронтальные, индивидуальные.

Система заданий письменных контрольных работ должна:

- выявлять знания студентов по определенной дисциплине (разделу дисциплины);
- выявлять понимание сущности изучаемых предметов и явлений, их закономерностей;
- выявлять умение самостоятельно делать выводы и обобщения;
- творчески использовать знания и навыки.

Требования к контрольной работе по тематическому содержанию соответствуют устному ответу.

Также контрольные работы могут включать перечень практических заданий.

9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература

1. Виленский, М. Я. Физическая культура [Текст] : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – 2-е изд., стер. – М. : КНОРУС, 2016. – 214 с.
2. Шиндина, И. В. Теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учеб. пособие / И. В. Шиндина, Е. А. Шуняева; Мордов. гос. пед. ин-т. – Саранск, 2015. – 3333 КБ.

Дополнительная литература

1. Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учеб. пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш. – М. : Спорт, 2016. – 279 с.
2. Селуянов, В. Н. Технология оздоровительной физической культуры : учеб. пособие / В. Н. Селуянов. – 2-е изд. – М. : ТВТ Дивизион, 2014. – 188 с.
3. Артамонова, Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура : учеб. пособие / Л. Л. Артамонов, О. П. Панфилов, В. В. Борисова ; общ. ред. О. П. Панфилова. – М. : Гуманитарный издат. центр ВЛАДОС, 2014. – 389 с.

10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. <http://gimnastira.ru> - Оздоровительные виды ритмической гимнастики
2. <http://sportzal.com/post> - Здоровый образ жизни
3. <https://sportadvice.ru/ozdorovitelnyy-fitness> - Оздоровительный фитнес : обзор самых эффективных методик и упражнения

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

1. Microsoft Windows 7 Pro
2. Microsoft Office Professional Plus 2010
3. SunRav 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-12 (УМК, гарнитура, проектор, м/мар. доска, в /камера, губка, держатель, д/марк, маркер, модуль б/п сети, в/фильтр, крепление) - 1 шт.