

**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
Современные направления
оздоровительных видов физической культуры**

Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Профиль подготовки: Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности

Форма обучения: очная

Разработчик:

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

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 10
от 19.04.2019 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 у обучающихся знаний, умений и навыков по организации и проведению оздоровительных видов физической культуры для повышения адаптационных резервов организма, для сохранения, укрепления и восстановления здоровья, для обеспечения физической подготовленности и охраны жизни; формирование способности методически обоснованно и целенаправленно использовать разнообразные средства, методы и организационные формы оздоровительной физической культуры для индивидуальной здоровьесберегающей жизнедеятельности.

Задачи дисциплины:

- формировать способность осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач;
- формировать способность устанавливать содержательные, методологические и мировоззренческие связи оздоровительной физической культуры со смежными областями.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина К.М.06.ДВ.01.3 «Современные направления оздоровительных видов физической культуры» относится к обязательной части учебного плана.

Дисциплина изучается на 4 курсе, в 7 семестре.

Для изучения дисциплины требуется: знание основных исходных понятий теории и практики физической культуры.

Изучению дисциплины К.М.06.ДВ.01.3 «Современные направления оздоровительных видов физической культуры» предшествует освоение дисциплин (практик):

К.М.3 Обучение лиц с ОВЗ;

К.М.12 Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности;

К.М.1 Возрастная анатомия, физиология и гигиена;

К.М.3 Безопасность жизнедеятельности.

Освоение дисциплины К.М.06.ДВ.01.3 «Современные направления оздоровительных видов физической культуры» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

К.М.11 Лечебная физическая культура и массаж;

К.М.06.ДВ.02.2 Методика занятий по физической культуре со школьниками специальных медицинских групп;

К.М.06.ДВ.02.3 Адаптивное физическое воспитание в образовательных организациях;

К.М.06.ДВ.02.4 Рекреация детей и молодежи средствами физической культуры.

Область профессиональной деятельности, на которую ориентирует дисциплина «Современные направления оздоровительных видов физической культуры», включает: 01 Образование и наука (в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования).

Типы задач и задачи профессиональной деятельности, к которым готовится обучающийся, определены учебным планом.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Компетенция в соответствии ФГОС ВО		
Индикаторы достижения компетенций		Образовательные результаты
УК-1. Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач		
УК-1.1 Демонстрирует знание особенностей системного и критического мышления и готовность к нему		знать: - особенности системного и критического мышления; уметь: - применять методы критического анализа на основе системного подхода; - осуществлять поиск вариантов решения поставленных задач; владеть: - навыками системного и критического анализа проблемных ситуаций на основе системного подхода и определения стратегии действий для достижения поставленной цели.
УК-1.6 Аргументированно формирует собственное суждение и оценку информации, принимает обоснованное решение		знать: - закономерности и особенности собственного суждения; уметь: - оценивать информацию и принимать обоснованное решение; владеть: - понятийным и терминологическим аппаратом по рассматриваемой проблематике; информацией предметного характера.
ПК-14. Способен устанавливать содержательные, методологические и мировоззренческие связи предметной области (в соответствии с профилем и уровнем обучения) со смежными научными областями педагогическая деятельность		
ПК-14.1 Использует содержательный потенциал смежных предметных областей в процессе преподавания физической культуры и основ безопасности жизнедеятельности		знать: - о роли и значении физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья; уметь: - использовать содержательный потенциал смежных предметных областей в процессе преподавания физической культуры и основ безопасности жизнедеятельности; владеть: - системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры.
ПК-14.2 Применяет принципы междисциплинарного подхода для достижения метапредметных и предметных результатов		знать: - метапредметные и предметные результаты обучения в области физической культуры и безопасности жизнедеятельности; уметь: - применять принципы междисциплинарного подхода

обучения в области физической культуры и безопасности жизнедеятельности	для достижения метапредметных и предметных результатов обучения в области физической культуры и безопасности жизнедеятельности; - оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб; владеть: - методами организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; - способами формирования умения вести наблюдение за динамикой развития основных физических качеств.
---	--

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Седьмой семестр
Контактная работа (всего)	36	36
Лекции	18	18
Практические	18	18
Самостоятельная работа (всего)	108	108
Виды промежуточной аттестации		
Зачет		+
Общая трудоемкость часы	144	144
Общая трудоемкость зачетные единицы	4	4

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание разделов дисциплины

Раздел 1. Основы оздоровительной физической культуры:

Роль оздоровительной физической культуры в формировании культуры здоровья личности. Законодательное и нормативно-правовое обеспечение оздоровительной физической культуры. Оздоровительная физическая культура в дошкольных образовательных учреждениях. Методические и организационные особенности оздоровительной физической культуры с детьми дошкольного возраста. Оздоровительная физическая культура в образовательных учреждениях. Методические и организационные особенности оздоровительной физической культуры в средней общеобразовательной школе. Оздоровительная физическая культура для молодежи и взрослого населения. Оздоровительная физическая культура в семье. Оздоровительная физическая культура для лиц зрелого и пожилого возраста.

Раздел 2. Содержание видов, форм, средств и методов оздоровительной физической культуры:

Оздоровительная физическая культура на производстве. Профессионально-прикладная физическая подготовка в аспекте оздоровительной физической культуры. Теоретические и методические аспекты оздоровительно-рекреативной физической культуры. Спорт для здоровья. Физкультурно-оздоровительные системы и нетрадиционные средства оздоровления. Адаптивная физическая культура для инвалидов различных нозологических групп. Медико-биологические, естественно-природные и психологические средства оздоровления. Оздоровительная эффективность занятий физической культурой и спортом. Оздоровительная физическая культура по месту жительства и отдыха населения. Массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия.

5.2. Содержание дисциплины: Лекции (18 ч.)

Раздел 1. Основы оздоровительной физической культуры (8 ч.)

Тема 1. Роль оздоровительной физической культуры в формировании культуры здоровья личности (2 ч.)

Роль оздоровительной физической культуры в формировании культуры здоровья личности. Законодательное и нормативно-правовое обеспечение оздоровительной физической культуры. Оздоровительная физическая культура в дошкольных образовательных учреждениях. Методические и организационные особенности оздоровительной физической культуры с детьми дошкольного возраста. Оздоровительная физическая культура в образовательных учреждениях. Методические и организационные особенности оздоровительной физической культуры в средней общеобразовательной школе. Оздоровительная физическая культура для молодежи и взрослого населения. Оздоровительная физическая культура в семье. Оздоровительная физическая культура для лиц зрелого и пожилого возраста.

Тема 2. Оздоровительная физическая культура в дошкольных образовательных учреждениях (2 ч.)

Проблемные вопросы теории и практики физического воспитания дошкольников. Содержание физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях. Формы физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками.

Тема 3. Оздоровительная физическая культура в образовательных учреждениях (2 ч.)

Состояние здоровья современных школьников и причины его ухудшения. Физическое воспитание школьников в контексте модернизации образования. Сущность процесса модернизации физического воспитания в Российской Федерации. Основные направления модернизации физического воспитания школьников. Инновационные подходы в системе физического воспитания школьников.

Тема 4. Оздоровительная физическая культура для молодежи и взрослого населения (2 ч.)

Значение, цель и задачи физической культуры студенческой молодежи. Структура и особенности содержания действующих программ физической культуры в вузах. Физкультурно-оздоровительная деятельность взрослого населения. Методические и организационные особенности физкультурно-оздоровительной работы с допризывной молодежью и военнослужащими. Состояние здоровья допризывной молодежи и военнослужащих. Пути повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы с допризывной молодежью и военнослужащими.

Раздел 2. Содержание видов, форм, средств и методов оздоровительной физической культуры (10 ч.)

Тема 5. Оздоровительная физическая культура в семье (2 ч.)

Роль семьи в физическом воспитании детей. Цель и задачи оздоровительной физической культуры в семье. Функции родителей в организации оздоровительной физической культуры детей. Пути формирования семейной политики в укреплении здоровья детей через разнообразные формы занятий физическими упражнениями. Роль семьи и ее социальное значение в усвоении ценностей здоровья детей через повышение двигательной активности.

Тема 6. Оздоровительная физическая культура на производстве (2 ч.)

Общая характеристика производственной физической культуры: сущность, структура, направленность и содержание. Формы и средства производственной гимнастики. Вводная гимнастика. Физкультурная пауза. Физкультурная минутка. Микропауза активного отдыха. Комплексы различных форм производственной гимнастики. Организация производственной гимнастики. Методика определения динамики физической работоспособности. Повышение эффективности производственной гимнастики. Организационно-управленческие вопросы оптимизации производственной

физической культуры. Организация физкультурно-оздоровительной работы в трудовом коллективе. Система управления производственной физической культурой на предприятии. Физкультурно-оздоровительные центры предприятия.

Тема 7. Теоретические и методические аспекты оздоровительно-рекреативной физической культуры (2 ч.)

Общая характеристика оздоровительно-рекреативной физической культуры: понятие, структура и содержание. Теоретико-методические аспекты дозирования физических нагрузок при занятиях физическими упражнениями с оздоровительно-рекреативной направленностью. Методика организации и проведения занятий в физкультурно-оздоровительных группах. Спорт для здоровья. Циклические виды спорта: оздоровительная ходьба и бег, туризм, велоспорт, плавание, ходьба на лыжах, гребля. Ациклические виды спорта: армрестлинг, футбол, баскетбол, волейбол, теннис, настольный теннис, бильярд, городки, бадминтон. Восточные единоборства в системе оздоровительной физической культуры.

Тема 8. Адаптивная физическая культура для инвалидов различных нозологических групп (2 ч.)

Адаптивная физическая культура как комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями. Цели и задачи адаптивной физической культуры. Виды, принципы и функции адаптивной физической культуры. Формы организации адаптивной физической культуры. Физкультурно-оздоровительные занятия с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья. Технологии физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: оздоровительная аэробика, ритмическая гимнастика, базовая аэробика, фитбол-аэробика, степ-аэробика, шейпинг, пилатес.

Тема 9. Оздоровительная эффективность занятий физической культурой и спортом (2 ч.)

Медицинское обеспечение занимающихся в физкультурно-оздоровительных группах. Организация физиологических исследований по оценке эффективности оздоровительной физической культуры. Система оценки уровня физического состояния занимающихся оздоровительной физической культурой. Самоконтроль физического состояния занимающихся. Методика определения экономической эффективности оздоровительной физической культуры.

5.3. Содержание дисциплины: Практические (18 ч.)

Раздел 1. Основы оздоровительной физической культуры (10 ч.)

Тема 1. Законодательное и нормативно-правовое обеспечение оздоровительной физической культуры (2 ч.)

1. Нормативно-правовые документы, регламентирующие оздоровительную физическую культуру.
2. Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2025 г.
3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Субъекты физической культуры и спорта в Российской Федерации и государственное управление в сфере физической культуры и спорта.

Тема 2. Методические и организационные особенности оздоровительной физической культуры с детьми дошкольного возраста (2 ч.)

1. Методические особенности физкультурно-оздоровительных занятий с детьми дошкольного возраста.
2. Гимнастика, подвижные и спортивные игры как средство гармоничного развития ребенка: ходьба на лыжах, катание на коньках, на роликовых коньках, санках, качалках, качелях, каруселях, велосипеде, плавание.

3. Современные здоровьесберегающие технологии для дошкольников: технологии сохранения и стимулирования здоровья (стретчинг, степ-аэробика, гимнастика динамическая, гимнастика ортопедическая, динамические паузы, комплексы физкультминуток: дыхательная, пальчиковая, артикуляционная гимнастика, гимнастика для глаз); технологии обучения здоровому образу жизни: утренняя гимнастика, физкультурные занятия, бассейн, точечный массаж, спортивные развлечения, праздники, День здоровья; технологии музыкального воздействия: музыкотерапия, сказкотерапия; технология коррекции поведения.

Тема 3. Методические и организационные особенности оздоровительной физической культуры в средней общеобразовательной школе (2 ч.)

1. Методические особенности физкультурно-оздоровительной работы с учащимися школьного возраста.

2. Современные физкультурно-оздоровительные методики для учащихся школьного возраста.

3. Современные здоровьесберегающие технологии для учащихся среднего и старшего школьного возраста: поддержание организма в хорошей физической форме, правильное питание, влияние любительского и профессионального спорта на продолжительность жизни, вредные привычки молодежи (употребление алкогольных напитков, курение, наркомания) и их влияние на психическое и физическое состояние организма, деторождение.

Тема 4. Оздоровительная физическая культура для лиц зрелого и пожилого возраста (2 ч.)

1. Характеристика возрастных особенностей лиц зрелого и пожилого возраста. Медицинские группы.

2. Методика организации и проведения оздоровительно-рекреативных занятий с лицами зрелого и пожилого возраста.

3. Основные формы занятий физическими упражнениями для лиц зрелого и пожилого возраста (утренняя гигиеническая гимнастика, оздоровительная ходьба, оздоровительный бег, гимнастические упражнения, спортивные игры и др.).

4. Физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия с инвалидами.

Тема 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка в аспекте оздоровительной физической культуры (2 ч.)

1. Назначение, задачи и формы занятий профессионально-прикладной физической подготовкой.

2. Содержание и методика проведения занятий в группах профессионально-прикладной физической подготовки трудящихся.

3. Особенности и методика проведения профилированных спортивных занятий.

4. Занятия прикладными видами спорта. Спортивно-прикладные соревнования.

5. Послетрудовая реабилитация. Методы определения утомляемости трудящихся.

6. Содержание, организация и методика проведения занятий: восстановительная гимнастика, психомышечная регуляция, спортивные игры, восстановительно-профилактическая гимнастика, физические упражнения и гидробальнеотерапия, комплексы восстановительных упражнений локального действия.

Раздел 2. Содержание видов, форм, средств и методов оздоровительной физической культуры (8 ч.)

Тема 6. Физкультурно-оздоровительные системы и нетрадиционные средства оздоровления (2 ч.)

1. Физкультурно-оздоровительные системы: система К. Купера, система П. Иванова, система Н. Амосова, система «КОНТРЭКС-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.

3. Восточные системы и средства оздоровления.
4. Фитнес как современный вид оздоровительной физической культуры.

Тема 7. Медико-биологические, естественно-природные и психологические средства оздоровления (2 ч.)

1. Биомеханическая стимуляция мышечной деятельности.
2. Массаж общий и профилированный.
3. Аутогенная тренировка.
4. Закаливание общее и профилированное.

Тема 8. Оздоровительная физическая культура 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. Организационные и методические особенности оздоровительно-рекреативной физической культуры в санаториях, в санаториях-профилакториях, пансионатах, туристских базах.

Тема 9. Массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия: общая характеристика (2 ч.)

1. Понятие о физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях, их задачи и принципы.
2. Многоэтапные физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия. Спартакиады. Разовые физкультурно-оздоровительные мероприятия. Соревнования по видам спорта.
3. Дни спорта и здоровья.
4. Физкультурно-оздоровительные праздники и фестивали.
5. Подвижные игры, эстафеты.
6. Поезда здоровья.

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

6.1 Вопросы и задания для самостоятельной работы

Седьмой семестр (216 ч.)

Раздел 1. Основы оздоровительной физической культуры (108 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. Охарактеризовать виды оздоровительных занятий и пояснить особенности их организации в семье.
6. Определить связь физической культуры со здоровьем человека.
7. Охарактеризовать особенности организации и содержания физкультурно-оздоровительной работы с детьми школьного возраста.

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

9. 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».

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

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

Вид СРС: Подготовка к контрольной работе

Контрольная работа №1

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.

Раздел 2. Содержание видов, форм, средств и методов оздоровительной физической культуры (108 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

1. Охарактеризовать взаимосвязь физической культуры и здорового образа жизни.

2. 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. Оценочные средства

8.1. Компетенции и этапы формирования

№ п/п	Оценочные средства	Компетенции, этапы их формирования
1	Предметно-методический модуль	УК-1
2	Предметно-методический модуль	ПК-14

8.2. Показатели и критерии оценивания компетенций, шкалы оценивания

Шкала, критерии оценивания и уровень сформированности компетенции			
2 (не зачтено) ниже порогового	3 (зачтено) пороговый	4 (зачтено) базовый	5 (зачтено) повышенный
ПК-14 Способен устанавливать содержательные, методологические и мировоззренческие связи предметной области (в соответствии с профилем и уровнем обучения) со смежными областями			
ПК-14.1 Использует содержательный потенциал смежных предметных областей в процессе преподавания физической культуры и основ безопасности жизнедеятельности			
Не способен использовать содержательный потенциал смежных предметных областей в процессе преподавания физической культуры и основ безопасности жизнедеятельности	В целом успешно, но бессистемно использует содержательный потенциал смежных предметных областей в процессе преподавания физической культуры и основ безопасности жизнедеятельности	В целом успешно, но с отдельными недочетами использует содержательный потенциал смежных предметных областей в процессе преподавания физической культуры и основ безопасности жизнедеятельности	Способен в полном объеме использовать содержательный потенциал смежных предметных областей в процессе преподавания физической культуры и основ безопасности жизнедеятельности
ПК-14.2 Применяет принципы междисциплинарного подхода для достижения метапредметных и предметных результатов обучения в области физической культуры и			

безопасности жизнедеятельности			
Не способен применять принципы междисциплинарного подхода для достижения метапредметных и предметных результатов обучения в области физической культуры и безопасности жизнедеятельности	В целом успешно, но бессистемно применяет принципы междисциплинарного подхода для достижения метапредметных и предметных результатов обучения в области физической культуры и безопасности жизнедеятельности	В целом успешно, но с отдельными недочетами применяет принципы междисциплинарного подхода для достижения метапредметных и предметных результатов обучения в области физической культуры и безопасности жизнедеятельности	Способен в полном объеме применять принципы междисциплинарного подхода для достижения метапредметных и предметных результатов обучения в области физической культуры и безопасности жизнедеятельности
УК-1 Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач			
УК-1.1 Демонстрирует знание особенностей системного и критического мышления и готовность к нему			
Не способен демонстрировать знание особенностей системного и критического мышления и готовность к нему	В целом успешно, но бессистемно демонстрирует знание особенностей системного и критического мышления и готовность к нему	В целом успешно, но с отдельными недочетами демонстрирует знание особенностей системного и критического мышления и готовность к нему	Способен в полном объеме демонстрировать знание особенностей системного и критического мышления и готовность к нему
УК-1.6 Аргументированно формирует собственное суждение и оценку информации, принимает обоснованное решение			
Не способен аргументированно формировать собственное суждение и оценку информации, принимать обоснованное решение	В целом успешно, но бессистемно аргументированно формирует собственное суждение и оценку информации, принимает обоснованное решение	В целом успешно, но с отдельными недочетами аргументированно формирует собственное суждение и оценку информации, принимает обоснованное решение	Способен в полном объеме аргументированно формировать собственное суждение и оценку информации, принимать обоснованное решение

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%

8.3. Вопросы промежуточной аттестации

Седьмой семестр (Зачет, ПК-14.1, ПК-14.2, УК-1.1, УК-1.6)

1. Раскрыть содержание физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях.
2. Определить суть принципа оздоровительной направленности в физической культуре.
3. Назвать и охарактеризовать основные виды оздоровительной физической культуры.
4. Назвать и охарактеризовать законодательные и нормативно-правовые документы, регламентирующие обеспечение оздоровительной физической культуры.
5. Раскрыть содержание физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях.
6. Охарактеризовать основные физкультурно-оздоровительные методики для дошкольников.
7. Определить сущность современных здоровьесберегающих технологий для детей дошкольного возраста.
8. Охарактеризовать состояние здоровья современных школьников. Перечислить причины ухудшения здоровья школьников.
9. Охарактеризовать основные направления модернизации физического воспитания в средней общеобразовательной школе.
10. Перечислить инновационные подходы к системе физического воспитания школьников.
11. Определить сущность современных здоровьесберегающих технологий для учащихся среднего и старшего школьного возраста.
12. Раскрыть особенности оздоровительной физической культуры для студенческой молодежи и взрослого населения.
13. Охарактеризовать цель и задачи оздоровительной физической культуры в семье; обосновать функции родителей в организации оздоровительной физической культуры детей.
14. Раскрыть роль оздоровительной физической культуры для лиц зрелого и пожилого возраста.
15. Охарактеризовать особенности физкультурно-оздоровительных и спортивных занятий с инвалидами.
16. Охарактеризовать сущность, направленность и содержание оздоровительной физической культуры на производстве.
17. Раскрыть особенности профессионально-прикладной физической подготовки в аспекте оздоровительной физической культуры.
18. Перечислить методы и охарактеризовать содержание послетрудовой реабилитации.
19. Дать общую характеристику оздоровительно-рекреативной физической культуры: понятие, структура и содержание.
20. Назвать и охарактеризовать физкультурно-оздоровительные системы оздоровления.
21. Перечислить и охарактеризовать нетрадиционные средства оздоровления.
22. Раскрыть роль и значение фитнеса как современного вида оздоровительной физической культуры.
23. Охарактеризовать цели, задачи и виды адаптивной физической культуры.
24. Перечислить и охарактеризовать технологии физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в адаптивной физической культуре.

25. Охарактеризовать современное состояние оздоровительной физической культуры и спорта для лиц с ограниченными возможностями здоровья.

26. Обосновать значимость медико-биологических, естественно-природных и психологических средств оздоровления.

27. Охарактеризовать систему оценки уровня физического состояния занимающихся оздоровительной физической культурой.

28. Раскрыть особенности оздоровительно-рекреативной физической культуры по месту жительства населения.

29. Раскрыть особенности оздоровительно-рекреативной физической культуры в местах отдыха населения.

30. Обосновать роль массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий и определить суть оздоровительной эффективности занятий физической культурой и спортом.

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

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

Зачет служит формой проверки усвоения учебного материала, готовности к практической деятельности и успешного решения студентами учебных задач.

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 опроса) 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.

Вопросы и задания для устного опроса

При определении уровня достижений студентов при устном ответе необходимо обращать особое внимание на следующее:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос;
- показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи;
- знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей;
- ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента;
- теоретические постулаты подтверждаются примерами из практики.

Оценка за опрос определяется простым суммированием баллов:

Критерии оценки ответа

Правильность ответа – 1 балл.

Всесторонность и глубина (полнота) ответа – 1 балл.

Наличие выводов – 1 балл.

Соблюдение норм литературной речи – 1 балл.

Владение профессиональной лексикой – 1 балл.

Итого: 5 баллов.

Практические задания

При определении уровня достижений студентов при выполнении практического задания необходимо обращать особое внимание на следующее:

- задание выполнено правильно;
- показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи;
- умение работать с объектом задания демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей;
- ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента;
- выполнение задания теоретически обосновано.

Оценка за опрос определяется простым суммированием баллов:

Критерии оценки ответа

Правильность выполнения задания – 1 балл.

Всесторонность и глубина (полнота) выполнения – 1 балл.

Наличие выводов – 1 балл.

Соблюдение норм литературной речи – 1 балл.

Владение профессиональной лексикой – 1 балл.

Итого: 5 баллов.

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.

Критерии оценки ответа

Правильность ответа – 1 балл.

Всесторонность и глубина (полнота) ответа – 1 балл.

Наличие выводов – 1 балл.

Соблюдение норм литературной письменной речи – 1 балл.

Владение профессиональной лексикой – 1 балл.

Итого: 5 баллов.

Контекстная учебная задача, проблемная ситуация, ситуационная задача, кейсовое задание

При определении уровня достижений студентов при решении учебных практических задач необходимо обращать особое внимание на следующее:

- способность определять и принимать цели учебной задачи, самостоятельно и творчески планировать ее решение как в типичной, так и в нестандартной ситуации;
- систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы;

- точное использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы и задания;
- владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении учебных задач;
- грамотное использование основной и дополнительной литературы;
- умение использовать современные информационные технологии для решения учебных задач, использовать научные достижения других дисциплин;
- творческая самостоятельная работа на практических, лабораторных занятиях, активное участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

Критерии оценки ответа

Правильность ответа – 1 балл.

Всесторонность и глубина (полнота) ответа – 1 балл.

Наличие выводов – 1 балл.

Соблюдение норм литературной письменной и устной речи – 1 балл.

Владение профессиональной лексикой – 1 балл.

Итого: 5 баллов.

9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература

1. Грудницкая, Н. Н. Современные оздоровительные системы и виды кондиционной тренировки : учебное пособие / Н. Н. Грудницкая, Т. В. Мазакова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет». – Ставрополь : СКФУ, 2015. – 131 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457279>

2. Небытова, Л. А. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / Л. А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова ; Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет». – Ставрополь : СКФУ, 2017. – 269 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844>

3. Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш. – Москва : Спорт, 2016. – 281 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461372>

Дополнительная литература

1. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учеб. пособие для бакалавриата и магистратуры / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Издательство Юрайт, 2019. – 246 с. – (Университеты России). – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://biblio-online.ru/bcode/438400>

2. Асташина, М. П. Физкультурно-оздоровительная работа с разными возрастными группами населения : учебное пособие / М. П. Асташина. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. – 189 с. – Режим доступа: URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=336043>. – Текст : электронный.

3. Харисова, Л. М. Организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности : учебное пособие / Л. М. Харисова ; Костромской государственный университет имени Н. А. Некрасова. – Кострома : КГУ, 2011. – 370 с. – Режим доступа : URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=275636>. – Текст : электронный.

10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. [http:// gimnastira.ru](http://gimnastira.ru) - Оздоровительные виды ритмической гимнастики
2. <http://www.afkonline.ru/about.html> - Адаптивная физическая культура
3. http://city-portal.ru/2009/10/20/ajerobika_poleznyjj_simbioz_sporta_i_tanca.html - Аэробика. Полезный Симбиоз Спорта и танца
4. <http://journal.asu.ru/zosh> - Научно-периодический журнал «Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта»
5. <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2> - Научно-методический журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»
6. <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/3> - Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»

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