ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
НЕКВАЛИФИРОВАННОЙ
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ИНФОРМАЦИЯ О СЕРТИФИКАТЕ
S/N: 16E774D691E6E8BB43B90C453EDF6726
Владелец: Иванченко Ирина Васильевна
Должность: И.о. директора Филиала
E-mail: pedagogkmv@sspi.ru
Организация: Филиал СГПИ в г. Железноводске
Дата подписания: 31.05.2024
Действителен: с 09.11.2022 до 09.11.2025

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ
бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«СТАВРОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»
в г. Железноводске

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по учебной
и научной работе
_____ Т.А. Пономаренко
«28» мая 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Методика оздоровительной физической культуры Б1.В.ДВ.04.01.

(*наименование учебной дисциплины*)

Уровень основной профессиональной образовательной программы бакалавриат

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль(и) «Физическая культура»

Форма обучения заочная

Срок освоения ОПОП 4 г. 6 м.

Год начала обучения 2020

Заведующий кафедрой _____/М.Н. Арутюнян/

Декан факультета _____/Э.С. Таболова/

Железноводск, 2024 г.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с учебным планом по соответствующей образовательной программе

Автор (ы)-разработчик (и) Ярлыкова Ольга Васильевна, доцент кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин

ФИО, должность, ученая степень, звание

«Согласовано»
Заведующий выпускающей кафедрой
АрутюнянМ.Н.,
кандидат философ. наук

ФИО, ученая степень, звание, подпись

«28» мая 2024 г.

«Согласовано»
И.о. заведующего
библиотекой
Клименко А.В.

ФИО, подпись

«28» мая 2024 г.

Содержание

1. Цель и задачи, дисциплины 4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы 4
3. Планируемые результаты обучения по дисциплине.....4
4. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы……...6
5. Содержание дисциплины по разделам (темам) и видам занятий.....7
6. Контроль качества освоения дисциплины……..9
7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины…….....10
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы 11
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины 14
Приложения……..15

1. Цель и задачи дисциплины

Цель дисциплины «Методика оздоровительной физической культуры» является формирование системы знаний, навыков и умений в области оздоровительной физической культуры.

Задачи дисциплины:

1. Обучить студентов методике планирования оздоровительной работы по физической культуре.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Методика оздоровительной физической культуры» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1, дисциплинам по выбору 4.

Для освоения учебного материала по дисциплине используются знания, умения, навыки, сформированные в процессе изучения дисциплин «Методика обучения культуре», «Теория физической культуры и спорта».

Знания, умения, навыки, сформированные в процессе изучения дисциплины необходимы для освоения следующих дисциплин: Технологии оздоровительной физической культуры для лиц с ограниченными возможностями здоровья, а также для прохождения преддипломной практики, подготовки к государственной итоговой аттестации.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	**Код и наименование индикатора достижения компетенции**	**Результаты обучения по дисциплине**
Универсальные компетенции		
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.1. Принимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.	Ознакомиться с принципами разработки программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программы дополнительного образования в соответствии с нормативно-правовыми актами в сфере образования. Разрабатывать программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программы дополнительного образования в соответствии с нормативно-правовыми актами в сфере образования. Разрабатывать программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программы дополнительного образования в соответствии с нормативно-правовыми актами в сфере образования.
	УК-7.2. Определяет личный уровень сформированности показатели физического развития и физической	Понимать принципы проектирования индивидуальных образовательных маршрутов

	подготовленности	освоения программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программ дополнительного образования в соответствии с образовательными потребностями обучающихся. Проектировать индивидуальные образовательные маршруты освоения программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программ дополнительного образования в соответствии с образовательными потребностями обучающихся. Обладать навыками проектирования индивидуальных образовательных маршрутов освоения программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программ дополнительного образования в соответствии с образовательными потребностями обучающихся.
	УК-7.3. Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	Ознакомиться с основными критериями отбора педагогических и других технологий, в том числе информационно-коммуникационных используемых при разработке основных и дополнительных образовательных программ и их элементов. Осуществлять отбор педагогических и других технологий, в том числе информационно-коммуникационных используемых при разработке основных и дополнительных образовательных программ и их элементов.
	УК- 7.4. Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в	Способен осуществлять отбор педагогических и других технологий, в том числе информационно-коммуникационных используемых при разработке

	жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности	основных и дополнительных образовательных программ и их элементов.
УК-8. Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	УК-8.1. Создает и поддерживает в повседневной жизни и профессиональной деятельности необходимые условия безопасности для участников образовательного процесса.	Знаком с основами теории риска и причины возникновения чрезвычайных ситуаций. Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и профессиональной деятельности необходимые условия безопасности для участников образовательного процесса.
	УК-8.2 . Создает и поддерживает в повседневной жизни и профессиональной деятельности необходимые условия для сохранения природной среды	Знаком с основами теории риска и причины возникновения чрезвычайных ситуаций. Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и профессиональной деятельности необходимые условия для сохранения природной среды
Профессиональные компетенции		
ПК-5. Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности	ПК-5.1. Оказывает первую доврачебную помощь обучающимся.	Понять содержательные, методологические и мировоззренческие аспекты научного анализа с дисциплинарной спецификой исследования экономических, социальных, политических, правовых, культурных явлений, процессов и институтов. Соотносить содержательные, методологические и мировоззренческие аспекты научного анализа с дисциплинарной спецификой исследования экономических, социальных, политических, правовых, культурных явлений, процессов и институтов. Овладеть навыками соотнесения содержательные, методологические и мировоззренческие аспекты научного анализа с дисциплинарной спецификой исследования экономических,

		социальных, политических, правовых, культурных явлений, процессов и институтов.
	ПК-5.2. Применяет меры профилактики детского травматизма.	Понять роль концептуально-методологического и мировоззренческого обобщения в области физической культуры и спорта. Определять роль концептуально-методологического и мировоззренческого обобщения в области физической культуры и спорта. Сформировать навык определения роли концептуально-методологического и мировоззренческого обобщения в области физической культуры и спорта.
	ПК-5.3. Применяет здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе	Освоить современные здоровьесберегающие технологии, применяемые в образовательном процессе. Применить здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе. Ознакомиться навыками применения здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе.

4. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы (108 часов), включая промежуточную аттестацию.

Вид учебной работы		Всего часов	Семестры
			8
Контактные часы	**Всего:**	**10,3**	**10,3**
	Лекции (Лек)	4	4
	Практические занятия (в т.ч. семинары) (Пр/Сем)	6	6
	Лабораторные занятия (Лаб)		
	Индивидуальные занятия (ИЗ)		
Промежуточная аттестация	Зачет, зачет с оценкой, экзамен (КПА)	0,3	0,3
	Консультация к экзамену (Конс)		
	Курсовая работа (Кр)		

Самостоятельная работа студентов (СР)	97,7	97,7
Подготовка к экзамену (Контроль)		
Вид промежуточной аттестации	зачет	зачет
Общая трудоемкость (по плану)	**108**	**108**

5. Содержание дисциплины по разделам (темам) и видам занятий

Наименование раздела (темы) дисциплины	Лекции	Практические занятия (в т.ч. семинары)	Лабораторные занятия	СРС	Всего	Планируемые результата обучения	Формы текущего контроля
Семестр 8							
Раздел 1. Научно-теоретические основы оздоровительной физической культуры	**2**			**49**	**51**	УК-7 УК-8 ПК-5	собеседование реферат
Тема 1. Физическая культура и здоровье человека.	2			8	10		
Тема 2. Научно-теоретические основы оздоровительных упражнений.				8	8		
Тема 3. Психологические основы здоровья.				8	8		
Тема 4. Биологические основы оздоровительной физической культуры.				8	8		
Тема 5. Физиологическая характеристика основных видов оздоровительной физической культуры.				8	8		
Тема 6. Проявление оздоровительного эффекта в процессе оздоровления.				9	9		
Раздел 2. Методические и технологические основы оздоровительной физической культуры	**2**			**48,7**	**50,7**	УК-7 УК-8 ПК-5	Реферат Собеседование
Тема 1. Методические принципы занятий оздоровительно-развивающей направленности.	2			12	14		
Тема 2. Системы и методы оздоровления организма.		2		12	*14*		
Тема 3. Оздоровительные упражнения, основанные на сочетании дыхания, движения и статических положений.		2		12	*14*		
Тема 4. Контроль состояния здоровья в оздоровительной физической культуре.		2		12,7	14,7		
Форма промежуточной аттестации зачет			0,3		0,3	УК-7 УК-8 ПК-5	

Всего за семестр:	**4**	**6**	**0,3**	**97,7**	**108**		
Итого:	**4**	**6**	**0,3**	**97,7**	**108**		

Планы проведения учебных занятий отражены в методических материалах (Приложение 1.).

6. Контроль качества освоения дисциплины

Контроль качества освоения учебного материала по дисциплине проводится в форме текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в соответствии с «Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в ГБОУ ВО СГПИ и его филиалах».

Для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений требованиям образовательной программы используются оценочные материалы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестаций (Приложение 2).

Уровень сформированности компетенции			
не сформирована	**сформирована частично**	**сформирована в целом**	**сформирована полностью**
«Не зачтено»	**«Зачтено»**		
«Неудовлетворительно»	**«Удовлетворительно»**	**«Хорошо»**	**«Отлично»**
Описание критериев оценивания			
Обучающийся демонстрирует: - существенные пробелы в знаниях учебного материала; - допускаются принципиальные ошибки при ответе на основные вопросы билета, отсутствует знание и понимание основных понятий и категорий; - непонимание сущности дополнительных вопросов в рамках заданий билета; - отсутствие умения выполнять практические задания, предусмотренные программой дисциплины; - отсутствие готовности (способности) к дискуссии и низкая степень	Обучающийся демонстрирует: - знания теоретического материала; - неполные ответы на основные вопросы, ошибки в ответе, недостаточное понимание сущности излагаемых вопросов; - неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы; - недостаточное владение литературой, рекомендованной программой дисциплины; - умение без грубых ошибок решать практические задания.	Обучающийся демонстрирует: - знание и понимание основных вопросов контролируемого объема программного материала; - твердые знания теоретического материала. - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории, выявлять противоречия, проблемы и тенденции развития; - правильные и конкретные, без грубых ошибок, ответы на поставленные вопросы; - умение решать практические задания, которые	Обучающийся демонстрирует: - глубокие, всесторонние и аргументированные знания программного материала; - полное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, точное знание основных понятий в рамках обсуждаемых заданий; - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории; - логически последовательные, содержательные, конкретные и исчерпывающие ответы на все задания билета, а также дополнительные

контактности.		следует выполнить; - владение основной литературой, рекомендованной программой дисциплины; Возможны незначительные неточности в раскрытии отдельных положений вопросов билета, присутствует неуверенность в ответах на дополнительные вопросы.	вопросы экзаменатора; - умение решать практические задания; - наличие собственной обоснованной позиции по обсуждаемым вопросам; - свободное использование в ответах на вопросы материалов рекомендованной основной и дополнительной литературы.

7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины.

Учебно-методическое обеспечение дисциплины включает рабочую программу дисциплины, методические материалы, оценочные материалы.

Полный комплект методических документов размещен на ЭИОС Филиала СГПИ в г. Железноводске.

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся включает: учебники, учебные пособия, электронные образовательные ресурсы, методические материалы.

Самостоятельная работа обучающихся является формой организации образовательного процесса по дисциплине и включает следующие виды деятельности: поиск (подбор) и обзор научной и учебной литературы, электронных источников информации по изучаемой теме; работа с конспектом лекций, электронным учебником, со словарями и справочниками, нормативными документами, архивными и др. источниками информации (конспектирование); составление плана и тезисов ответа; подготовка сообщения (реферата); собеседование; презентации; выполнение индивидуальных заданий; подготовка к практическим занятиям и др.; подготовка к зачету.

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература:

1. Технологии научных исследований в физической культуре и спорте : учебное пособие для вузов / З. С. Варфоломеева, В. Ф. Воробьев, О. Б. Подоляка, А. А. Артеменков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 105 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12321-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/518251

2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. —

424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/510794

Дополнительная литература:

1. Григорьев, О. А. Организация физкультурно-оздоровительной работы в детском оздоровительном лагере : учебное пособие для вузов / О. А. Григорьев, Е. А. Стеблецов. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 261 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12478-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/518746
2. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / С. П. Евсеев. — 2-е изд., стер. — Москва : Спорт-Человек, 2020. — 616 с. — ISBN 978-5-907225-56-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/165141
3. Мокрушина, И. А. Теория и методика физкультурно-оздоровительной деятельности. В 2 частях. Ч. 2 : учебное пособие / И. А. Мокрушина, А. В. Петрова. — Чайковский : ЧГИФК, 2020. — 90 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/233759
4. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура. [Электронный ресурс] : учеб. — Электрон. дан. — М. : ФЛИНТА, 2012. — 424 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/book/60707
5. Семенов, Д. В. Теория и методика тренировки в спортивной гимнастике (спортивно-оздоровительный этап) : учебное пособие / Д. В. Семенов. — Великие Луки : ВЛГАФК, 2022. — 103 с. — ISBN 978-5-6047612-4-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/290270
6. Магомедов, Р. Р. Методика оздоровительной физической культуры: антропологопедагогический подход : учебное пособие / Р. Р. Магомедов, Р. В. Стрельников, Б. А. Мхце. — Ставрополь : СГПИ, 2019. — 167 с. — ISBN 978-5-9596-1578-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/136128
7. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособ. для студ. высш. и сред. учебных заведений. - 3-е изд., стер. - М.: Академия,2004. - 480с.
8. Дубровский В.И. Спортивная медицина: учебник для студентов вузов.- М.: Владос,1998.-480 с.
9. Физическая реабилитация: учебник для студентов высших учебных заведений / под общ. ред. проф. С.Н. Попова.- Ростов н/Д: Феникс,2008.-602 с.
10. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: учеб. пособие для студ. высш. и сред. учеб. заведений.- Ставрополь: СГУ,2001.-224 с.
11. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика: учебник для высш. учеб. заведений.- Ростов н/Д.: Феникс,2002.-384 с.
12. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособ. для студ. высш. и сред. учебных заведений. - 3-е изд., стер. - М.: Академия,2002. - 480с.
13. Пагиев В.Б., Арутюнян М.Н., Карапетов Г.И., Федотова Т.Д., Левикин А.Е. Физическая культура : методы преподавания и организации учебно- тренировочного процесса Учебное пособие / под общей редакцией В.Б. Пагиева, - Пятигорск: Рекламно-информационное агентство на КМВ, 2019.- 244 с.

14. Актуальные проблемы подготовки педагогических кадров в сфере физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры: сборник статей по материалам Всероссийской научно-практической конференции / под общ. ред. д-ра пед. наук, проф. Р.Р. Магомедова; М-во образования Ставропольского края, Филиал СГПИ в г. Ессентуки.- Ставрополь : изд-во «Тимченко О.Г.». 2023.- 516 с.

Периодические издания:

Научно-теоретический журнал: Теория и практика физической культуры и спорта

Интернет-ресурсы:

Электронные библиотечные системы

№ п/п	Наименование	Адрес сайта
1.	ЭБС «Юрайт»	www.urait.ru
2.	ЭБС «Юрайт» (раздел «Легендарные книги»)	www.urait.ru
3.	Электронно-библиотечная система «Лань»	http://e.lanbook.com/

Электронные образовательные ресурсы

№ п/п	**Наименование**	**Адрес сайта**
1.	ЭБС «Педагогическая библиотека»	http://pedlib.ru
2.	Научная электронная библиотека	https://elibrary.ru
3.	Научная электронная библиотека «Киберленинка»	https://cyberleninka.ru/
4.	Библиотека академии наук (БАН). Ресурсы открытого доступа	http://www.rasl.ru/e_resours/resursy_otkrytogo_dostupa.php
5.	Словари и энциклопедии	https://dic.academic.ru
6.	Педагогическая мастерская «Первое сентября»	https://fond.1sept.ru
7.	Национальная платформа «Открытое образование»	https://openedu.ru
8.	Портал «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов»	http://school-collection.edu.ru
9.	Российское образование. Федеральный портал	http://edu.ru
10.	Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования	http://fgosvo.ru
11.	Портал проекта «Современная цифровая образовательная среда в РФ»	https://online.edu.ru
12.	Цифровая образовательная платформа «Media» (LECTA), ГК «Просвещение»	https://media.prosv.ru/

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Занятия, текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация по дисциплине проводятся в учебных аудиториях, укомплектованных типовой мебелью для

обучающихся и преподавателя. По заявке устанавливается мобильный комплект (ноутбук, проектор, экран, колонки).

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с подключением к сети Интернет и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду вуза.

Компьютерное оборудование оснащено комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

1. Пакеты программного обеспечения общего назначения (возможны следующие варианты: «МойОфис», «MicrosoftOffice», «LibreOffice», «ApacheOpenOffice»).
2. Приложение, позволяющее просматривать и воспроизводить медиаконтент PDF-файлов «Sumatra PDF Reader», «AdobeAcrobatReaderDC».
3. Приложение, позволяющее сканировать и распознавать текстовые документы (возможны следующие варианты: «ABBYYFineReader», «WinScan2PDF»).
4. Программа-файловый архиватор (возможны следующие варианты: «7-zip», «WinRAR»).
5. Программа для организации и проведения тестирования (возможны следующие варианты: «Айрен», «MytestX»).
6. Программа просмотра интернет-контента (браузер) (возможен следующий вариант: «Yandex»).

Приложение 1

Методические материалы по дисциплине «Методика оздоровительной физической культуры»

1. **Планы практических занятий**

Практические занятия

Тема 2. Системы и методы оздоровления организма
1. Оздоровительные системы К. Купера, Е.Г. Мильнера, Н.М. Амосова, И.В. Проховцева. Их особенности, назначение.
2. Оздоровительные системы аэробной направленности.
3. Атлетическая гимнастика: общие закономерности.
4. Специфика восстановления и питания.
Оздоровительная система «Изотон» (по выбору)
Тема 3. Оздоровительные упражнения, основанные на сочетании дыхания, движения и статических положений
1. Специфика выполнения упражнений в воде.
2. Основные принципы оздоровительного дыхания.
3. Нетрадиционные оздоровительные системы: йога, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, дыхательная гимнастика К.П. Бутейко. Особенности проведения дыхательных систем.
4. Оздоровительный эффект дыхательных упражнений.
5. Закаливание. Особенности закаливающих процедур.
6. Массаж. Значение массажа.
Тема 4. Контроль состояния здоровья в оздоровительной физической культуре
1. Значение контроля и самоконтроля.
2. Цель, задачи контроля и самоконтроля.
3. Контроль, самоконтроль на занятиях физическими упражнениями оздоровительной физической культурой
4. Определение конституции человека, соматотипа, пропорции тела.
Дневник самоконтроля.
Антропометрические обследования.
Контроль функционального состояния (Применение методик по выбору)
Критерии оценки:
оценка «отлично» выставляется студенту, если он продемонстрировал полноту и глубину знаний, знает основные термины, способен анализировать и синтезировать научную литературу по заявленной проблеме. Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач.
оценка «хорошо» выставляется студенту, который продемонстрировал полноту и глубину знаний по всем вопросам, логично излагает материал, умеет применить педагогические знания для решения конкретных проблем.
оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, при наличии у него знаний основных категорий и понятий по изучаемой проблеме, умения достаточно грамотно изложить материал.

оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не освоил основного содержания, не владеет знаниями по обязательной педагогической и методической литературе, не смог четко и грамотно изложить материал.

2. Деловая игра

Тема 1. Методические принципы занятий оздоровительно-развивающей направленности

1. Причины возникновения современных оздоровительных систем и упражнений.
2. Особенности занятий различными видами оздоровительной гимнастики.
3. Влияние ритмической гимнастики на организм.
4. Какие виды контроля осуществляются на занятиях оздоровительными упражнениями

Тема 2. Системы и методы оздоровления организма

1. В чем состоит особенность оздоровительные системы К. Купера, Е.Г. Мильнера, Н.М. Амосова, И.В. Проховцева.
2. Имеет ли оздоровительную направленность атлетическая гимнастика.
3. Специфика занятий и питания.
4. Охарактеризовать оздоровительные системы(по выбору)

Тема 3. Оздоровительные упражнения, основанные на сочетании дыхания, движения и статических положений

1. Специфические особенности выполнения упражнений в воде.
2. Основные принципы оздоровительного дыхания.
3. Влияние нетрадиционных оздоровительных систем на организм занимающегося (йога, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, дыхательная гимнастика К.П. Бутейко.
4. Оздоровительный эффект дыхательных упражнений.
5. Значение закаливание. Виды закаливания. Методика проведения закаливающих процедур.
6. Значение массажа. Виды массажа.

Критерии оценки:

оценка «отлично» выставляется студенту, если он продемонстрировал полноту и глубин узнаний, способен анализировать и синтезировать научную литературу по заявленной проблеме. Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач.

оценка «хорошо» выставляется студенту, который продемонстрировал полноту и глубину знаний по всем вопросам, логично излагает материал, умеет применить психолого-педагогические знания для решения конкретных проблем,

оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, при наличии у него знаний основных категорий и понятий по изучаемой проблеме, умения достаточно грамотно изложить материал,

оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не освоил основного содержания, не владеет знаниями по обязательной психолого-педагогической и методической литературе, не смог четко и грамотно изложить материал.

3. Мозговой штурм

Тема 4. Контроль состояния здоровья в оздоровительной физической культуре

1. Значение контроля занимающихся оздоровительной физической культурой.
2. Виды контроля на занятиях оздоровительной физической культурой
3. Самоконтроль занимающихся. Дневник самоконтроля
4. Методика проведения антропометрического обследования.
5. Контроль функционального состояния. Методики функционального состояния

Критерии оценки:

оценка «отлично» выставляется студенту, если он продемонстрировал полноту и глубину знаний, способен анализировать и синтезировать научную литературу по заявленной проблеме. Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач.

оценка «хорошо» выставляется студенту, который продемонстрировал полноту и глубину знаний по всем вопросам, логично излагает материал, умеет применить психолого-педагогические знания для решения конкретных проблем.
оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, при наличии у него знаний основных категорий и понятий по изучаемой проблеме, умения достаточно грамотно изложить материал.
оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не освоил основного содержания, не владеет знаниями по обязательной психолого-педагогической и методической литературе, не смог четко и грамотно изложить материал.

3. Примерная тематика рефератов.

1. Научно-теоретические основы оздоровительных упражнений. Проблематика оздоровительной физической культуры.
2. Общие представления о механизмах оздоравливающего воздействия физических упражнений на организм человека. Психологические основы здоровья. Осознание здоровья как индивидуальной ценности.
3. Здоровье как компонент социального благополучия личности. Взаимосвязь активной позиции с уровнем здоровья. Социально-психологические факторы оздоровительных систем.
4. Потребности и мотивы в регулярных занятиях физическими упражнениями.
5. Биологические основы оздоровительной физической культуры. Биология клетки. Нервно-мышечный аппарат. Физиология мышечной деятельности. Кровообращение. Пищеварение. Иммунная система.
6. Физиологическая характеристика основных видов оздоровительной физической культуры. Циклические упражнения. Гимнастические упражнения. Силовые упражнения.
7. Проявление оздоровительного эффекта в процессе оздоровления. Особенности воздействия оздоровительных упражнений. Система аэробного обеспечения. Упражнения анаэробного и смешанного типа.
8. Методологические основы оздоровительных систем. Методические принципы занятий оздоровительно-развивающей направленности. Исторические предпосылки современных оздоровительных систем и упражнений. Специфика занятий различными видами гимнастики. Ритмическая гимнастика. Основы самоконтроля на занятиях оздоровительными упражнениями
9. Системы и методы оздоровления организма. Оздоровительные системы К. Купера, Е.Г. Мильнера, Н.М. Амосова, И.В. Проховцева.
10. Оздоровительные системы аэробной направленности. Атлетическая гимнастика: общие закономерности. Специфика восстановления и питания. Оздоровительная система «Изотон».
11. Оздоровительные упражнения, основанные на сочетании дыхания, движения и статических положений. Специфика выполнения упражнений в воде. Основные принципы оздоровительного дыхания.
12. Нетрадиционные оздоровительные системы: йога, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, дыхательная гимнастика К.П. Бутейко. Оздоровительный эффект дыхательных упражнений. Закаливание. Массаж.
13. Контроль состояния здоровья в оздоровительной физической культуре. Конституция человека. Соматотип. Пропорции тела. Антропометрические обследования. Контроль функционального состояния.

Критерии оценки реферата

Критериями оценки реферата могут выступить следующие моменты:
- в какой мере раскрывается актуальность темы;

- каков теоретический уровень суждений автора, как владеет он современными методологическими основами наук при освещении поставленных в реферате вопросов;
- соответствие структуры и содержания реферата плану;
- целостное, глубокое понимание вопросов темы или разрабатываемой проблемы;
- как удалось автору связать излагаемые в реферате вопросы теории с проблемами сегодняшнего дня, умение использовать теоретические источники и учебно-методическую литературу;
- достаточно ли проявлена автором самостоятельность в постановке вопросов, в трактовке их, есть ли в работе оригинальные мысли, свежие факты, описание лучшего опыта работы, конкретных примеров из практики, соответствующие рекомендации и предложения;
- излагается ли в реферате собственное понимание рассматриваемой проблемы, достаточна ли его аргументация;
- как оформлен реферат или доклад (объем, наличие плана, содержательность введения, полнота списка используемой литературы, наличие приложений, анализа опыта работы, схем, таблиц, диаграмм, планов, анкет и т.д.);
- имеет ли работа определенную ценность, чтобы рекомендовать ее в фонд учебных пособий по курсам.

Чаще всего реферат оценивается по 4-х балльной системе - «неудовлетворительно», «удовлетворительно», «хорошо», «отлично».

Приложение 2

Оценочные материалы по дисциплине «Методика оздоровительной физической культуры»

1. **Оценочные материалы для текущего контроля**

1.1. Вопросы для собеседования

Раздел (темы, тема)

1. Вопросы для собеседования

Раздел 1.

Тема 1. Физическая культура и здоровье человека

Сущность феномена здоровье.

Метафизический потенциал личности и ее здоровье.

Здоровье – цель или средство.

Здоровье спортсмена: потенциальные возможности и реальность.

Тема 3. Психологические основы здоровья

Осознание здоровья как индивидуальной ценности.

Здоровье как компонент социального благополучия личности.

Взаимосвязь активной позиции с уровнем здоровья.

Социально-психологические факторы оздоровительных систем.

Потребности и мотивы в регулярных занятиях физическими упражнениями

Методики определения психоэмоционального состояния занимающихся

Раздел 2.

Тема 1. Методические принципы занятий оздоровительно-развивающей направленности

Исторические предпосылки современных оздоровительных систем и упражнений. Специфика занятий различными видами гимнастики.

Ритмическая гимнастика, ее значение

Основы самоконтроля на занятиях оздоровительными упражнениями

Тема 2. Системы и методы оздоровления организма

Оздоровительные системы К. Купера, Е.Г. Мильнера, Н.М. Амосова, И.В. Проховцева. Оздоровительные системы аэробной направленности.

Атлетическая гимнастика: общие закономерности.

Специфика занятий и питания.

Охарактеризовать оздоровительные системы(по выбору)

Критерии оценки:

оценка «отлично» выставляется студенту, если он продемонстрировал полноту и глубину знаний, способен анализировать и синтезировать научную литературу по заявленной проблеме. Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач.

оценка «хорошо» выставляется студенту, который продемонстрировал полноту и глубину знаний по всем вопросам, логично излагает материал, умеет применить психолого-педагогические знания для решения конкретных проблем,

оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, при наличии у него знаний основных категорий и понятий по изучаемой проблеме, умения достаточно грамотно изложить материал,

оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не освоил основного содержания самостоятельной работы, не владеет знаниями по обязательной психолого-педагогической и методической литературе, не смог четко и грамотно изложить материал.

- оценка «зачтено» выставляется студенту, если он продемонстрировал достаточно полное *знание* материала; продемонстрировал *знание* основных теоретических понятий; достаточно последовательно, грамотно и логически стройно изложил материал; продемонстрировал *умение* ориентироваться в литературе по проблематике дисциплины; *умеет* сделать достаточно обоснованные выводы по излагаемому материалу.

- оценка «не зачтено» выставляется в случае незнания значительной части программного материала; не владения понятийным аппаратом дисциплины; существенных ошибок при изложении учебного материала; неумения строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; неумения делать выводы по излагаемому материалу.

2. Оценочные материалы для промежуточной аттестации

2.1. Примерный перечень вопросов для зачета.

1. Сущность феномена здоровье.
2. Общие представления о механизмах оздоравливающего воздействия физических упражнений на организм человека.
3. Дайте понятие здоровью и охарактеризуйте уровни его изучения.
4. Расскажите о факторах риска для здоровья, подробно остановившись на таком факторе, как низкий уровень двигательной активности.
5. Расскажите о норме двигательной активности.
6. Дайте общую характеристику основных функциональных изменений, происходящих в организме при выполнении физических упражнений.
7. Расскажите об оздоровительных возможностях физических упражнений.
8. Раскройте возможности ОФК в профилактике и оздоровительном действии при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, обмена веществ и других нарушениях организма.
9. Расскажите о фитнесе как об одной из популярнейших форм ОФК.
10. На чем основываются классификации фитнеса.
11. Назовите основные компоненты программ по фитнесу.
12. Дайте общую характеристику принципам тренировочного процесса в фитнесе.
13. Дайте характеристику предстартовому периоду тренировочной деятельности.
14. Дайте характеристику основному периоду тренировочной деятельности.
15. В чем проявляется утомление?
16. Дайте характеристику восстановительному периоду тренировочной деятельности.
17. Охарактеризуйте основные процессы восстановительного периода.
18. Раскройте общие закономерности восстановления функций.
19. Расскажите о функциональных эффектах тренировки.
20. Каковы пороговые (критические) нагрузки для возникновения тренировочных эффектов.
21. Объясните специфичность тренировочных эффектов.
22. Расскажите об обратимости тренировочных эффектов.
23. Дайте понятие тренируемости как фактора, определяющего величину тренировочных эффектов.
24. Раскройте основную цель и задачи ОФК.
25. Представьте основные и наиболее общие принципы применения ОФК.
26. Дайте общую характеристику принципам построения тренировки в ОФК.
27. Покажите взаимосвязь и различие между принципами доступности, индивидуализации, возрастных изменений в организме и «не навреди».
28. Объясните феномены, лежащие в основе принципа биологической целесообразности.
29. Раскройте последовательность реализации программно-целевого принципа при построении тренировочного процесса в ОФК.
30. Дайте общее понятие тренировочной программы ОФК.
31. Раскройте классификацию тренировочных программ ОФК.
32. Расскажите о структуре занятий ОФК.
33. Дайте понятие стретчинга и его места в структуре занятия ОФК.

34. Раскройте основные факторы, способствующие эффективной реализации тренировочных программ ОФК в современных условиях.
35. Дайте общее понятие врачебно-педагогическому контролю в ОФК.
36. Что является основным критерием оценки правильности построения занятий и их эффективности в ОФК.
37. Дайте понятие самоконтролю в ОФК.
38. Раскройте критерии оценки интенсивности занятий ОФК.
39. Дайте характеристику и правила построения физиологической кривой занятия ОФК.
40. Дайте общую характеристику физическим качествам.
41. Объясните, что является материальной основой для воспитания физических качеств.
42. Дайте общую характеристику факторам, определяющим развитие физических способностей.
43. Дайте понятие психологии здоровья.
44. Раскройте сущность психологических факторов, формирующих здоровье.
45. Расскажите о значении мотивации занимающихся в ОФК.
46. От правильности выбора и применения каких педагогических воздействий зависят результаты процесса оздоровления в ОФК.
47. Расскажите об основных методах управления психологическими состояниями в ОФК.
48. Дайте характеристику разновидностям психической саморегуляции в ОФК.
49. Какие требования предъявляются к личности тренера ОФК.
50. Назовите наиболее типичные задачи, которые решает тренер групп ОФК в процессе своей деятельности.
51. Социально-психологические факторы оздоровительных систем.
52. Потребности и мотивы в регулярных занятиях физическими упражнениями.
53. Морфофункциональные особенности воздействия оздоровительных упражнений.
54. Специфика занятий различными видами гимнастики.
55. Основы самоконтроля на занятиях оздоровительными упражнениями.
56. Оздоровительные системы К. Купера, Е.Г. Мильнера, Н.М. Амосова.
57. 9. Оздоровительные системы аэробной направленности.
58. Атлетическая гимнастика: общие закономерности.
59. Специфика восстановления и питания.
60. Оздоровительная система «Изотон».
61. Специфика выполнения упражнений в воде.
62. Основные принципы оздоровительного дыхания.
63. Нетрадиционные оздоровительные системы: йога, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, дыхательная гимнастика К.П. Бутейко.
64. Оздоровительный эффект дыхательных упражнений.
65. Технологии регулирования пропорций и массы тела с помощью физических упражнений и питания
66. Контроль состояния здоровья в оздоровительной физической культуре
67. Задачи, содержание и организация физкультурной работы в трудовом коллективе.
68. Определение эффективности применения средств физической культуры

Критерии оценки

- оценка «зачтено» выставляется студенту, если он продемонстрировал достаточно полное *знание* материала; продемонстрировал *знание* основных теоретических понятий; достаточно последовательно, грамотно и логически стройно изложил материал; продемонстрировал *умение* ориентироваться в литературе по проблематике дисциплины; *умеет* сделать достаточно обоснованные выводы по излагаемому материалу.

- оценка «не зачтено» выставляется в случае незнания значительной части программного материала; не владения понятийным аппаратом дисциплины; существенных ошибок при изложении учебного материала; неумения строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; неумения делать выводы по излагаемому материалу.

Лист изменений рабочей программы дисциплины

№ п\п	Содержание изменений	Реквизиты документа об утверждении изменений	Дата внесения изменений
1.	Утверждена на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование «Физическая культура» № 121 от 22.02.2018 г.	Протокол заседания кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин № 11 от 27 июня 2019 г.	27.06.2019 г.
2.	Актуализирована в части учебно-методического и информационного обеспечения в связи с продлением контракта с ЭБС и в части перечня основной и дополнительной литературы в связи с его изменением. Внесены изменения в титульный лист в части даты, номера протокола заседания кафедры.	Протокол заседания кафедры гуманитарный и социально-экономических дисциплин № 11 от 30 июня 2020 г.	30.06.2020 г.
3.	Актуализирована в части учебно-методического и информационного обеспечения в связи с продлением контракта с ЭБС и в части перечня основной и дополнительной литературы в связи с его изменением. Внесены изменения в титульный лист в части даты, номера протокола заседания кафедры.	Протокол заседания кафедры гуманитарный и социально-экономических дисциплин № 8 от 25 марта 2021 г.	25.03.2021 г.
4.	Актуализирована в части учебно-методического и информационного обеспечения в связи с продлением контракта с ЭБС и в части перечня основной и дополнительной литературы в связи с его изменением. Внесены изменения в титульный лист в части даты, номера протокола заседания кафедры.	Протокол заседания кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин № 10 от 05 мая 2022 г.	05.05.2022 г.
5.	Актуализирована в части учебно-методического и информационного обеспечения в связи с продлением контракта с ЭБС и в части перечня основной и дополнительной литературы в связи с его изменением. Внесены изменения в титульный лист в части даты, номера протокола заседания кафедры.	Протокол заседания кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин № 10 от 22 мая 2023 г.	22.05.2023 г.
6.	Актуализирована в части учебно-методического и информационного обеспечения в связи с продлением контракта с ЭБС и в части перечня основной и дополнительной литературы в связи с его изменением. Внесены изменения в титульный лист в части даты, номера протокола заседания кафедры.	Протокол заседания кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин № 11 от 28 мая 2024 г.	28.05.2024 г.