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
...кетного 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

Б1.В.ДВ.05.02. Методика оздоровительной физической культуры
(*наименование учебной дисциплины*)

Уровень основной профессиональной образовательной программы бакалавриат

Направление подготовки
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль (и))
«Физическая культура» и «Безопасность жизнедеятельности»

Форма обучения Очная

Срок освоения ОПОП 5 лет

Год начала обучения 2024

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 О.В., 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…… 5
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, является дисциплиной по выбору модуля теоретико-методических основ физической культуры и спорта.

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 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	Умеет определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.
	УК-7.2 Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	Демонстрирует владение технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья
УК-8. Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в	УК-8.1. Оценивает факторы риска, умеет обеспечивать личную безопасность и безопасность окружающих в повседневной жизни и в	Знаком с основами теории риска и причины возникновения чрезвычайных ситуаций. Способен создавать и поддерживать необходимые условия безопасности

профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности и для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	профессиональной деятельности.	для участников образовательного процесса и личной безопасности. Владеет навыками оценивания, факторов риска, и обеспечения личной безопасности и безопасности участников образовательного процесса.
	УК-8.2. Знает и может применять методы защиты в чрезвычайных ситуациях и в условиях военных конфликтов, формирует культуру безопасного и ответственного поведения.	Знает основные методы создания и поддержания в повседневной жизни и профессиональной деятельности условий для сохранения природной среды защиты в чрезвычайных ситуациях. Применяет на практике методы защиты в чрезвычайных ситуациях, может донести принципы культуры безопасного и ответственного поведения обучаемых в условиях военных конфликтов. Способен обучить навыкам создания и поддержания в повседневной жизни и профессиональной деятельности необходимых условий и ответственного поведения обучаемых в условиях военных конфликтов.
ПК-6 Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности	ПК- 6.1 Применяет меры профилактики детского травматизма и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе.	Способен применять меры профилактики детского травматизма и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе.
	ПК-6.2 Оказывает первую доврачебную помощь обучающимся	Демонстрирует навык оказания первой доврачебной помощи обучающимся

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:**	**56,5**	**56,5**
	Лекции (Лек)	22	22
	Практические занятия (в т.ч. семинары) (Пр/Сем)	32	32
	Лабораторные занятия (Лаб)		
	Индивидуальные занятия (ИЗ)		

Промежуточная аттестация	Зачет, зачет с оценкой, экзамен (КПА)	0,5	0,5
	Консультация к экзамену (Конс)	2	2
	Курсовая работа (Кр)		
Самостоятельная работа студентов (СР)		34	34
Подготовка к экзамену (Контроль)		17,5	17,5
Вид промежуточной аттестации		Экзамен	Экзамен
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						УК-7 УК-8 ПК-5	Реферат, собеседование
Тема 1. Физическая культура и здоровье человека	2			4			
Тема 2. Научно-теоретические основы оздоровительных упражнений	2			6			
Тема 3. Психологические основы здоровья	2			6			
Тема 4. Биологические основы оздоровительной физической культуры				6			
Тема 5. Физиологическая характеристика основных видов оздоровительной физической культуры	2	8		4			
Тема 6. Проявление оздоровительного эффекта в процессе оздоровления Особенности воздействия	2			2			
Раздел 2 Методические и технологические основы оздоровительной физической культуры						УК-7 УК-8 ПК-5	Реферат, собеседование
Тема 1. Методические принципы занятий оздоровительно-развивающей направленности	4	8		2			
Тема 2. Системы и методы	2	4		2			

оздоровления организма **Тема 3.** Оздоровительные упражнения, основанные на сочетании дыхания, движения и статических положений **Тема 4.** Контроль состояния здоровья в оздоровительной физической культуре	2 4	4 8		2			
Форма промежуточной аттестации экзамен					17.5 0,5	УК-7 УК-8 ПК-5	
консультация					2		
Всего за семестр:	**22**	**32**		**34**	**108**		
Итого:	**22**	**32**		**34**	**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	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	Обучающийся демонстрирует: - знание и понимание основных вопросов контролируемого объема программного материала; - твердые знания теоретического материала. - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории, выявлять	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;

заданий билета; - отсутствие умения выполнять практические задания, предусмотренные программой дисциплины; - отсутствие готовности (способности) к дискуссии и низкая степень контактности.	программой дисциплины; - умение без грубых ошибок решать практические задания.	противоречия, проблемы и тенденции развития; - правильные и конкретные, без грубых ошибок, ответы на поставленные вопросы; - умение решать практические задания, которые следует выполнить; - владение основной литературой, рекомендованной программой дисциплины; Возможны незначительные неточности в раскрытии отдельных положений вопросов билета, присутствует неуверенность в ответах на дополнительные вопросы.	- способность устанавливать и объяснять связь практики и теории; - логически последовательные, содержательные, конкретные и исчерпывающие ответы на все задания билета, а также дополнительные 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. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебное пособие для вузов / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 246 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07339-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/514550

2. Рипа, М. Д. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании : учебное пособие для вузов / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 158 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07260-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/514910

Дополнительная литература:

1. Литвинов, С. А. Методика обучения физической культуре. Календарно-тематическое планирование : учебное пособие для вузов / С. А. Литвинов. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 413 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11125-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/516923

2. Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры и спорта : учебное пособие для вузов / Г. А. Ямалетдинова ; под научной редакцией И. В. Еркомайшвили. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 244 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05600-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/493684

3. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: учеб. для студ. высш. учеб. заведений.- М.: Владос,2000.-448 с.

4. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика: учебник для вузов.- Ростов н/Д: Феникс,2002.-384 с.

5. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Под ред. Ю.Д. Железняка.- М.: Издательский центр «Академия», 2002.-384 с.

6. 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.

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 медиа контент 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. Программадляорганизацииипроведениятестирования(возможнысследующиев арианты:«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 и методические рекомендации
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.

4. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа обучающихся выполняется при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия. При этом, самостоятельная работа подразделяется на самостоятельную работу на аудиторных занятиях и на внеаудиторную самостоятельную работу (в том числе – с использованием электронно-библиотечных систем и электронных образовательных ресурсов): подготовка студентов к занятиям, текущему и промежуточному контролю по дисциплине, закрепление знаний и отработка умений и навыков, осваиваемых во время аудиторной работы, выполнение самостоятельных заданий, определенных рабочей программой дисциплины.

5. Задания для самостоятельной работы

Наименование раздела (темы) учебной дисциплины	Формы СРС
Раздел 1. Научно-теоретические основы оздоровительной физической культуры	Реферирование литературных источников
Тема 1. Физическая культура и здоровье человека	Реферирование литературных источников
Тема 2. Научно-теоретические основы оздоровительных упражнений	Реферирование литературных источников
Тема 3. Психологические основы здоровья	Реферирование литературных источников
Тема 4. Биологические основы оздоровительной физической культуры	Реферирование литературных источников
Тема 5. Физиологическая характеристика основных видов оздоровительной физической культуры	Реферирование литературных источников
Тема 6. Проявление оздоровительного эффекта в процессе оздоровления	Реферирование литературных источников

Раздел 2. Методические и технологические основы оздоровительной физической культуры	Реферирование литературных источников
Тема 1. Методические принципы занятий оздоровительно-развивающей направленности	Реферирование литературных источников
Тема 2. Системы и методы оздоровления организма	Реферирование литературных источников
Тема 3. Оздоровительные упражнения, основанные на сочетании дыхания, движения и статических положений	Реферирование литературных источников
Тема 4. Контроль состояния здоровья в оздоровительной физической культуре Самоконтроль по предложенным методикам	Реферирование литературных источников

6. 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.

Приложение 2

Оценочные материалы по дисциплине
«Методика оздоровительной физической культуры»

1. **Оценочные материалы для текущего контроля**

1.1. 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 экзамена.

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 «отлично» выставляется студенту, если он продемонстрировал полноту и глубину знаний в рамках дисциплины, знает основные термины, фамилии ученых, исследовавших изучаемую проблему, способен анализировать и синтезировать научную, методическую литературу. Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач.

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

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

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

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 44.03.05 Педагогическое образование профиль «Физическая культура» и «Безопасность жизнедеятельности» № 125 от 22.02.2018 г.	Протокол заседания кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин № 10 от 22 мая 2023 г.	22.05.2023 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 гуманитарных и социально-экономических дисциплин № 11 от 28 мая 2024 г.	28.05.2024 г.