

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
"Амурский государственный университет"

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной и научной  
работе

                    Лейфа                    А.В. Лейфа  
« 1 » сентября 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
«ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА В УЧРЕЖДЕНИЯХ  
РАЗЛИЧНОГО ТИПА»

Направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль) образовательной программы – Физическая культура и дополнительное образование Спортивная подготовка

Квалификация выпускника – Бакалавр

Год набора – 2023

Форма обучения – Очная

Курс     5     Семестр     10    

Экзамен 10 сем

Общая трудоемкость дисциплины 216.0 (академ. час), 6.00 (з.е)

Составитель О.В. Юречко, доцент, канд. пед. наук

Факультет социальных наук

Кафедра психологии и педагогики



Рабочая программа составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта ВО для направления подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 22.02.18 № 125

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры психологии и педагогики

01.09.2023 г. , протокол № 1

Заведующий кафедрой Лейфа А.В. Лейфа

СОГЛАСОВАНО

Учебно-методическое управление

Чалкина Н.А. Чалкина

« 1 » сентября 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Выпускающая кафедра

Лейфа А.В. Лейфа

« 1 » сентября 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Научная библиотека

Петрович О.В. Петрович

« 1 » сентября 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Центр цифровой трансформации и  
технического обеспечения

Тодосейчук А.А. Тодосейчук

« 1 » сентября 2023 г.

## **1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Цель дисциплины:**

формирование у системных знаний в области оздоровительной физической культуры в учреждениях различного типа, формирование здорового образа жизни у занимающихся.

### **Задачи дисциплины:**

В результате изучения дисциплины решается определенный круг задач, реализация которых, направлена на то, что студент должен

Знать:

- теорию, принципы, методику и организацию оздоровительной физической культуры;
- организацию здоровьесбережения в учреждениях различного типа;
- методику организации физкультурно-оздоровительной работы в учреждениях различного типа;
- основные направления в использовании нетрадиционных средств физической культуры
- методику использования нетрадиционных средств физической культуры;
- методику физкультурно-оздоровительных физкультурно-спортивных занятий с различными группами населения;
- методы и организацию комплексного контроля в оздоровительной физической культуре.

Уметь:

- формулировать конкретные задачи оздоровительных мероприятий для различных групп населения;
- формировать потребность и интерес к физкультурно-оздоровительной деятельности у занимающихся;
- организовать занятия по программам дополнительного образования детей в области физкультурно-оздоровительной деятельности;
- подбирать нетрадиционные средства оздоровления в зависимости от состояния здоровья, физического развития и подготовленности занимающихся;
- оценивать эффективность оздоровительных занятий;
- осуществлять консультационную деятельность по вопросам организации и проведения индивидуальных и коллективных физкультурно-оздоровительных занятий лиц различного возраста;
- уметь овладевать новыми видами физкультурно-оздоровительной деятельности в процессе самообразования и самосовершенствования;

Владеть:

- технологией оздоровления различных категорий людей в учреждениях различного типа;
- методами разработки основных и дополнительных образовательных программ в области физкультурно-оздоровительной деятельности;
- методами планирования и проведения основных видов физкультурно-оздоровительной деятельности в учреждениях различного типа;
- методами и организацией проведения занятий на основе использования нетрадиционных средств физической культуры в профилактических целях;
- навыками применения тренажерных устройств и средств срочной информации при проведении занятий с оздоровительной направленностью;
- методикой организации производственной физической культуры с учетом климато-географических особенностей и профессиональной деятельности.

## **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП ВО**

Дисциплина «Физкультурно-оздоровительная работа в учреждениях различного типа» входит в блок 1 обязательной части дисциплин образовательной программы (ОП) «Физическая культура и Дополнительное образование (спортивная подготовка)».

Дисциплина «Физкультурно-оздоровительная работа в учреждениях различного типа» изучается на выпускном курсе и базируется на теоретических и практических

дисциплинах базовой и вариативной частей образовательной программы, результатах прохождения отдельных видов практик. Полученные в процессе освоения знания, умения и навыки могут быть использованы при написании выпускной квалификационной работы.

### 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

#### 3.1 Общепрофессиональные компетенции и индикаторы их достижения

Категория (группа) общепрофессиональных компетенций	Код и наименование общепрофессиональной компетенции	Код и наименование индикатора достижения общепрофессиональной компетенции
Разработка основных и дополнительных образовательных программ	ОПК-2 Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)	ИД-1ОПК-2. Знать: историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательных систем; основные принципы деятельностного подхода; педагогические закономерности организации образовательного процесса; нормативно-правовые, аксиологические, психологические, дидактические и методические основы разработки и реализации основных и дополнительных образовательных программ; специфику использования ИКТ в педагогической деятельности ИД-2ОПК-2. Уметь: разрабатывать цели, планируемые результаты, содержание, организационно-методический инструментарий, диагностические средства оценки результативности основных и дополнительных образовательных программ, отдельных их компонентов, в том числе с использованием ИКТ; выбирать организационно-методические средства реализации дополнительных образовательных программ в соответствии с их особенностями ИД-3ОПК-2. Владеть: дидактическими и методическими приемами разработки и технологиями реализации основных и дополнительных образовательных программ; приемами использования ИКТ

#### 3.2 Профессиональные компетенции и индикаторы их достижения

Код и наименование профессиональной компетенции	Код и наименование индикатора достижения профессиональной компетенции
ПК-3. Способен осуществлять преподавание программ дополнительного образования и обеспечивать их организационно-методическое и педагогическое сопровождение	ИД -1.1. Знает: образовательные программы в области физической культуры и спорта на основе современных требований к методике преподавания в образовательных организациях основного общего, среднего общего и дополнительного образования -1.2. Умеет: реализовывать образовательные программы в области физической культуры и спорта на основе современных требований к методике преподавания в образовательных организациях основного общего, среднего общего и дополнительного образования -1.3. Владеет навыками по реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта на основе современных требований к методике преподавания в образовательных организациях основного общего, среднего общего и дополнительного образования

#### 4. СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 6.00 зачетных единицы, 216.0 академических часов.

1 – № п/п

2 – Тема (раздел) дисциплины, курсовая работа (проект), промежуточная аттестация

3 – Семестр

4 – Виды контактной работы и трудоемкость (в академических часах)

4.1 – Л (Лекции)

4.2 – Лекции в виде практической подготовки

4.3 – ПЗ (Практические занятия)

4.4 – Практические занятия в виде практической подготовки

4.5 – ЛР (Лабораторные работы)

4.6 – Лабораторные работы в виде практической подготовки

4.7 – ИКР (Иная контактная работа)

4.8 – КТО (Контроль теоретического обучения)

4.9 – КЭ (Контроль на экзамене)

5 – Контроль (в академических часах)

6 – Самостоятельная работа (в академических часах)

7 – Формы текущего контроля успеваемости

1	2	3	4									5	6	7
			4.1	4.2	4.3	4.4	4.5	4.6	4.7	4.8	4.9			
1	Характеристика оздоровительно й физической	10	2		2								8	Опрос. Проверка словаря

	культуры. Принцип оздоровительной направленности													
2	Содержательные и организационно-управленческие основы оздоровительной физической культуры и здоровьесбережения	10	4		4		2						10	Опрос. Контрольная работа
3	Организация физкультурно-оздоровительной работы с детьми различного возраста	10	4		4		4						10	Опрос. Конспект
4	Оздоровительная физическая культура в системе научной организации труда	10	4		4								8	Опрос.
5	Характеристика оздоровительно-рекреативной физической культуры	10	4		4								8	Опрос.
6	Физкультурно-оздоровительные системы и нетрадиционные средства восстановления. Основы здорового питания	10	4		4		4						10	Опрос. Реферат
7	Организация и проведение оздоровительно-рекреативных занятий с лицами зрелого и пожилого возраста и инвалидами	10	4		4		2						8	Опрос. Конспект
8	Организация и проведения оздоровительно-рекреативной	10	2		2		4						8	Опрос.

	физической культуры по месту жительства и отдыха населения												
9	Производственная физическая культура. Специфика профессиональной деятельности специалистов по физической культуре и спорту на предприятии	10	4		4		4					10	Опрос.
10	Методика оценки оздоровительной, экономической и социальной эффективности занятий физическими упражнениями	10	2		2		2					10	Конспект
11	Экзамен	10								0.3	35.7		экзамен
	Итого		34.0		34.0		22.0	0.0	0.0	0.3	35.7	90.0	

## 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 5.1. Лекции

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Содержание темы (раздела)
1	Характеристика оздоровительной физической культуры. Принцип оздоровительной направленности	Общая характеристика оздоровительной физической культуры. Исходные понятия, задачи, структура оздоровительной физической культуры. Исторические аспекты становления и развития оздоровительной физической культуры. Нормативные документы, регламентирующие деятельность в области оздоровительной физической культуры. Сущность и содержание понятий «здоровье», «здоровый образ жизни». Основные компоненты и их характеристика. Оздоровительная физическая культура как фактор укрепления и сохранения здоровья в структуре учебного, рабочего и свободного времени различных возрастных групп населения. Особенности психофизического состояния лиц, не занимающихся и занимающихся физическими упражнениями. Принцип оздоровительной направленности в физкультурно-оздоровительной практике. Критический минимум и оптимум двигательной активности как условие сохранения



		здоровья. Физкультурно-оздоровительная работа в системе оздоровления населения различных возрастных групп.
2	Содержательные и организационно-управленческие основы оздоровительной физической культуры и здоровьесбережения	Содержательные и организационно-управленческие основы оздоровительной физической культуры и здоровьесбережения. Общая характеристика ЗОЖ. Организационно-управленческая деятельность в области оздоровительной физической культуры. Организационно-управленческие и методические вопросы агитационно-пропагандистской работы в области оздоровительной физической культуры. Понятие, цель, формы и средства оздоровительной физической культуры. Понятие, сущность, содержание и методика формирования физкультурной активности личности. Психолого-педагогические особенности формирования физкультурно-спортивной мотивации. Организация и методика материально-технического, финансового и кадрового обеспечения физкультурно-оздоровительной работы.
3	Организация физкультурно-оздоровительной работы с детьми различного возраста	Закономерности созревания ребенка и формирование его здоровья. Комплексное оздоровление детей в образовательных учреждениях. Системный подход к физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольников. Специфика организации активного отдыха детей в ДОУ. Здоровьесберегающая служба в дошкольном образовательном учреждении. Организация физкультурно-оздоровительной работы с детьми школьного возраста. Системный подход к физкультурно-оздоровительной деятельности детей в условиях школы. Специфика физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного дня школы. Принципы и модели внутришкольного здоровьесберегающего управления.
4	Оздоровительная физическая культура в системе научной организации труда	Общая характеристика производственной физической культуры. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Производственная гимнастика, методика организации и проведения. Послетрудовая реабилитация средствами оздоровительной физической культуры.
5	Характеристика оздоровительно-рекреативной физической культуры	Общая характеристика оздоровительно-рекреативной физической культуры. Понятие, структура и содержание оздоровительно-рекреативной физической культуры. Теоретико-методические аспекты дозирования физических нагрузок при занятиях физическими упражнениями с оздоровительно-рекреативной направленностью. Методика организации и

		проведения занятий в физкультурно-оздоровительных группах.
6	Физкультурно-оздоровительные системы и нетрадиционные средства восстановления. Основы здорового питания	Физкультурно-оздоровительные системы и нетрадиционные средства восстановления. Понятие ФОТ (физкультурно-оздоровительная тренировка). Разновидности физкультурно-оздоровительных систем (К. Купера, П.Иванова, Н. Амосова, «Контрекс-2», К. Динейки, А. Стрельниковой, М. Гриненко, «Тремминг -130» и др.). Использование нетрадиционных средств оздоровления, особенности методики проведения занятий. Методика использования нетрадиционных оздоровительных методик связанных с двигательной активностью, природных факторов, укрепления психического здоровья. Оздоровительные методики для глаз. Нетрадиционные методики массажа и самомассажа. Основы здорового питания
7	Организация и проведение оздоровительно-рекреативных занятий с лицами зрелого и пожилого возраста и инвалидами	Физкультурно-оздоровительные занятия с лицами зрелого и пожилого возраста. Физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия с инвалидами. Занятия циклическими видами спорта в целях укрепления здоровья. Методика использования оздоровительной ходьбы и бега. Методика использования туризма, велоспорта. Методика занятий оздоровительным плаванием и греблей в оздоровительных целях. Ходьба на лыжах как средство оздоровления. Ациклические виды спорта (армрестлинг). Методика занятий в оздоровительных целях игровыми видами спорта (футбол, баскетбол, волейбол, теннис, настольный теннис). Бильярд, городки, бадминтон как эффективные средства занятий оздоровительной физической культурой. Восточные единоборства в системе оздоровительной физической культуры.
8	Организация и проведения оздоровительно-рекреативной физической культуры по месту жительства и отдыха населения	Организация и методика проведения физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства. Характеристика, структура и содержание работы физкультурно-спортивных комплексов, физкультурно-спортивных клубов по интересам. Физкультурно-оздоровительная работа в местах отдыха населения. Особенности физкультурно-оздоровительной работы в санаториях и профилакториях, домах отдыха, туристических базах
9	Производственная физическая культура. Специфика профессиональной деятельности специалистов по физической культуре и спорту на предприятии	Производственная физическая культура. Профилактика профессиональных заболеваний. Организационно-управленческие вопросы оптимизации производственной физической культуры. Специфика профессиональной деятельности специалистов по физической культуре и спорту на предприятии.

10	Методика оценки оздоровительной, экономической и социальной эффективности занятий физическими упражнениями	Организация врачебно-педагогического контроля при занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью. Система оценки уровня физического состояния занимающихся оздоровительной физической культурой. Самоконтроль физического состояния занимающихся. Методика определения экономической эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.
----	--	---

## 5.2. Практические занятия

Наименование темы	Содержание темы
Характеристика оздоровительной физической культуры. Принцип оздоровительной направленности	Общая характеристика оздоровительной физической культуры. Исходные понятия, задачи, структура оздоровительной физической культуры. Исторические аспекты становления и развития оздоровительной физической культуры. Нормативные документы, регламентирующие деятельность в области оздоровительной физической культуры. Сущность и содержание понятий «здоровье», «здоровый образ жизни». Основные компоненты и их характеристика. Оздоровительная физическая культура как фактор укрепления и сохранения здоровья в структуре учебного, рабочего и свободного времени различных возрастных групп населения. Особенности психофизического состояния лиц, не занимающихся и занимающихся физическими упражнениями. Принцип оздоровительной направленности в физкультурно-оздоровительной практике. Критический минимум и оптимум двигательной активности как условие сохранения здоровья. Физкультурно-оздоровительная работа в системе оздоровления населения различных возрастных групп.
Содержательные и организационно-управленческие основы оздоровительной физической культуры и здоровьесбережения	Содержательные и организационно-управленческие основы оздоровительной физической культуры и здоровьесбережения. Общая характеристика ЗОЖ. Организационно-управленческая деятельность в области оздоровительной физической культуры. Организационно-управленческие и методические вопросы агитационно-пропагандистской работы в области оздоровительной физической культуры. Понятие, цель, формы и средства оздоровительной физической культуры. Понятие, сущность, содержание и методика формирования физкультурной активности личности. Психолого-педагогические особенности формирования физкультурно-спортивной мотивации. Организация и методика материально-технического, финансового и кадрового обеспечения физкультурно-оздоровительной работы.
Организация физкультурно-оздоровительной работы с	Закономерности созревания ребенка и формирование его здоровья. Комплексное

детьми различного возраста	оздоровление детей в образовательных учреждениях. Системный подход к физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольников. Специфика организации активного отдыха детей в ДОУ. Здоровьесберегающая служба в дошкольном образовательном учреждении. Организация физкультурно-оздоровительной работы с детьми школьного возраста. Системный подход к физкультурно-оздоровительной деятельности детей в условиях школы. Специфика физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного дня школы. Принципы и модели внутришкольного здоровьесберегающего управления.
Оздоровительная физическая культура в системе научной организации труда	Общая характеристика производственной физической культуры. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Производственная гимнастика, методика организации и проведения. Послетрудовая реабилитация средствами оздоровительной физической культуры.
Характеристика оздоровительно-рекреативной физической культуры	Общая характеристика оздоровительно-рекреативной физической культуры. Понятие, структура и содержание оздоровительно-рекреативной физической культуры. Теоретико-методические аспекты дозирования физических нагрузок при занятиях физическими упражнениями с оздоровительно-рекреативной направленностью. Методика организации и проведения занятий в физкультурно-оздоровительных группах.
Физкультурно-оздоровительные системы и нетрадиционные средства восстановления. Основы здорового питания	Физкультурно-оздоровительные системы и нетрадиционные средства восстановления. Понятие ФОТ (физкультурно-оздоровительная тренировка). Разновидности физкультурно-оздоровительных систем (К. Купера, П.Иванова, Н. Амосова, «Контрекс-2», К. Динейки, А. Стрельниковой, М. Гриненко, «Тремминг -130» и др.). Использование нетрадиционных средств оздоровления, особенности методики проведения занятий. Методика использования нетрадиционных оздоровительных методик связанных с двигательной активностью, природных факторов, укрепления психического здоровья. Оздоровительные методики для глаз. Нетрадиционные методики массажа и самомассажа. Основы здорового питания.
Организация и проведение оздоровительно-рекреативных занятий с лицами зрелого и пожилого возраста и инвалидами	Физкультурно-оздоровительные занятия с лицами зрелого и пожилого возраста. Физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия с инвалидами. Занятия циклическими видами спорта в целях укрепления здоровья. Методика использования оздоровительной ходьбы и бега. Методика использования туризма, велоспорта. Методика занятий оздоровительным плаванием и греблей в оздоровительных целях. Ходьба на лыжах

	как средство оздоровления. Ациклические виды спорта (армрестлинг). Методика занятий в оздоровительных целях игровыми видами спорта (футбол, баскетбол, волейбол, теннис, настольный теннис). Бильярд, городки, бадминтон как эффективные средства занятий оздоровительной физической культурой. Восточные единоборства в системе оздоровительной физической культуры
Организация и проведения оздоровительно- рекреативной физической культуры по месту жительства и отдыха населения	Организация и методика проведения физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства. Характеристика, структура и содержание работы физкультурно- спортивных комплексов, физкультурно- спортивных клубов по интересам. Физкультурно- оздоровительная работа в местах отдыха населения. Особенности физкультурно-оздоровительной работы в санаториях и профилакториях, домах отдыха, туристических базах
Производственная физическая культура. Специфика профессиональной деятельности специалистов по физической культуре и спорту на предприятии	Производственная физическая культура. Профилактика профессиональных заболеваний. Организационно- управленческие вопросы оптимизации производственной физической культуры. Специфика профессиональной деятельности специалистов по физической культуре и спорту на предприятии.
Методика оценки оздоровительной, экономической и социальной эффективности занятий физическими упражнениями	Организация врачебно- педагогического контроля при занятиях физкультурно- оздоровительной деятельностью. Система оценки уровня физического состояния занимающихся оздоровительной физической культурой. Самоконтроль физического состояния занимающихся. Общий и специальный эффект физических упражнений. Три типа упражнений в ФОТ (циклические аэробной направленности, циклические смешанной направленности, ациклические упражнения). Понятие пороговых, оптимальных, пиковых и сверхнагрузок. Принципы ФОТ (повторности, постепенности, индивидуализации). Методика определения экономической эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Противопоказания к занятиям ФОТ.

### 5.3. Лабораторные занятия

Наименование темы	Содержание темы
Содержательные и организационно-управленческие основы оздоровительной физической культуры и здоровьесбережения	Содержательные и организационно- управленческие основы оздоровительной физической культуры и здоровьесбережения. Исследование предпочтений населения в занятиях физической культурой и спортом
Организация физкультурно-оздоровительной работы с	Методика проведения физкультурно-оздоровительных занятий с детьми разного возраста

детьми различного возраста	Оценка здоровьесберегающей деятельности общеобразовательного учреждения.
Физкультурно-оздоровительные системы и нетрадиционные средства восстановления. Основы здорового питания	Конспекты по проведению занятий на основе физкультурно-оздоровительных систем и нетрадиционных средства восстановления. Составление индивидуального рациона питания
Организация и проведение оздоровительно-рекреативных занятий с лицами зрелого и пожилого возраста и инвалидами	Методика проведения оздоровительно-рекреативных занятий с лицами зрелого и пожилого возраста (конспект, практическое проведение) Методика проведения оздоровительно-рекреативных занятий с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья (конспект, практическое проведение)
Организация и проведения оздоровительно-рекреативной физической культуры по месту жительства и отдыха населения	Методика организации оздоровительно-рекреативной физической культуры по месту жительства и отдыха населения (конспект, практическое проведение)
Производственная физическая культура. Специфика профессиональной деятельности специалистов по физической культуре и спорту на предприятии	Организация и методика проведения вводной гимнастики, физкультурной паузы, физкультурной минуты, микропаузы активного отдыха. Методика составления комплексов различных форм производственной гимнастики. Организация производственной гимнастики и повышение ее эффективности. Методика определения динамики физической работоспособности (конспект, практическое проведение)
Методика оценки оздоровительной, экономической и социальной эффективности занятий физическими упражнениями	Оценки оздоровительной, экономической и социальной эффективности занятий физическими упражнениями (коллоквиум)

## 6. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Содержание темы (раздела)	Трудоемкость в академических часах
1	Характеристика оздоровительной физической культуры. Принцип оздоровительной направленности	Чтение специальной литературы Подготовка к опросу Составление словаря терминов	8
2	Содержательные и организационно-управленческие основы оздоровительной физической культуры и здоровьесбережения	Чтение специальной литературы Подготовка к опросу	10
3	Организация	Чтение специальной литературы	10

	физкультурно-оздоровительной работы с детьми различного возраста	Подготовка к опросу	
4	Оздоровительная физическая культура в системе научной организации труда	Чтение специальной литературы Подготовка к опросу	8
5	Характеристика оздоровительно-рекреативной физической культуры	Чтение специальной литературы Подготовка к опросу	8
6	Физкультурно-оздоровительные системы и нетрадиционные средства восстановления. Основы здорового питания	Чтение специальной литературы Подготовка реферата	10
7	Организация и проведение оздоровительно-рекреативных занятий с лицами зрелого и пожилого возраста и инвалидами	Чтение специальной литературы Подготовка к опросу	8
8	Организация и проведения оздоровительно-рекреативной физической культуры по месту жительства и отдыха населения	Чтение специальной литературы Подготовка к опросу	8
9	Производственная физическая культура. Специфика профессиональной деятельности специалистов по физической культуре и спорту на предприятии	Чтение специальной литературы Подготовка к опросу Конспект	10
10	Методика оценки оздоровительной, экономической и социальной эффективности занятий физическими упражнениями	Чтение специальной литературы Подготовка к опросу Конспект	10

## **7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

При освоении дисциплины используются различные сочетания видов контактной работы с методами и формами активизации познавательной деятельности студентов для достижения запланированных результатов обучения и формирования компетенций.

На лекционных и практических занятиях используются активные и интерактивные формы проведения занятий (проблемная лекция, анализ конкретных ситуаций, задачный метод, групповая работа).

При работе используется диалоговая форма ведения лекций с постановкой и решением проблемных задач, обсуждением дискуссионных моментов и т.д.

При проведении практических занятий создаются условия для максимально самостоятельного выполнения заданий. Поэтому при проведении практического занятия преподавателю рекомендуется:

1. Провести экспресс- опрос (устно или в тестовой форме) по теоретическому материалу, необходимому для выполнения работы (с оценкой).
2. Проверить правильность выполнения заданий, подготовленных студентом дома (с оценкой).

Лабораторные занятия проводятся в условиях максимально-приближенных к будущей профессиональной деятельности.

Любое практическое занятие включает самостоятельную проработку теоретического материала и изучение методики решения практических задач. Некоторые задачи содержат элементы научных исследований, которые могут потребовать углубленной самостоятельной проработки теоретического материала.

При организации внеаудиторной самостоятельной работы по данной дисциплине преподавателю рекомендуется использовать следующие ее формы: конспектирование темы по вопросам; выполнение индивидуального домашнего задания; выполнение практических заданий для самостоятельной проработки студентами; самостоятельное изучение темы; подготовка докладов; подготовка раздаточного материала; выполнение тренировочных упражнений; выполнение реконструктивной самостоятельной работы; выполнение творческой самостоятельной работы; подготовка к индивидуальному собеседованию.

## **8. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания, типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций, а также методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков отражены в фонде оценочных средств по дисциплине.

Критерии оценки опроса (устного ответа на семинаре)

Развернутый ответ студента должен представлять собой связное, логически последовательное сообщение на заданную тему, показывать его умения применять определения, правила в конкретных случаях.

Критерии оценивания:

1. Полнота и правильность ответа.
2. Степень осознанности, понимания изученного.
3. Языковое оформление ответа.

Оценка «отлично» ставится, если студент:

- 1) полно излагает материал, дает правильное определение основных понятий;
- 2) обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, привести необходимые примеры не только из учебников, но и самостоятельно составленные;
- 3) излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.

Оценка «хорошо» ставится, если студент:



1) дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для отметки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если студент обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но:

- 1) излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий;
- 2) не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;
- 3) излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если студент обнаруживает незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

#### Критерии оценки реферата

Оценка 5 ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка 4 – основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Оценка 3 – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

Оценка 2 – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

Оценка 1 – реферат студентом не представлен.

Составить словарь терминов по дисциплине «Физкультурно-оздоровительная работа в учреждениях различного типа».

Дайте определение понятиям:

Оздоровительная физическая культура \_\_\_\_\_

Физкультурно-оздоровительная работа \_\_\_\_\_

Физкультурно-оздоровительная индустрия \_\_\_\_\_

Физкультурно-оздоровительная технология \_\_\_\_\_

Физкультурно-оздоровительная деятельность \_\_\_\_\_

Производственная физическая культура \_\_\_\_\_

Физкультурно-оздоровительная система \_\_\_\_\_

#### Критерии оценки терминологического словаря

Цель терминологического словаря

Критерии оценки результатов

оценка усвоения знаний

глубина, прочность, систематичность знаний

Высокий оценка «5»

студент выполнил работу без ошибок

Базовый оценка «4»

в ответе студента допущена одна ошибка

Пороговая оценка «3»

студент обнаруживает знание и понимание основных положений вопроса, но: им допущены две ошибки

Низкая оценка «2»

студент допустил более двух ошибок

Критерии оценивания устного ответа на экзамене

Оценка «5» (отлично) ставится, если студент:

- 1) полно раскрыто содержание материала билета;
- 2) материал изложен грамотно, в определенной логической последовательности, точно используется терминология;
- 3) показано умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, применять их в новой ситуации;
- 4) продемонстрировано усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов, сформированность и устойчивость компетенций, умений и навыков;
- 5) ответ прозвучал самостоятельно, без наводящих вопросов;
- 6) допущены одна - две неточности при освещении второстепенных вопросов, которые исправляются по замечанию.

Оценка «4» (хорошо) ставится, если:

ответ студента удовлетворяет в основном требованиям на оценку «5», но при этом имеет один из недостатков:

- 1) в изложении допущены небольшие пробелы, не исказившие содержание ответа;
- 2) допущены один - два недочета при освещении основного содержания ответа, исправленные по замечанию экзаменатора;
- 3) допущены ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, которые легко исправляются по замечанию экзаменатора.

Оценка «3» (удовлетворительно) ставится, если:

- 1) неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала;
- 2) имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после нескольких наводящих вопросов;
- 3) при неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность компетенций, умений и навыков, студент не может применить теорию в новой ситуации.

Оценка «2» (неудовлетворительно) ставится, если:

- 1) не раскрыто основное содержание учебного материала;
- 2) обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала;
- 3) допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов;
- 4) не сформированы компетенции, умения и навыки.

Темы (примерные) рефератов

1. Оздоровительная физическая культура – как фактор укрепления и сохранения здоровья населения
2. Двигательная активность – важнейший фактор сохранения здоровья
3. Значение агитационно- пропагандистской работы в привлечении населения к занятиям физической культурой и спортом
4. Формирование интереса и мотивации к занятиям физической культурой
5. Особенности использования различных дыхательных методик в системе оздоровления человека.
6. Методики для поддержания здоровья позвоночника

7. Методики оздоровления физическими упражнениями
8. Общая характеристика оздоровительной тренировки.
9. Понятие и виды физкультурно- оздоровительных технологий. Принципы оздоровительной тренировки. Зоны тренировочных режимов в оздоровительной тренировке
10. Учет возрастно- половых особенностей при разработке оздоровительной физической тренировки.
11. Возрастные особенности оздоровительных занятий с детьми
12. Возрастные особенности оздоровительных занятий со взрослыми
13. Возрастные особенности оздоровительных занятий с людьми пожилого возраста
14. Особенности и правила питания при занятиях на физкультурно-оздоровительных тренировках.
15. Особенности питания в оздоровительной тренировке
16. Разновидности ФОТ (стретчинг, изотон, аэробика).
17. Характеристика стретчинга
18. Характеристика изотона
19. Характеристика оздоровительной аэробики
21. Научно-методические основы шейпинга. История развития шейпинга.
22. Современные концепции системы «шейпинг» Роль и место шейпинга в оздоровлении человека
23. Оздоровительный эффект шейпинг-тренировки для женщины.
24. Виды шейпинг- тренировки. Структура видео- комплекса.Технология проведения занятий.
25. Характеристика анаболической тренировки в шейпингеХарактеристика катаболической тренировки в шейпинге
26. Дозирование нагрузки в шейпинге. Принципы шейпинг- тренировки. Основы шейпинг-питания (катаб., анаб.).
27. Уровни двигательной активности человекаЧастота, интенсивность и продолжительность занятий в шейпинге
28. Шейпинг-хореография, ее особенности. Тест на координацию, походку, осанку и т.д. Конкурс по шейпингу
29. Классификация шейпинг – хореографии. Шейпинг-стиль
30. Понятие бодибилдинга. Понятие тренировки в фитнесе

#### Задания для методического конспекта

1. Разработать конспект занятия с использованием нетрадиционных систем
  - Система К.Купера;
  - Система П.Иванова;
  - Система Н.Амосова;
  - Система «КОНТРЭКС – 2»;
  - Система К. Динейки;
  - Система А. Стрельниковой;
  - Система М. Гриненко; Система «Тремминг – 130».

#### Вопросы к экзамену по дисциплине

1. Общая характеристика ОФК (основные понятия, задачи с структура)
2. Сущность и содержание понятий: здоровье, здоровый образ жизни, основные компоненты ЗОЖ и их характеристика.
3. ОФК – как фактор укрепления и сохранения здоровья населения. Предпочтения населения в занятиях физической культурой и спортом.
4. Принцип оздоровительной направленности в ОФК. Двигательная активность – важнейший фактор сохранения здоровья
5. Занятия ОФК в целях поддержания здоровья при неблагоприятных условиях проживания
6. Общая характеристика организационно- управленческой деятельности в области

оздоровительной физической культуры

7. Принципы организационно- управленческой деятельности и ее планирование и контроль. Делопроизводство в ОФК
8. Понятие, цель, формы и средства агитационно-пропагандистской работы
9. Физическая культура в системе научной организации труда (НОТ). Место и особенности различных форм физической культуры в системе НОТ. Понятие «активный отдых»
10. Сущность и структура производственной физической культуры. Метод профессионального анализа направленности и содержания производственной физической культуры
11. Организация и методика проведения вводной гимнастики, физкультурной паузы, физкультурной минуты, микропаузы активного отдыха
12. Методика составления комплексов различных форм производственной гимнастики
13. Организация производственной гимнастики и повышение ее эффективности
14. Методика определения динамики физической работоспособности
15. Физическая культура вне рамок процесса труда.
16. Методы определения утомляемости
17. Содержание, организация и методика проведения занятий послетрудовой реабилитации
18. Методика проведения восстановительной гимнастики и психомышечной регуляции
19. Особенности использования спортивных игр в послетрудовой реабилитации
20. Методика восстановительно-профилактической гимнастики
21. Методика проведения физических упражнений и гидробальнеотерапии
22. Методика составления комплекса восстановительных упражнений локального действия.
23. Функциональные и морфологические изменения организма трудящихся, происходящие в производственных условиях
24. Формы и средства оздоровительной физической культуры при профилактике профессиональных заболеваний
25. Дыхательная гимнастика
26. Оздоровительно-профилактическая гимнастика
27. Профилированные оздоровительные занятия
28. Механотерапия. Фитотерапия
29. Организация физкультурно-оздоровительной работы в трудовом коллективе
30. Система управления производственной физической культурой на предприятии.
31. Физкультурно-оздоровительные центры предприятия
32. Понятие, структура и содержание оздоровительно- рекреативной физической культуры. Средства оздоровительной физической культуры (классификация).
33. Технология оздоровительной физической культуры
34. Использование средств ОФК (занятия избранным видом спорта, нетрадиционные средства восстановления, физкультурно-оздоровительные системы)
35. Методические особенности использования средств ОФК. Формы организации ОФК и их характеристика
36. Дозирование физических нагрузок при занятиях физическими упражнениями с оздоровительной направленностью
37. Методика организации и проведения занятий в физкультурно- оздоровительных группах (общая характеристика)
38. Организация занятий в группах здоровья
39. Организация и методика занятий в группах общей физической подготовки
40. Организация и методика проведения занятий в группах женской гимнастики
41. Спорт для здоровья. Занятия циклическими видами спорта в оздоровительных целях (оздоровительная ходьба и бег)
42. Занятия туризмом и велоспортом в оздоровительных целях
43. Занятия плаванием и ходьбой на лыжах и греблей в оздоровительных целях
44. Занятия ациклическими видами спорта (амреслинг)

45. Занятия спортивными играми в оздоровительных целях (футбол, баскетбол, волейбол).
46. занятия настольным и «большим» теннисом в оздоровительных целях.
47. Занятия оздоровительными видами (бильярд, городки, бадминтон)
48. Восточные единоборства в системе оздоровительной физической культуры
49. Нетрадиционные виды занятий физическими упражнениями
50. Физкультурно- оздоровительные системы (система К. Купера), (система П. Иванова)
51. Физкультурно- оздоровительные системы (система Н. Амосова), физкультурно-оздоровительные системы (система «КОНТРЭКС – 2»)
52. Физкультурно-оздоровительные системы (система К. Динейки)
53. Физкультурно-оздоровительные системы (система А. Стрельниковой)
54. Физкультурно- оздоровительные системы (система М. Гриненко), физкультурно-оздоровительные системы (система «Тремминг – 130»)
55. Нетрадиционные системы оздоровления (атлетическая гимнастика)
56. Занятия ритмической гимнастикой и шейпингом, оздоровительными танцами
57. Тропы здоровья
58. Восточные системы и средства оздоровления
59. Физкультурно-оздоровительные занятия с людьми зрелого и пожилого возраста
60. Физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия с инвалидами
61. Оздоровительно-рекреативная физическая культура по месту жительства
62. Характеристика, структура и содержание работы культурно- спортивных комплексов
63. Физкультурно-спортивные клубы по интересам
64. Физкультурно-оздоровительная работа в общежитии
65. Физкультурно-оздоровительная и спортивная работа в местах отдыха населения
66. ОРФК в учреждениях отдыха. Организационно-методические особенности ОРФК в санаториях
67. Содержание и организационно- методические особенности ОРФК в санаториях-профилакториях
68. Формы, средства, методика организации и проведения ОРФК в домах отдыха, пансионатах, санаториях-профилакториях.
69. Медицинское обеспечение занимающихся в физкультурно- оздоровительных группах.
70. Организация физиологических исследований по оценке эффективности оздоровительной физической культуры
71. Система оценки уровня физического состояния занимающихся ОФК
72. Самоконтроль физического состояния занимающихся
73. Методика определения экономической эффективности ОФК
74. Информационные технологии в спортивной тренировке и ОФК
75. Информационные технологии в мониторинге физического развития и здоровья различных категорий занимающихся

## **9. УЧЕБНО- МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **а) литература**

1. Алхасов, Д. С. Организационно- методические основы физкультурно-спортивной работы : учебник для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 144 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-15395-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/520484> (дата обращения: 10.04.2023).
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. — 188 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/65008.html> (дата обращения: 08.04.2023). — Режим доступа:

для авторизир. пользователей

3. Коновалова, Н. Г. Физкультурно- оздоровительная работа в образовательных учреждениях: малые формы : учебное пособие / Н. Г. Коновалова. — 2-е изд. испр. — Новокузнецк : КГПИ КемГУ, 2017. — 310 с. — ISBN 978-5-8353-1488-1. — Текст : электронный // Лань : электронно- библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/169604> (дата обращения: 10.04.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. 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> (дата обращения: 10.04.2023).

5. Физкультурно- оздоровительные технологии : учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519540> (дата обращения: 10.04.2023).

б) программное обеспечение и Интернет-ресурсы

№	Наименование	Описание
1	Операционная система Linux	GNU-лицензия (GNU General Public License)
2	Автоматизированная информационная библиотечная система «ИРБИС 64»	Лицензия коммерческая по договору №945 от 28 ноября 2011 года.
3	Электронная библиотечная система «IPRbooks» <a href="http://www.iprbookshop.ru">www.iprbookshop.ru</a>	В ЭБС предоставлен доступ к изданиям по всем основным направлениям знаний (естественным, техническим, медицинским, общественным и гуманитарным наукам). ЭБС предназначена для использования в процессе обучения в высшей школе, как студентами и преподавателями, так и специалистами
4	Электронная библиотечная система «Юрайт» <a href="http://www.urait.ru">www. urait.ru</a>	В ЭБС предоставлен доступ к изданиям по всем основным направлениям знаний (естественным, техническим, медицинским, общественным и гуманитарным наукам). ЭБС предназначена для использования в процессе обучения в высшей школе, как студентами и преподавателями, так и специалистами
5	Электронная библиотечная система «Лань» <a href="https://e.lanbook.com/book">https://e.lanbook.com/book</a>	В ЭБС предоставлен доступ к изданиям по всем основным направлениям знаний (естественным, техническим, медицинским, общественным и гуманитарным наукам). ЭБС предназначена для использования в процессе обучения в высшей школе, как студентами и преподавателями, так и специалистами
6	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU	Российский информационно- аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования

в) профессиональные базы данных и информационные справочные системы

№	Наименование	Описание
1	Google Scholar	Поисковая система по полным текстам научных публикаций всех форматов и дисциплин

#### **10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Занятия по дисциплине проводятся в специальных помещениях представляющих собой учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, а также текущего контроля и промежуточной аттестации.

Специальные помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации для большой аудитории. Все помещения, в которых проводятся занятия, соответствуют действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

Каждый обучающийся обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронно-библиотечным системам и к электронной информационно-образовательной среде университета.

Перечень материально-технического обеспечения включает лекционные аудитории (оборудованные видеопроекторным оборудованием для презентаций, средствами звуковоспроизведения, экраном и имеющие выход в сеть в Интернет), помещения для проведения практических занятий (оборудованные учебной мебелью), библиотеку (имеющую рабочие места для студентов, оснащенные компьютерами с доступом к базам данных и сети Интернет), компьютерные классы. Учебный процесс обеспечен необходимым комплектом лицензионного программного обеспечения.

Самостоятельная работа обучающихся осуществляется в помещениях, оснащенных компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета».