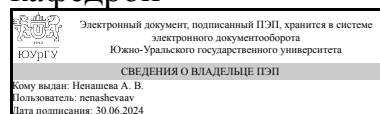


ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий выпускающей
кафедрой



А. В. Ненашева

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины 1.Ф.П0.08.02 Средства и формы физкультурно-оздоровительной деятельности

для направления 44.03.01 Педагогическое образование

уровень Бакалавриат

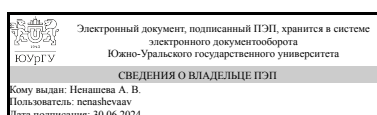
профиль подготовки Физкультурное образование

форма обучения очная

кафедра-разработчик Теория и методика физической культуры и спорта

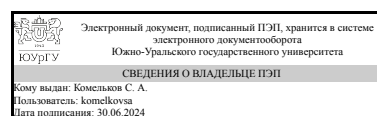
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, утверждённым приказом Минобрнауки от 22.02.2018 № 121

Зав.кафедрой разработчика,
д.биол.н., доц.



А. В. Ненашева

Разработчик программы,
старший преподаватель



С. А. Комельков

1. Цели и задачи дисциплины

Цель: формирование у студентов системы научных знаний, методических умений и навыков организации и проведения физкультурно-оздоровительной работы с различным половозрастным и профессиональным контингентом населения. Задачи: сформировать у студентов систему знаний теоретических основ оздоровительной физической культуры, агитационно пропагандистской деятельности в сфере физкультурно – оздоровительной работы; сформировать систему знаний, методических умений и навыков по организации, планированию и дозированию физических упражнений в процессе занятий ОФК с разновозрастным контингентом взрослого населения; дать необходимую сумму знаний и представлений по средствам и формам организации физкультурно-оздоровительной работы; воспитать чувство ответственности и гордости за свой профессиональный труд по оздоровлению населения.

Краткое содержание дисциплины

Законодательные и нормативно-правовые документы в физкультурно-оздоровительной работы. Оздоровительная направленность как важнейший принцип физического воспитания. Содержательные основы оздоровительной физической культуры. Оздоровительная физическая культура: направления развития. Двигательная активность. Физическая работоспособность и здоровье. Понятие о здоровом образе жизни. Основные принципы оздоровительной тренировки. Оценка состояния здоровья. Интеграция нетрадиционных средств и систем физических упражнений в сфере оздоровительно-рекреационной физической культуры различных групп населения. Понятия «средства и формы» Общая характеристика средств и форм ОРФК. Характеристика, назначение и экономическая эффективность производственной физической культуры. Организация занятий в физкультурно-оздоровительных группах. Виды физкультурно-оздоровительных групп. Оздоровительное воздействие закаливания и бани на организм человека. Понятие «закаливание», цель и задачи закаливания организма человека. Организация физкультурно-оздоровительных занятий на тропях здоровья. Организация и проведение физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства населения. Организация и проведение физкультурно-оздоровительной работы в санаториях и санаториях-профилакториях. Организация и проведение физкультурно-оздоровительной работы в домах отдыха и на турбазах. Агитационно-пропагандистская деятельность в физкультурно-оздоровительной деятельности.

2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Планируемые результаты освоения ОП ВО (компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-1 Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	Знает: средства и формы физкультурно-оздоровительной деятельности. Умеет: аргументированно формировать собственное суждение и оценку влияния различных средств и форм физкультурно-оздоровительной деятельности. Имеет практический опыт: анализа источников

	информации с целью выявления их противоречий и поиска достоверных суждений о пользе и вариантах реализации средств и форм оздоровления.
УК-2 Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений	Знает: средства и формы физкультурноспортивной деятельности; алгоритмы поиска оптимальных способов решения задач в рамках поставленной цели, технологию проектирования, необходимые ресурсы, действующие правовые нормы и ограничения. Умеет: определять задачи исходя из поставленной цели с учетом действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений. Имеет практический опыт: владения инструментами для определения и достижения задач, подчиненных общей цели, с использованием действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений.
УК-3 Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	Знает: основные приемы и нормы социального взаимодействия. Умеет: устанавливать и поддерживать взаимодействие, обеспечивающее успешную работу в коллективе. Имеет практический опыт: владения навыками социального взаимодействия в профессиональной деятельности.
ПК-1 Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач	Знает: структуру, состав основных оздоровительных средств, формы физкультурно-оздоровительной деятельности, дидактические компоненты. Умеет: осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО и принципом оздоровительной направленности. Имеет практический опыт: разрабатывать различные формы учебно-оздоровительных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения в оздоровительной работе.
ПК-2 Способен осуществлять целенаправленную воспитательную деятельность	Знает: средства и формы физкультурно-оздоровительной деятельности; способы оказания консультативной помощи родителям (законным представителям) обучающихся по вопросам оздоровительного влияния различных средств на здоровье учащихся. Умеет: ставить воспитательные цели, проектировать воспитательную деятельность в соответствии с требованиями ФГОС ОО и необходимостью физкультурно-оздоровительной деятельности. Имеет практический опыт: выбора способов организации и оценки различных видов внеурочной деятельности с точки зрения оценки их оздоровительного влияния.

ПК-5 Способен организовывать индивидуальную и совместную учебно-проектную деятельность обучающихся в соответствующей предметной области	Знает: средства и формы физкультурно-оздоровительной деятельности; принципы проектирования оздоровительной деятельности. Умеет: использовать передовые педагогические технологии в процессе реализации учебно-проектной деятельности обучающихся с включением средств и систем оздоровления. Имеет практический опыт: разработки и реализации индивидуальной и совместной учебно-проектной деятельности обучающихся в сфере оздоровления.
ПК-6 Способен использовать современные методы и технологии обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья.	Знает: особенности применения средств и форм физкультурно-оздоровительной деятельности лиц с ограниченными возможностями здоровья. Умеет: включать методики и технологии психолого-педагогического сопровождения, оздоровления обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в план учебно-воспитательного процесса. Имеет практический опыт: выбора способов оказания консультативной помощи родителям (законным представителям) обучающихся с особыми образовательными потребностями по вопросам оздоровления.
ПК-7 Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности	Знает: основы здоровьесбережения с применением средств и форм физкультурно-оздоровительной деятельности. Умеет: определять факторы, необходимые для оказания доврачебной помощи обучающимся. Имеет практический опыт: оценки рисков травматизма в учебно-воспитательном процессе.
ПК-8 Способен организовывать образовательный процесс с использованием современных образовательных технологий, в том числе дистанционных	Знает: особенности применения средств контроля и самоконтроля функционального состояния и здоровья обучающихся. Умеет: корректировать план образовательного процесса в соответствии с результатами диагностики функционального состояния и здоровья обучающихся. Имеет практический опыт: разработки образовательных программ различных уровней обучения с внедрением современных средств и форм физкультурно-оздоровительной деятельности.
ПК-9 Способен планировать, организовывать, контролировать и координировать образовательный процесс	Знает: особенности средств и форм физкультурно-оздоровительной деятельности детей и подростков, варианты их применения в образовательном процессе. Умеет: применять методы анализа педагогической ситуации для ее коррекции с помощью средств и систем оздоровления детей и подростков. Имеет практический опыт: проектирования учебно-воспитательного процесса с опорой на научно-обоснованные закономерности применения средств и систем оздоровления детей и подростков.

3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Перечень предшествующих дисциплин, видов работ учебного плана	Перечень последующих дисциплин, видов работ
Педагогическая валеология, Проектирование здоровьесберегающей среды в образовательных учреждениях, Основы медицинских знаний и здорового образа жизни, Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности	Основы педагогического мастерства, Физиология физического воспитания и спорта, Безопасность жизнедеятельности

Требования к «входным» знаниям, умениям, навыкам студента, необходимым при освоении данной дисциплины и приобретенным в результате освоения предшествующих дисциплин:

Дисциплина	Требования
Проектирование здоровьесберегающей среды в образовательных учреждениях	Знает: основные принципы организации и структуру развивающей, безопасной образовательной среды, обеспечивающей субъектам образовательного процесса возможности для эффективного саморазвития. , основные направления здоровьесберегающей деятельности и методику использования здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе., способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни. Умеет: планировать образовательный процесс и использовать разнообразные формы, методы и средства для развития у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативности, творческих способностей и гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни, средствами преподаваемого учебного предмета., разрабатывать и реализовывать культурно-просветительские программы в соответствии с потребностями различных социальных групп., использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности; поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Имеет практический опыт: применять умения по планированию и проектированию учебно-воспитательного процесса., организации учебно-проектной деятельности обучающихся в соответствующей предметной области., владение

	здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
Педагогическая валеология	Знает: педагогические закономерности организации образовательного процесса., основы методики валеологического воспитания, виды и приемы современных здоровьесберегающих педагогических технологий., основы методики валеологического воспитания, виды и приемы современных здоровьесберегающих педагогических технологий., научно-практические основы физической культуры, здорового образа жизни; основные показатели физического развития, функциональной подготовленности, работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели; основы организации здорового образа жизни; способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни., научно-практические основы физической культуры, здорового образа жизни; основные показатели физического развития, функциональной подготовленности, работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели; основы организации здорового образа жизни; способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни. Умеет: осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных и индивидуальных особенностей, в том числе с особыми образовательными потребностями обучающихся., определять воспитательные цели, способствующие развитию обучающихся, использовать приемы формирования у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни., планировать образовательный процесс с использованием приемов формирования у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни., выбирать средства и методы физической культуры и видов фитнеса для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни., выбирать средства и методы физической культуры и видов фитнеса для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования

	здорового образа и стиля жизни. Имеет практический опыт: владения методами организации совместной и индивидуальную деятельности детей с разными типами нарушенного развития в соответствии с их возрастными, сенсорными и интеллектуальными способностями., формировать познавательную мотивацию обучающихся к физической культуре и спорту, культуре здорового и безопасного образа жизни., использования средств и методов физической культуры для укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, успешной социально-культурной и профессиональной деятельности., использовать средства и методы физической культуры для укрепления индивидуального здоровья.
Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	Знает: терминологию, предмет безопасности жизнедеятельности личности, общества и государства, источники, причины их возникновения, детерминизм опасностей; технику безопасности и правила пожарной безопасности при проведении физкультурно-спортивных мероприятий с учетом действующих норм и правил при возникновении чрезвычайных ситуаций., значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; основные показатели физического развития, функциональной подготовленности, работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели; основы организации здорового образа жизни, правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту, адаптивной физической культуре и адаптивному спорту; основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования; способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни., инфекционные болезни и меры и их профилактики; принципы профилактики допинга; болезни внутренних органов и их профилактику; этиологию и профилактику заболеваний; влияние анатомо-физиологических особенностей строения организма на развитие различных видов патологии; виды нетрадиционной медицины в оздоровлении детей и подростков; особенности возрастной анатомии и физиологии детей и подростков., основы применения психолого-педагогических технологий (в том числе инклюзивных), необходимых для адресной работы с различными

категориями обучающихся с особыми образовательными потребностями. Умеет: организовывать физкультурно-спортивные мероприятия с учетом действующих норм и правил безопасности для участников, зрителей и обслуживающего персонала; оказывать первую помощь пострадавшим в процессе физкультурно-спортивных занятий; использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций; создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций., планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности, определять и учитывать величину нагрузки на занятиях; соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений; использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности., проводить оздоровительные мероприятия; проводить просветительские занятия с учащимися, их родителями , тренерами на медицинские темы; реализовывать меры профилактики инфекционных заболеваний., использовать обоснованные содержание, формы, методы и приемы организации совместной и индивидуальной деятельности обучающихся. Имеет практический опыт: использования основных средств индивидуальной и коллективной защиты для сохранения жизни и здоровья граждан; планирования обеспечения безопасности в конкретных техногенных авариях и чрезвычайных ситуациях; оказания первой помощи пострадавшим в процессе физкультурно-спортивных занятий, в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций; использования методов защиты обучающихся на уроках физической культуры, при проведении учебно-тренировочных занятий от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий; организации физкультурно-спортивных мероприятий с учетом действующих норм и правил при возникновении чрезвычайных ситуаций. , проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта для оптимизации

	двигательного режима, планирования и проведения занятий по обучению технике базовых видов спорта, видов адаптивного спорта; самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности; здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности., дать рекомендации по питанию; проводить беседы и лекции на медицинские темы; владения навыками оказания первой помощи при травмах и острых состояниях., владения системой теоретических знаний, позволяющих осуществить индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями.
--	---

4. Объём и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 з.е., 108 ч., 56,5 ч. контактной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам в часах
		Номер семестра
		5
Общая трудоёмкость дисциплины	108	108
<i>Аудиторные занятия:</i>	48	48
Лекции (Л)	16	16
Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ)	32	32
Лабораторные работы (ЛР)	0	0
<i>Самостоятельная работа (СРС)</i>	51,5	51,5
изучение и конспектирование монографий, учебных пособий, хрестоматий и сборников документов	8	8
подготовка к экзамену	27	27
выполнение исследовательских и творческих заданий	16,5	16,5
Консультации и промежуточная аттестация	8,5	8,5
Вид контроля (зачет, диф.зачет, экзамен)	-	экзамен

5. Содержание дисциплины

№ раздела	Наименование разделов дисциплины	Объем аудиторных занятий по видам в часах			
		Всего	Л	ПЗ	ЛР
1	Современные средства и формы физкультурно-оздоровительной деятельности.	48	16	32	0

5.1. Лекции

№ лекции	№ раздела	Наименование или краткое содержание лекционного занятия	Кол-во часов
1-2	1	Место законодательных и нормативно-правовых документов в управлении физкультурно-оздоровительной работы.	2
3-4	1	Оздоровительная направленность как важнейший принцип физического воспитания Проблемы сохранения и укрепления здоровья при развитии и совершенствовании психомоторных способностей и повышении физического потенциала в процессе занятий физической культурой и спортом.	2
5-6	1	Содержательные основы оздоровительной физической культуры. Оздоровительная физическая культура: направления развития. Двигательная активность. Физическая работоспособность и здоровье. Понятие о здоровом образе жизни. Основные принципы оздоровительной тренировки. Оценка состояния здоровья.	2
7-10	1	Понятия «средства и формы» Общая характеристика средств и форм ОРФК: основные и дополнительные средства; организованные и самостоятельные формы. Организованные и самостоятельные формы ОРФК: по месту жительства (детско-юношеские клубы и центры, объединения, физкультурнооздоровительные группы и др.); по месту отдыха (в санаториях, санаторияхпрофилакториях, в парках культуры и других местах отдыха населения).Интеграция нетрадиционных средств и систем физических упражнений в сфере оздоровительно-рекреационной физической культуры различных групп населения. Научно-прикладные аспекты совершенствования современной оздоровительно-рекреационной физической культуры на основе интеграции нетрадиционных направлений. Социально-педагогические аспекты использования нетрадиционных форм и средств физической культуры в практике физкультурно-оздоровительной работы с различными слоями населения и возрастными группами.	4
11-12	1	Характеристика двигательной формы- физическая рекреация. Понятие и структура ОРФК. Физкультурная деятельность, ее характеристика. Критерии определения функций и результата физкультурно-рекреативной деятельности (ФРД). Функционально-целевая направленность ОРФК: преобразование биологической и социальной природы человека. Структура технологии физкультурно-рекреативной деятельности. Характеристика организационного компонента (планирование); инструментальнопроцессуального (подбор и использование упражнений); контрольно-оценочного (обеспечение контроля за состоянием занимающихся, эффективностью средств, безопасностью и др.).	2
13-14	1	Характеристика, назначение и экономическая эффективность производственной физической культуры (ПФК). Понятие, цель и задачи ПФК. Характеристика общих функций ПФК (двигательной, социально-психологической, коммуникативной, нормативной и др.). Характеристика специфических функций ПФК (реабилитационной, прикладной, лечебно-профилактической, нормативной и др.). Структура ПФК: производственная гимнастика, послетрудовая реабилитация, профилактика профессиональных заболеваний и профессионально-прикладная физическая культура, их характеристика. Характеристика средств ПФК (естественно-культурных, искусственно созданных, медико-биологических, психологических и др.).	2
15-16	1	Агитационно-пропагандистская деятельность в ОФК. Понятия «агитация» и «пропаганда», их цель, место, в жизнедеятельности общества. Понятие и структура агитационно-пропагандистской деятельности (А и П) в области ОФК, ее функции. Субъект, объект, цель и задачи агитации и пропаганды. Принципы обеспечения агитационно-пропагандистской деятельности	2

		(научная и практическая обоснованность, учет интересов, непрерывность, доступность, оригинальность, комплексность).	
--	--	---	--

5.2. Практические занятия, семинары

№ занятия	№ раздела	Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара	Кол-во часов
1-2	1	Место законодательных и нормативно-правовых документов в управлении физкультурно-оздоровительной работы.	2
3-4	1	Оздоровительный эффект физических упражнений. Тренирующее воздействие физических упражнений	2
5-8	1	Содержание и определение понятия «здоровья». Виды здоровья: соматическое; физическое; психическое; нравственное. Характеристика понятий «образ жизни» и «здоровый образ жизни». Содержание различных подходов к пониманию и определению ОФК. Понятие, цель и задачи ОФК. Место ОФК в структуре физической культуры. Структура ОФК. Характеристика специального направления ОФК реабилитационного и производственного. Характеристика общеоздоровительного направления рекреационного. Назначение и структура лечебно-реабилитационной физической культуры (ЛФК, физическая реабилитация, адаптивная физическая культура). Назначение и структура производственной физической культуры (производственная гимнастика, послетрудовая реабилитация, профилактика профзаболеваний, профессионально-прикладная физическая подготовка). Назначение и структура оздоровительно-рекреативной физической культуры (виды спорта, оздоровительные системы и программы, нетрадиционные средства оздоровления, физкультурные мероприятия). Функции ОФК: общие социокультурные и специфические. Характеристика общих функций (социализация, интеграция, познание, коммуникация, воспитание, образование). Характеристика специфических функций (преобразование биологической и социальной природы человека). Природные и социально-экономические факторы функционирования и развития ОФК. Характеристика природных факторов (географическая, экологическая и климатическая среда). Характеристика социально-экономических факторов (общественно-политический строй, характер труда, уровень образования, состояние здоровья, материальное положение, научное, методическое и кадровое обеспечение, традиции и др.). Объективные и субъективные факторы функционирования и развития ОФК.	4
9-12	1	Интеграция нетрадиционных средств и систем физических упражнений в сфере оздоровительно-рекреационной физической культуры различных групп населения. Научно-прикладные аспекты использования средств и методов оздоровления и современных видов кондиционной тренировки (стретчинг, аэробика, бодибилдинг, шейпинг и т.д.) в физкультурно-оздоровительной работе с различным контингентом. Структура и содержание физкультурно-оздоровительной работы для различных половозрастных групп населения. Особенности организации работы с лицами старшего возраста.	4
13-14	1	Характеристика видов и средств ОРФК: виды спорта с оздоровительной направленностью (циклического и ациклического характера); оздоровительные системы и программы (К. Купера, П. Иванова, Н. Амосова, Л. Стрельниковой, Контекс-2 и др.); нетрадиционные средства оздоровления (шейпинг, тропы здоровья, восточные системы и средства оздоровления и др.); физкультурно-оздоровительные мероприятия (массовые соревнования по видам спорта, дни здоровья, физкультурно-оздоровительные праздники и	2

		фестивали, подвижные игры и эстафеты, поезда здоровья и др.).	
15-16	1	Активные формы физкультурно - оздоровительной работы на открытом воздухе	2
17-18	1	Характеристика форм ПФК: организованные (физкультурно-оздоровительные и профилированные группы, группы по интересам и характеру труда, мужские и женские группы и др.); в режиме рабочего дня (производственная гимнастика, комнаты психологической и психоэмоциональной разгрузки, комнаты активного отдыха и др.); в свободное время (занятия в ФОЦах, клубах, участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях и др.). Самостоятельные формы занятий, (групповые и индивидуальные, по месту работы, жительства и отдыха населения).	2
19-20	1	Организация занятий в физкультурно-оздоровительных группах. Виды физкультурно-оздоровительных групп (ФОГ). Задачи, решаемые в физкультурно-оздоровительных группах общей физической подготовки (ОФП), специальной физической подготовки (СФП) и группах здоровья. Этапы формирования ФОГ и организации занятий. Требования к возрастным показателям, полу, физическому развитию и физической подготовленности, состоянию здоровья, интересам и профессиональной деятельности занимающихся при комплектовании физкультурно-оздоровительных групп. Возрастной шаг и учет индивидуальных особенностей и интересов при комплектовании физкультурно – оздоровительных групп. Особенности подбора средств и форм в физкультурно-оздоровительных группах в соответствии с контингентом, интересами занимающихся, поставленной целью и задачами. Требования к уровню общей культуры, внешнему виду и профессиональной подготовке инструктора – методиста по физкультурно – оздоровительной и спортивно – массовой работе.	2
21-24	1	Оздоровительное воздействие закаливания и бани на организм человека. Понятие «закаливание», цель и задачи закаливания организма человека. Отрицательное воздействие низких и высоких температур на организм человека. Место и роль закаливания в жизни человека, физиологические механизмы закаливания и профилактики заболеваний. Характеристика механизмов терморегуляции. Профилированное закаливание низкими и высокими температурами. Значение закаливания в социальной, бытовой и производственной среде. Средства, формы, принципы и методы закаливания. Характеристика природных средств закаливания (солнца, воздуха, воды). Воздействие на организм человека солнечных лучей, их видов. Характеристика прямой и отраженной солнечной радиации. Методика дозирования солнечных лучей на организм человека. Влияние закаливающих процедур воздухом на системы организма человека (дыхательную, сердечно-сосудистую). Механизм влияния воздуха на организм в зависимости от температуры, влажности, скорости движения. Значение проведения ФОР на открытом воздухе. Характеристика закаливающих процедур водой. Механизм влияния воды на организм в зависимости от температуры, скорости движения, наличия в ней химических элементов и минерального состава. Механизм закаливающего влияния на организм холодной и горячей воды. Формы закаливания: хождение босиком по полу, земле и т.п.; хождение по мокрой траве, по камням, по свежеснеговому снегу, по холодной воде: холодное обливание рук и ног, обливание колен, всего тела; компрессы, ванны (холодные и горячие); обертывание; купание в открытых водоемах, купание зимой в проруби. Принципы закаливания: сознательное отношение, потребность и заинтересованность в закаливании; систематичность закаливания; индивидуальность закаливания; комплексность использования средств; закаливание на фоне положительных эмоций и хорошего настроения; учет индивидуальных особенностей организма, переносимости низких и высоких температур, возраста и состояния здоровья человека.	4

		Эффективность закаливания в процессе занятий физическими упражнениями. Методы закаливания: строгое дозирование воздействия низких и высоких температур; последовательность воздействия низких и высоких температур на различные части тела; постепенность снижения или повышения температуры и времени воздействия закаливающего средства. Меры безопасности и противопоказания к закаливанию. Виды бань: русская, восточная, японская, финская, экзотические бани. Оздоровительное воздействие бани на организм человека: воздействие на кожу, органы дыхания, сердечно-сосудистую и нервную системы, опорно-двигательный аппарат, обмен веществ, пищеварительную и выделительную системы. Методика подготовки и принятия банной процедуры. Меры безопасности и противопоказания к принятию банных процедур.	
25-26	1	Организация физкультурно-оздоровительных занятий на тропах здоровья. История развития троп здоровья. Характеристика современных специально подготовленных и промаркированных дорожек (трасс) в лечебных учреждениях под названием «терренкур». Назначение троп здоровья и их место в ОФК. Положительные факторы, способствующие привлечению населения к занятиям на тропах здоровья (строгое дозирование физических нагрузок, высокая эмоциональность занятий, доступность, возможность самостоятельно заниматься в свободное время). Оздоровительное влияние занятий на тропах здоровья на организм людей разных возрастов и физического состояния. Виды троп здоровья и их характеристика (тропы здоровья с дозированной физической нагрузкой на станциях и тропы здоровья с дозированной физической нагрузкой между станциями). Принципиальные отличия троп здоровья с дозированной физической нагрузкой на станциях от троп здоровья с дозированной физической нагрузкой между станциями.	2
27-28	1	Организация и проведение физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства населения. Цель и задачи проведения физкультурно-оздоровительной работы (ФОР) по месту жительства населения. Организация оздоровительно-рекреативной физической культуры (ОРФК), ее оздоровительная и развлекательная направленность. Организация и проведение ОРФК в микрорайонах, общежитиях, ФОКах, клубах и группах по интересам, культурно-спортивных комплексах и объединениях, парках культуры, скверах, лесных массивах и др. Средства и формы организации ОРФК по месту жительства населения. Характеристика физкультурно-оздоровительных мероприятий, их значение в проведении ФОР. Требования к организации и проведению физкультурно-оздоровительных мероприятий по месту жительства населения.	2
29-30	1	Организация и проведение физкультурно-оздоровительной работы в санаториях и санаториях-профилакториях. Характеристика санаториев как учреждений лечебно-реабилитационного профиля, задачи при проведении ФОР в санаториях. Требования к направлению больных в санатории соответствующего профиля, сроки пребывания в санатории. Обоснование использования для реабилитации пациентов разнообразных средств физической культуры в сочетании с климатотерапией, бальнеологическими и физиотерапевтическими процедурами, грязелечением, лечебным питанием и др. Характеристика 3-х двигательных режимов применяемых в санаториях. Организация и проведение физкультурно-оздоровительной работы в домах отдыха и на турбазах. Характеристика домов отдыха и турбаз как оздоровительно-рекреативных учреждений. Цель, задачи и требования к организации и проведению физкультурно-оздоровительной работы в домах отдыха и на турбазах. Средства и формы проведения ФОР в домах отдыха. Особенности формирования, организации и проведения занятий в ФОГ. Характеристика и содержание физкультурно-оздоровительных мероприятий. Особенности подбора средств и форм проведения ФОР в домах отдыха с	2

		учетом интересов и возможностей отдыхающих. Требования к профессиональной подготовке инструктора-методиста по ФОР в домах отдыха.	
31-32	1	Методика виды и формы агитации и пропаганды: устная А и П (беседа, диспут, лекция, конференция, тематический вечер и др.); печатная А и П (газеты, журналы, книги, объявления, афиши и др.); наглядная А и П (таблицы, графики, схемы, рисунки, результаты тестов и др.); показательная А и П (создание эталона техники движений, приемов, тела, физических качеств, формы, инвентаря, залов и т.п.).	2

5.3. Лабораторные работы

Не предусмотрены

5.4. Самостоятельная работа студента

Выполнение СРС			
Подвид СРС	Список литературы (с указанием разделов, глав, страниц) / ссылка на ресурс	Семестр	Кол-во часов
изучение и конспектирование монографий, учебных пособий, хрестоматий и сборников документов	ЭУМД осн. лит. 1,2;3.	5	8
подготовка к экзамену	ПУМД осн. и доп. лит. ЭУМД осн. лит.	5	27
выполнение исследовательских и творческих заданий	Поиск информации в глобальных компьютерных сетях.	5	16,5

6. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

Контроль качества освоения образовательной программы осуществляется в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе оценивания результатов учебной деятельности обучающихся.

6.1. Контрольные мероприятия (КМ)

№ КМ	Се-местр	Вид контроля	Название контрольного мероприятия	Вес	Макс. балл	Порядок начисления баллов	Учитывается в ПА
1	5	Текущий контроль	Тесты НОК	1	10	Тест по Педагогике ФКиС, содержит 10 вопросов. Максимальная оценка - 10 баллов. Время выполнения теста по дисциплине 10 минут. Тест считается пройденным, если студент набрал не менее 6 баллов за тест. Количество попыток - 2. 9-10 баллов - оценка "отлично", 7-8 баллов - оценка "хорошо", 5 - 6 оценка "удовлетворительно", ниже 5 - оценка "неудовлетворительно".	экзамен
2	5	Текущий контроль	Конспектирование	1	5	5 баллов: демонстрируются полнота использования учебного материала,	экзамен

					логика изложения (наличие смысловых связей между понятиями), наглядность (аккуратность выполнения, читаемость конспекта, грамотность (терминологическая и орфографическая), опорные сигналы-слова, словосочетания, символы, самостоятельность при составлении. 4 балла: демонстрируются использование учебного материала неполное, недостаточно логично изложено содержание, отсутствие связанных предложений, только опорные сигналы-слова, словосочетания, символы, самостоятельность при составлении. 3 балла: демонстрируются использование учебного материала неполное, недостаточно логично изложено содержание материала, прослеживается несамостоятельность при составлении. 2 балла: демонстрируются использование учебного материала неполное, отсутствуют смысловые связи между понятиями, аккуратность выполнения, читаемость конспекта, допущены ошибки терминологические и орфографические, отсутствуют опорные сигналы-слова, словосочетания, символы, несамостоятельность при составлении. 1 балл - работа не выполнена или содержит материал не по заданию. 0 баллов - задание не выполнено.	
3	5	Текущий контроль	Задание 1 Таблица	1	5 баллов: оформление и содержание таблицы соответствует требованиям к оформлению; выполнен правильный отбор информации, представлена характеристика элементов в краткой форме; присутствует наличие обобщающего характера изложения информации; работа выполнена полностью. 4 балла: выставляется студенту, если: оформление и содержание таблицы соответствует требованиям к оформлению; выполнен правильный отбор информации, установлена логичность структуры таблицы; представлена характеристика элементов в краткой форме; отсутствует наличие обобщающего характера изложения информации;	экзамен

						работа выполнена частично. 3 балла: оформление и содержание таблицы соответствует требованиям к оформлению; не выполнен правильный отбор информации, нарушена логичность структуры таблицы; представлена характеристика элементов не в краткой форме; отсутствует наличие обобщающего характера изложения информации; работа выполнена на половину. 2 балла: выставляется студенту, если работа не выполнена или содержит материал не по вопросу, работа выполнена не полностью. 1 балл - работа не выполнена или содержит материал не по заданию. 0 баллов - задание не выполнено.	
4	5	Текущий контроль	Задание 2 Исследовательское.	1	5	5 баллов: представлена собственная точка зрения при раскрытии предложенной темы; предоставлена аргументация своего мнения с опорой на факты общественной жизни или личный социальный опыт; выполнен и представлен правильный отбор необходимой информации. 4 балла: представлена собственная точка зрения при раскрытии предложенной темы; не достаточно точно представлена аргументация своего мнения с опорой на факты общественной жизни или личный социальный опыт; выполнен и представлен не достаточно правильный отбор необходимой информации. 3 балла: не представлена собственная точка зрения при раскрытии предложенной темы; слабо представлена аргументация своего мнения с опорой на факты общественной жизни или личный социальный опыт; не четко выполнен и представлен отбор необходимой информации. 2 балла: не представлена собственная точка зрения; аргументация своего мнения слабо связана с раскрытием предложенной темы; не выполнен и не представлен отбор необходимой информации 1 балл - работа не выполнена или содержит материал не по заданию. 0 баллов - задание не выполнено.	экзамен
5	5	Текущий	Устный опрос	1	5	5 баллов: студент демонстрирует	экзамен

		контроль			полное понимание материала, дает верные определения основных понятий, корректно использует терминологический аппарат, может обосновать свои суждения, приводит примеры не только из рекомендуемой литературы, но и самостоятельно составленные, демонстрирует способности анализа и высокий уровень самостоятельности. 4 балла: студент демонстрирует полное понимание материала, дает верные определения основных понятий, корректно использует терминологический аппарат, может обосновать свои суждения, приводит примеры и демонстрирует высокий уровень самостоятельности, устанавливает причинно-следственные связи обсуждаемых проблем. 3 балла: студент слабо ориентируется в материале, допускает ошибки и неточности в определении основных понятий, преимущественно корректно использует терминологический аппарат, недостаточно доказательно и полно обосновывает свои суждения, с затруднением приводит свои примеры. 2 балла: студент не ориентируется в материале, допускает ошибки и неточности в определении основных понятий, некорректно использует терминологический аппарат, не приводит примеры к своим суждениям. 1 балл: ответ содержит материал не по вопросу. 0 баллов: студент ни на один вопрос не смог ответить.	
6	5	Текущий контроль	Задание 3 Творческое	1	5 баллов: студент предоставляет (самостоятельно или групповое) составленное творческое задание, дает развернутый комментарий, показывает глубокое знание материала, вносит обоснованные предложения, легко отвечает на поставленные вопросы 4 балла : студент предоставляет составленное творческое задание, дает комментарий, показывает знание материала, без особых затруднений отвечает на поставленные вопросы. 3 балла: составленное творческое задание не полностью соответствует	экзамен

					требованиям, базируется на практическом материале, но имеет поверхностный результат, в работе просматривается непоследовательность изложения материала, представлены необоснованные положения, студент проявляет неуверенность, показывает слабое знание вопросов, не всегда дает исчерпывающие аргументированные ответы на заданные вопросы. 2 балла: составленное творческое задание не соответствует требованиям, в работе нет последовательности, при представлении своей работы студент затрудняется отвечать. 1 балл: работа содержит материал не по вопросу. 0 баллов: работа не выполнена.	
7	5	Текущий контроль	Защита презентаций	1	5 5 баллов: выступающий свободно ориентируется в представляемом материале, без опоры на письменный текст; выступление соответствует теме, идеи сформулированы четко, изложены ясно, логично и полно, выводы обоснованы, все необходимые данные (факты, статистика, эксперимент), на основании которых сделаны выводы, представлены, на вопросы преподавателя дается полный и развернутый ответ 4 балла: выступающий достаточно свободно ориентируется в представляемом материале, иногда обращаясь к письменному тексту; работа соответствует теме, идеи сформулированы четко, изложены ясно, логично и полно, выводы сделаны частично или не всегда обоснованы, необходимые данные (факты, статистика, эксперимент), на основании которых сделаны выводы, представлены не в полном объеме, на вопросы преподавателя дается понятный ответ. 3 балла: выступающий не вполне убедителен и уверен в представляемом материале, текст доклада читается; работа частично соответствует теме, идеи сформулированы не четко, есть недочеты в логике и полноте изложения, выводы обоснованы не убедительно, так как не все необходимые данные (факты,	экзамен

					статистика, эксперимент), на основании которых сделаны выводы, представлены, на вопросы преподавателя даются краткие и несодержательные ответы. 2 балла: не соответствует теме, идеи сформулированы нечетко, нелогично и обрывочно, выводов нет, ответы на вопросы выступающий дать затрудняется. 1 балл: работа содержит материал не по вопросу. 0 баллов: работа не выполнена.	
8	5	Текущий контроль	Задание 4 Составление теста	2	20 18-20 баллов: тест состоит не менее 100% заданий, по темам, указанных преподавателем, тест составлен точно по образцу, работа выполнена своевременно. 15-17 баллов: тест состоит их определенного количества заданий, 20% заданий не по темам, указанных преподавателем, тест составлен точно по образцу, работа выполнена своевременно. 12-14 баллов: тест состоит из меньшего количества заданий, 40% заданий не по темам, указанных преподавателем, тест составлен не по образцу, работа выполнена с опозданием. 7-11 баллов: тест состоит их меньшего количества заданий, 60% не по темам, указанных преподавателем, тест составлен не по образцу, работа выполнена с опозданием. 0-6 баллов: работа не выполнена.	экзамен
9	5	Промежуточная аттестация	Вопросы к экзамену	-	5 Отлично: заслуживает студент, обнаруживший всестороннее, систематическое и глубокое знание программного материала, усвоившим взаимосвязь основных понятий дисциплины в их значении для приобретаемой профессии, проявившим творческие способности в понимании, изложении и использовании учебного материала; Хорошо: заслуживает студент, обнаруживший полное знание программного материала, демонстрирует систематический характер знаний по дисциплине и способным к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности. Удовлетворительно: выставляется	экзамен

					студентам, допустившим погрешности непринципиального характера в ответе Неудовлетворительно: выставляется студенту, обнаружившему пробелы в знаниях основного программного материала.	
--	--	--	--	--	--	--

6.2. Процедура проведения, критерии оценивания

Вид промежуточной аттестации	Процедура проведения	Критерии оценивания
экзамен	Итоговый рейтинг обучающегося может формироваться на основании только текущего контроля, путем сложения рейтинга за полученные оценки за контрольно-рейтинговые мероприятия текущего контроля. Студент вправе прийти на экзамен для улучшения своего рейтинга. В этом случае оценивание учебной деятельности обучающихся по дисциплине производится на основании рейтинга, который рассчитывается как сумма рейтинга за текущий контроль, умноженного на 0,6 и рейтинга, полученного за ответ на экзамене (промежуточная аттестация), умноженного на 0,4. Экзамен проводится в форме ответов на вопросы билета. В билете три вопроса. Два вопроса теоретического плана, третий практический. В аудитории, где проводится экзамен, должно одновременно присутствовать не более 6 – 8 студентов. Каждый студент берет билет и готовится в течение 20-30 минут. При неправильном ответе студенту могут быть заданы уточняющие или новые вопросы из этой темы. Тема считается освоенной, если студент смог ответить на 65% вопросов, заданных по этой теме.	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения

6.3. Паспорт фонда оценочных средств

Компетенции	Результаты обучения	№ КМ								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
УК-1	Знает: средства и формы физкультурно-оздоровительной деятельности.									+
УК-1	Умеет: аргументированно формировать собственное суждение и оценку влияния различных средств и форм физкультурно-оздоровительной деятельности.									+
УК-1	Имеет практический опыт: анализа источников информации с целью выявления их противоречий и поиска достоверных суждений о пользе и вариантах реализации средств и форм оздоровления.									+
УК-2	Знает: средства и формы физкультурноспортивной деятельности; алгоритмы поиска оптимальных способов решения задач в рамках поставленной цели, технологию проектирования, необходимые ресурсы, действующие правовые нормы и ограничения.	+	+	+	+	+	+	+	+	+
УК-2	Умеет: определять задачи исходя из поставленной цели с учетом действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений.			+		+	+	+		+
УК-2	Имеет практический опыт: владения инструментами для определения и достижения задач, подчиненных общей цели, с использованием действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений.					+		+		+

УК-3	Знает: основные приемы и нормы социального взаимодействия.	+	+	+	+	+	+
УК-3	Умеет: устанавливать и поддерживать взаимодействие, обеспечивающее успешную работу в коллективе.		+	+	+	+	+
УК-3	Имеет практический опыт: владения навыками социального взаимодействия в профессиональной деятельности.	+	+	+			+
ПК-1	Знает: структуру, состав основных оздоровительных средств, формы физкультурно-оздоровительной деятельности, дидактические компоненты.	+			+		
ПК-1	Умеет: осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО и принципом оздоровительной направленности.	+					
ПК-1	Имеет практический опыт: разрабатывать различные формы учебно-оздоровительных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения в оздоровительной работе.	+					
ПК-2	Знает: средства и формы физкультурно-оздоровительной деятельности; способы оказания консультативной помощи родителям (законным представителям) обучающихся по вопросам оздоровительного влияния различных средств на здоровье учащихся.		+		+		+
ПК-2	Умеет: ставить воспитательные цели, проектировать воспитательную деятельность в соответствии с требованиями ФГОС ОО и необходимостью физкультурно-оздоровительной деятельности.		+				+
ПК-2	Имеет практический опыт: выбора способов организации и оценки различных видов внеурочной деятельности с точки зрения оценки их оздоровительного влияния.		+				+
ПК-5	Знает: средства и формы физкультурно-оздоровительной деятельности; принципы проектирования оздоровительной деятельности.			+	+		
ПК-5	Умеет: использовать передовые педагогические технологии в процессе реализации учебно-проектной деятельности обучающихся с включением средств и систем оздоровления.			+			
ПК-5	Имеет практический опыт: разработки и реализации индивидуальной и совместной учебно-проектной деятельности обучающихся в сфере оздоровления.			+			
ПК-6	Знает: особенности применения средств и форм физкультурно-оздоровительной деятельности лиц с ограниченными возможностями здоровья.				+	+	
ПК-6	Умеет: включать методики и технологии психолого-педагогического сопровождения, оздоровления обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в план учебно-воспитательного процесса.					+	
ПК-6	Имеет практический опыт: выбора способов оказания консультативной помощи родителям (законным представителям) обучающихся с особыми образовательными потребностями по вопросам оздоровления.					+	
ПК-7	Знает: основы здоровьесбережения с применением средств и форм физкультурно-оздоровительной деятельности.				+	+	
ПК-7	Умеет: определять факторы, необходимые для оказания доврачебной помощи обучающимся.				+	+	
ПК-7	Имеет практический опыт: оценки рисков травматизма в учебно-воспитательном процессе.					+	
ПК-8	Знает: особенности применения средств контроля и самоконтроля функционального состояния и здоровья обучающихся.				+		
ПК-8	Умеет: корректировать план образовательного процесса в соответствии с результатами диагностики функционального состояния и здоровья				+		

2	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Орехова, Т.Ф. Организация здоровьесберегающего образования в современной школе. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : ФЛИНТА, 2011. — 355 с. https://e.lanbook.com/book/85988
3	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Оганесян, Н.Т. Технологии активного социально-педагогического взаимодействия (тренинги, игры, дискуссии) в обеспечении психологической безопасности образовательного процесса. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : ФЛИНТА, 2013. — 134 с. https://e.lanbook.com/book/119415
4	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	«Сютина, В. И. Современные инновационные физкультурно-оздоровительные технологии: оздоровительная аэробика, степ-аэробика, фитбол-аэробика : учебно-методическое пособие / В. И. Сютина, Я. В. Платонова, К. Э. Сандрос. — Тамбов : ТГУ им. Г.Р.Державина, 2022. — 98 с. https://e.lanbook.com/book/331271
5	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Федотова, Г. Г. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности : учебно-методическое пособие / Г. Г. Федотова, Г. В. Пожарова, М. А. Гераськина. — Саранск : МГПИ им. М.Е. Евсевьева, 2019. — 166 с. https://e.lanbook.com/book/163537
6	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	«Ериков, В. М. Общие основы и виды оздоровительной физической культуры : учебное пособие / В. М. Ериков, А. А. Никулин, П. В. Левин. — Рязань : РГУ имени С.А.Есенина, 2021. — 140 с. https://e.lanbook.com/book/261347
7	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	«Борисова, Т. С. Гигиена детей школьного возраста и подростков : учебное пособие / Т. С. Борисова, М. М. Солтан, Н. В. Бобок ; под редакцией Т. С. Борисовой. — Минск : Новое знание, 2021. — 624 с. https://e.lanbook.com/book/181671

Перечень используемого программного обеспечения:

1. Microsoft-Windows(бессрочно)
2. Microsoft-Office(бессрочно)
3. ФГАОУ ВО "ЮУрГУ (НИУ)"-Портал "Электронный ЮУрГУ" (<https://edu.susu.ru>)(бессрочно)

Перечень используемых профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

1. ООО "ГарантУралСервис"-Гарант(31.12.2022)

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Вид занятий	№ ауд.	Основное оборудование, стенды, макеты, компьютерная техника, предустановленное программное обеспечение, используемое для различных видов занятий
Экзамен	101 (6)	Основное оборудование: стол, парты, стулья.
Практические занятия и семинары	103 (6)	Компьютерная техника: монитор, системный блок, проектор потолочного крепления, колонки, экран настенный с электроприводом, мышь, микрофон, клавиатура, пульт, ИБП.
Лекции	103 (6)	Компьютерная техника: монитор, системный блок, проектор потолочного крепления, колонки, экран настенный с электроприводом, мышь, микрофон, клавиатура, пульт, ИБП.

Самостоятельная работа студента		Автоматизированное рабочее место: монитор, системный блок, колонки, мышь, клавиатура, сетевой фильтр. Зал с выходом в Интернет
------------------------------------	--	---