


МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РЯЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ С.А. ЕСЕНИНА»

Утверждаю:

Декан факультета физической
культуры и спорта

 С.Б. Петрыгин
« 30 » августа 2018 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«ТЕХНОЛОГИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»**

Уровень основной образовательной программы: **бакалавриат**

Направление подготовки: **44.03.01 Педагогическое образование**

Направленность (профиль) подготовки: **Физическая культура**

Форма обучения: **заочная**

Срок освоения ОПОП: **нормативный – 4 года 6 месяцев**

Факультет: **физической культуры и спорта**

Кафедра: **ТМФВ и спортивных дисциплин**

Рязань 2018

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целями освоения дисциплины «Технологии оздоровительной физической культуры» являются формирование компетенций в области теории и методики физического воспитания учащихся школ, закономерности процесса обучения и воспитания, формирование здорового образа жизни учащейся молодежи.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВУЗА

2.1. Дисциплина «Технологии оздоровительной физической культуры» относится к дисциплинам по выбору вариативной части блока Б1 - Б1.В.ДВ.16.

2.2. Для изучения данной дисциплины необходимы следующие предшествующие дисциплины:

История физической культуры
Анатомия
Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте
Возрастная и педагогическая психология
Педагогика

2.3. Перечень последующих дисциплин и модулей, для которых необходимы знания, умения, владение, формируемые данной дисциплиной:

- Основы здорового образа жизни;
- Основы лечебной физической культуры;
- Профессиональная ориентация в сфере физической культуры и спорта;
- Легкая атлетика;
- Выпускная квалификационная работа.

2.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной образовательной программы

Изучение данной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих общекультурных (ОК), общепрофессиональных (ОПК) и профессиональных (ПК) компетенций:

№ п/п	Номер/индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	В результате изучения дисциплины обучающиеся должны		
			Знать	Уметь	Владеть
1.	ОК-8	готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	<ol style="list-style-type: none"> 1. Методы медико-биологического, педагогического и психологического контроля состояния занимающихся. 2. Возрастные особенности детей и подростков. 3. Меры дозирования физической нагрузки в процессе занятия. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Применять методические навыки для решения конкретных задач, возникающих в процессе физкультурной деятельности. 2. Организовывать физическую культуру обучающихся с оздоровительной направленностью. 3. Применять эвристические методы решения задач профессиональной деятельности. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Технологией коррекции физической подготовленности и развития организма. 2. Основами физической подготовки различных категорий населения. 3. Средствами физкультурно-оздоровительной деятельности.
2.	ОПК-2	способность осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся	<ol style="list-style-type: none"> 1. способы взаимодействия педагога с различными субъектами образовательного процесса; 2. основные положения управленческих наук, организационные основы сферы физической культуры и спорта; 3. средства и системы оздоровления, традиционные и нетрадиционные физкультурно-оздоровительные технологии. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. определять способности и уровень готовности личности включиться в соответствующую физкультурно-оздоровительную деятельность; 2. определять функциональное состояние, физическое развитие и уровень подготовленности занимающихся в различные периоды возрастного развития; 3. реализовывать задачи здоровьесбережения в процессе занятий физической культурой и спортом. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. умениями и навыками психофизического самосовершенствования на основе научного представления о здоровом образе жизни; 2. различными средствами коммуникации в профессиональной деятельности; 3. способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде спорта.

3.	ОПК-6	готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся	<ol style="list-style-type: none"> 1. Технологию определения медико-биологического, педагогического и психологического контроля состояния занимающихся. 2. Методы коррекции медико-биологического, педагогического и психологического контроля состояния занимающихся. 3. Формы, средства и методы физического воспитания учащихся 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Использовать в профессиональной деятельности конструктивные, организаторские, коммуникативные и гностические умения. 2. Составлять программу физической подготовки учащихся. 3. Выбирать и обосновывать методы физического воспитания учащихся 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Способами совершенствования профессиональных знаний и умений путем использования возможностей информационной среды учреждения, региона, области, страны 2. Способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе физического воспитания 3. Навыками организации процесса психофизического самосовершенствования на основе научного представления о здоровом образе жизни
4.	ПК-2	способность использовать современные методы и технологии обучения и диагностики	<ol style="list-style-type: none"> 1. Технологию физической подготовки обучающихся с учетом возрастной периодизации. 2. Объективные возможности средств физической культуры и спорта для самосовершенствования личности и воспитания учащихся. 3. Этапы и порядок обучения двигательным действиям. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Использовать в своей деятельности профессиональную лексику. 2. Применять технологию диагностирования учащихся различных возрастных групп. 3. Создавать образовательную среду на занятии по физической культуре. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Методами и средствами сбора, обобщения и использования информации о достижениях учащихся. 2. Методами диагностики с целью определения уровня физической подготовленности учащихся. 3. Методами проведения контрольных тестов и принятия нормативов.

2.5. Карта компетенций дисциплины

Наименование дисциплины		Технологии оздоровительной физической культуры			
Цели		формирование компетенций в области теории и методики физического воспитания учащихся школ, закономерности процесса обучения и воспитания, формирование здорового образа жизни учащейся молодежи			
В процессе освоения дисциплины студент формирует и демонстрирует следующие					
Общекультурные компетенции					
Компетенции		Перечень компонентов	Технология формирования	Форма оценочного	Уровни освоения компетенции
Индекс	Формулировка				
ОК-8	готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	<p>Знать:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Методы медико-биологического, педагогического и психологического контроля состояния занимающихся. 2. Возрастные особенности детей и подростков. 3. Меры дозирования физической нагрузки в процессе занятия. <p>Уметь:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Применять методические навыки для решения конкретных задач, возникающих в процессе физкультурной деятельности. 2. Организовывать физическую культуру обучающихся с оздоровительной направленностью. 3. Применять эвристические методы решения задач профессиональной деятельности. <p>Владеть:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Технологией коррекции физической подготовленности и развития организма. 2. Основами физической подготовки различных категорий населения. 	Лекции Практические занятия Дискуссии СРС	Собеседование Реферат-презентация Контрольная работа Зачет	<p>Пороговый:</p> <p>знать основные термины и понятия в рамках изучаемой дисциплины.</p> <p>Повышенный:</p> <p>владеть умениями и навыками психофизического самосовершенствования на основе научного представления о здоровом образе жизни.</p>

		3. Средствами физкультурно-оздоровительной деятельности.			
Общепрофессиональные компетенции					
ОПК-2	способность осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся	<p>Знать:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. способы взаимодействия педагога с различными субъектами образовательного процесса; 2. основные положения управленческих наук, организационные основы сферы физической культуры и спорта; 3. средства и системы оздоровления, традиционные и нетрадиционные физкультурно-оздоровительные технологии. <p>Уметь:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. определять способности и уровень готовности личности включиться в соответствующую физкультурно-оздоровительную деятельность; 2. определять функциональное состояние, физическое развитие и уровень подготовленности занимающихся в различные периоды возрастного развития; 3. реализовывать задачи здоровьесбережения в процессе занятий физической культурой и спортом. <p>Владеть:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. умениями и навыками психофизического самосовершенствования на основе научного представления о здоровом образе жизни; 2. различными средствами коммуникации в профессиональной деятельности; 3. способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде спорта. 	Лекции Практические занятия Дискуссии СРС	Собеседование Реферат-презентация Контрольная работа Зачет	<p>Пороговый:</p> <p>применять и трансформировать в соответствии с целями деятельности законы и принципы физкультурно-оздоровительной деятельности.</p> <p>Повышенный:</p> <p>владеть способами совершенствования профессиональных знаний и умений путем использования возможностей физкультурно-спортивной среды учреждения, региона, области, страны.</p>

ОПК-6	готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся	<p>Знать:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Технологию определения медико-биологического, педагогического и психологического контроля состояния занимающихся. 2. Методы коррекции медико-биологического, педагогического и психологического контроля состояния занимающихся. 3. Формы, средства и методы физического воспитания учащихся <p>Уметь:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Использовать в профессиональной деятельности конструктивные, организаторские, коммуникативные и гностические умения. 2. Составлять программу физической подготовки учащихся. 3. Выбирать и обосновывать методы физического воспитания учащихся <p>Владеть:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Способами совершенствования профессиональных знаний и умений путем использования возможностей информационной среды учреждения, региона, области, страны 2. Способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе физического воспитания 3. Навыками организации процесса психофизического самосовершенствования на основе научного представления о здоровом образе жизни 	Лекции Практические занятия Дискуссии СРС	Собеседование Реферат-презентация Контрольная работа Зачет	<p>Пороговый:</p> <p>планировать физкультурно-оздоровительную деятельность, согласно цели, задач, возрастного контингента образовательного учреждения</p> <p>Повышенный:</p> <p>знать основные дидактические закономерности технологии физкультурно-оздоровительной деятельности.</p>
Профессиональные компетенции					
ПК-2	способность	Знать:	Лекции	Собеседование	Пороговый:

	<p>использовать современные методы и технологии обучения и диагностики</p>	<p>1. Технологию физической подготовки обучающихся с учетом возрастной периодизации. 2. Объективные возможности средств физической культуры и спорта для самосовершенствования личности и воспитания учащихся. 3. Этапы и порядок обучения двигательным действиям. Уметь: 1. Использовать в своей деятельности профессиональную лексику. 2. Применять технологию диагностирования учащихся различных возрастных групп. 3. Создавать образовательную среду на занятии по физической культуре. Владеть: 1. Методами и средствами сбора, обобщения и использования информации о достижениях учащихся. 2. Методами диагностики с целью определения уровня физической подготовленности учащихся. 3. Методами проведения контрольных тестов и принятия нормативов.</p>	<p>Практические занятия Дискуссии СРС</p>	<p>Реферат-презентация Контрольная работа Зачет</p>	<p>использовать различные методов контроля для оценки влияния физических нагрузок на организм учащихся. Повышенный: владеть методами диагностики с целью определения уровня физической подготовленности учащихся</p>
--	--	--	---	---	---

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр № 6 часов	
1. Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего)	10	10	
В том числе:			
Лекции (Л)	4	4	
Практические занятия (ПЗ), семинары (С)	6	6	
Лабораторные работы (ЛР)	-	-	
Самостоятельная работа студента (всего)	62	62	
В том числе	-	-	
<i>СРС в семестре:</i>	58	58	
Выполнение заданий при подготовке к практическим занятиям	6	6	
Подготовка к устному собеседованию	6	6	
Подготовка к защите рефератов	6	6	
Подготовка к коллоквиуму	6	6	
Подготовка доклада	6	6	
Подготовка к контрольной работе	6	6	
Работа со справочными материалами	4	4	
Изучение и конспектирование основной литературы	6	6	
Изучение и конспектирование дополнительной литературы	6	6	
Подготовка к зачету	6	6	
<i>СРС в период сессии:</i>	4	4	
Вид промежуточной аттестации	зачет (З)	3	3
	-	-	-
ИТОГО: общая трудоемкость	72	72	72
	2	2	2

2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Содержание разделов дисциплины

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела в дидактических единицах
6	1	Основные направления физкультурно-оздоровительной деятельности	<p>Оздоровительная направленность как важнейший принцип физического воспитания.</p> <p>Содержательные основы оздоровительной физической культуры.</p> <p>Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем.</p> <p>Интеграция нетрадиционных средств и систем физических упражнений в сфере оздоровительно-рекреационной физической культуры различных групп населения.</p> <p>Специфика профессиональной деятельности специалистов по физической культуре и спорту в сфере оздоровительного фитнеса.</p> <p>Научные основы двигательной активности и оздоровительной тренировки.</p> <p>Основы построения оздоровительной тренировки.</p> <p>Основы здорового питания.</p>

2.2. Разделы дисциплины, виды учебной деятельности и формы контроля

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела дисциплины	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу студентов (в часах)					Формы текущего контроля успеваемости
			Л	ЛР	ПЗ	СРС	всего	
6	1	Основные направления физкультурно-оздоровительной деятельности						
6	1.1	Оздоровительная направленность как важнейший принцип физического воспитания.	2	-		6	8	Собеседование
6	1.2	Содержательные основы оздоровительной физической культуры.	2	-		6	8	Доклад
6	1.3	Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем.		-	1	6	7	Собеседование
6	1.4	Интеграция нетрадиционных средств и систем физических упражнений в сфере		-	1	8	9	Реферат

		оздоровительно-рекреационной физической культуры различных групп населения.						
6	1.5	Специфика профессиональной деятельности специалистов по физической культуре и спорту в сфере оздоровительного фитнеса.		-	1	8	9	Собеседование
6	1.6	Научные основы двигательной активности и оздоровительной тренировки.		-	1	8	9	Коллоквиум
6	1.7	Основы построения оздоровительной тренировки.		-	1	8	9	Собеседование
6	1.8	Основы здорового питания.		-	1	8	9	Контрольная работа
		Раздел дисциплины № 1	4	-	6	58	68	
		Раздел дисциплины 1				4	4	Зачет
		ИТОГО за семестр	4	-	6	62	72	

2.3. Лабораторный практикум не предусмотрен.

2.4. Курсовые работы не предусмотрены.

3. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТА

3.1. Виды СРС

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела учебного модуля	Виды СРС	Всего часов
6	1	Основные направления физкультурно-оздоровительной деятельности	Выполнение заданий при подготовке к практическим занятиям	6
			Подготовка к устному собеседованию	6
			Подготовка к контрольной работе	6
			Подготовка к защите рефератов	6
			Подготовка к коллоквиуму	6
			Подготовка доклада	6
			Работа со справочными материалами	4
			Изучение и конспектирование основной литературы	6
			Изучение и конспектирование дополнительной литературы	6
		Подготовка к зачету	6	
ИТОГО в семестре				58

3.3. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

В организации самостоятельного изучения тем (вопросов) дисциплины, выполнении индивидуальных домашних заданий обучающимся помогут:

- Учебники и учебно-методические пособия по основам теории и методики обучения предмету физическая культура в школе библиотеки университета, а также имеющиеся на кафедре ТМФВ и спортивных дисциплин.
- ЭБС «Университетская библиотека ONLINE».
- Периодические издания – журналы: Теория и практика физической культуры; Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, Спорт в школе.

Список рекомендуемой литературы для самостоятельной работы обучающихся

Основная литература

1. Железняк Ю.Д. Методика обучения физической культуре: учебник. - М.: Издательский центр «Академия», 2013. - 256 с.
2. Железняк Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: учебное пособие. - М.: Издательский центр «Академия», 2008. - 272с.
3. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник. - М.: Издательский центр «Академия», 2014. - 480 с.

Дополнительная литература

1. Алхасов, Д.С. Профессиональный модуль. «Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам»: МДК «Методика обучения предмету физическая культура». Раздел : Уроки физической культуры в системе физического воспитания школьников (в таблицах и схемах) : методическое пособие / Д.С. Алхасов. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2014. - 96 с. : ил. - ISBN 978-5-4475-3729-6 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274974> (04.05.2016).
2. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: учебное пособие / под ред. Ю.Д. Железняка. - М.: Академия, 2003. - 384 с.
3. Коваль, Л.Н. Методико-практические занятия по дисциплине «Физическая культура»: учебно-методическое пособие / Л.Н. Коваль, А.В. Коваль. - М.; Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 97 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4894-0; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426469> (04.05.2016).
4. Макеева, В.С. Теория и методика физической культуры : учебно-методическое пособие / В.С. Макеева ; Межрегиональная Академия безопасности и выживания. - Орел : МАБИВ, 2014. - 132 с. : табл. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=428644> (04.05.2016).

5. Мухина, М.П. Физкультурное образование школьников : учебное пособие / М.П. Мухина; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск: Издательство СибГУФК, 2014. - 399 с. : табл. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429366> (05.05.2016).

6. Иванков, Ч. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях : учебное пособие для студентов вузов / Ч. Иванков, С.А. Литвинов. - М. : Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2015. - 304 с. : ил. - ISBN 978-5-691-02197-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429625> (05.05.2016).

7. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие. - М.: Академия, 2009. - 336 с. (есть и пред. изд.)

8. Назарова Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие: учебное пособие. - М.: Академия, 2008. - 256 с.

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

1. http://www.vniifk.ru/subpage_p_1.html
2. <http://www.fizkult-ura.ru/books/theory/28>
3. <http://www.mhealth.ru/form/sport/>
4. <http://www.sciencekids.co.nz/videos/sports.html>
5. <http://kinotub.net/videos/nauka-o-sporte-sport-science-1-seriya>
6. <http://kinotub.net/videos/nauka-o-sporte-sport-science-2-seriya-udary-i-stolknoveniya/>
7. <http://www.sportsscientists.com/2009/12/favourite-videos-of-2009.html>
8. <http://www.sportsscientists.com/2010/12/sports-videos-of-year.html>

Вопросы для самоконтроля:

1. Организация, содержание и особенности проведения занятий в группах здоровья.
2. Особенности физкультурно-оздоровительной тренировки женщин.
3. Основы планирования и учета в сфере физкультурно-оздоровительной работы.
4. Массовые физкультурно-спортивные мероприятия.
5. Пропаганда массовой физкультурно-спортивной и оздоровительной работы.
6. Массовая физкультурно-оздоровительная работа.
7. Специфика занятий по системе «Изотон» структура, содержание, особенности питания.
8. Характеристика авторских систем оздоровления.
9. Характеристика систем дыхательных упражнений.
10. Учет особенностей телосложения в физкультурно-оздоровительной тренировке.

3.3.1. Примерная тематика рефератов

1. Классификация и характеристика форм физкультурно-оздоровительной деятельности.
2. Роль дыхания при проведении физкультурно-оздоровительной деятельности.
3. Применение физкультурно-оздоровительной деятельности в физическом воспитании дошкольников.
4. Применение физкультурно-оздоровительной деятельности в физическом воспитании школьников.
5. Применение физкультурно-оздоровительной деятельности в физическом воспитании студентов.
6. Разновидности гимнастики, используемые в физкультурно-оздоровительной деятельности.
7. Аэробика как вид физкультурно-оздоровительной деятельности.
8. Структура и содержание занятий аэробикой.
9. Особенности занятий аэробикой с лицами, имеющими ограниченные возможности.
10. Основы контроля и самоконтроля в процессе занятий аэробикой
11. Гигиена питания при занятиях фитнесом.
12. Использование фитбол-аэробики в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности.
13. Использование стретчинг - системы в физкультурно-оздоровительной деятельности.
14. Использование каллонетики в физкультурно-оздоровительной деятельности.
15. Подвижные игры, эстафеты, игровые задания с элементами баскетбола и волейбола для детей с ослабленным здоровьем.
16. Подвижные игры на прогулках и в походах.
17. Речетативно-игровые композиции для совместных игр детей и взрослых.
18. Методика организации и проведения спортивных праздников и фестивалей
19. Виды туризма в РФ.
20. Роль природных факторов в восстановлении нарушенных процессов в организме человека.
21. Методика организации туристических походов.
22. Методика преодоления экстремальных ситуаций в походе.
23. Классификация профессионально-ориентированных видов спорта.
24. Национальные и нетрадиционные виды спорта.
25. Методика организации и проведения психогимнастики.
26. Использование антистрессовой пластической гимнастики в физкультурно-оздоровительной деятельности.
27. Применения танцевальной терапии в физкультурно-оздоровительной деятельности.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ по организации самостоятельной работы студентов

В результате освоения курса, студент должен иметь большой запас знаний: формы, средства и методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья; способность эффективно решать задачи воспитания и духовно-нравственного развития личности обучающихся.

Умение использовать возможности образовательной среды для формирования универсальных видов учебной деятельности и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса.

Самостоятельная работа студентов требует специальных умений:

- умение составлять разумный режим работы;
- умение работать над информацией (составлять план текста, оформлять конспекты, тезисы, цитаты, выписки, находить справочные сведения, выделять главную мысль);
- умение производить основные мыслительные операции: анализ, синтез, сравнение, обобщение и т.д.;
- умение работать в библиотеке, пользоваться каталогами;
- написание рефератов, курсовых работ, дипломных работ;
- умение преодолевать внутренние и внешние трудности.

Для самостоятельной работы большое значение имеет компьютерное обучение. Важным этапом является и организация контроля знаний. Это собеседование, контрольные проверки и др.

4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО МОДУЛЯ (см. Фонд оценочных средств)

4.1. Рейтинговая система оценки знаний обучающихся по дисциплине.
Рейтинговая система в университете не используется.

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Основная литература

№ п/п	Наименование	Автор(ы)	Год и место издания	Используется при изучении разделов	С е м е с т р	Количество экземпляров	
						В библиотеке	На кафедре
1.	Методика обучения физической культуре [Текст]: учебник (Высшее	Железняк Ю.Д.	Москва: Академия, 2013.	1,2,3	6	15	-

	профессиональное образование. Бакалавриат)						
2.	Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»	Железняк Ю.Д.	Москва: Академия, 2008.	1,2,3	6	12	-
3.	Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе	Холодов Ж.К.	Москва: Академия, 2014.	1,2,3	6	10+10	-

5.2. Дополнительная литература

№ п/п	Наименование	Автор(ы)	Год и место издания	Используется при изучении разделов	С е м е с т р	Количество экземпляров	
						В библиотеке	На кафедре
1.	Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование.	Железняк Ю.Д.	Москва: Академия 2003.	1	6	4	-
2.	Физическая культура и здоровый образ жизни студента	Веленский М.В.	Москва: КноРус, 2012	1	6	17	-
3.	Здоровый образ жизни и физическое совершенствование	Туманян Г.С.	М.: Академия, 2009.	1	6	3+30	
4.	Здоровый образ жизни и его составляющие	Назарова Е.Н.	М.: Академия, 2008.	1	6	29	
5.	Физическая культура: компетентностный подход	Манжелей И.В.	Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2015	1	6	Электр. ресурс	-
6.	Педагогическое применение мультимедиа средств	Гафурова Н.В.	Красноярск: Сиб фед ун-ситет, 2015.	1	6	Электр. ресурс	-
7.	Преподавание физической	Алхасов Д.С.	Москва; Берлин:	1	6	Электр. ресурс	-

	культуры по основным общеобразовательным программам		Директ-Медиа, 2014				
8.	Теория и методика физической культуры	Макеева В.С.	Орел: МАБИВ, 2014	1	6	Электр. ресурс	-
9.	Инновационные технологии педагогической деятельности	Мандель Б.Р.	Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2016.	1	6	Электр. ресурс	-
10.	Методико-практические занятия по дисциплине «Физическая культура»	Коваль Л.Н.	Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2015	1	6	Электр. ресурс	-
11.	Актуальные проблемы физической культуры и спорта.	Сборник научно-методических трудов	Москва: Прометей, 2011	1	6	Электр. ресурс	-
12.	Оздоровительная аэробика	Голякова, Н.Н.	М. ; Берлин : Директ-Медиа 2015.		6	Электр. ресурс	

5.3. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

1. ВООК.ru [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <http://www.book.ru> (дата обращения: 15.04. 2018).
2. East View [Электронный ресурс]: [база данных]. - Доступ к полным текстам статей научных журналов из сети РГУ имени С. А. Есенина. - Режим доступа: <https://dlib.eastview.com> (дата обращения: 15.04.2018).
3. Royal Society of Chemistry journals [Электронный ресурс] : [база данных]. – Доступ к полным текстам архива научных журналов 1841-2007 гг. из сети РГУ имени С.А. Есенина. Режим доступа: <http://pubs.rsc.org/en/Journals?key=Title&value=Current> (дата обращения: 15.04. 2018).
4. Znanium.com [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <http://znanium.com> (дата обращения: 15.11.2017).
5. Труды преподавателей [Электронный ресурс]: коллекция // Электронная библиотека Научной библиотеки РГУ имени С. А. Есенина. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <http://dspace.rsu.edu.ru/xmlui/handle/123456789/3> (дата обращения: 15.04.2018).
6. Университетская библиотека ONLINE [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим

доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red (дата обращения: 15.04.2018).

7. Электронная библиотека диссертаций [Электронный ресурс] : официальный сайт / Рос. гос. б-ка. - Москва : Рос. гос. б-ка, 2003 -. - Доступ к полным текстам из комплексного читального зала НБ РГУ имени С. А. Есенина. - Режим доступа: <http://diss.rsl.ru> (дата обращения: 15.04.2018).
9. Юрайт [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru> (дата обращения: 20.04.2018).
10. Лань [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа <http://e.lanbook.com> (дата обращения: 20.04.2018).

5.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. eLIBRARY.RU [Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. - Режим доступа: <http://elibrarv.ru/defaultx.asp>, свободный (дата обращения: 15.04.2018).
2. КиберЛенинка [Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. - Режим доступа: <https://cvberleninka.ru/> свободный (дата обращения: 15.04.2018).
3. EqWorld. The World of Mathematical Equations [Электронный ресурс] : Международный научно-образовательный сайт. - Режим доступа: <http://eqworld.ipmnet.ru/indexr.htm>, свободный (дата обращения: 15.04.2018).
4. Prezentacva.ru [Электронный ресурс]: образовательный портал. - Режим доступа: <http://prezentacva.ru>, свободный (дата обращения: 15.04.2018).
5. Библиотека методических материалов для учителя [Электронный ресурс] : образовательный портал // Инфоурок. - Режим доступа: <https://infourok.ru/biblioteka>, свободный (дата обращения: 15.04.2018).
6. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс] : федеральный портал. - Режим доступа: <http://window.edu.ru>, свободный (дата обращения: 15.04.2018).
7. Российский общеобразовательный портал [Электронный ресурс] : [образовательный портал]. - Режим доступа: <http://www.school.edu.ru>, свободный (дата обращения: 15. 04.2018).
8. Российская педагогическая энциклопедия [Электронный ресурс] : электронная энцикл. // Гумер — гуманитарные науки. - Режим доступа: <http://www.gumer.info/bibliotek/Buks/Pedagog/resspenc/mdexphp>, свободный (дата обращения: 15. 04.2018).
9. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов [Электронный ресурс] // Единое окно доступа к образовательным ресурсам. - Режим доступа: <http://fcior.edu.ru>, свободный (дата обращения: 15. 04.2018).

10. Журнал «Теория и практика физической культуры» – <http://www.teoriya.ru> (28.08.2018)
11. Журнал «Физическая культура в школе» - <http://www.shkola-press.ru> (28.08.2018)
12. Журнал «Физкультура и спорт» - <http://www.fismag.ru> (28.08.2018)

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Требования к аудиториям (помещениям, местам) для проведения занятий: стандартно оборудованные лекционные аудитории для проведения интерактивных лекций – видеопроектор, экран настенный. Два компьютерных класса.

6.2. Требования к оборудованию рабочих мест преподавателя и обучающихся: видеопроектор, ноутбук, переносной экран. В компьютерных классах установлены средства MS Office: Word, Excel, Power Point и др.

6.3. Требования к специализированному оборудованию: отсутствует.

7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Интерактивные занятия стандартом ФГОС ВО не предусмотрены

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Лекция	Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; пометать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии. Уделить внимание следующим понятиям (физическая культура, физическое воспитание, урок физической культуры, формы организации физического воспитания детей, дозирование физической нагрузки на уроке, подготовка педагога к уроку, планирование учебно-воспитательного процесса по предмету «Физическая культура»).
Практические занятия	Проработка рабочей программы дисциплины, уделяя особое

	внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Конспектирование источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с текстом (Холодов, Ж., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта [Текст]: Учеб. пособие / Холодов, Ж., Кузнецов В.С. – М.: Академия, 2012), прослушивание аудио- и просмотр видеозаписей по заданной теме, решение расчетно-графических заданий, решений задач по алгоритму и др.
Контрольная работа/индивидуальные задания	Знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требующихся для запоминания и являющихся основополагающими в этой теме. Составление аннотаций к прочитанным литературным источникам и др.
Реферат	<i>Реферат:</i> Поиск литературы и составление библиографии, использование от 3 до 5 научных работ, изложение мнения авторов и своего суждения по выбранному вопросу; изложение основных аспектов проблемы. Ознакомиться со структурой и оформлением реферата.
Коллоквиум	Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам и др.
Подготовка к зачету	При подготовке к зачету необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу и др.

9. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

1. Компьютерное тестирование по итогам изучения разделов дисциплины.
2. Проверка домашних заданий и консультирование посредством электронной почты.
3. Интерактивное общение с помощью Skipe.
4. Использование слайд-презентаций при проведении практических занятий.

10. Требования к программному обеспечению учебного процесса:

Перечень информационных технологий (лицензионное программное обеспечение, информационно-справочные системы)

Название ПО	№ лицензии
MS Windows Professional 7	60816218 договор №Tr000043844 от 22.09.15г.
Kaspersky Endpoint Security	договор №14/03/2018-0142 от 30/03/2018г.
LibreOffice	свободно распространяемая
7-zip	свободно распространяемая
Fast Stone Image Viewer	свободно распространяемая
PDF ридер FoxitReader	свободно распространяемая
VLC media player	свободно распространяемая
ImageBurn	свободно распространяемая
DjVu Browser Plug-in	свободно распространяемая

Приложение 1.

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине для промежуточного контроля успеваемости

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины (результаты по разделам)	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
1.	Основные направления физкультурно-оздоровительной деятельности	ОК-8, ОПК-2, ОПК-6, ПК-2.	Зачет

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Индекс компетенции	Содержание компетенции	Элементы компетенции	Индекс элемента
ОК-8	готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	знать	
		Методы медико-биологического, педагогического и психологического контроля состояния занимающихся.	ОК8 31
		Возрастные особенности детей и подростков.	ОК8 32
		Меры дозирования физической нагрузки в процессе занятия.	ОК8 33
		уметь	

		Применять методические навыки для решения конкретных задач, возникающих в процессе физкультурной деятельности.	ОК8 У1
		Организовывать физическую культуру обучающихся с оздоровительной направленностью.	ОК8 У2
		Применять эвристические методы решения задач профессиональной деятельности.	ОК8 У3
		владеть	
		Технологией коррекции физической подготовленности и развития организма.	ОК8 В1
		Основами физ подготовки разных категорий населения.	ОК8 В2
		Средствами физкультурно-оздоровительной деятельности.	ОК8 В3
ОПК-2	способность осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся	знать	
		способы взаимодействия педагога с различными субъектами образовательного процесса	ОПК2 31
		основные положения управленческих наук, организационные основы сферы физической культуры и спорта	ОПК2 32
		средства и системы оздоровления	ОПК2 33
		уметь	
		определять способности и уровень готовности личности включиться в соответствующую физкультурно-оздоровительную деятельность	ОПК2 У1
		определять функциональное состояние, физическое развитие и уровень подготовленности занимающихся в различные периоды возрастного развития	ОПК2 У2
		реализовывать задачи здоровьесбережения в процессе занятий физической культурой и спортом	ОПК2 У3

		владеть	
		умениями и навыками психофизического самосовершенствования на основе научного представления о здоровом образе жизни	ОПК2 В1
		различными средствами коммуникации в профессиональной деятельности	ОПК2 В2
		способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде спорта	ОПК2 В3
ОПК-6	готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся	знать	
		технологии определения медико-биологического, педагогического и психологического контроля состояния занимающихся	ОПК6 31
		методы медико-биологического, педагогического и психологического контроля состояния занимающихся	ОПК6 32
		формы, средства и методы физического воспитания учащихся	ОПК6 33
		уметь	
		использовать в профессиональной деятельности конструктивные, организаторские, коммуникативные и гностические умения	ОПК6 У1
		составлять программу физической подготовки учащихся	ОПК6 У2
		выбирать и обосновывать методы физического воспитания учащихся	ОПК6 У3
		владеть	
		способами совершенствования	ОПК6 В1

		профессиональных знаний и умений путем использования возможностей информационной среды учреждения	
		Способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе физического воспитания	ОПК6 В2
		навыками организации процесса психофизического самосовершенствования на основе научного представления о здоровом образе жизни	ОПК6 В3
ПК-2	способность использовать современные методы и технологии обучения и диагностики	знать	
		Технологию физической подготовки обучающихся с учетом возрастной периодизации	ПК2 31
		объективные возможности средств физической культуры и спорта для самосовершенствования личности и воспитания учащихся	ПК2 32
		этапы и порядок обучения двигательным действиям	ПК2 33
		уметь	
		использовать в своей деятельности профессиональную лексику	ПК2 У1
		применять технологию диагностирования учащихся различных возрастных групп	ПК2 У2
		создавать образовательную среду на занятии по физической культуре	ПК2 У3
		владеть	
		методами и средствами сбора, обобщения и использования информации о достижениях учащихся	ПК2 В1
		методами диагностики с целью определения уровня физической подготовленности учащихся с учетом	ПК2 В2

		сенситивных периодов	
		методами проведения контрольных тестов и принятия нормативов	ПК2В3

**КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
(ЗАЧЕТ)**

№	Содержание оценочного средства	Индекс оцениваемой компетенции и ее элементов
1	Принципы физкультурно-оздоровительной тренировки.	ОК8 31 У2, ОПК6 31 У2
2	Средства коррекции психофизиологического состояния	ОК8 32 У1, ПК2 31 В1
3	Обучение двигательному действию: этапы, задачи, методы, особенности. Обучение двигательному действию: этапы, задачи, методы, особенности.	ОК8 33 В2, ПК7 31 У2 В1
4	Сущностные аспекты физической рекреации.	ОК8 32 У1, ОПК6 32 В2
5	Методика самоконтроля за психофизическим состоянием в системе оздоровительной физической культуры.	ОК8 33 В1, ПК2 33 У1 В3
6	Оздоровительный подход к развитию физических способностей.	ОК8 32 В2, ПК7 31 У1 В2
7	Общая характеристика оздоровительных видов гимнастики.	ОК8 31 У1 В3, ПК2 31 У1
8	Характеристика авторских систем оздоровления.	ОК8 32 У2, ОПК6 32 У1
9	Характеристика систем дыхательных упражнений.	ОК8 33 У1, ПК2 32 У3 В2
10	Характеристика нетрадиционных средств и систем оздоровления.	ОК8 32 У1, ПК7 31 В2
11	Характеристика восточных систем оздоровления.	ОК8 33 В2, ПК2 33 В2
12	Аэробика в системе оздоровительной тренировки: виды, структура и содержание занятий.	ОК8 32 В1, ПК2 31 У1
13	Атлетическая гимнастика в системе оздоровительной тренировки: виды, структура и содержание занятий.	ОК8 32 В2, ПК7 33 У2 В1
14	Учёт особенностей телосложения в физкультурно-рекреационной тренировке с силовой направленностью.	ОК8 31 У3, ОПК6 31 У2
15	Характеристика стретчинг-системы: задачи, средства, особенности занятий.	ОК8 33 У1, ПК2 32 У2 В1
16	Понятие тренировки в фитнесе: задачи, средства, особенности проведения.	ОК8 32 В2, ПК2 31 В3
17	Особенности питания в физкультурно-оздоровительной тренировке.	ОПК2 31 У2, ОПК6 31 У2
18	Физкультурно-оздоровительная работа с детьми дошкольного возраста: направленность; форма организации, содержание.	ОПК2 31 У2 В2, ПК2 У2 В1
19	Физкультурно-оздоровительная работа с детьми и подростками: направленность, задачи, формы	ОПК2 32 У2, ОПК6 У1 В2

	организации, содержание.	
20	Оздоровительная тренировка с лицами молодого возраста (направленность, содержание, методические особенности).	ОПК2 32 У1, ПК7 31 У2 В3
21	Оздоровительная тренировка с лицами зрелого возраста: направленность, содержание, методические особенности.	ОПК2 31 У2, ПК2 32 У2 В2
22	Физкультурно-оздоровительная тренировка с лицами пожилого возраста: направленность, содержание, методические особенности.	ОПК2 31 У2, ОПК6 31 У2
23	Массовая физкультурно-оздоровительная работа в рекреационных зонах.	ОПК2 33 В1, ПК2 32 У1 В2
24	Массовая физкультурно-оздоровительная работа с взрослым населением: формы, содержание деятельности.	ОПК2 32 У1, ОПК6 33 В1
25	Организация, содержание и особенности проведения занятий в группах здоровья.	ОПК2 33 В3, ПК2 31 У2 В3
26	Особенности физкультурно-оздоровительной тренировки женщин.	ОПК2 32 У1, ПК2 31 У2 В2
27	Основы планирования и учёта в сфере физкультурно-оздоровительной работы.	ОПК6 31 В2, ПК7 У2 В3
28	Массовые физкультурно-спортивные мероприятия: виды, организация, особенности проведения.	ОПК6 32 У2, ПК7 У1 В2
29	Пропаганда массовой физкультурно-спортивной и оздоровительной работы: формы, особенности деятельности.	ПК2 31 У2, ПК7 У2 В3
30	Основы самоконтроля при занятиях физической культурой: задачи и содержание.	ПК2 32 В2, ПК7 У1 В2
31	Использование данных самоконтроля в управлении тренировочным процессом.	ПК2 33 У1, ПК7 У3 В2
32	Врачебно-педагогический контроль в процессе физкультурно-оздоровительной тренировки: виды, задачи, содержание, учет возрастных особенностей.	ОПК2 32 В3, ПК2 32 У3 В1
33	Понятие, компоненты и особенности оценки физического состояния в системе физкультурно-оздоровительной деятельности с учетом направленности физкультурно-оздоровительной тренировки.	ОПК2 У2 В1, ПК7 31 У2 В2
34	Учет возрастных особенностей в процессе физкультурно-оздоровительной работы.	ОПК2 32 У2 В1, ПК7 У1 В2

ПОКАЗАТЕЛИ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ (Шкалы оценивания)

Результаты выполнения обучающимся заданий на зачете оцениваются «зачтено», «не зачтено».

В основе оценивания лежат критерии порогового и повышенного уровня характеристик компетенций или их составляющих частей, формируемых на учебных занятиях по дисциплине (Таблица 2.5 рабочей программы дисциплины).

Зачтено - соответствует повышенному уровню и выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал монографической литературы, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.

Соответствует повышенному уровню и выставляется обучающемуся, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос или выполнении заданий, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.

Соответствует пороговому уровню и выставляется обучающемуся, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, демонстрирует недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ.

Незачтено - выставляется обучающемуся, который не достигает порогового уровня, демонстрирует непонимание проблемы, не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы.