

ЕЛЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ. И.А. БУНИНА

«УТВЕРЖДАЮ»
И.о. директора института физической
культуры спорта и безопасности
жизнедеятельности
/О.В. Багрянцев/


РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.01.04 Технологии физкультурно-оздоровительной работы

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль): Спортивная тренировка, фитнес

Квалификация (степень): бакалавр

Форма обучения: очная

Институт: физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности

Кафедра: теории и методики физического воспитания

	очная форма	очно-заочная форма	заочная форма
Курс	2		
Семестр/триместр	3, 4		

Лекции	36		
Лабораторные занятия			
Практические (семинарские) занятия	72		
Консультации			
Форма промежуточной аттестации	зачет		
Контроль			
Самостоятельная работа	108		

Всего часов: 216

Трудоемкость: 6 зачетных единиц.

Разработчик(и) рабочей программы:
старший преподаватель Прокофьев Игорь Евгеньевич

І. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель изучения дисциплины: освоение обучающимися знаний, методических и практических умений и навыков в области современных технологий организации физкультурно-оздоровительной работы с лицами различного возраста и пола.

Задачи изучения дисциплины:

1. Раскрыть значение овладения физической культуры современными технологиями организации физкультурно-оздоровительной работы (далее - ТФОР);
2. Создать у обучающихся представление об основных компонентах ТФОР;
3. Изучить передовой зарубежный и отечественный опыт организации физкультурно-оздоровительной работы;
4. Обеспечить освоение обучающимися основ знаний в области технологий организации физкультурно-оздоровительной работы;
5. Сформировать у обучающихся практические умения и навыки в организации физкультурно-оздоровительной работы среди лиц различного возраста, пола, уровня физической подготовленности, места проживания и т.д.;
6. Обучить применять в практической деятельности современные технологии физкультурно-оздоровительной работы;
7. Сформировать у обучающихся самостоятельность и творчество при использовании различных технологий физкультурно-оздоровительной работы;

Место дисциплины в структуре ОПОП: Дисциплина Б1.В.01.04 «Технологии физкультурно-оздоровительной деятельности» реализуется в рамках вариативной части (части, формируемой участниками образовательных отношений) блока Б1. Дисциплины (модули).

реализуется в рамках обязательной части блока Б1. Дисциплины (модули).

Планируемые результаты обучения по дисциплине:

Код компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Индикаторы достижения компетенции
ОПК-1	Знать: <ul style="list-style-type: none">- основы теории и методики физической культуры, спорта и спортивной тренировки- основные средства обучения и воспитания- содержание и перечень современных образовательных технологий в области ФК и спорта;- основы организации педагогического процесса в области физической культуры и спорта, физиологические характеристики развития физических качеств человека;- основы и содержание спортивной подготовки, средства и методику развития двигательных качеств, обучения двигательным действиям;	Знает: <ul style="list-style-type: none">- теорию спорта, методику физической культуры, методику спортивной тренировки, средства обучения и воспитания в физической культуре и спорте, современные образовательные технологии в сфере физического культуры и спорта;- основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры и спорта, физиологические аспекты развития физических качеств, анатомию человека;- целостную характеристику системы подготовки спортсмена, ее со-

	<p>- основы планирования, контроля и учета организации деятельности занимающихся физической культурой, возрастные особенности занимающихся.</p>	<p>держание, составные стороны, закономерности и принципы подготовки, формы построения учебно-тренировочного процесса, технологию планирования, контроля, ориентации и отбора спортсменов;</p> <p>- особенности содержания, методики подбора и использования физических упражнений и других средств для решения педагогических задач;</p> <p>- методику обучения двигательным действиям, воспитания физических и других способностей и воспитания личности в процессе занятий;</p> <p>- планирование, контроль и учет при организации деятельности занимающихся физической культурой;</p> <p>- возрастные особенности обучающихся, педагогические, психологические основы организации и контроля учебной деятельности.</p>
	<p>Уметь:</p> <p>- осуществлять моделирование и проектирование педагогических систем и технологий мониторинг качества тренировочного процесса;</p> <p>- эффективно применять передовой педагогический опыт на практике, использовать наиболее оптимальные методы тренировки.</p>	<p>Умеет:</p> <p>- моделировать и проектировать педагогические системы и технологии, применять на практике передовой педагогический опыт, осуществлять мониторинг качества тренировочного процесса, использовать оптимальные методы тренировки с учётом возрастных, половых и индивидуальных особенностей занимающихся.</p>
	<p>Владеть:</p> <p>- навыками разработки, переработки и обновления рабочих программ, разработки новых подходов к организации спортивной тренировки.</p>	<p>Владеет:</p> <p>- навыками разработки новых подходов к организации спортивной тренировки, технологиям обучения в сфере физической культуры и спорта, навыками разработки и обновления рабочих программ и учебно-методических комплексов, планов занятий (циклов занятий); современными педагогическими методами обучения и воспитания; новейшими педагогическими технологиями.</p>

ОПК-15	Знать: - основы, содержание и перечень современных средств материально-технического обеспечения учебно-тренировочного и соревновательного процессов в избранном и базовых видах спорта.	Знает: - о современных средствах материально-технического обеспечения учебно-тренировочного и соревновательного процессов в избранном и базовых видах спорта и особенностях применения их на практике; - о функциональных характеристиках и устройстве современных средств материально-технического обеспечения учебно-тренировочного и соревновательного процессов в избранном и базовых видах спорта.
	Уметь: - эффективно применять и использовать средства материально-технического обеспечения учебно-тренировочного и соревновательного процессов в избранном и базовых видах спорта.	Умеет: - использовать и эффективно применять основные средства материально-технического обеспечения учебно-тренировочного и соревновательного процессов в избранном и базовых видах спорта на практике, в тренировочной и соревновательной деятельности.
	Владеть: - навыками контроля за техническим состоянием средств материально-технического обеспечения учебно-тренировочного и соревновательного процессов в избранном и базовых видах спорта.	Владеет: - основами навыков контроля за техническим состоянием средств материально-технического обеспечения учебно-тренировочного и соревновательного процессов в избранном и базовых видах спорта.

II. СОДЕРЖАНИЕ И ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу

Очная форма обучения

12	Наименование разделов и тем	Всего	Аудиторные занятия			Сам. раб.
			ЛК	ПЗ	ЛБ	
	Раздел 1. Роль оздоровительной физической культуры в формировании культуры здоровья личности.	16	4	4	-	8
1.	Тема 1. Культура здоровья личности и ее взаимосвязь с физиче-	8	2	2	-	4

	ской культурой.					
2.	Тема 2. Общая характеристика оздоровительной физической культуры.	8	2	2	-	4
	Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная работа с различными категориями населения.	92	14	14		64
3	Тема 1. Содержание физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях.	12	2	2		8
4	Тема 2. Технологии организации физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях.	12	2	2		8
5	Тема 3. Состояние здоровья современных школьников и причины его ухудшения.	10	2	2		6
6	Тема 4. Физическое воспитание школьников в контексте модернизации образования.	14	2	2		10
7	Тема 5. Содержание и основные компоненты физкультурно-оздоровительной работы со школьниками.	14	2	2		10
8	Тема 6. Современные технологии организации физкультурно-оздоровительной работы в школе	12	2	2		8
9	Тема 7. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы с молодежью.	18	2	2		14

	Итого за 3 семестр	108	18	18		72
	Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная работа с различными категориями населения.	46	10	20		16
10	Тема 8. Основные технологии организации физкультурно-оздоровительной работы со студентами вузов и сузов.	9	2	4		3
11	Тема 9. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы со взрослым населением.	9	2	4		3
12	Тема 10. Оздоровительная физическая культура для лиц пожилого и старшего возраста.	10	2	4		4
13.	Тема 11. Физическая культура в семье.	8	2	4		2
14.	Тема 12. Физкультурно-оздоровительные занятия с лицами, имеющими отклонение в состоянии здоровья.	10	2	4		4
	Раздел 3. Структура государственного управления физической культурой и спортом в РФ.	30	4	16		10
15.	Тема 1. Концепция развития ФК и спортом в РФ.	7	1	4		2
16.	Тема 2. Концепция развития студенческого спорта в РФ.	7	1	4		2
17.	Тема 3. Федеральный закон о «Физической культуре и спорте в	9	1	4		4

	РФ».					
18.	Тема 4. Субъекты ФК и спорта, государственной управление сферы ФК и спорта.	7	1	4	-	2
	Раздел 4. Организация массовых физкультурно-спортивных мероприятий.	32	4	18	-	10
19.	Тема 1. Основные понятия о массовых физкультурно-спортивных мероприятиях, их роль, цели и задачи.	7	1	4	-	2
20.	Тема 2. Основные принципы организации физкультурно-спортивных мероприятий.	7	1	4	-	2
21.	Тема 3. Порядок подготовки, организации и проведения массовых физкультурно-спортивных мероприятий.	10	2	4	-	4
22.	Тема 4. Непосредственное участие в организации физкультурно-спортивных мероприятий различного уровня.	8	-	6	-	2
	Итого за 4 семестр	108	18	54	-	36
	ИТОГО:	216	36	72	-	108

Очно-заочная форма обучения (не реализуется)

Заочная форма обучения (не реализуется)

III. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Текущая аттестация проводится в форме контрольной работы, теста, реферата, творческого задания, кейса, итогового онлайн-тестирования и др.

Типовой вариант контрольной работы (тестовые задания)

Вариант 1

1. Основные положения, определяющие содержание, организационные формы и методы учебного процесса в соответствии с общими целями здоровьесберегающих образовательных технологий, - это _____ принципы:

- А) специфические
- Б) образовательные
- В) общие
- Г) общеметодические

2) Гигиенические процедуры для закаливания дошкольников, основанные на использовании водной среды, - это:

- А) моржевание
- Б) водные мероприятия
- В) бани
- Г) солнечные ванны

3) Непосредственное руководство внеклассной работой по физической культуре осуществляет:

- А) совет школы
- Б) завуч по воспитательной работе
- В) учитель физической культуры
- Г) школьный коллектив физической культуры

4) Значение утренней гимнастики в детском саду определяется:

- А) воспитанием физических качеств у детей
- Б) обучением новым движениям
- В) предупреждением у детей утомления, отдыхом
- Г) повышением жизнедеятельности всего организма

5) Способы применения средств, позволяющих решать задачи педагогики оздоровления, - это методы:

- А) общепедагогические
- Б) специфические
- В) здоровьесберегающих образовательных технологий
- Г) строго регламентированного упражнения

6) Комплекс гимнастики до учебных занятий состоит из _____ упражнений:

- А) 3-4
- Б) 5-6
- В) 9-10
- Г) 7-8

7) Свойство внимания, зависящее от количества объектов, которые одновременно ребенок может воспринять, «схватить» с одинаковой ясностью, - это _____ внимания:

- А) концентрация
- Б) объем
- В) распределение
- Г) устойчивость

8) Система использования средств физической культуры для восстановления работоспособности после рабочего дня – это:

- А) профилактика профессиональных заболеваний
- Б) послетрудовая реабилитация
- В) производственная физическая культура
- Г) профессионально-прикладная физическая подготовка

9. Обеспечивает непосредственное воздействие воздуха на обнаженную поверхность кожи во время двигательной деятельности детей:

- А) проветривание
- Б) сухое обтирание
- В) воздушная ванна
- Г) вентиляция

10. К внеклассным формам физического воспитания школьников относят:

- А) туристические походы и слеты
- Б) подвижные перемены
- В) утреннюю гимнастику
- Г) ежедневные физкультурные занятия в группах продленного дня

11. Тип хозрасчетных организаций, создаваемых для оказания платных физкультурно-оздоровительных, лечебно-профилактических и санитарно-гигиенических услуг населению, - это:

- А) оздоровительный центр
- Б) физкультурно-оздоровительный комбинат
- В) физкультурно-спортивный комплекс
- Г) культурно-спортивный центр

12. К концу года дозировка бега в утренней гимнастике у дошкольников в подготовительной группе может составлять:

- А) 340 м (2,5-3 мин)
- Б) 240 м (2 мин)
- В) 160 м (1,5 мин)
- Г) 80 м (1 мин)

13. Чувство, испытываемое человеком в зависимости от состояния его физических и душевных сил, - это:

- А) активность
- Б) настроение
- В) внимание
- Г) самочувствие

14. Основной показатель, отличающий все здоровьесберегающие образовательные технологии, - это:

- А) количество детей, занимающихся в спортивных секциях
- Б) регулярная экспресс-диагностика состояния учащихся

- В) уровень физической подготовленности учащихся
- Г) количество спортивно-оздоровительных мероприятий

15. Защитный безусловный рефлекс - это

- А) усталость
- Б) иммунитет
- В) закаливание
- Г) боль

16. К технологии организации познавательной деятельности учащихся относятся:

- А) технологию моделирования
- Б) технологию интенсивного обучения иностранным языкам
- В) технологию на основе эффективных уроков
- Г) педагогику сотрудничества

17. Процесс, при котором человек ставит перед собой сознательную цель сконцентрироваться на чем-либо, - это _____ внимание:

- А) произвольное
- Б) произвольное
- В) внутреннее
- Г) внешнее

18. К формам активного отдыха в детском саду относят:

- А) организацию прогулок и экскурсий, турпоходов
- Б) прогулки и подвижные игры
- В) ритмическую гимнастику
- Г) самостоятельную двигательную деятельность детей

19. К категории здоровых по величине адаптационного потенциала относятся лица с показателями в пределах _____ усл. ед.

- А) 3,1-3,6
- Б) 1,50-2,59
- В) 2,60-3,09
- Г) более 3,6

20. Показатель, который позволяет дать предварительную количественную оценку уровня здоровья обследуемых, - это:

- А) коэффициент выносливости
- Б) порог анаэробного обмена
- В) максимальное потребление кислорода
- Г) адаптационный потенциал

21. Тест для определения силы и силовой выносливости у дошкольников следующий:

- А) прыжок в длину с места
- Б) бросок теннисного мяча удобной рукой
- В) прыжки через скакалку
- Г) подъем из положения лежа на спине

22. По возрастной периодизации, ранний детский возраст - это:

- А) от 1 месяца до 1 года

- Б) 1 года до 2 лет
- В) 2 до 5 лет
- Г) 1 года до 3 лет

23. Главный управленческий документ, на основе которого осуществляется проведение соревнования, - это:

- А) положение о соревновании
- Б) календарный план спортивно-массовых мероприятий
- В) программа соревнований
- Г) смета соревнований

24. Специальные комплексы физических упражнений, направленные на сокращение периода вработываемости в начале смены, снижение утомляемости и поддержание высокой работоспособности трудящихся в течение рабочего дня, - это:

- А) вводная гимнастика
- Б) производственная гимнастика
- В) производственная физкультура
- Г) профессионально прикладная физическая подготовка

25. Продолжительность многодневных походов для учащихся 13-14 лет не должна превышать ____ дней:

- А) 10
- Б) 20
- В) 15
- Г) 30

26. Обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья на период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни – это:

- А) приоритеты работы школы
- Б) цель физического воспитания
- В) цель здоровьесберегающих образовательных технологий
- Г) направление оздоровления детей

27. Организация, которая создается в целях укрепления здоровья, организации активного отдыха и досуга населения микрорайона, - это:

- А) физкультурно-оздоровительный комбинат
- Б) физкультурно-спортивный комплекс
- В) культурно-спортивный центр
- Г) оздоровительный центр

28. Специфическая форма соперничества, каждый участник которого при помощи определенных приемов в равных для всех условиях стремится достичь наилучшего результата, переиграть и победить остальных участников, - это:

- А) соревновательный метод
- Б) игровой метод
- В) спартакиада
- Г) спортивные соревнования

29. Второй этап занятий в группах здоровья начинается с конца _____ месяца занятий:

- А) второго и продолжается до конца третьего
- Б) шестого и продолжается до конца двенадцатого
- В) восьмого и продолжается до конца двенадцатого
- Г) второго и продолжается до конца седьмого

30. Группы здоровья следует комплектовать из людей, разница в возрасте которых не превышает _____ лет:

- А) 8
- Б) 10
- В) 15
- Г) 5

31. Для восстановительной гимнастики упражнения подбираются таким образом, чтобы:

- А) снять утомление с наиболее загруженных во время работы систем организма
- Б) они имели релаксирующую направленность
- В) они характеризовались повышенным эмоциональным фоном
- Г) развивать основные физические качества

32. Разовые мероприятия, длящиеся не более 2-3 ч, в которых самое активное участие принимают все школьники, причем количество участников неограниченно, - это:

- А) туристические походы
- Б) физкультурно-оздоровительные праздники
- В) дни спорта
- Г) спортивные соревнования

33. Физкультурные минутки на производстве проводятся в течение _____ упражнений:

- А) 5-7 мин и состоят из 5-7
- Б) 1-2 мин и состоят из 2-3
- В) 3-5 минут и состоят из 4-6
- Г) до 1 минуты и состоят из 1-2

34. Способность человека мысленно отключать мышцы от импульсов, идущих от двигательного центра головного мозга, - это:

- А) аутотренинг
- Б) релаксация
- В) гибкость
- Г) психорегуляция

35. Кратковременные физические упражнения, которые проводятся для поддержания работоспособности на занятиях, - это:

- А) корректирующая гимнастика
- Б) динамическая пауза
- В) пальчиковая гимнастика
- Г) физкультминутка

36. Экскурсии и прогулки за пределы детского сада можно проводить с ребенком:

- А) с любого возраста
- Б) 3-4 лет
- В) 5-6 лет
- Г) 4-5 лет

37. Оздоровительная физическая культура в организованной форме, т.е. под руководством специалиста по оздоровительной физической культуре, - это:

- А) группы здоровья
- Б) клубы по интересам
- В) клубы любителей бега
- Г) дворовые команды

38. Одна из важных задач в работе с детьми в группе продленного дня – это:

- А) формирование организаторских навыков, умения действовать в коллективе
- Б) освоение содержания раздела подвижные игры
- В) чтобы часы, свободные от выполнения учебных заданий, заполнялись разумно,
- Г) интересно освоение содержания уроков физической культуры

Вариант 2

1. Гимнастика, проводимая до основных занятий, называется:

- А) вводная;
- Б) зарядка;
- В) разминка;
- Г) настройка.

2. Работоспособность в начале учебного дня бывает:

- А) пониженной;
- Б) начальной;
- В) повышенной;
- Г) вводной.

3. Вводная гимнастика имеет большое значение:

- А) воспитательное;
- Б) гигиеническое;
- В) оздоровительное;
- Г) образовательное.

4. Общее руководство гимнастикой до уроков возлагается на:

- А) учителя физической культуры;
- Б) директора школы;
- В) завуча школы;
- Г) классного руководителя.

5. Вводная гимнастика выполняется для непосредственной подготовки к выполнению учебной или профессиональной деятельности перед ее началом, как правило:

- А) около своего рабочего места;
- Б) в спортивном зале;

- В) в школьном коридоре;
- Г) на улице.

6. Основная направленность вводной гимнастики - подготовка ведущих функциональных систем организма к особенностям:

- А) предстоящей работы;
- Б) психофизическое вработывание;
- В) возрастных изменений;
- Г) учебной нагрузки.

7. Вводная гимнастика в начальной школе проводится за _____ минут до начала первого урока:

- А) 2 - 3;
- Б) 5 - 7;
- В) 10 - 15;
- Г) 15 - 20.

8. В комплекс гимнастики должны входить упражнения при условии выполнения следующих методических рекомендаций:

- А) упражнения должны быть знакомы ученикам и составлять простейшие сочетания движений;
- Б) быть динамичными, охватывать большие мышечные группы;
- В) выполняться точно и согласованно;
- Г) каждый раз меняться.

9. Первое упражнение вводной гимнастики, как правило, это:

- А) потягивание;
- Б) прыжки на месте;
- В) махи руками;
- Г) наклоны вперед.

10. Какими периодами характеризуется изменение работоспособности:

- А) вработывание;
- Б) разминка;
- В) стабилизации;
- Г) компенсации.

11. От каких факторов зависит динамика работоспособности (выберите один или несколько ответов):

- А) состояния систем организма;
- Б) гигиенических условий;
- В) направленного использования физической культуры;
- Г) времени года.

12. Физкультурная минутка проводится

- А) перед началом уроков;
- Б) на перемене;
- В) во второй половине урока;
- Г) в любое время урока.

13. Упражнения физкультурной минутки должны включать упражнения на (выберите один или несколько ответов):

- А) потягивание;
- Б) выпрямление;
- В) силовую выносливость;
- Г) гибкость.

14. Комплексы упражнений, подобранные для физкультурной минутки должны включать в себя двигательные действия:

- А) отличающиеся от движений, выполняемых на уроке;
- Б) повторять движения, выполняемые на уроке;
- В) иметь спортивную направленность;
- Г) плавные, умеренной интенсивности.

15. Физкультурные паузы должны проводиться с учащимися в течение 10-15 мин через каждые ____ мин учебной работы:

- А) 15 - 20;
- Б) 35 - 45;
- В) 40 - 60;
- Г) 50 - 70.

16. В физкультурные паузы могут быть включены:

- А) прыжки и подвижные игры;
- Б) плавание и гимнастика;
- В) общеразвивающие и специальные упражнения;
- Г) упражнения ведущего вида спорта.

17. Продолжительность физкультурной паузы ____ мин:

- А) 5 - 7;
- Б) 10 - 15;
- В) 15 - 20;
- Г) произвольная.

18. Комплексы физкультурных пауз должны соответствовать следующим требованиям (выберите один или несколько ответов):

- А) режим выполнения упражнений не должен повторять режим трудовых действий;
- Б) упражнения должны быть подобраны так, чтобы основная нагрузка ложилась на мышцы, не участвующие в трудовой деятельности;
- В) режим выполнения упражнений не должен имитировать режим трудовых действий;
- Г) проводиться в высоком темпе.

19. Чем больше физическая нагрузка в процессе труда, тем больший удельный вес в комплексе должны занимать упражнения на:

- А) расслабление;
- Б) гибкость;
- В) силу;
- Г) изометрию.

20. Физические упражнения и подвижные игры на удлиненных переменах организуются как мероприятие активного отдыха с целью

- А) снижения утомления;
- Б) повышения физической подготовки;
- В) повышения спортивных результатов;
- Г) подготовки к сдаче нормативов.

21. Общее руководство физическими упражнениями и подвижными играми на удлинённых переменах осуществляют:

- А) директор школы и его заместители;
- Б) учитель физкультуры;
- В) классные руководители;
- Г) актив школы.

22. Непосредственное проведение физических упражнений и подвижных игр на удлинённых переменах возлагается на:

- А) учителей-предметников;
- Б) классных руководителей;
- В) физкультурный актив;
- Г) родительский комитет.

23. Подвижные перемены проводятся после третьего урока в односменных школах в течение _____ мин:

- А) 15;
- Б) 20;
- В) 30;
- Г) 45.

24. Непосредственно на занятия физическими упражнениями и играми подвижные перемены отводятся соответственно 20 и 15 мин. Остальное время предназначено для:

- А) пассивного отдыха;
- Б) подготовки к уроку;
- В) чтения литературы;
- Г) компьютерным играм.

25. Желательно, чтобы выход на подвижные перемены начинался:

- А) радиообращением директора;
- Б) традиционно позывными;
- В) последними известиями;
- Г) прослушиванием музыки.

26. Каждое занятие должно строиться по такому плану, который обеспечил бы (выберите один или несколько ответов):

- А) вхождение в работу;
- Б) удержание функций организма на уровне малой и средней интенсивности;
- В) постепенный выход из работы;
- Г) прием душа.

27. Спортивный час в группах продлённого дня способствует (выберите один или несколько ответов):

- А) укреплению здоровья;
- Б) спортивному росту;

- В) физическому развитию обучающихся;
- Г) повышению мастерства.

28. Занятия спортивного часа должны быть разнообразными по характеру и интенсивности, доступными и проводиться, как правило, на открытом воздухе и иметь направленность 1.

- А) оздоровительную;
- Б) воспитательную;
- В) образовательную;
- Г) спортивную.

29. Занятия спортивного часа проводятся:

- А) воспитателем;
- Б) специалистом, имеющим специальное образование;
- В) классным руководителем;
- Г) дежурным преподавателем.

30. Организационную и методическую помощь воспитателям в подготовке и проведении занятий оказывают:

- А) учителя физической культуры;
- Б) тренеры по виду спорта;
- В) методисты физкультуры;
- Г) инструктора по физкультуре.

31. Содержание спортивного часа должно быть взаимосвязано с:

- А) учебной программой по физической культуре;
- Б) требованиями комплекса ГТО;
- В) программой спортивной подготовки;
- Г) календарем школьных соревнований.

32. Основу спортивного часа составляют упражнения (выберите один или несколько ответов):

- А) общеразвивающие;
- Б) спортивные;
- В) подготовительные;
- Г) подводящие.

33. В основной и заключительной части спортивного часа активного отдыха наибольший эффект даёт применение методов (выберите один или несколько ответов):

- А) игрового;
- Б) соревновательного;
- В) повторного;
- Г) равномерного.

34. Организованная часть занятий под непосредственным руководством воспитателя должна занимать примерно 20-30 минут, оставшееся время используется на:

- А) самостоятельное выполнение игр и физических упражнений;
- Б) подготовку к сдаче норм ГТО;
- В) активный отдых;

Г) пассивный отдых.

Вопрос 9

35. В основе занятий с учениками младших классов во время спортивного часа должны быть

- А) подвижные игры;
- Б) спортивные игры;
- В) гимнастические упражнения;
- Г) упражнения на координацию.

36. На одном занятии не следует проводить более ____ игр.

- А) 1 - 2;
- Б) 2 – 3;
- В) 3 – 4;
- Г) 4 - 5.

Примерная тематика рефератов

1. Содержание и методика физкультурно-оздоровительных занятий с различными возрастными группами.

2. Содержание и методика физкультурно-оздоровительных занятий по месту жительства.

3. Содержание и методика физкультурно-оздоровительной работы на производстве.

4. Организация и методика проведения спортивно-массовых мероприятий.

5. Особенности управления в сфере физической культуры и спорта.

6. Реклама физкультурно-оздоровительной работы.

7. Нетрадиционные методики физкультурно-оздоровительных занятий с детьми и взрослыми.

8. Формирование интереса и потребности младших школьников в укреплении здоровья и организации здорового образа жизни.

9. Использование закаливающих процедур в режиме дня младших школьников.

10. Профилактика заболеваний младших школьников.

11. Влияние физкультминуток и динамической перемены на умственную работоспособность школьников.

12. Содержание и организация воспитательной работы в школе по здоровому образу жизни.

13. Спорт и здоровье.

14. Вредные привычки и здоровье (подростки, юноши, студенты, взрослые).

15. Влияние нетрадиционных видов двигательной активности.

16. Влияние средств оздоровления на состояние здоровья детей и взрослых.

17. Методика урока физической культуры с оздоровительной направленностью.

18. Содержание и методика использования оздоровительных систем в работе с детьми, подростками, взрослым населением.

19. Сохранение и укрепление социального здоровья младших школьников в условиях учебно-воспитательного процесса.
20. Использование оздоровительных средств на уроках физической культуры.
21. Исследование уровня здоровья школьников.
22. Взаимосвязь уровня развития двигательных качеств и заболеваемости младших школьников.
23. Взаимодействие работы педагога и родителей при формировании здорового образа жизни младших школьников.
24. Взаимосвязь двигательного режима школьников и уровня их здоровья.
25. Формирование культуры здоровья студенческой молодёжи.
26. Формирование культуры здоровья у педагогов образовательных учреждений.
27. Организация и методика проведения внеклассной работы по здоровому образу жизни в условиях общеобразовательной школы.
28. Формирование культуры здоровья школьников в классах предпрофессиональной подготовки.
29. Особенности обучения школьников основам ЗОЖ.
30. Использование закаливающих процедур в режиме дня дошкольного образовательного учреждения.
31. Организация и методика работы с родителями по формированию ЗОЖ.
32. Психо-гимнастика как средство регуляции эмоционального состояния.
33. Методика проведения дыхательной гимнастики с детьми дошкольного возраста.
34. Методика проведения дыхательной гимнастики с младшими школьниками.
35. Особенности проведения глазодвигательной гимнастики с учащимися 14 классов.
36. Методика проведения корригирующей гимнастики с детьми дошкольного возраста.
37. Организация кружковой работы по ритмической гимнастике в дошкольном учреждении.
38. Организация работы секции по ритмической гимнастике в условиях общеобразовательной школы.

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется в форме зачета с использованием следующих оценочных материалов: перечень вопросов к зачету.

Вопросы к зачету (3 семестр)

1. Культура здоровья личности и ее взаимосвязь с физической культурой.
2. Общая характеристика оздоровительной физической культуры.
3. Оздоровительная направленность как важный принцип системы физического воспитания.
4. Понятие и виды оздоровительной физической культуры.

5. Дайте характеристику основным двигательным режимам.
 6. Проблемные вопросы теории и практики физического воспитания дошкольников.
 7. Основные подходы к обеспечению оздоровительной направленности физического воспитания в дошкольном образовательном учреждении.
 8. Средства физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении.
 9. Содержание физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях.
 10. Формы физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками.
 11. Методические особенности физкультурно-оздоровительных занятий с детьми дошкольного возраста.
 12. Современные физкультурно-оздоровительные методики для дошкольников.
 13. Технологии организации физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях.
- Состояние здоровья современных школьников и причины его ухудшения.
14. Физическое воспитание школьников в контексте модернизации образования.
 15. Возрастные особенности детей школьного возраста.
 16. Специфика физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного дня школы.
 17. Организация внеурочных форм занятий физической культурой с учащимися общеобразовательных школ.
 18. Современные технологии организации физкультурно-оздоровительной работы в школе.

Вопросы к зачету (4 семестр)

1. Методика и организация физкультурно-оздоровительной деятельности студенческой молодежи.
2. Значение, цель и задачи физической культуры студентов.
3. Структура и особенности содержания действующих программ физической культуры в вузах
4. Особенности организации занятий физической культурой студентов в учебных заведениях.
5. Внеурочные формы организации процесса физического воспитания студентов.
6. Основные технологии организации физкультурно-оздоровительной работы со студентами вузов и сузов.
7. Организация физкультурно-оздоровительной работы на производстве.
8. Формы физической культуры в быту трудящихся.
9. Пути улучшения физкультурно-оздоровительной работы на произ-

водстве.

10. Оздоровительная физическая культура для лиц пожилого и старшего возраста.
11. Возрастные особенности людей зрелого возраста.
12. Направленность оздоровительно-рекреативной физической культуры лиц зрелого возраста.
13. Организация физкультурно-оздоровительных занятий с лицами зрелого возраста.
14. Физическая культура в семье.
15. Причины, мешающие развитию семейного физического воспитания.
16. Условия для развития семейного физического воспитания.
17. Физкультурно-оздоровительные занятия с лицами, имеющими отклонение в состоянии здоровья.
18. Цели и задачи адаптивной физической культуры.
19. Виды адаптивной физической культуры.
20. Структура государственного управления ФК и спортом в РФ.
21. Концепция развития физической культуры и спорта в РФ.
22. Концепция развития студенческого спорта в РФ.
23. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ».
24. Субъекты физической культуры и спорта в РФ.
25. Государственное управление в сфере физической культуры и спорта.
26. Организация массовых физкультурно-спортивных мероприятий.
27. Понятие о физкультурно-спортивных мероприятиях и их задачи.
28. Принципы физкультурно-спортивных мероприятий.
29. Подготовка и проведение физкультурно-спортивных мероприятий.
30. Специфика планирования физкультурно-оздоровительной работы в коллективе и по месту жительства.
31. Виды контроля и учёта в сфере физкультурно-оздоровительной работы с населением.
32. Методика подготовки и организации физкультурно-оздоровительных мероприятий.
33. Нормативно-правовое обеспечение физкультурно-оздоровительной работы в Российской Федерации.

IV. ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Основная литература

1. Физическая культура в XXI веке: концептуальные основы, инновационные методики и модели образовательных практик / под ред. А.Э. Страдзе, И.М. Быховской ; Департамент образования и науки города Москвы, Московский городской педагогический университет и др. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 288 с. : табл., ил. – Режим доступа: по подписке.

URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=560694> (дата обращения: 11.01.2022). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4499-0034-0. – DOI 10.23681/560694. – Текст : электронный.

2. Боярская Л.А. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы : учеб. пособие / Л. А. Боярская ; [науч. ред. В. Н. Любберцев] ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2017. – 120 с. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576691> (дата обращения: 18.01.2022). – Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7996-2157-5

4.2. Дополнительная литература

1. Никитушкин В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учеб. пособие для бакалавриата и магистратуры / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2019. - 246 с. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=5946945> (дата обращения: 14.02.2022). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-534-07339-3

У. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

№ пп	Ссылка на информационный ресурс	Наименование разработки в электронной форме	Доступность
1.	https://infourok.ru/	Инфоурок: образовательный интернет-проект России. Включает: конспекты уроков, презентации, тесты, видеуроки и другие материалы по предметам школьной программы.	Свободный доступ
2.	http://edu.ru/	Российское образование: Федеральный портал. Включает ссылки на порталы и сайты образовательных учреждений; государственные образовательные стандарты; нормативные документы; каталог экскурсий и обучающих программ.	Свободный доступ
3.	https://www.infosport.ru/	Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»	Свободный доступ

У. СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ

И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ

1.	http://www.biblioclub.ru	Электронно-библиотечная система (ЭБС) Университетская библиотека онлайн	Регистрация через любой университетский компьютер. В дальнейшем предоставляется неограниченный индивидуальный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет
2.	www.garant.ru	Информационно-правовой портал	Свободный доступ
3.	www.elibrary.ru	Российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования	Свободный доступ
4.	www.consultant.ru	Российская компьютерная справочно-правовая система	Свободный доступ
5.	https://www.infosport.ru/	Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»	Свободный доступ
6.	https://www.olympichistory.info/	История Олимпийских игр	Свободный доступ
7.	https://www.minsport.gov.ru	Министерство спорта РФ	Свободный доступ

VII. ЛИЦЕНЗИОННОЕ И СВОБОДНО РАСПРОСТРАНЯЕМОЕ ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

При реализации учебной дисциплины применяется следующее лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

- Microsoft Windows;
- Microsoft Office;
- LibreOffice и др.

VIII. ОБОРУДОВАНИЕ И ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Учебные занятия проводятся в аудиториях, укомплектованных специализированной мебелью, в том числе стационарными или переносными техническими средствами обучения (проектор, экран, компьютер/ноутбук).

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

Предусмотрены помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.