

Подписано электронной подписью:  
Вержицкий Данил Григорьевич  
Должность: Директор КГПИ ФГБОУ ВО «КемГУ»  
Дата и время: 2024-02-21 00:00:00

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ

Кузбасский гуманитарно – педагогический институт  
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования  
«Кемеровский государственный университет»  
Факультет физической культуры, естествознания и природопользования

УТВЕРЖДАЮ

Декан

В.А. Рябов

« 11 » \_\_\_\_\_ марта \_\_\_\_\_ 2021г.

**Рабочая программа дисциплины**

Б1.О.10.10 Физкультурно-оздоровительная работа в образовательных  
организациях

Направление подготовки

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль) подготовки

Физическая культура и Безопасность жизнедеятельности

Программа

*бакалавриата*

Квалификация выпускника

*бакалавр*

Форма обучения

*очная*

Год набора 2019

Новокузнецк 2021

### **Лист внесения изменений**

**в РПД Б1.О.10.10 Физкультурно-оздоровительная работа в образовательных организациях**  
(код по учебному плану, название дисциплины)

#### **Сведения об утверждении:**

утверждена Ученым советом факультета

(протокол Ученого совета факультета № 6а от 12.03.2020 г.)

на 2019 год набора

Одобрена на заседании методической комиссии факультета

протокол методической комиссии факультета № 5 от 27.02.2020 г.)

Одобрена на заседании обеспечивающей кафедры

протокол № 5 от 28.01.2020 г. Артемьев А.А. (Ф. И.О. зав. кафедрой)

На 2021 – 2022 уч. год

утверждена Ученым советом факультета

(протокол Ученого совета факультета № 6а от 11.03.2021 г.)

Одобрена на заседании методической комиссии факультета

протокол методической комиссии факультета № 3 от 25.02.2021 г.)

Одобрена на заседании обеспечивающей кафедры

протокол № 5 от 26.01.2021 г. Артемьев А.А. (Ф. И.О. зав. кафедрой)

## Оглавление

1 Цель дисциплины. ....	4
1.1 Формируемые компетенции .....	4
1.2 Индикаторы достижения компетенций .....	4
1.3 Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине .....	6
2 Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации. ....	8
3 Учебно-тематический план и содержание дисциплины.....	9
3.1 Учебно-тематический план .....	9
3.2 Содержание занятий по видам учебной работы.....	10
4.Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации.....	15
5 Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины.....	15
5.1 Учебная литература.....	15
5.2 Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины.....	16
5.3 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.....	17
6 Иные сведения и (или) материалы. ....	17
6.1 Примерные темы письменных учебных работ .....	17
6.2 Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации .....	19

## 1 Цель дисциплины

Целью освоения дисциплины «Физкультурно-оздоровительная работа в образовательных организациях» является формирование личности студенческой молодежи и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности. Для достижения поставленной цели, предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

1. понимание роли физической культуры в укреплении здоровья и подготовки обучающегося к профессиональной деятельности;

2. знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

3. формирование мотивационно-целостного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;

4. овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

5. обеспечение общей и профессионально-прикладной подготовки, определяющей укрепление здоровья и готовность обучающегося к будущей деятельности;

6. приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения оздоровительных целей;

7. владение психолого-педагогическими методами оценки собственной педагогической деятельности, межличностных отношениях в педагогическом коллективе и личностными особенностями обучающихся с целью их совершенствования, методами управления групповыми процессами в учебном коллективе.

В результате освоения данной дисциплины у обучающегося должны быть сформированы компетенции основной профессиональной образовательной программы бакалавриата: ОПК – 8, ПК – 3.

Содержание компетенций как планируемых результатов обучения по дисциплине см. таблицы 1 и 2.

### 1.1.Формируемые компетенции

Таблица 1. Формируемые дисциплиной компетенции

Наименование вида компетенции	Наименование категории (группы) компетенций	Код и название компетенции
Общепрофессиональная	Научные основы педагогической деятельности	ОПК-8. Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний
Профессиональная		ПК – 3 Способен применять современные методики и технологии обучения и воспитания для преподавания физической культуры

### 1.2 Индикаторы достижения компетенций

Таблица 2. Индикаторы достижения компетенций, формируемые дисциплиной

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции по ОПОП	Дисциплины и практики, формирующие компетенцию ОПОП
ОПК-8. Способен осуществлять педагогическую	ОПК-8.1 Применяет специальные научные знания предметной области в педагогической деятельности по	Б1.О.10.01 Плавание с методикой преподавания Б1.О.10.02 Гимнастика с

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции по ОПОП	Дисциплины и практики, формирующие компетенцию ОПОП
<p>деятельность на основе специальных научных знаний</p>	<p>профилю подготовки. ОПК-8.2 Владеет методами научного исследования в предметной области</p>	<p>методикой преподавания Б1.О.10.03 Спортивные игры с методикой преподавания Б1.О.10.04 Легкая атлетика с методикой преподавания Б1.О.10.05 Физиология физического воспитания и спорта Б1.О.10.06 Теория и методика физической культуры Б1.О.10.07 Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование Б1.О.10.08 Лечебная физическая культура и массаж Б1.О.10.09 Организационно-управленческая деятельность педагога физической культуры Б1.О.10.10 Физкультурно-оздоровительная работа в образовательных организациях Б1.О.11.02 Общая экология Б1.О.11.03 Безопасность и защита человека в чрезвычайных ситуациях Б1.О.11.04 Анатомо-физиологические основы здоровья человека Б1.О.11.05 Психофизиологические основы здоровья и основы охраны труда Б1.О.11.06 Основы национальной безопасности Б1.О.11.07 Первая (доврачебная) помощь пострадавшему Б1.О.11.08 Гражданская оборона Б2.О.01(У) Учебная практика. Технологическая практика Б2.О.02(У) Учебная практика. Ознакомительная практика Б2.О.03(У) Учебная практика. Проектно-технологическая практика Б2.О.04(П) Производственная практика. Педагогическая практика Б2.О.05(П) Производственная практика. Производственная проектно-технологическая практика</p>
ПК – 3 Способен	ПК.3.1.Знает современные	Б1.О.10.01 Плавание с

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции по ОПОП	Дисциплины и практики, формирующие компетенцию ОПОП
применять современные методики и технологии обучения и воспитания для преподавания физической культуры	технологии преподавания физической культуры. ПК.3.2. Умеет использовать совокупность средств, методов и методических приемов для решения педагогических задач в учебно-тренировочном процессе. ПК.3.3. Владеет методиками обучения и воспитания в сфере физической культуры. ПК.3.4. Владеет навыками применения современных методик и технологий построения учебного и тренировочного процесса в различных физкультурно-спортивных видах.	методикой преподавания Б1.О.10.02 Гимнастика с методикой преподавания Б1.О.10.03 Спортивные игры с методикой преподавания Б1.О.10.04 Легкая атлетика с методикой преподавания Б1.О.10.06 Теория и методика физической культуры Б1.О.10.07 Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование Б1.О.10.10 Физкультурно-оздоровительная работа в образовательных организациях Б1.В.02 Дошкольное физическое воспитание Б1.В.04 Научно-исследовательская работа с обучающимися по физической культуре и безопасности жизнедеятельности Б1.В.05 Мониторинг физического состояния обучающихся Б1.В.ДВ.01.01 Двигательная активность и профилактика гиподинамии Б1.В.ДВ.01.02 Профессионально-прикладная подготовка будущего учителя физической культуры Б2.В.01(П) Производственная практика. Преддипломная практика ФТД.02 Туризм и спортивное ориентирование

### 1.3 Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине

Таблица 3 – Знания, умения, навыки, формируемые дисциплиной

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной	Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной
ОПК-8. Способен осуществлять	ОПК-8.1 Применяет специальные научные	Знает: - научное содержание и современное

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной	Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной
педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	знания предметной области в педагогической деятельности по профилю подготовки.	состояние предметной области «Физическая культура», лежащее в основе содержания преподаваемого учебного предмета. Умеет: - использовать научные знания предметной области «Физическая культура» в педагогической деятельности по профилю подготовки; - применять научные знания предметной области при разработке образовательных программ, рабочих программ учебных предметов, курсов внеурочной деятельности. Владеет: - способами получения информации о современном состоянии научных исследований в предметной области «Физическая культура»; - способами применения результатов современных научных исследований предметной области «Физическая культура» в педагогической деятельности по профилю подготовки.
	ОПК-8.2 Владеет методами научного исследования в предметной области	Знает: - методы проведения научного исследования в предметной области «Физическая культура». Умеет: - решать научно-исследовательские задачи педагогической деятельности по профилю подготовки на основе специальных научных знаний. Владеет: - способами обоснования и представления результатов научного исследования по профилю подготовки.
ПК – 3 Способен применять современные методики и технологии обучения и воспитания для преподавания физической культуры	ПК.3.1.Знает современные технологии преподавания физической культуры. ПК.3.2.Умеет использовать совокупность средств, методов и методических приемов для решения педагогических задач в	- технологии обучения двигательным действиям и развития физических качеств, здоровьесберегающие и рекреационно-оздоровительные технологии . Умеет: -рационально использовать систему средств, методов и методических приемов для решения

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной	Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной
	учебно-тренировочном процессе. ПК.3.3. Владеет методиками обучения и воспитания в сфере физической культуры. ПК.3.4. Владеет навыками применения современных методик и технологий построения учебного и тренировочного процесса в различных физкультурно-спортивных видах.	оздоровительных, образовательных, воспитательных задач в учебном и тренировочном процессе. - разрабатывать основные общеобразовательные программы образовательной организации и программы дополнительного образования по физической культуре в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом. Владеет: - методиками формирования двигательных умений, технических и тактических навыков, развития физических качеств и совершенствования двигательных способностей обучающихся.

## 2. Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации.

Таблица 4 – Объем и трудоемкость дисциплины по видам учебных занятий

Общая трудоемкость и виды учебной работы по дисциплине, проводимые в разных формах	Объём часов по формам обучения		
	ОФО	ОЗФО	ЗФО
1 Общая трудоемкость дисциплины	72		
2 Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	38		
Аудиторная работа (всего):	38		
в том числе:			
лекции	18		
практические занятия, семинары	20		
практикумы			
лабораторные работы			
в интерактивной форме			
в электронной форме			
Внеаудиторная работа (всего):			
в том числе, индивидуальная работа обучающихся с преподавателем			
подготовка курсовой работы/контактная работа			
групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем)			
творческая работа (эссе)			
3 Самостоятельная работа обучающихся (всего)	34		
4 Промежуточная аттестация обучающегося Зачет в 9 семестре			

### 3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины.

#### 3.1 Учебно-тематический план

Таблица 5 - Учебно-тематический план очной формы обучения

№ недели п/п	Разделы и темы дисциплины по занятиям	Общая трудоемкость (всего час.)	Трудоемкость занятий (час.)						Формы текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			ОФО			ЗФО			
			Аудиторные занятия		СРС	Аудиторные занятия		СРС	
лекц.	практ.	лекц.	практ.						
<b>Семестр 9.</b>									
<b><i>Раздел 1. Общие вопросы оздоровительной физической культуры</i></b>									
1-5	1.1. Физкультурно-оздоровительная работа в образовательных учреждениях	2	2					ПП-1	
	1.2. Самоконтроль при занятиях оздоровительной физкультурой	2	2					ПП-1	
	1.3. Составление плана физкультурно-оздоровительной работы на учебный год	6		2	4			ТС-2	
	1.4. Составление плана физкультурно-оздоровительного мероприятия в образовательной организации	6		2	4			ТС-2	
<b><i>Раздел 2. Частные вопросы оздоровительной физической культуры</i></b>									
1-5	2.1. Гимнастика для мозга «Braingym»	2	2					ПП-1	
	2.2. Пальцевые гимнастики	2	2					ПП-1	
	2.3. Профилактика простудных заболеваний	2	2					ПП-1	
	2.4. Эмоциональная разрядка	2	2					ПП-1	
	2.5. Упражнения, улучшающие кровоснабжение головного мозга	2	2					ПП-1	
	2.6. Физкультминутки, способствующие пробуждению организма	2	2					ПП-1	
	2.7. Самомассаж	2	2					ПП-1	
	2.8. Точечный массаж: общее понятие, показания и противопоказания, механизм действия	2						ПП-1	
	2.9. Снятие статического напряжения с аксиальной мускулатуры	3		1	2			ТС-3	
	2.10. Физкультминутки, улучшающие кровоснабжение	3		1	2			ТС-3	

№ недели п/п	Разделы и темы дисциплины по занятиям	Общая трудоемкость (всего час.)	Трудоемкость занятий (час.)						Формы текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			ОФО			ЗФО			
			Аудиторные занятия		СРС	Аудиторные занятия		СРС	
			лекц.	практ.		лекц.	практ.		
	головного мозга								
	2.11. Пальцевые гимнастики	3		1	2				ТС-3
	2.12 Коррекция осанки	3		1	2				
	2.13 Гимнастика для мозга«Braingym»	4		2	2				
	2.14 Физкультминутки, улучшающие работоспособность головного мозга	4		2	2				
	2.15Физкультминутки с самомассажем	4		2	2				
	2.16.Эмоциональная разрядка	6		2	4				
	2.17.Традиционные гимнастики	6		2	4				
	2.18. Профилактика простудных заболеваний	6		2	4				
	Зачет								
ИТОГО по семестру 9		72	18	20	34				
ВСЕГО:		72	18	20	34				

### 3.2. Содержание занятий по видам учебной работы

Таблица 6 – Содержание дисциплины

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
<b>Семестр 9.</b>		
Содержание лекционных занятий		
<i>Раздел 1. Общие вопросы оздоровительной физической культуры</i>		
1.1.	Физкультурно-оздоровительная работа в образовательных учреждениях.	Анатомо-физиологические особенности развития обучающихся. Общие подходы и приемы оказания первой медицинской помощи. Понятие «здоровьесберегающая деятельность», принципы организации здоровьесберегающего образовательного процесса. Учет рисков и опасности социальной среды и образовательного пространства при организации образовательного процесса.
1.2	Самоконтроль при занятиях оздоровительной физкультурой	Особенности питания обучающегося, приема витаминов, использование фармакологических средств с учетом характера нагрузок. Современные методики и технологии обучения двигательным действиям и совершенствования физических качеств и двигательных способностей, их учет при создании формы дневника самоконтроля.
Содержание практических/семинарских занятий		
1.3	Составление плана	Проектирование и осуществление

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
	физкультурно-оздоровительной работы на учебный год	здоровьесберегающей деятельности в образовательной организации с учетом анатомо-физиологических особенностей обучающихся. Готовность оказывать первую медицинскую помощь субъектам образовательного процесса при проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий.
1.4	Составление плана физкультурно-оздоровительного мероприятия в образовательной организации	Формирование навыка применения здоровьесберегающих технологий при организации образовательной деятельности с учетом индивидуальных особенностей и возможностей обучающихся, характера образовательного процесса. Использование профессиональной терминологией в процессе занятия. Подбор средств, методов и технологий в физической культуре и спорте для обучения двигательным действиям и совершенствования физических качеств и двигательных способностей обучающихся. Овладение навыками оказания первой медицинской помощи.
<i>Раздел 2. Частные вопросы оздоровительной физической культуры</i>		
Содержание лекционных занятий		
2.1.	Гимнастика для мозга«Braingym»	История возникновения «гимнастики для мозга», ее теоретическая основа, подбор упражнений и порядок их чередования. Определение причин ошибок в процессе обучения двигательным действиям и развития физических качеств, поиск способов их устранения. Составление алгоритма обучения техники двигательных действий.
2.2	Пальцевые гимнастики	Теоретическая основа пальцевых гимнастик, подбор упражнений и порядок их чередования. Определение причин ошибок в процессе обучения двигательным действиям и развития физических качеств, поиск способов их устранения. Составление алгоритма обучения техники двигательных действий.
2.3	Профилактика простудных заболеваний	Гимнастика и самомассаж для профилактики простудных заболеваний, ее теоретическая основа, подбор упражнений и порядок их чередования. Определение причин ошибок в процессе обучения двигательным действиям и развития физических качеств, поиск способов их устранения. Составление алгоритма обучения техники двигательных действий.
2.4	Эмоциональная разрядка	Упражнения и приемы самомассажа для обеспечения эмоциональной разрядки, их теоретическая основа, подбор упражнений и порядок их чередования. Определение причин ошибок в процессе обучения двигательным действиям и развития физических качеств, поиск способов их устранения. Составление алгоритма обучения техники двигательных действий.
2.5	Упражнения, улучшающие кровоснабжение	Упражнения, улучшающие кровоснабжение головного мозга, их теоретическая основа, подбор упражнений и порядок их чередования. Определение причин ошибок в

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
	головного мозга	процессе обучения двигательным действиям и развития физических качеств, поиск способов их устранения. Составление алгоритма обучения техники двигательных действий.
2.6	Физкультминутки, способствующие пробуждению организма	Рациональное использование системы средств, методов и методических приемов для решения оздоровительных, образовательных, воспитательных задач пробуждения организма в учебно-тренировочных процессе. Подбор средств, методов и технологий в физической культуре для обучения двигательным действиям и совершенствования физических качеств и двигательных способностей обучающихся. Применение технических и тактических навыков в образовательном процессе и соревновательной деятельности.
2.7	Самомассаж	Приемы самомассажа, необходимые для обучения двигательным действиям, совершенствования физических качеств и двигательных способностей обучающихся в образовательных учреждениях; навыками организации и проведения соревнований в образовательных учреждениях; профессиональной речью и специальными жестами. тствии с требованиями техники физических упражнений.
2.8	Точечный массаж: общее понятие, показания и противопоказания, механизм действия	Приемы точечного массажа, необходимые для обучения двигательным действиям, совершенствования физических качеств и двигательных способностей обучающихся в образовательных учреждениях; профилактики простудных заболеваний, улучшения носового дыхания, кровоснабжения мозга.
<b>Содержание практических/семинарских занятий</b>		
2.9.	Снятие статического напряжения с аксиальной мускулатуры	Составление плана-конспекта малой формы физической культуры для снятия статического напряжения с аксиальной мускулатуры. Рациональное использование системы средств, методов и методических приемов для решения оздоровительных, образовательных, воспитательных задач коррекции осанки в учебно-тренировочных процессе. Подбор средств, методов и технологий в физической культуре для обучения двигательным действиям и совершенствования физических качеств и двигательных способностей обучающихся. Применение технических и тактических навыков в образовательном процессе и соревновательной деятельности.
2.10.	Физкультминутки, улучшающие кровоснабжение головного мозга	Составление плана-конспекта малой формы физической культуры для улучшения кровоснабжения головного мозга. Рациональное использование системы средств, методов и методических приемов для решения оздоровительных, образовательных, воспитательных задач улучшения кровоснабжения головного мозга в учебно-тренировочных процессе. Подбор средств, методов и технологий в физической культуре для

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
		обучения двигательным действиям и совершенствования физических качеств и двигательных способностей обучающихся. Применение технических и тактических навыков в образовательном процессе и соревновательной деятельности.
2.11.	Пальцевые гимнастики	Составление плана-конспекта пальцевой гимнастики. Рациональное использование системы средств, методов и методических приемов для решения оздоровительных, образовательных, воспитательных задач с использованием пальцевых гимнастик в учебно-тренировочных процессе. Подбор средств, методов и технологий в физической культуре для обучения двигательным действиям и совершенствования физических качеств и двигательных способностей обучающихся. Применение технических и тактических навыков в образовательном процессе и соревновательной деятельности.
2.12	Коррекция осанки	Составление плана-конспекта малой формы физической культуры для коррекции осанки. Рациональное использование системы средств, методов и методических приемов для решения оздоровительных, образовательных, воспитательных задач коррекции осанки в учебно-тренировочных процессе. Подбор средств, методов и технологий в физической культуре для обучения двигательным действиям и совершенствования физических качеств и двигательных способностей обучающихся. Применение технических и тактических навыков в образовательном процессе и соревновательной деятельности.
2.13	Гимнастика для мозга«Brain gym»	Составление плана-конспекта малой формы физической культуры «Brain gym». Рациональное использование системы средств, методов и методических приемов для решения оздоровительных, образовательных, воспитательных задач использования «Brain gym» в учебно-тренировочных процессе. Подбор средств, методов и технологий в физической культуре для обучения двигательным действиям и совершенствования физических качеств и двигательных способностей обучающихся. Применение технических и тактических навыков в образовательном процессе и соревновательной деятельности.
2.14	Физкультминутки, улучшающие работоспособность головного мозга	Составление плана-конспекта малой формы физической культуры для улучшения работоспособности головного мозга. Рациональное использование системы средств, методов и методических приемов для решения оздоровительных, образовательных, воспитательных задач улучшения кровоснабжения головного мозга в учебно-тренировочных процессе. Подбор средств, методов и технологий в физической культуре для обучения двигательным действиям и совершенствования физических качеств и двигательных

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
		способностей обучающихся. Применение технических и тактических навыков в образовательном процессе и соревновательной деятельности.
2.15	Физкультминутки с самомассажем	Овладение навыками точечного массажа, необходимыми для обучения двигательным действиям, совершенствования физических качеств и двигательных способностей обучающихся в образовательных учреждениях; навыками организации и проведения соревнований в образовательных учреждениях; профессиональной речью и специальными жестами. Умение выполнять учебные комбинации точечного массажа в соответствии с требованиями техники физических упражнений.
2.16.	Эмоциональная разрядка	Составление плана-конспекта малой формы физической культуры для эмоциональной разрядки. Рациональное использование системы средств, методов и методических приемов для решения оздоровительных, образовательных, воспитательных задач эмоциональной разрядки в учебно-тренировочных процессе. Подбор средств, методов и технологий в физической культуре для обучения двигательным действиям и совершенствования физических качеств и двигательных способностей обучающихся. Применение технических и тактических навыков в образовательном процессе и соревновательной деятельности.
2.17.	Традиционные гимнастики	Составление плана-конспекта малой формы физической культуры с использованием традиционных гимнастик. Рациональное использование системы средств, методов и методических приемов для решения оздоровительных, образовательных, воспитательных задач в процессе использования традиционных гимнастики в учебно-тренировочных процессе. Подбор средств, методов и технологий в физической культуре для обучения двигательным действиям и совершенствования физических качеств и двигательных способностей обучающихся. Применение технических и тактических навыков в образовательном процессе и соревновательной деятельности.
2.18	Профилактика простудных заболеваний	Составление плана-конспекта малой формы физической культуры для профилактики простудных заболеваний. Рациональное использование системы средств, методов и методических приемов для решения оздоровительных, образовательных, воспитательных задач профилактики простудных заболеваний в учебно-тренировочных процессе. Подбор средств, методов и технологий в физической культуре для обучения двигательным действиям и совершенствования физических качеств и двигательных способностей обучающихся. Применение технических и тактических навыков в образовательном процессе и соревновательной деятельности.

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
Зачет по дисциплине		

#### 4 Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации.

Для положительной оценки по результатам освоения дисциплины обучающемуся необходимо выполнить все установленные виды учебной работы. Оценка результатов работы обучающегося в баллах (по видам) приведена в таблице 7.

Таблица 7. Балльно-рейтинговая оценка результатов учебной работы обучающихся по видам(БРС)

№	Критерии оценки	Шкала оценивания	Количество баллов	Мин/ макс
1	Посещение лекций, тестирование	0,5 балла за ответ на 1 вопрос	2,5 - удовлетворительно, 3,5-4,0 – хорошо, 4,5-5,0 - отлично	0-50
3	Решение учебных и ситуационных задач (кейсов)	3 балла за задачу	1 - удовлетворительно, 2-4,0 – хорошо, 3 - отлично	0-36
4	Самостоятельное выполнение учебной исследовательской работы с представлением результатов на практическом занятии	14	20 - удовлетворительно, 25-хорошо, 30 - отлично	0-14
<b>всего</b>				<b>100</b>

#### 5. Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины.

##### 5.1 Учебная литература

###### Основная учебная литература

1. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие. / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. – Москва : Спорт, 2016. — 280 с. . – ISBN 978-5-906839-23-7— URL: <http://e.lanbook.com/book/73814>. – Текст : электронный

2. Асташина, М. П. Использование оздоровительной гимнастики в физкультурно-оздоровительной деятельности детей дошкольного и младшего школьного возраста : учебное пособие / М. П. Асташина, В. П. Шульпина. – Электронные текстовые данные. - Омск : СибГУФК, 2007. - 111 с. — URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page =book&id=274513>. – Текст : электронный

###### Дополнительная учебная литература

1. Система непрерывного физического воспитания как условие адаптации, развития личности, формирования здорового образа жизни : учебное пособие : [16+] / Э. М. Казин, [и др.] ; под редакцией Э. М. Казина, Н. В. Коваленко ; Российская академия образования, Кемеровский государственный университет, Кузбасская государственная педагогическая академия. - Москва : Омега-Л, 2013. - 435 с. – Текст : непосредственный.

2. Хайбуллина, Д. Р. Физическая культура личности в системе формирования здорового образа жизни студентов : учебное пособие / Д. Р. Хайбуллина; НФИ КемГУ. – Новокузнецк, 2014. — URL: [http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=42970](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=42970). – Текст : электронный

3. Асташина, М. П. Физкультурно-оздоровительная работа с разными возрастными группами населения : учебное пособие / М.П. Асташина ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. Омск : СибГУФК, 2014. - 189 с. — URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=336043>. – Текст : электронный

## 5.2 Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

Таблица 8 - Учебные аудитории КГПИ КемГУ

Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения	Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор)
<p>223 Учебная аудитория (мультимедийная) для проведения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- занятий лекционного типа;</li> <li>- занятий семинарского (практического) типа;</li> <li>- групповых и индивидуальных консультаций;</li> <li>- текущего контроля и промежуточной аттестации.</li> </ul> <p>Специализированная (учебная) мебель: доска меловая, столы, стулья.</p> <p>Оборудование: стационарное - ноутбук, экран, проектор.</p> <p>Используемое программное обеспечение: MSWindows (Microsoft Imagine Premium 3 year по лицензионному договору № 1212/КМР от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО).</p> <p>Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.</p>	<p>654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6</p>
<p>153 Зал лечебной физической культуры. Учебная аудитория для проведения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- занятий практического типа;</li> <li>- текущего контроля и промежуточной аттестации.</li> </ul> <p>Оборудование: музыкальный центр, зеркала.</p>	<p>654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6</p>
<p>220 Учебная аудитория для проведения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- занятий семинарского (практического) типа;</li> </ul>	<p>654041, Кемеровская область - Кузбасс,</p>

<p>- групповых и индивидуальных консультаций;  - текущего контроля и промежуточной аттестации.  Специализированная (учебная) мебель: доска меловая, столы, стулья, кафедра.  Оборудование: стационарное – телевизор; переносное – проектор, ноутбук, экран.  Учебно-наглядные пособия: раздаточные материалы по методике обучения физической культуре и педагогическо-физкультурно-спортивного совершенствования.  Используемое программное обеспечение: MSWindows (Microsoft Imagine Premium 3 year по лицензионному договору № 1212/КМР от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО).  Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.</p>	<p>Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6</p>
--	---

### 5.3 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

#### Перечень СПБД и ИСС по дисциплине

1. Информационный портал «Союз реабилитологов России» <https://rehabrus.ru/>
2. Информационный портал Общероссийской общественной организации «Российская ассоциация по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов» <https://sportmed.ru/>
3. Информационный портал «Союз реабилитологов России» <https://rehabrus.ru/>

### 6 Иные сведения и (или) материалы

#### 6.1 Примерные темы письменных учебных работ

1. Что такое здоровье, из чего складывается здоровье? Какие определения понятия «здоровье» Вы знаете и как их понимаете? Дайте понятие «здоровьесберегающая деятельность», раскройте принципы организации здоровьесберегающего образовательного процесса
2. Как проектировать и осуществлять здоровьесберегающую деятельность с учетом анатомо-физиологических особенностей обучающихся; оказывать первую медицинскую помощь.
3. Зачем нужно учитывать при организации образовательного процесса риски и опасности социальной среды и образовательного пространства.
4. Малые формы физической культуры для пробуждения организма: задачи, организация проведения, пример комплекса упражнений и/или приемов самомассажа. Объяснить смысл выбранных упражнений и приемов массажа.
5. Малые формы физической культуры для профилактики утомления глаз, организация проведения, пример комплекса упражнений и/или приемов самомассажа. Объяснить смысл выбранных упражнений и приемов массажа.
6. Какие навыки необходимы для применения здоровьесберегающих технологий при организации образовательной деятельности с учетом индивидуальных особенностей и возможностей обучающихся;
7. Малые формы физической культуры для эмоциональной разрядки: задачи, организация проведения, пример комплекса упражнений и/или приемов самомассажа. Объяснить смысл выбранных упражнений и приемов массажа.
8. Какие Вы знаете современные методики и технологии обучения двигательным действиям и совершенствования физических качеств и двигательных способностей?

9. Малые формы физической культуры для улучшения кровоснабжения мозга: задачи, организация проведения, пример комплекса упражнений и/или приемов самомассажа. Объяснить смысл выбранных упражнений и приемов массажа

10. Как рационально использовать систему средств, методов и методических приемов для решения оздоровительных, образовательных, воспитательных задач в учебно-тренировочных процессе?

11. Пальцевые гимнастики как малые формы физической культуры: задачи, организация проведения, пример комплекса упражнений. Объяснить смысл выбранных упражнений.

12. Как подбирать средства, методы и технологии в физической культуре и спорте для обучения двигательным действиям и совершенствования физических качеств и двигательных способностей обучающихся?

13. Малые формы физической культуры, основанные на концепции триединого мозга, принятой в гимнастике для мозга: задачи, организация проведения, пример комплекса упражнений и/или приемов самомассажа. Объяснить смысл выбранных упражнений и приемов массажа

14. Как применять технические и тактические навыки в образовательном процессе и соревновательной деятельности?

15. Малые формы физической культуры для первого урока первой смены: задачи, организация проведения, пример комплекса упражнений и/или приемов самомассажа. Объяснить смысл выбранных упражнений и приемов массажа

16. Как Вы планируете определять причины ошибок в процессе обучения двигательным действиям и развития физических качеств, находить способы их устранения?

17. Малые формы физической культуры для второго урока первой смены: задачи, организация проведения, пример комплекса упражнений и/или приемов самомассажа. Составить алгоритм обучения техники двигательных действий.

18. Какие навыки необходимы для обучения двигательным действиям, совершенствования физических качеств и двигательных способностей обучающихся в образовательных учреждениях?

19. Какие навыки организации и проведения соревнований в образовательных учреждениях в рамках физкультурно-образовательной работы Вы планируете использовать?

20. Зачем обучающимся уметь выполнять учебные комбинации в соответствии с требованиями техники физических упражнений?

21. Составить план физкультурно-оздоровительной работы на год для 1 класса общеобразовательной школы.

22. Какие мероприятия составляют здоровьесберегающую деятельность школы? Раскрыть сущность и наполнение любого из них.

23. Формы физкультурно-оздоровительной работы в школе. Описать сущность и содержание одной из форм на Ваш выбор.

24. Составить план-конспект спортивного праздника во 2 классе

25. Формы внеурочной физкультурно-оздоровительной работы в школе. Раскрыть смысл и содержание любой из них.

26. Утренняя гимнастика до учебных занятий: задачи, организация, пример комплекса упражнений. Объяснить смысл выбранных упражнений

27. Какие формы сотрудничества с родителями Вы можете предложить в рамках физкультурно-оздоровительной работы в начальной школе.

28. Динамический час в группе продленного дня: задачи, методика проведения, содержание

29. Формы агитации и пропаганды за здоровый образ жизни в школе: перечислить, раскрыть одну из них.

30. Подвижная перемена после второго урока второй смены в декабре: задачи, организация проведения, пример комплекса упражнений. Объяснить смысл выбранных упражнений.

31. Здоровьесберегающая внеурочная работа в школе: группы мероприятий. Раскрыть смысл и содержание любой группы.

32. Подвижная перемена после второго урока первой смены в декабре: задачи, организация проведения, пример комплекса упражнений. Объяснить смысл выбранных упражнений

33. Классные часы «здоровый образ жизни»: план на год, раскрыть содержание одного на Ваш выбор.

34. День Здоровья в школе: план-конспект мероприятия

## 6.2. Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации

**Таблица 9 - Примерные практические задания к зачету**

### Семестр 9

Разделы и темы	Примерные практические задания
<b>Раздел 1. Общие вопросы оздоровительной физической культуры</b>	
1. Планирование физкультурно-оздоровительной работы образовательного учреждения	1.1. Составить план физкультурно-оздоровительной работы класса на учебный год. 1.2. Составить план спортивного праздника.
<b>Раздел 2. Частные вопросы оздоровительной физической культуры</b>	
2. Методики оздоровительной физической культуры	2.1. Составить план-конспект малой формы физической активности для снятия статического напряжения с мышц кисти 2.2. Составить план-конспект малой формы физической активности для снятия статического напряжения с аксиальной мускулатуры 2.3. Составить план-конспект малой формы физической активности для снятия эмоциональной разрядки

Составитель: Коновалова Н.Г., профессор кафедры ФКС.  
(фамилия, инициалы и должность преподавателя (ей))