

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Щёкина Вера Витальевна

Должность: Ректор

Дата подписания: 05.09.2022 04:53:36

Уникальный программный идентификатор:

a2232a55157e576551a8999b1190892af53989420420336ffbf573a454e57789



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ

федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Благовещенский государственный педагогический университет»

**ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**Рабочая программа дисциплины**

**УТВЕРЖДАЮ**

**Декан факультета  
физической культуры и спорта  
ФГБОУ ВО БГПУ**

 **О.В. Юречко**

«22» мая 2019 г.

**Рабочая программа дисциплины**

**ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ  
В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**Направление подготовки**

**44.04.01 - ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ**

**Профиль**

**«ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ И  
СПОРТИВНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ»**

**Уровень высшего образования**

**МАГИСТРАТУРА**

**Принята на заседании кафедры теории и ме-  
тодики физической культуры, безопасности  
жизнедеятельности и здоровья (протокол №  
12 от «15» мая 2019 г.)**

**Благовещенск 2019**

## СОДЕРЖАНИЕ

1	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	3
2	УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН .....	5
3	СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ .....	7
4	МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО ИЗУЧЕ- НИЮ ДИСЦИПЛИНЫ .....	9
5	ПРАКТИКУМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ .....	13
6	ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ (САМО- КОНТРОЛЯ) УСВОЕННОГО МАТЕРИАЛА .....	18
7	ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ .....	27
8	ОСОБЕННОСТИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ИНВАЛИДАМИ И ЛИ- ЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	27
9	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ЭЛЕКТРОННЫХ РЕСУРСОВ .....	27
10	МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА .....	29
11	ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ .....	30

## 1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**1.1 Цель дисциплины:** формирование теоретической и практической профессиональной подготовки в области оздоровительной физической культуры, овладение технологией разработки и применения тренировочных программ (с учетом сопутствующих вне-тренировочных оздоравливающих факторов) с целью улучшения физических кондиций и здоровья людей различных половозрастных групп, используя методологическую основу популярных видов кондиционной тренировки и их разновидностей.

**1.2 Место дисциплины в структуре ОПП:** Дисциплина «Физкультурно-оздоровительные технологии в сфере физической культуры и спорта» относится к блоку Б1.В часть, формируемая участниками образовательных отношений Б1.В.10

**1.3 Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций: ОПК-2; ПК-1; ПК-2:**

- **ОПК-2.** Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий), индикаторами достижения которой является:

- ОПК-2.3 Осуществляет отбор педагогических и других технологий, в том числе информационно-коммуникационных, используемых при разработке основных и дополнительных образовательных программ, и их элементов.

- **ПК-1.** Способен осуществлять педагогическую деятельность по организации образовательного процесса в образовательных организациях различного уровня, индикаторами достижения которой является:

- ПК-1.7 Разрабатывает программы индивидуального развития учащихся.

- **ПК-2.** Способен осуществлять педагогическую деятельность по профильным предметам (дисциплинам, модулям) в рамках программ основного общего и среднего общего образования, индикаторами достижения которой является:

- ПК-2.10 Знает методику преподавания учебного предмета (закономерности процесса его преподавания; основные подходы, принципы, виды и приемы современных педагогических технологий), условия выбора образовательных технологий для достижения планируемых образовательных результатов обучения, современные педагогические технологии реализации компетентностного подхода.

**1.4 Перечень планируемых результатов обучения.** В результате изучения дисциплины студент должен

- **знать:**

- общие основы теории, методики и организации оздоровительной физической культуры;

- организационно-управленческие аспекты оздоровительной физической культуры;

- методику организации физкультурно-оздоровительной работы в учреждениях различного типа;

- методику физкультурно-оздоровительных физкультурно-спортивных занятий с различными группами населения;

- методы и организацию комплексного контроля в оздоровительной физической культуре;

- **уметь:**

- формулировать конкретные задачи оздоровительных мероприятий для различных групп населения;

- обеспечивать формирование потребности и интереса к физкультурно-оздоровительным и рекреативным занятиям;

- разрабатывать технологии применения тренировочных программ с целью улучшения физических кондиций и здоровья людей различных половозрастных групп;

- оценивать эффективность оздоровительных занятий;
- осуществлять консультационную деятельность по вопросам организации и проведения индивидуальных и коллективных физкультурно-оздоровительных занятий лиц различного возраста;
- уметь овладевать новыми видами физкультурно-оздоровительной деятельности в процессе самообразования и самосовершенствования;
- использовать навыки применения тренажерных устройств и средств срочной информации при проведении занятий с оздоровительной направленностью;
  - владеть:
    - технологией оздоровления различных категорий людей в учреждениях различного типа;
    - методами планирования и проведения основных видов физкультурно-оздоровительной деятельности в учреждениях различного типа;
    - методикой организации производственной физической культуры с учетом климато-географических особенностей и профессиональной деятельности.

**1.5 Общая трудоемкость дисциплины «Физкультурно-оздоровительные технологии в сфере физической культуры и спорта» составляет 4 зачетные единицы (далее – ЗЕ) (144 часа):**

№	Наименование раздела	Курс	Семестр	Кол-во часов	ЗЕ
1	«Физкультурно-оздоровительные технологии в сфере физической культуры и спорта»	2	3	144	4

**Общая трудоемкость дисциплины «Физкультурно-оздоровительные технологии в сфере физической культуры и спорта» составляет 4 зачётные единицы.**

Программа предусматривает изучение материала на лекциях и практических занятиях. Предусмотрена самостоятельная работа студентов по темам и разделам. Проверка знаний осуществляется фронтально, индивидуально.

#### **1.6 Объем дисциплины и виды учебной деятельности**

##### **Объем дисциплины и виды учебной деятельности (очная форма обучения)**

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры
Общая трудоемкость	144	3
Аудиторные занятия	36	36
Лекции	8	8
Практические занятия	28	28
Самостоятельная работа	72	72
Вид итогового контроля	9	экзамен

##### **Объем дисциплины и виды учебной деятельности (заочная форма обучения)**

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры
Общая трудоемкость	144	3
Аудиторные занятия	36	36
Лекции	4	4
Практические занятия	16	16

Самостоятельная работа	115	115
Вид итогового контроля	9	экзамен

## 2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 2.1 Очная форма обучения

#### Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Всего часов	Аудиторные занятия		Самостоятельная работа
			Лекции	Практические занятия	
1	Общие основы организации оздоровительной физической культуры	12	2	2	8
2	Организационно-управленческие аспекты оздоровительной физической культуры	12	2	2	8
3	Организация физкультурно-оздоровительной работы с детьми различного возраста	12	2	2	8
4	Оздоровительная физическая культура в системе научной организации труда	12	2	2	8
5	Характеристика оздоровительно-рекреативной физической культуры	10	-	2	8
6	Занятия спортом в целях укрепления здоровья Массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия	10	-	2	8
7	Физкультурно-оздоровительные системы и нетрадиционные средства восстановления	10	-	4	6
8	Методика организации и проведения оздоровительно-рекреативных занятий с лицами зрелого и пожилого возраста и инвалидами	10	-	4	6
9	Методика организации и проведения оздоровительно-рекреативной физической культуры по месту жительства и отдыха населения	10	-	4	6
10	Методика оценки оздоровительной, экономической и социальной эффективности занятий физическими упражнениями	10	-	4	6
11	Вид итогового контроля (экзамен)	36	-	-	-
<b>ИТОГО</b>		<b>144</b>	<b>8</b>	<b>28</b>	<b>72</b>

#### Интерактивное обучение по дисциплине

№	Наименование тем (разделов)	Вид занятия	Форма интерактивного занятия	Кол-во часов
1	Общие основы и организационно-управленческие аспекты оздоровительной физической культуры	ЛК	Лекция - визуализация	2

2	Организация работы с разными возрастными категориями	ПР	Работа в малых группах	2
3	Массовые физкультурно-оздоровительные мероприятия	ПР	Кейс - задача	2
4	Методика организации и проведения оздоровительно-рекреативных занятий с лицами зрелого и пожилого возраста и инвалидами	ПР	Работа в малых группах	2
<b>ИТОГО</b>		<b>8 /36 (22,2% )</b>		

## 2.2 Заочная форма обучения

### Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Всего часов	Аудиторные занятия		Самостоятельная работа
			Лекции	Практические занятия	
1	Общие основы организации оздоровительной физической культуры	18	2	-	16
2	Организационно-управленческие аспекты оздоровительной физической культуры	16	2	-	14
3	Организация физкультурно-оздоровительной работы с детьми различного возраста	18	-	2	16
4	Оздоровительная физическая культура в системе научной организации труда	16	-	2	14
5	Характеристика оздоровительно-рекреативной физической культуры	18	-	2	16
6	Занятия спортом в целях укрепления здоровья Массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия	16	-	2	14
7	Физкультурно-оздоровительные системы и нетрадиционные средства восстановления	18	-	2	16
8	Методика организации и проведения оздоровительно-рекреативных занятий с лицами зрелого и пожилого возраста и инвалидами	16	-	2	14
9	Методика организации и проведения оздоровительно-рекреативной физической культуры по месту жительства и отдыха населения	18	-	2	16
10	Методика оценки оздоровительной, экономической и социальной эффективности занятий физическими упражнениями	16	-	2	14
11	Вид итогового контроля (экзамен)	9	-	-	-
<b>ИТОГО</b>		<b>144</b>	<b>4</b>	<b>16</b>	<b>115</b>

### Интерактивное обучение по дисциплине

№	Наименование тем (разделов)	Вид занятия	Форма интерактивного	Кол-во часов
---	-----------------------------	-------------	----------------------	--------------

			<b>занятия</b>	
1	Общие основы и организационно-управленческие аспекты оздоровительной физической культуры	ЛК	Лекция - визуализация	2
2	Организация работы с разными возрастными категориями	ПР	Работа в малых группах	2
3	Массовые физкультурно-оздоровительные мероприятия	ПР	Кейс - задача	2
4	Методика организации и проведения оздоровительно-рекреативных занятий с лицами зрелого и пожилого возраста и инвалидами	ПР	Работа в малых группах	2
<b>ИТОГО</b>		<b>8 /36 (22,2% )</b>		

### **3 СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ (РАЗДЕЛОВ)**

#### **Тема 1. Общие основы организации оздоровительной физической культуры**

Исходные понятия, задачи, структура оздоровительной физической культуры. Исторические аспекты становления и развития оздоровительной физической культуры. Нормативные документы, регламентирующие деятельность в области оздоровительной физической культуры. Сущность и содержание понятий «здоровье», «здоровый образ жизни». Основные компоненты и их характеристика. Оздоровительная физическая культура как фактор укрепления и сохранения здоровья в структуре учебного, рабочего и свободного времени различных возрастных групп населения. Особенности психофизического состояния лиц, не занимающихся и занимающихся физическими упражнениями. Принцип оздоровительной направленности в физкультурно-оздоровительной практике. Критический минимум и оптимум двигательной активности как условие сохранения здоровья. Физкультурно-оздоровительная работа в системе оздоровления населения различных возрастных групп.

#### **Тема 2. Организационно-управленческие аспекты оздоровительной физической культуры**

Общая характеристика организационно-управленческой деятельности в области оздоровительной физической культуры. Организационно-управленческие и методические вопросы агитационно-пропагандистской работы в области оздоровительной физической культуры. Понятие, цель, формы и средства оздоровительной физической культуры. Понятие, сущность, содержание и методика формирования физкультурной активности личности. Психолого-педагогические особенности формирования физкультурно-спортивной мотивации. Организация и методика материально-технического, финансового и кадрового обеспечения физкультурно-оздоровительной работы.

#### **Тема 3. Организация физкультурно-оздоровительной работы с детьми различного возраста.**

Закономерности созревания ребенка и формирование его здоровья. Комплексное оздоровление детей в образовательных учреждениях. Системный подход к физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольников. Специфика организации активного отдыха детей в ДОУ. Здоровьесберегающая служба в дошкольном образовательном учреждении. Организация физкультурно-оздоровительной работы с детьми школьного возраста. Системный подход к физкультурно-оздоровительной деятельности детей в условиях школы. Специфика физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного дня школы. Принципы и модели внутришкольного здоровьесберегающего управления.

#### **Тема 4. Оздоровительная физическая культура в системе научной организации труда**

Общая характеристика производственной физической культуры. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Производственная гимнастика, методика организации и проведения. Послетрудовая реабилитация средствами оздоровительной физической культуры. Профилактика профессиональных заболеваний. Организационно-управленческие вопросы оптимизации производственной физической культуры.

#### **Тема 5. Характеристика оздоровительно-рекреативной физической культуры**

Общая характеристика оздоровительно-рекреативной физической культуры.

Понятие, структура и содержание оздоровительно-рекреативной физической культуры. Теоретико-методические аспекты дозирования физических нагрузок при занятиях физическими упражнениями с оздоровительно-рекреативной направленностью. Методика организации и проведения занятий в физкультурно-оздоровительных группах.

#### **Тема 6. Занятия спортом в целях укрепления здоровья Массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия**

Занятия спортом в оздоровительных целях. Циклические и ациклические виды спорта, методика занятий с оздоровительной направленностью. Многоэтапные физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия. Разовые физкультурно-оздоровительные мероприятия. Соревнования по видам спорта. Дни спорта и здоровья. Физкультурно-оздоровительные праздники и фестивали. Подвижные игры и эстафеты. Поезда здоровья.

#### **Тема 7. Физкультурно-оздоровительные системы и нетрадиционные средства восстановления**

Понятие ФОРТ (физкультурно-оздоровительная тренировка). Разновидности физкультурно-оздоровительных систем (К. Купера, П.Иванова, Н. Амосова, «Контрекс-2», К. Динейки, А. Стрельниковой, М. Гриненко, «Тремминг -130» и др.). Использование нетрадиционных средств оздоровления, особенности методики проведения занятий.

#### **Тема 8. Методика организации и проведения оздоровительно-рекреативных занятий с лицами зрелого и пожилого возраста и инвалидами**

Физкультурно-оздоровительные занятия с лицами зрелого и пожилого возраста. Физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия с инвалидами.

#### **Тема 9. Методика организации и проведения оздоровительно-рекреативной физической культуры по месту жительства и отдыха населения**

Организация и методика проведения физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства. Характеристика, структура и содержание работы физкультурно-спортивных комплексов, физкультурно-спортивных клубов по интересам. Физкультурно-оздоровительная работа в местах отдыха населения. Особенности физкультурно-оздоровительной работы в санаториях и профилакториях, домах отдыха, туристических базах.

#### **Тема 10. Методика оценки оздоровительной, экономической и социальной эффективности занятий физическими упражнениями**

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

#### 4 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Представленные учебно-методические материалы программы направлены на обеспечение методической помощи магистрантам в овладении дисциплины «Физкультурно-оздоровительные технологии в сфере физической культуры и спорта», возможности для самостоятельного и углубленного изучения отдельных разделов курса.

Учебно-методические материалы по подготовке к лекционным и семинарским занятиям представлены отдельно по каждому разделу физкультурно-оздоровительной работы в соответствии с программой дисциплины. Основной акцент делается на освещение вопросов использования оздоровительных технологий в практике работы учреждений различного типа.

При изучении дисциплины особое внимание обратить на вопросы для самоконтроля, так ответы на них позволяют сформировать целостное представление об изученной теме. В процессе изучения дисциплины, необходимо систематически обращаться к списку литературы, использовать возможности сети интернет.

Особое внимание при подготовке к семинарским занятиям по темам №3; № 4 № 6 обратить на предлагаемые для изучения статьи из журнала «Теория и практика физической культуры», «Дошкольное физическое воспитание», «Начальная школа», «Физическая культура в школе», так как в них содержатся современные аспекты рассматриваемых проблем.

Освоение курса обеспечивается обязательным выполнением практических заданий, которые представлены в практикуме дисциплины и соответствуют изученным темам. Каждое задание оценивается по пятибалльной шкале. Тема считается освоенной, если отметка за представленную работу оценена преподавателем не ниже чем на «удовлетворительно».

В процессе освоения курса необходимо постоянно следить за развитием новых физкультурно-оздоровительных технологий, что позволит более эффективно осваивать предмет.

По окончании изучения дисциплины студенты сдают экзамен, который может быть проведен в форме теоретического опроса или тестирования. Один из вариантов теста представлен в учебной программе.

#### Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы магистрантов по дисциплине очного отделения

№ п/п	Наименование раздела (темы) дисциплины	Формы / виды самостоятельной работы	Количество часов в соответствии с тематическим планом	Форма контроля СРС
1	Общие основы организации оздоровительной физической культуры	Чтение специальной литературы. Составление анкеты	8	Тестовые задания
2	Организационно-управленческие аспекты оздоровительной физической культуры	Составить схему оздоровительной физической культуры;	8	Тестовые задания
3	Организация физкультурно-оздоровительной работы с детьми различного возраста	Поиск материалов в библиотеках и в сети Интернет	8	Семинар Собеседование

4	Оздоровительная физическая культура в системе научной организации труда	Составить комплекс упражнений производственной гимнастики (вводная гимнастика, физкультминута, физкультпауза, микропауза активного отдыха, комплекс направленного воздействия);	8	Семинар Конспект
5	Характеристика оздоровительно-рекреативной физической культуры	Конспект одной из форм рекреативной физической культуры	8	Семинар Конспект
6	Занятия спортом в целях укрепления здоровья Массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия	Разработка сценария физкультурно-оздоровительного мероприятия. Приготовить рекламный плакат (видеоролик, презентацию) направленную на агитацию к занятиям физической культурой и спортом	8	Семинар Презентация Защита проекта
7	Физкультурно-оздоровительные системы и нетрадиционные средства восстановления	Подготовка презентации доклада по одной из оздоровительных систем или нетрадиционных средств восстановления	6	Приготовить доклад о нетрадиционной системе физических упражнений (на выбор); -методика К. Бутейко. Измерить у себя КП, МП, ВП. Рассчитать глубину дыхания, индекс воли. Дать оценку изучаемым показателям;

8	Методика организации и проведения оздоровительно-рекреативных занятий с лицами зрелого и пожилого возраста и инвалидами	Конспект занятия с оздоровительной направленностью с лицами зрелого и пожилого возраста и инвалидами	6	Кейс -задачи (подобрать методики занятий для различных возрастных групп);
9	Методика организации и проведения оздоровительно-рекреативной физической культуры по месту жительства и отдыха населения	Составить конспекты оздоровительно-рекреационных занятий;	6	Конспект
10	Методика оценки оздоровительной, экономической и социальной эффективности занятий физическими упражнениями	Методика оценки уровня физической подготовленности по К.Куперу (конспект); - реферат и практическое выполнение упражнений	6	Тестирование

**Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы магистрантов по дисциплине заочного отделения**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование раздела (темы) дисциплины</b>	<b>Формы / виды самостоятельной работы</b>	<b>Количество часов в соответствии с тематическим планом</b>	<b>Форма контроля СРС</b>
1	Общие основы организации оздоровительной физической культуры	Чтение специальной литературы. Составление анкеты	16	Тестовые задания
2	Организационно-управленческие аспекты оздоровительной физической культуры	Составить схему оздоровительной физической культуры;	14	Тестовые задания
3	Организация физкультурно-оздоровительной работы с детьми различного возраста	Поиск материалов в библиотеках и в сети Интернет	16	Семинар Собеседование
4	Оздоровительная физическая культура в системе научной организации труда	Составить комплекс упражнений производственной гимнастики (вводная гимнастика, физкультминута, физкультпауза, микропауза активного отдыха, комплекс направленного воздей-	14	Семинар Конспект

		ствия);		
5	Характеристика оздоровительно-рекреативной физической культуры	Конспект одной из форм рекреативной физической культуры	16	Семинар Конспект
6	Занятия спортом в целях укрепления здоровья Массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия	Разработка сценария физкультурно-оздоровительного мероприятия. Приготовить рекламный плакат (видеоролик, презентацию) направленную на агитацию к занятиям физической культурой и спортом	14	Семинар Презентация Защита проекта
7	Физкультурно-оздоровительные системы и нетрадиционные средства восстановления	Подготовка презентации доклада по одной из оздоровительных систем или нетрадиционных средств восстановления	16	Приготовить доклад о нетрадиционной системе физических упражнений (на выбор); -методика К. Бутейко. Измерить у себя КП, МП, ВП. Рассчитать глубину дыхания, индекс воли. Дать оценку изучаемым показателям;
8	Методика организации и проведения оздоровительно-рекреативных занятий с лицами зрелого и пожилого возраста и инвалидами	Конспект занятия с оздоровительной направленностью с лицами зрелого и пожилого возраста и инвалидами	14	Кейс -задачи (подобрать методики занятий для различных возрастных групп);

9	Методика организации и проведения оздоровительно-рекреативной физической культуры по месту жительства и отдыха населения	Составить конспекты оздоровительно-рекреационных занятий;	16	Конспект
10	Методика оценки оздоровительной, экономической и социальной эффективности занятий физическими упражнениями	Методика оценки уровня физической подготовленности по К.Куперу (конспект); - реферат и практическое выполнение упражнений	14	Тестирование

## **5 ПРАКТИКУМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

### **Практическое занятие № 1.**

#### **Тема 1: Общие основы теории, методики и организации оздоровительной физической культуры**

##### **Содержание**

1. Общая характеристика ОФК (основные понятия, задачи структуры)
2. Сущность и содержание понятий:
  - 2.1. Здоровье
  - 2.2. Здоровый образ жизни
  - 2.3. Основные компоненты ЗОЖ и их характеристика
3. ОФК – как фактор укрепления и сохранения здоровья населения. Предпочтения населения в занятиях физической культурой и спортом.
4. Принцип оздоровительной направленности в ОФК
5. Двигательная активность – важнейший фактор сохранения здоровья
6. Занятия ОФК в целях поддержания здоровья при неблагоприятных условиях проживания

##### **Литература:**

1. Курдыбайло, С.Ф. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре: учеб. пособие для высш. и средних проф. учеб. заведений / С. Ф. Курдыбайло, С. П.Евсеев, Г. В. Герасимова; [под ред. С. Ф. Курдыбайло]. – М.: Советский спорт, 2014. – 179 с, [5] с. (10 экз.)
2. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Мн.: Тесей, 2013. – 528 с. (10 экз.)
3. Жолдак, В.И. Социология менеджмента физической культуры и спорта / В.И. Жолдак, С.Г. Сейранов. – Советский спорт, 2013 (10 экз.)

### **Практическое занятие № 2.**

#### **Тема: Организационно-управленческие аспекты оздоровительной физической культуры**

##### **Содержание**

1. Общая характеристика организационно-управленческой деятельности в области оздоровительной физической культуры
2. Принципы организационно-управленческой деятельности и ее планирование и контроль.

3. Делопроизводство в ОФК
4. Понятие, цель, формы и средства агитационно-пропагандистской работы
5. Содержание и методика формирования физкультурной активности личности
6. Психолого-педагогические особенности формирования физкультурноспортивной мотивации.
7. Приемы формирования мотивации
8. Методы изучения мотивации
9. Совершенствование массовой физкультурно-оздоровительной работы на спортивных сооружениях
10. Источники финансирования оздоровительной физической культуры
11. Менеджмент и маркетинг как виды деятельности в механизме оздоровительной физической культуры
12. Подготовка кадров для ОФК

#### **Литература**

1. Амосов, Н.М. Раздумья о здоровье /Н.М. Амосов. – Свердловск, 1987. – 176 с. (10 экз.)
2. Апанасенко, Г.Л. Медицинская валеология / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова. – Киев: Здоровье, 2000. – 248 с. (10 экз.)
3. Аронова, Е.Ю. Физкультурно-оздоровительная работа с дошкольниками в детском саду и дома / Е.Ю. Аронова. – М.: Школьная пресса, 2009. – 64 с. (10 экз.)

### **Практическое занятие № 3.**

#### **Тема 3. Организация физкультурно-оздоровительной работы с детьми различного возраста**

##### **Содержание**

1. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений.
2. Формы организации и методика проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в дошкольном учреждении.
3. Формы организации и методика проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в общеобразовательной школе.
4. Формы организации и методика проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в средних учебных заведениях.
5. Формы организации и методика проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в высших учебных заведениях.

##### **Литература:**

1. Брегг, П. Системы оздоровления / П. Брегг. – М: Мега, 1983.
2. Вайнбаум, Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников / Я.С. Вайнбаум. – М.: Просвещение, 1991. (10 экз.)
3. Зинатулин, С.Н. Нормальное дыхание – основа активного долголетия: метод. пособие / С.Н. Зинайтулин. – Архангельск, 1991. – 59 с. (10 экз.)

### **Практическое занятие № 4.**

#### **Тема 4. Оздоровительная физическая культура в системе научной организации труда**

##### **Содержание**

1. Физическая культура в системе научной организации труда (НОТ). Место и особенности различных форм физической культуры в системе НОТ

2. Понятие «активный отдых»
3. Сущность и структура производственной физической культуры
4. Метод профессионального анализа направленности и содержания производственной физической культуры
5. Назначение, задачи и формы занятий профессионально-прикладной физической подготовкой
6. Содержание и методика проведения занятий в группах профессиональноприкладной физической подготовки.
7. Особенности и методика проведения профилированных спортивных занятий
8. Занятия прикладными видами спорта
9. Спортивно-прикладные соревнования
10. Характеристика наиболее распространенных разновидностей производственной гимнастики. Формы и средства производственной гимнастики.
11. Организация и методика проведения вводной гимнастики, физкультурной паузы, физкультурной минуты, микропаузы активного отдыха

#### **Литература:**

1. Зубков, А.Н. Хатха-йога для начинающих / А.Н. Зубков, А.П. Очаповский. – М.: Медицина, 1992. – 192 с. (10 экз.)
2. Игровые занятия в группах здоровья / Сост. Э.К. Ахмеров. – М.: Физкультура и спорт, 1991. (10 экз.)
3. Кочеткова, И.Н. Парадоксальная гимнастика А.Н. Стрельниковой / И.Н. Кочеткова. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 32 с. (10 экз.)

### **Практическое занятие № 5.**

#### **Тема 5. Характеристика оздоровительно-рекреативной физической культуры**

##### **Содержание**

1. Понятие, структура и содержание оздоровительно-рекреативной физической культуры
2. Средства оздоровительной физической культуры (классификация)
3. Технология оздоровительной физической культуры
4. Использование средств ОФК (занятия избранным видом спорта, нетрадиционные средства восстановления, физкультурно-оздоровительные системы)
5. Методические особенности использования средств ОФК
6. Формы организации ОФК и их характеристика
7. Дозирование физических нагрузок при занятиях физическими упражнениями с оздоровительной направленностью

##### **Литература:**

1. Основы медицинских знаний: учеб. пособие для студ. вузов / Р. И. Айзман [и др.]; М-во образования и науки Рос. Федерации, ГОУ ВПО "Новосибирский гос. пед. унт", ГОУ ВПО "Моск. пед. гос. ун-т". – Новосибирск; М.: [АРТА], 2011. – 222 с.: ил. (10 экз.)
2. Полиевский, С.А. Физкультура и закаливание / С.А. Полиевский, Е.П. Гаук. – М.: Медицина, 1984. (10 экз.)
3. Синяков, А.Ф. Гимнастика дыхания / А.Ф. Синяков. – М.: Знание, 1991. – 92. (10 экз.)

### **Практическое занятие № 6**

#### **Тема 6. Занятия спортом в целях укрепления здоровья Массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия Методика организации и проведения занятий в физкультурно-оздоровительных группах (общая характеристика)**

##### **Содержание**

1. Организация занятий в группах здоровья
2. Организация и методика занятий в группах общей физической подготовки

### 3. Организация и методика проведения занятий в группах женской гимнастики

#### **Литература:**

1. Сухарев, А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков / А.Г. Сухарев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. (10 экз.)
2. Усаков, В.И. Программно-методическое обеспечение оздоровительного воздействия ф.к. в условиях семьи, д/с, школы. – Красноярск, 1993. (10 экз.)
3. Юречко, О.В. Физическая культура в профилактике и коррекции нарушений осанки у детей: учеб. пособие // О.В. Юречко, С.В. Пелепейко. – Благовещенск: БГПУ, 2011 (10 экз.)

### **Практическое занятие № 7.**

#### **Тема 7. Физкультурно-оздоровительные системы и нетрадиционные средства восстановления**

##### **Содержание**

1. Занятия циклическими видами спорта в целях укрепления здоровья
2. Методика использования оздоровительной ходьбы и бега
3. Методика использования туризма, велоспорта
4. Методика занятий оздоровительным плаванием и греблей в оздоровительных целях
5. Ходьба на лыжах как средство оздоровления
6. Ациклические виды спорта (армрестлинг)
7. Методика занятий в оздоровительных целях игровыми видами спорта (футбол, баскетбол, волейбол, теннис, настольный теннис)
8. Бильярд, городки, бадминтон как эффективные средства занятий оздоровительной физической культурой.
9. Восточные единоборства в системе оздоровительной физической культуры
10. Методика организации и проведения массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий.

##### **Литература:**

1. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 192 с. (10 экз.)
2. Мильнер, Е.Г. Формула жизни: Медико-биологические основы оздоровительной физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. (10 экз.)
3. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе. 1-11 классы / Г.И. Погадаев, Б.И. Мишин. – М.: Дрофа, 2006. – 112 с (10 экз.)

### **Практическое занятие № 8**

#### **Тема 8. Методика организации и проведения оздоровительно-рекреативных занятий с лицами зрелого и пожилого возраста и инвалидами**

##### **Содержание**

1. Общая характеристика оздоровительных систем.
2. Особенности оздоровительной тренировки. Задачи ФОР. Общий и специальный эффект физических упражнений.
3. Три типа упражнений в ФОР (циклические аэробной направленности, циклические смешанной направленности, ациклические упражнения).
4. Понятие пороговых, оптимальных, пиковых и сверхнагрузок.

##### **Литература:**

1. Брегг, П. Системы оздоровления / П. Брегг. – М: Мега, 1983. (10 экз.)
2. Вайнбаум, Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников / Я.С. Вайнбаум. – М.: Просвещение, 1991. (10 экз.)
3. Зинатулин, С.Н. Нормальное дыхание – основа активного долголетия: метод. пособие / С.Н. Зинатулин. – Архангельск, 1991. –59 с. (10 экз.)

## **Практическое занятие № 9.**

### **Тема 9. Методика организации и проведения оздоровительно-рекреативной физической культуры по месту жительства и отдыха населения**

#### **Содержание**

1. Принципы ФОТ (повторности, постепенности, индивидуализации).
2. Противопоказания к занятиям ФОТ.
3. Использование физкультурно-оздоровительных систем и нетрадиционных средств восстановления в физкультурно-оздоровительной работе
  - Система К. Купера;
  - Система П. Иванова;
  - Система Н.Амосова;
  - Система «КОНТРЭКС – 2»;
  - Система К. Динейки;
  - Система А. Стрельниковой;
  - Система М. Гриненко; Система «Тремминг – 130» .

#### **Литература:**

1. Курдыбайло, С.Ф. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре: учеб. пособие для высш. и средних проф. учеб. заведений / С. Ф. Курдыбайло, С. П. Евсеев, Г. В. Герасимова; [под ред. С. Ф. Курдыбайло]. – М.: Сов. спорт, 2014. – 179 с., [5] с. (10 экз.)
2. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Мн.: Тесей, 2013. – 528 с. (10 экз.)
3. Жолдак, В.И. Социология менеджмента физической культуры и спорта / В.И. Жолдак, С.Г. Сейранов. – М.: Советский спорт, 2013. (10 экз.)

## **Семинарское занятие № 10.**

### **Тема 10. Методика оценки оздоровительной, экономической и социальной эффективности занятий физическими упражнениями**

#### **Содержание**

1. Медицинское обеспечение занимающихся в физкультурно-оздоровительных группах.
2. Организация физиологических исследований по оценке эффективности оздоровительной физической культуры
3. Система оценки уровня физического состояния занимающихся ОФК
4. Самоконтроль физического состояния занимающихся
5. Методика определения экономической эффективности ОФК
6. Информационные технологии в спортивной тренировке и ОФК
7. Информационные технологии в мониторинге физического развития и здоровья различных категорий занимающихся

#### **Литература:**

1. Курдыбайло, С.Ф. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре: учеб. пособие для высш. и средних проф. учеб. заведений / С. Ф. Курдыбайло, С. П. Евсеев, Г. В. Герасимова; [под ред. С. Ф. Курдыбайло]. – М.: Сов. спорт, 2014. – 179 с., [5] с. (10 экз.)
2. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов/ А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Мн., Тесей, 2013. – 528 с. (10 экз.)
3. Жолдак, В.И. Социология менеджмента физической культуры и спорта / В.И. Жолдак, С.Г. Сейранов. – М.: Советский спорт, 2013. (10 экз.)

**6 ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ (САМОКОНТРОЛЯ)  
УСВОЕННОГО МАТЕРИАЛА**

**6.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения  
дисциплины**

<b>Индекс компетенции</b>	<b>Оценочное средство</b>	<b>Показатели оценивания</b>	<b>Критерии оценивания сформированности компетенций</b>
ОПК-2	Контрольная работа	Низкий – до 60 баллов (неудовлетворительно)	Студент выполнил менее половины работы или допустил в ней более трёх грубых ошибок.
		Пороговый – 61-75 баллов (удовлетворительно)	Студент правильно выполнил не менее половины работы или допустил в ней: не более двух грубых ошибок; или не более одной грубой и одной негрубой ошибки и одного недочёта; или не более двух-трёх грубых ошибок.
		Базовый – 76-84 баллов (хорошо)	Студент выполнил работу полностью, но допустил в ней: не более одной грубой ошибки и одного недочёта или не более двух недочётов.
		Высокий – 85-100 баллов (отлично)	Студент выполнил работу без ошибок и недочётов; допустил не более одного недочёта.
ПК-1	Реферат	Низкий – до 60 баллов (неудовлетворительно)	Студент не раскрыл основное содержание учебного материала; обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала; допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких замечаний преподавателя; нарушена логика в изложении материала, нет необходимых обобщений и выводов; недостаточно сформированы навыки письменной речи; реферат является плагиатом других рефератов более чем на 90%.
		Пороговый – 61-75 баллов (удовлетворительно)	Студент неполно или непоследовательно раскрыл содержание материала, но показал общее понимание вопроса и продемонстрировал умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала; имеются затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после замечаний преподавателя; при неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность умений и навыков; неумение применить теорию в новой ситуации.

		Базовый – 76-84 баллов (хорошо)	Ответ студента соответствует в основном требованиям на оценку «5», но при этом имеет недостатки: в изложении материала допущены небольшие пробы, не исказившие содержание реферата; допущены один – два недочета при освещении основного содержания темы, исправленные по замечанию преподавателя; допущены ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, которые легко исправляются по замечанию преподавателя. В реферате недостаточно полно развернута аргументация.
		Высокий – 85-100 баллов (отлично)	Студент самостоятельно написал реферат по теме; показал умение излагать материал последовательно и грамотно, делать необходимые обобщения и выводы.
ПК-2	Тест	Низкий – до 60 баллов (неудовлетворительно)	Неудовлетворительно до 60% баллов за тест
		Пороговый – 61-75 баллов (удовлетворительно)	Удовлетворительно от 61% до 74% баллов за тест
		Базовый – 76-84 баллов (хорошо)	Хорошо от 75% до 84% баллов за тест
		Высокий – 85-100 баллов (отлично)	Отлично более 85% баллов за тест
ОПК-2	Экзамен	Низкий – до 60 баллов (неудовлетворительно)	ставится, если: 1) не раскрыто основное содержание учебного материала; 2) обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала; 3) допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов; 4) не сформированы компетенции, умения и навыки.
		Пороговый – 61-75 баллов (удовлетворительно)	ставится, если: 1) неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала; 2) имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после нескольких наводящих вопросов; 3) при неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность компетенций, умений и

		навыков, студент не может применить теорию в новой ситуации
	Базовый – 76-84 баллов (хорошо)	ставится, если ответ студента удовлетворяет в основном требованиям на оценку «5», но при этом имеет один из недостатков: 1)в изложении допущены небольшие пробелы, не исказившие содержание ответа; 2)допущены один - два недочета при освещении основного содержания ответа, исправленные по замечанию экзаменатора; 3)допущены ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, которые легко исправляются по замечанию экзаменатора
	Высокий – 85-100 баллов (отлично)	1)полностью раскрыто содержание материала билета; 2)материал изложен грамотно, в определенной логической последовательности, точно используется терминология; 3)показано умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, применять их в новой ситуации; 4)продемонстрировано усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов, сформированность и устойчивость компетенций, умений и навыков; 5)ответ прозвучал самостоятельно, без наводящих вопросов; 6)допущены одна - две неточности при освещении второстепенных вопросов, которые исправляются по замечанию

## 6.2 Промежуточная аттестация студентов по дисциплине

Промежуточная аттестация является проверкой всех знаний, навыков и умений студентов, приобретённых в процессе изучения дисциплины. Формой промежуточной аттестации по дисциплине является зачёт.

Для оценивания результатов освоения дисциплины применяется следующие критерии оценивания.

### Критерии оценивания устного ответа на экзамене

*Оценка «отлично»* ставится, если:

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

*Оценка «удовлетворительно»* ставится, если студент правильно выполнил не менее половины работы или допустил в ней:

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

*Оценка «неудовлетворительно»* ставится, если студент выполнил менее половины работы или допустил в ней:

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

### **6.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов освоения дисциплины**

Инструкция для магистранта

Тест содержит 25 заданий, из них 15 заданий – часть А, 5 заданий часть В, 5 заданий – часть С, на его выполнение отводится 90 минут. Если заданий не удастся выполнить сразу, перейдите к следующему. Если останется время, вернитесь к пропущенным заданиям. Верно выполненные задания части А оцениваются в 1 балл, части В – 2 балла, части С

– 5 баллов за каждый вопрос.

Часть А

**1.** Специфическая сфера использования средств физической культуры и спорта, направленная на оптимизацию физического состояния человека, восстановление сил, затраченных в процессе труда (учебы), организацию активного досуга и повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов производства и окружающей среды называется:

- а) рекреативной физической культурой; б) оздоровительной физической культурой;*  
*в) производственной физической культурой; г) физкультурным образованием.*

**2.** Укажите основные компоненты (виды) здоровья:

- а) соматическое здоровье; б) физическое здоровье; в) психическое здоровье, нравственное здоровье;*  
*г) все перечисленные компоненты.*

**3.** Сознательно управляемый процесс развития, совершенствования и восстановления адаптационных, физических, эмоционально-духовных возможностей людей средствами физической культуры с целью их оптимального функционирования в бытовой и досуговой сферах жизнедеятельности называется:

- а) оздоровительно-рекреативной физической культурой; б) массовой физической культурой; в) производственной физической культурой; г) физкультурным образованием.*

**4.** Что относится к устным формам пропаганды?

- а) лекция, доклад, беседа, диспут, дискуссия; б) газеты, журналы, методическая*

литература, афиша, лозунг; в) стенды, витрины, плакаты; г) показательные выступления, соревнования

**5.** Менеджмент в сфере ОФК это:

- а) управление, заведование, организация; б) методика проведения занятий;  
в) контроль за проведением мероприятий; г) структура деятельности в ОФК

**6.** Управленческий и собственно педагогический процесс использования средств физической культуры для снятия утомления, повышения работоспособности, воспитания необходимых физических и психических качеств, профилактики профессиональных заболеваний, осуществляемый в сфере производства и учебном процессе, формы и содержание которого диктуются особенностями влияния на работающего (обучающегося) условий, характера и организации труда (учебы) называется:

- а) оздоровительно-рекреативной физической культурой; б) массовой физической культурой; в) производственной физической культурой; г) физкультурным образованием.

**7.** Объем нагрузки это:

- а) время выполнения упражнений; б) суммарное количество нагрузки, выраженное во времени, расстоянии, количестве и т.п.; в) напряженность усилий занимающихся при выполнении упражнений; г) способ выполнения упражнения.

**8.** Интенсивность нагрузки это:

- а) время выполнения упражнений; б) суммарное количество нагрузки, выраженное во времени, расстоянии, количестве и т.п.; в) напряженность усилий занимающихся при выполнении упражнений; г) способ выполнения упражнения.

**9.** Сколько частей включает занятие оздоровительной физической культурой:

- а) 2; б) 3; в) 4; г) 5

**10.** Как оценить эффективность занятий оздоровительной физической культурой

- а) по специальной формуле; б) по полученной выручке от занятий; в) от количества занимающихся; г) от площади спортивных сооружений

Часть В

**1.** Назовите основные направления оздоровительной физической культуры:

- 1) \_\_\_\_\_  
2) \_\_\_\_\_

**2.** Напишите в чем отличительная особенность оздоровительной физической культуры:

\_\_\_\_\_

**3.** Напишите основные компоненты здорового образа жизни

\_\_\_\_\_

**4.** Напишите основные мотивы, побуждающие заниматься физической культурой в оздоровительных целях

\_\_\_\_\_

**5.** Напишите основные приемы формирования мотивации к занятиям ОФК:

\_\_\_\_\_

Часть С

**1.** Напишите основные формы производственной физической культуры:

\_\_\_\_\_

**2.** Напишите прикладные виды спорта:

---

---

3. Напишите циклические виды спорта, используемые в ОФК

---

4. Напишите ациклические виды спорта, используемые в ОФК

---

5. Напишите нетрадиционные системы занятий физическими упражнениями

---

---

**Задания для самостоятельной работы:**

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

2) Дайте определение понятиям:

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

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

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

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

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

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

**Примерные темы рефератов и контрольных работ по дисциплине**

1. Оздоровительная физическая культура – как фактор укрепления и сохранения здоровья населения
2. Двигательная активность – важнейший фактор сохранения здоровья
3. Значение агитационно-пропагандистской работы в привлечении населения к занятиям физической культурой и спортом
4. Формирование интереса и мотивации к занятиям физической культурой
5. Особенности использования различных дыхательных методик в системе оздоровления человека.
6. Методики для поддержания здоровья позвоночника
7. Методики оздоровления физическими упражнениями
8. Общая характеристика оздоровительной тренировки.
9. Понятие и виды физкультурно-оздоровительных технологий. Принципы оздоровительной тренировки. Зоны тренировочных режимов в оздоровительной тренировке
10. Учет возрастно-половых особенностей при разработке оздоровительной физической тренировки.
11. Возрастные особенности оздоровительных занятий с детьми
12. Возрастные особенности оздоровительных занятий со взрослыми
13. Возрастные особенности оздоровительных занятий с людьми пожилого возраста

14. Особенности и правила питания при занятиях на физкультурно-оздоровительных тренировках.
15. Особенности питания в оздоровительной тренировке
16. Разновидности ФОТ (стретчинг, изотон, аэробика).
17. Характеристика стретчинга
18. Характеристика изотона
19. Характеристика оздоровительной аэробики
21. Научно-методические основы шейпинга. История развития шейпинга.
22. Современные концепции системы «шейпинг» Роль и место шейпинга в оздоровлении человека
23. Оздоровительный эффект шейпинг-тренировки для женщины.
24. Виды шейпинг-тренировки. Структура видео-комплекса. Технология проведения занятий.
25. Характеристика анаболической тренировки в шейпинге Характеристика каталитической тренировки в шейпинге
26. Дозирование нагрузки в шейпинге. Принципы шейпинг-тренировки. Основы шейпинг-питания (катаб., анаб.).
27. Уровни двигательной активности человека Частота, интенсивность и продолжительность занятий в шейпинге
28. Шейпинг-хореография, ее особенности. Тест на координацию, походку, осанку и т.д. Конкурс по шейпингу
29. Классификация шейпинг – хореографии. Шейпинг-стиль
30. Понятие бодибилдинга. Понятие тренировки в фитнесе

**Вопросы к экзамену по дисциплине «Физкультурно-оздоровительные технологии в сфере физической культуры и спорта»**

1. Общая характеристика ОФК (основные понятия, задачи и структура)
2. Сущность и содержание понятий: здоровье, здоровый образ жизни, основные компоненты ЗОЖ и их характеристика
3. ОФК – как фактор укрепления и сохранения здоровья населения. Предпочтения населения в занятиях физической культурой и спортом.
4. Принцип оздоровительной направленности в ОФК. Двигательная активность – важнейший фактор сохранения здоровья
5. Занятия ОФК в целях поддержания здоровья при неблагоприятных условиях проживания
6. Общая характеристика организационно-управленческой деятельности в области оздоровительной физической культуры
7. Принципы организационно-управленческой деятельности и ее планирование и контроль. Делопроизводство в ОФК
8. Понятие, цель, формы и средства агитационно-пропагандистской работы
9. Содержание и методика формирования физкультурной активности личности
10. Психолого-педагогические особенности формирования физкультурноспортивной мотивации. Приемы формирования мотивации. Методы изучения мотивации
11. Совершенствование массовой физкультурно-оздоровительной работы на спортивных сооружениях
12. Источники финансирования оздоровительной физической культуры. Менеджмент и маркетинг как виды деятельности в механизме оздоровительной физической культуры
13. Подготовка кадров для ОФК. Трудовые ресурсы и материально-техническая база отрасли физическая культура
14. Организация и проведения физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий (в аспекте менеджмента).

15. Физическая культура в системе научной организации труда (НОТ). Место и особенности различных форм физической культуры в системе НОТ. Понятие «активный отдых»
16. Сущность и структура производственной физической культуры
17. Метод профессионального анализа направленности и содержания производственной физической культуры
18. Назначение, задачи и формы занятий профессионально-прикладной физической подготовкой.
19. Содержание и методика проведения занятий в группах профессионально-прикладной физической подготовки.
20. Особенности и методика проведения профилированных спортивных занятий
21. Занятия прикладными видами спорта. Спортивно-прикладные соревнования
22. Характеристика наиболее распространенных разновидностей производственной гимнастики. Формы и средства производственной гимнастики.
23. Организация и методика проведения вводной гимнастики, физкультурной паузы, физкультурной минуты, микропаузы активного отдыха
24. Методика составления комплексов различных форм производственной гимнастики
25. Организация производственной гимнастики и повышение ее эффективности
26. Методика определения динамики физической работоспособности
27. Физическая культура вне рамок процесса труда.
28. Методы определения утомляемости
29. Содержание, организация и методика проведения занятий послетрудовой реабилитации
30. Методика проведения восстановительной гимнастики и психомышечной регуляции
31. Особенности использования спортивных игр в послетрудовой реабилитации
32. Методика восстановительно-профилактической гимнастики
33. Методика проведения физических упражнений и гидробальнеотерапии
34. Методика составления комплекса восстановительных упражнений локального действия.
35. Функциональные и морфологические изменения организма трудящихся, происходящие в производственных условиях
36. Формы и средства оздоровительной физической культуры при профилактике профессиональных заболеваний
37. Дыхательная гимнастика
38. Оздоровительно-профилактическая гимнастика
39. Профилированные оздоровительные занятия
40. Механотерапия. Фитотерапия
41. Организация физкультурно-оздоровительной работы в трудовом коллективе
42. Система управления производственной физической культурой на предприятии.
43. Физкультурно-оздоровительные центры предприятия
44. Понятие, структура и содержание оздоровительно-рекреативной физической культуры. Средства оздоровительной физической культуры (классификация).
45. Технология оздоровительной физической культуры
46. Использование средств ОФК (занятия избранным видом спорта, нетрадиционные средства восстановления, физкультурно-оздоровительные системы)
47. Методические особенности использования средств ОФК. Формы организации ОФК и их характеристика
48. Дозирование физических нагрузок при занятиях физическими упражнениями с оздоровительной направленностью

49. Методика организации и проведения занятий в физкультурно-оздоровительных группах (общая характеристика)
50. Организация занятий в группах здоровья
51. Организация и методика занятий в группах общей физической подготовки
52. Организация и методика проведения занятий в группах женской гимнастики
53. Спорт для здоровья. Занятия циклическими видами спорта в оздоровительных целях (оздоровительная ходьба и бег)
54. Занятия туризмом и велоспортом в оздоровительных целях
55. Занятия плаванием и ходьбой на лыжах и греблей в оздоровительных целях
56. Занятия ациклическими видами спорта (амреслинг)
57. Занятия спортивными играми в оздоровительных целях (футбол, баскетбол, волейбол).
58. занятия настольным и «большим» теннисом в оздоровительных целях.
59. Занятия оздоровительными видами (бильярд, городки, бадминтон)
60. Восточные единоборства в системе оздоровительной физической культуры
61. Нетрадиционные виды занятий физическими упражнениями
62. Физкультурно-оздоровительные системы (система К.Купера)
63. Физкультурно-оздоровительные системы (система П.Иванова)
64. Физкультурно-оздоровительные системы (система Н. Амосова)
65. Физкультурно-оздоровительные системы (система «КОНТРЭКС – 2») 66. Физкультурно-оздоровительные системы (система К. Динейки)
67. Физкультурно-оздоровительные системы (система А. Стрельниковой) 68. Физкультурно-оздоровительные системы (система М. Гриненко)
69. Физкультурно-оздоровительные системы (система «Тремминг – 130»)
70. Нетрадиционные системы оздоровления (атлетическая гимнастика)
  71. Занятия ритмической гимнастикой и шейпингом, оздоровительными танцами
  72. Тропы здоровья
  73. Восточные системы и средства оздоровления
  74. Физкультурно-оздоровительные занятия с людьми зрелого и пожилого возраста
  75. Физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия с инвалидами
  76. Оздоровительно-рекреативная физическая культура по месту жительства
  77. Характеристика, структура и содержание работы культурно-спортивных комплексов
  78. Физкультурно-спортивные клубы по интересам
  79. Физкультурно-оздоровительная работа в общежитии
  80. Физкультурно-оздоровительная и спортивная работа в местах отдыха населения
  81. ОРФК в учреждениях отдыха. Организационно-методические особенности ОРФК в санаториях
  82. Содержание и организационно-методические особенности ОРФК в санаториях-профилакториях
  83. Формы, средства, методика организации и проведения ОРФК в домах отдыха, пансионатах, санаториях-профилакториях.
  84. Медицинское обеспечение занимающихся в физкультурно-оздоровительных группах.
  85. Организация физиологических исследований по оценке эффективности оздоровительной физической культуры
  86. Система оценки уровня физического состояния занимающихся ОФК
  87. Самоконтроль физического состояния занимающихся
  88. Методика определения экономической эффективности ОФК
  89. Информационные технологии в спортивной тренировке и ОФК

90. Информационные технологии в мониторинге физического развития и здоровья различных категорий занимающихся

## **7 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ**

**Информационные технологии** – обучение в электронной образовательной среде с целью расширения доступа к образовательным ресурсам (теоретически к неограниченному объему и скорости доступа), увеличения контактного взаимодействия с преподавателем, построения индивидуальных траекторий подготовки и объективного контроля и мониторинга знаний студентов.

В образовательном процессе по дисциплине используются следующие информационные технологии, являющиеся компонентами Электронной информационно-образовательной среды БГПУ:

- Официальный сайт БГПУ;
- Корпоративная сеть и корпоративная электронная почта БГПУ;
- Система электронного обучения ФГБОУ ВО «БГПУ»;
- Система «Антиплагиат.ВУЗ»;
- Электронные библиотечные системы;
- Мультимедийное сопровождение лекций и практических занятий;

## **8 ОСОБЕННОСТИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ИНВАЛИДАМИ И ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья применяются адаптивные образовательные технологии в соответствии с условиями, изложенными в разделе «Особенности реализации образовательной программы для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья» основной образовательной программы (использование специальных учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь и т. п.) с учётом индивидуальных особенностей обучающихся.

## **9 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ**

### **9.1 Литература**

1. Курдыбайло, С.Ф. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре: учеб. пособие для высш. и средних проф. учеб. заведений / С. Ф. Курдыбайло, С. П. Евсеев, Г. В. Герасимова; [под ред. С. Ф. Курдыбайло]. – М.: Сов. спорт, 2014. – 179, [5] с.
2. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов/ А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Мн., Тесей, 2013. – 528 с.
3. Жолдак, В.И. Социология менеджмента физической культуры и спорта / В.И. Жолдак, С.Г. Сейранов. – М.: Советский спорт, 2013.
4. Амосов, Н.М. Раздумья о здоровье /Н.М. Амосов. – Свердловск, 1987. – 176 с.
5. Апанасенко, Г.Л. Медицинская валеология / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова. Киев: Здоровье, 2000. – 248 с.
6. Аронова, Е.Ю. Физкультурно-оздоровительная работа с дошкольниками в детском саду и дома / Е. Ю. Аронова. – М.: Школьная пресса, 2009. – 64 с.
7. Брегг, П. Системы оздоровления / П. Брегг. – М: Мега, 1983.
8. Вайнбаум, Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников / Я. С. Вайнбаум. – М.: Просвещение, 1991.
9. Зинатулин, С.Н. Нормальное дыхание – основа активного долголетия: метод. пособие / С.Н. Зинайтулин. – Архангельск, 1991. – 59 с.

10. Зубков, А.Н. Хатха-йога для начинающих А. Н. Зубков, А. П. Очаповский. – М.: Медицина, 1992. – 192 с.
11. Игровые занятия в группах здоровья / Сост. Э. К. Ахмеров. – М.: Физкультура и спорт 1991.
12. Кочеткова, И.Н. Парадоксальная гимнастика А.Н. Стрельниковой / И. Н. Кочеткова. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 32 с.
13. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 192 с.
14. Мильнер, Е.Г. Формула жизни: Медико-биологические основы оздоровительной физической культуры / Е.Г. Мильнер. – М.: Физкультура и спорт, 1991.
15. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе. 1-11 классы / Г. И. Погадаев, Б. И. Мишин. – М.: Дрофа, 2006. – 112 с.
16. Основы медицинских знаний: учеб. пособие для студ. вузов / Р. И. Айзман [и др.]; М-во образования и науки Рос. Федерации, ГОУ ВПО "Новосибирский гос. пед. унт", ГОУ ВПО "Моск. пед. гос. ун-т". - Новосибирск; М.: [АРТА], 2011. – 222 с: ил.
17. Полиевский, С.А. Физкультура и закаливание / С. А. Полиевский, Е. П. Гаук. – М.: Медицина, 1984.
18. Синяков, А.Ф. Гимнастика дыхания / А. Ф. Синяков. – М.: Знание, 1991. – 92 с.
19. Сухарев, А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков / А.Г. Сухарев. – М.: Физкультура и спорт, 1991.
20. Усаков, В.И. Программно-методическое обеспечение оздоровительного воздействия ф.к. в условиях семьи, д/с, школы / В. И. Усаков. – Красноярск, 1993.
21. Юречко, О.В. Физическая культура в профилактике и коррекции нарушений осанки у детей: учеб. пособие / О. В. Юречко, С. В. Пелепейко. – Благовещенск: БГПУ, 2011.

## **9.2 Базы данных и информационно-справочной системы**

1. Федеральный портал «Российское образование» – <http://www.edu.ru>.
2. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» – <http://www.window.edu.ru>.
3. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов – <http://fcior.edu.ru>.
4. Федеральный портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании» - <http://www.ict.edu.ru>.
5. Российский портал открытого образования – <http://www.openet.ru/University.nsf/>
6. Федеральная университетская компьютерная сеть России – <http://www.runnet.ru/res>.
7. Глобальная сеть дистанционного образования – <http://www.cito.ru/gdenet>.
8. Портал бесплатного дистанционного образования – [www.anriintern.com](http://www.anriintern.com)
9. Портал Электронная библиотека: диссертации – <http://diss.rsl.ru/?menu=disscatalog>.
10. Сайт Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки. – Режим доступа: <http://www.obrnadzor.gov.ru/ru>.
11. Сайт Министерства просвещения РФ. – Режим доступа: <https://edu.gov.ru>.
12. Сайт Министерства труда и социальной защиты РФ. – Режим доступа: <https://rosmintrud.ru>.
13. Сайт Федеральной службы государственной статистики РФ. – Режим доступа: [www.gks.ru](http://www.gks.ru).
14. Сайт Федеральной службы по интеллектуальной собственности, патентам и товарным знакам (Роспатента). – Режим доступа: <http://www.fips.ru/rospatent/index.htm>.

## **9.3 Электронно-библиотечные ресурсы**

1. ЭБС Руконт – [http:// www. rucont.ru](http://www.rucont.ru)
2. Научная электронная библиотека E-library (список журналов) - [http:// elibrary.ru/](http://elibrary.ru/)
3. ПОЛПРЕД – [http:// www. polpred.com/](http://www.polpred.com/)

### **10 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА**

Для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации используются аудитории, оснащённые учебной мебелью, аудиторной доской, компьютером с установленным лицензионным специализированным программным обеспечением, с выходом в электронно-библиотечную систему и электронную информационно-образовательную среду БГПУ, мультимедийными проекторами, экспозиционными экранами, учебно-наглядными пособиями (стенды, карты, таблицы, мультимедийные презентации).

Самостоятельная работа студентов организуется в аудиториях оснащенных компьютерной техникой с выходом в электронную информационно-образовательную среду вуза, в специализированных лабораториях по дисциплине, а также в залах доступа в локальную сеть БГПУ.

Лицензионное программное обеспечение: операционные системы семейства Windows, Linux; офисные программы Microsoft office, Libreoffice, OpenOffice; Adobe Photoshop, Matlab, DrWeb antivirus и т.п

## 11 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ

### Утверждение изменений в рабочей программе дисциплины для реализации в 2019/2020 уч. г.

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2019/2020 учебном году на заседании кафедры (Протокол № 9 от 15.05.2019).

В рабочую программу внесены следующие изменения и дополнения:

№ изменения: 1 № страницы с изменением: титульный лист	
Исключить:	Включить:
Текст: Министерство образования и науки РФ	Текст: Министерство науки и высшего образования РФ

### Утверждение изменений в рабочей программе дисциплины для реализации в 2020/2021 уч. г.

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2020/2021 учебном году на заседании кафедры (Протокол № 1 от 15.09.2020).

В рабочую программу внесены следующие изменения и дополнения:

№ изменения: 2 № страницы с изменением: титульный лист	
Исключить:	Включить:
Текст: Министерство науки и высшего образования РФ	Текст: Министерство просвещения Российской Федерации

### Утверждение изменений и дополнений в РПД для реализации в 2022/2023 уч. г.

РПД пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2022/2023 учебном году на заседании кафедры теории и методики физической культуры, безопасности жизнедеятельности и здоровья (протокол № 8 от 26 мая 2022 г.).

В рабочую программу внесены следующие изменения и дополнения:

№ изменения: 3 № страницы с изменением: 29	
Из пункта 9.3 исключить:	В пункт 9.3 включить:
Polpred.com Обзор СМИ/Справочник ( <a href="http://polpred.com/news.">http://polpred.com/news.</a> ) ЭБС «Лань» ( <a href="http://e.lanbook.com">http://e.lanbook.com</a> )	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU ( <a href="https://elibrary.ru/defaultx.asp?">https://elibrary.ru/defaultx.asp?</a> ) Образовательная платформа «Юрайт» ( <a href="https://urait.ru/info/lka">https://urait.ru/info/lka</a> )