

# ЕЛЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ. И.А. БУНИНА

«УТВЕРЖДАЮ»

И.о. директора института физической  
культуры, спорта и безопасности  
жизнедеятельности



/ А. А. Шахов /

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### Б1.В.01.04 Технологии физкультурно-оздоровительной работы

**Направление подготовки:** 49.03.01 Физическая культура

**Направленность (профиль):** Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

**Квалификация (степень):** бакалавр

**Форма обучения:** очная

**Институт:** физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности

**Кафедра:** физической культуры, профессиональной физической подготовки и безопасности жизнедеятельности

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

Лекции	36		
Лабораторные занятия			
Практические (семинарские) занятия	72		
в т. ч. практическая подготовка	4		
Консультации			
Форма промежуточной аттестации	зачет		
Контроль			
Самостоятельная работа	108		

**Всего часов: 216**

**Трудоемкость: 6 зачетных единиц.**

Разработчик(и) рабочей программы:  
старший преподаватель

Прокофьев Игорь Евгеньевич

подпись

## I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

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

**Задачи изучения дисциплины:**

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

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

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

**Планируемые результаты обучения по дисциплине:**

Код компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
ПКС-1	<b>Знать:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы тренерской деятельности, основные методы и методики построения тренировки в избранных видах спорта;</li> <li>- основные средства контроля тренировочной и соревновательной деятельности в избранных видах спорта;</li> <li>- системы тренировки и технологии тренировочной деятельности, а также приемы их моделирования и проектирования.</li> </ul>	<b>Знает:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- теоретические и практические основы тренерской деятельности;</li> <li>- методы тренировки в избранных видах спорта;</li> <li>- современные российские и зарубежные теории в области методики спорта, тенденции их развития;</li> <li>- средства контроля соревновательной и тренировочной деятельности;</li> <li>- способы интерпретации педагогического опыта;</li> <li>- приёмы моделирования и проектирования систем тренировки и технологий тренировочной</li> </ul>

	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- систематизировать, анализировать, выявлять и обосновывать достоинства и недостатки отдельных методик тренировочного и соревновательного процесса в избранных видах спорта, а также применять их на практике в условиях деятельности конкретных физкультурно-спортивных организаций.</li> </ul>	<p>деятельности;</p> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выявлять и обосновывать достоинства и недостатки методик тренировочного и соревновательного процесса, а также его применимость в условиях конкретной физкультурно-спортивной организации</li> <li>- применять на практике передовой педагогический опыт;</li> <li>- осуществлять мониторинг качества образовательной деятельности.</li> </ul>
	<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знаниями о современных методах обучения и воспитания, а также методическими умениями их внедрения в практику тренировочной и соревновательной деятельности.</li> </ul>	<p><b>Владеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- современными педагогическими методами обучения и воспитания;</li> <li>- разработкой методических и учебных материалов для внедрения новейших методик в практику тренировочного и соревновательного процесса в конкретных физкультурно-спортивных организациях</li> </ul>

## II. СОДЕРЖАНИЕ И ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

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

### Очная форма обучения

12	Наименование разделов и тем	Всего	Аудиторные занятия			Сам. раб.
			ЛК	ПЗ	ЛБ	
	<b>Раздел 1. Роль оздоровительной физической культуры в формировании культуры здоровья личности.</b>	<b>14</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>6</b>
1.	Тема 1. Культура здоровья личности и ее взаимосвязь с физической культурой.	7	2	2	-	3
2.	Тема 2. Общая характеристика оздоровительной физической культуры.	7	2	2	-	3
	<b>Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная работа с различными категориями населения.</b>	<b>58</b>	<b>14</b>	<b>14</b>		<b>30</b>
3	Тема 1. Содержание физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных	7	2	2		3

	образовательных учреждениях.					
4	Тема 2. Технологии организации физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях.	7	2	2		3
5	Тема 3. Состояние здоровья современных школьников и причины его ухудшения.	6	2	2		2
6	Тема 4. Физическое воспитание школьников в контексте модернизации образования.	9	2	2		5
7	Тема 5. Содержание и основные компоненты физкультурно-оздоровительной работы со школьниками.	9	2	2		5
8	Тема 6. Современные технологии организации физкультурно-оздоровительной работы в школе	8	2	2		4
9	Тема 7. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы с молодежью.	12	2	2		8
	<b>Итого за 3 семестр</b>	<b>72</b>	<b>18</b>	<b>18</b>		<b>36</b>
	<b>Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная работа с различными категориями населения.</b>	<b>58</b>	<b>10</b>	<b>20</b>		<b>28</b>
10	Тема 8. Основные технологии организации физкультурно-оздоровительной работы со студентами вузов и сузов.	9	2	4		8
11	Тема 9. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы со взрослым населением.	9	2	4		4
12	Тема 10. Оздоровительная физическая культура для лиц пожилого и старшего возраста.	10	2	4		4
13.	Тема 11. Физическая культура в семье.	8	2	4		4
14.	Тема 12. Физкультурно-оздоровительные занятия с лицами, имеющими отклонение в состоянии здоровья.	10	2	4		8
	<b>Раздел 3. Структура государственного управления физической культурой и</b>	<b>44</b>	<b>4</b>	<b>16</b>		<b>24</b>

	<b>спортом в РФ.</b>					
15.	Тема 1. Концепция развития ФК и спортом в РФ.	11	1	4		6
16.	Тема 2. Концепция развития студенческого спорта в РФ.	11	1	4		6
17.	Тема 3. Федеральный закон о «Физической культуре и спорте в РФ».	11	1	4		6
18.	Тема 4. Субъекты ФК и спорта, государственной управление сферы ФК и спорта.	11	1	4	-	6
	<b>Раздел 4. Организация массовых физкультурно-спортивных мероприятий.</b>	<b>42</b>	<b>4</b>	<b>18</b>	<b>-</b>	<b>20</b>
19.	Тема 1. Основные понятия о массовых физкультурно-спортивных мероприятиях, их роль, цели и задачи.	10	1	4	-	5
20.	Тема 2. Основные принципы организации физкультурно-спортивных мероприятий.	10	1	4	-	5
21.	Тема 3. Порядок подготовки, организации и проведения массовых физкультурно-спортивных мероприятий.	11	2	4	-	5
22.	Тема 4. Непосредственное участие в организации физкультурно-спортивных мероприятий различного уровня.	11	-	6	-	5
	<b>Итого за 4 семестр</b>	<b>144</b>	<b>18</b>	<b>54</b>	<b>-</b>	<b>72</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>216</b>	<b>36</b>	<b>72</b>	<b>-</b>	<b>108</b>

**Очно-заочная форма обучения (не реализуется)**  
**Заочная форма обучения (не реализуется)**

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

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

**Типовой вариант контрольной работы (тестовые задания)**

## Вариант 1

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

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

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

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

3) Непосредственное руководство внеклассной работой по физической культуре осуществляет:

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

4) Значение утренней гимнастики в детском саду определяется:

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

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

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

6) Комплекс гимнастики до учебных занятий состоит из \_\_\_\_\_ упражнений:

- А) 3-4
- Б) 5-6
- В) 9-10
- Г) 7-8

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

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

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

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

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

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

10. К внеклассным формам физического воспитания школьников относят:

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

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

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

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

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

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

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

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

- А) количество детей, занимающихся в спортивных секциях
- Б) регулярная экспресс-диагностика состояния учащихся
- В) уровень физической подготовленности учащихся
- Г) количество спортивно-оздоровительных мероприятий

15. Защитный безусловный рефлекс - это

- А) усталость

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

16. К технологии организации познавательной деятельности учащихся относят:

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

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

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

18. К формам активного отдыха в детском саду относят:

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

- А) 10
- Б) 20
- В) 15
- Г) 30

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

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

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

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

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

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

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

- А) второго и продолжается до конца третьего
- Б) шестого и продолжается до конца двенадцатого

В) восьмого и продолжается до конца двенадцатого

Г) второго и продолжается до конца седьмого

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

А) 8

Б) 10

В) 15

Г) 5

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

А) снять утомление с наиболее загруженных во время работы систем организма

Б) они имели релаксирующую направленность

В) они характеризовались повышенным эмоциональным фоном

Г) развивать основные физические качества

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

А) туристические походы

Б) физкультурно-оздоровительные праздники

В) дни спорта

Г) спортивные соревнования

33. Физкультурные минутки на производстве проводятся в течение \_\_\_\_\_ упражнений:

А) 5-7 мин и состоят из 5-7

Б) 1-2 мин и состоят из 2-3

В) 3-5 минут и состоят из 4-6

Г) до 1 минуты и состоят из 1-2

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

А) аутотренинг

Б) релаксация

В) гибкость

Г) психорегуляция

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

А) корригирующая гимнастика

Б) динамическая пауза

В) пальчиковая гимнастика

Г) физкультминутка

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

А) с любого возраста

Б) 3-4 лет

В) 5-6 лет

Г) 4-5 лет

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

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

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

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

## Вариант 2

1. Гимнастика, проводимая до основных занятий, называется:

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

2. Работоспособность в начале учебного дня бывает:

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

3. Вводная гимнастика имеет большое значение:

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

4. Общее руководство гимнастикой до уроков возлагается на:

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

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

- А) около своего рабочего места;
- Б) в спортивном зале;
- В) в школьном коридоре;
- Г) на улице.

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

- А) предстоящей работы;

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

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

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

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

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

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

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

10. Какими периодами характеризуется изменение работоспособности:

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

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

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

12. Физкультурная минутка проводится

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

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

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

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

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

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

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

16. В физкультурные паузы могут быть включены:

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

17. Продолжительность физкультурной паузы \_\_\_\_\_ мин:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- А) 15;
- Б) 20;
- В) 30;
- Г) 45.

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

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

25. Желательно, чтобы выход на подвижные перемены начинался:

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

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

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

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

- А) укреплению здоровья;
- Б) спортивному росту;
- В) физическому развитию обучающихся;
- Г) повышению мастерства.

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

- А) оздоровительную;

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

29. Занятия спортивного часа проводятся:

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

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

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

31. Содержание спортивного часа должно быть взаимосвязано с:

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

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

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

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

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

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

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

Вопрос 9

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

- А) подвижные игры;
- Б) спортивные игры;

- В) гимнастические упражнения;  
Г) упражнения на координацию.

36. На одном занятии не следует проводить более \_\_\_\_ игр.

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

### **Примерная тематика рефератов**

1. Содержание и методика физкультурно-оздоровительных занятий с различными возрастными группами.
2. Содержание и методика физкультурно-оздоровительных занятий по месту жительства.
3. Содержание и методика физкультурно-оздоровительной работы на производстве.
4. Организация и методика проведения спортивно-массовых мероприятий.
5. Особенности управления в сфере физической культуры и спорта.
6. Реклама физкультурно-оздоровительной работы.
7. Нетрадиционные методики физкультурно-оздоровительных занятий с детьми и взрослыми.
8. Формирование интереса и потребности младших школьников в укреплении здоровья и организации здорового образа жизни.
9. Использование закаляющих процедур в режиме дня младших школьников.
10. Профилактика заболеваний младших школьников.
11. Влияние физкультминуток и динамической перемены на умственную работоспособность школьников.
12. Содержание и организация воспитательной работы в школе по здоровому образу жизни.
13. Спорт и здоровье.
14. Вредные привычки и здоровье (подростки, юноши, студенты, взрослые).
15. Влияние нетрадиционных видов двигательной активности.
16. Влияние средств оздоровления на состояние здоровья детей и взрослых.
17. Методика урока физической культуры с оздоровительной направленностью.
18. Содержание и методика использования оздоровительных систем в работе с детьми, подростками, взрослым населением.
19. Сохранение и укрепление социального здоровья младших школьников в условиях учебно-воспитательного процесса.
20. Использование оздоровительных средств на уроках физической культуры.
21. Исследование уровня здоровья школьников.
22. Взаимосвязь уровня развития двигательных качеств и заболеваемости младших школьников.



23. Взаимодействие работы педагога и родителей при формировании здорового образа жизни младших школьников.
  24. Взаимосвязь двигательного режима школьников и уровня их здоровья.
  25. Формирование культуры здоровья студенческой молодёжи.
  26. Формирование культуры здоровья у педагогов образовательных учреждений.
  27. Организация и методика проведения внеклассной работы по здоровому образу жизни в условиях общеобразовательной школы.
  28. Формирование культуры здоровья школьников в классах предпрофессиональной подготовки.
  29. Особенности обучения школьников основам ЗОЖ.
  30. Использование закаливающих процедур в режиме дня дошкольного образовательного учреждения.
  31. Организация и методика работы с родителями по формированию ЗОЖ.
  32. Психо-гимнастика как средство регуляции эмоционального состояния.
  33. Методика проведения дыхательной гимнастики с детьми дошкольного возраста.
  34. Методика проведения дыхательной гимнастики с младшими школьниками.
  35. Особенности проведения глазодвигательной гимнастики с учащимися 14 классов.
  36. Методика проведения корригирующей гимнастики с детьми дошкольного возраста.
  37. Организация кружковой работы по ритмической гимнастике в дошкольном учреждении.
  38. Организация работы секции по ритмической гимнастике в условиях общеобразовательной школы.
- Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется в форме зачета с использованием следующих оценочных материалов: перечень вопросов к зачету.

### **Вопросы к зачету (3 семестр)**

1. Культура здоровья личности и ее взаимосвязь с физической культурой.
2. Общая характеристика оздоровительной физической культуры.
3. Оздоровительная направленность как важный принцип системы физического воспитания.
4. Понятие и виды оздоровительной физической культуры.
5. Дайте характеристику основным двигательным режимам.
6. Проблемные вопросы теории и практики физического воспитания дошкольников.
7. Основные подходы к обеспечению оздоровительной направленности физического воспитания в дошкольном образовательном учреждении.
8. Средства физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном

образовательном учреждении.

9. Содержание физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях.

10. Формы физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками.

11. Методические особенности физкультурно-оздоровительных занятий с детьми дошкольного возраста.

12. Современные физкультурно-оздоровительные методики для дошкольников.

13. Технологии организации физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях.

Состояние здоровья современных школьников и причины его ухудшения.

14. Физическое воспитание школьников в контексте модернизации образования.

15. Возрастные особенности детей школьного возраста.

16. Специфика физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного дня школы.

17. Организация внеурочных форм занятий физической культурой с учащимися общеобразовательных школ.

18. Современные технологии организации физкультурно-оздоровительной работы в школе.

### **Вопросы к зачету (4 семестр)**

1. Методика и организация физкультурно-оздоровительной деятельности студенческой молодежи.

2. Значение, цель и задачи физической культуры студентов.

3. Структура и особенности содержания действующих программ физической культуры в вузах

4. Особенности организации занятий физической культурой студентов в учебных заведениях.

5. Внеурочные формы организации процесса физического воспитания студентов.

6. Основные технологии организации физкультурно-оздоровительной работы со студентами вузов и сузов.

7. Организация физкультурно-оздоровительной работы на производстве.

8. Формы физической культуры в быту трудящихся.

9. Пути улучшения физкультурно-оздоровительной работы на производстве.

10. Оздоровительная физическая культура для лиц пожилого и старшего возраста.

11. Возрастные особенности людей зрелого возраста.

12. Направленность оздоровительно-рекреативной физической культуры лиц зрелого возраста.

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

## **IV. ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **4.1. Основная литература**

1. Физическая культура в XXI веке: концептуальные основы, инновационные методики и модели образовательных практик / под ред. А.Э. Страдзе, И.М. Быховской; Департамент образования и науки города Москвы, Московский городской педагогический университет и др. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2019. – 288 с.: табл., ил. – Режим доступа: по подписке. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=560694> (дата обращения: 11.08.2024). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4499-0034-0. – DOI 10.23681/560694. – Текст: электронный.
2. Боярская Л.А. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы: учеб. пособие / Л. А. Боярская; [науч. ред. В. Н. Лю- берцев] ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2017. – 120 с. –

URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576691> (дата обращения: 18.08.2024). – Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7996-2157-5

обращения:

#### 4.2. Дополнительная литература

1. Никитушкин В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания: учеб. пособие для бакалавриата и магистратуры / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2019. - 246 с. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=5946945> (дата обращения: 14.08.2024). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-534-07339-3

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

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

### VI. СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ

1.	<a href="http://www.biblioclub.ru">http://www.biblioclub.ru</a>	Электронно-библиотечная система (ЭБС) Университетская библиотека онлайн	Регистрация через любой университетский компьютер.
----	---	--	--

			В дальнейшем предоставляется неограниченный индивидуальный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет
2.	<a href="http://www.garant.ru">www.garant.ru</a>	Информационно-правовой портал	Свободный доступ
3.	<a href="http://www.elibrary.ru">www.elibrary.ru</a>	Российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования	Свободный доступ
4.	<a href="http://www.consultant.ru">www.consultant.ru</a>	Российская компьютерная справочно-правовая система	Свободный доступ
5.	<a href="https://www.infosport.ru/">https://www.infosport.ru/</a>	Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»	Свободный доступ
6.	<a href="https://www.olympichistory.info/">https://www.olympichistory.info/</a>	История Олимпийских игр	Свободный доступ
7.	<a href="https://www.minsport.gov.ru">https://www.minsport.gov.ru</a>	Министерство спорта РФ	Свободный доступ

## **VII. ЛИЦЕНЗИОННОЕ И СВОБОДНО РАСПРОСТРАНЯЕМОЕ ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

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

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

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

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

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

Предусмотрены помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

