

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.01.11 Технологии физкультурно-оздоровительной деятельности

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль): Физкультурное образование

Квалификация (степень): бакалавр

Форма обучения: заочная

Институт: физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности

Кафедра: физической культуры, профессиональной физической подготовки и безопасности жизнедеятельности

	очная форма	очно-заочная форма	заочная форма
Курс			6, 7, 8
Семестр/триместр			3, 4

Лекции			8
Лабораторные занятия			
Практические (семинарские) занятия			14
в т. ч. практическая подготовка			4
Консультации			
Форма промежуточной аттестации			экзамен -0,3 зачет
Контроль			9
Самостоятельная работа			148,7

Всего часов: 180 часов

Трудоемкость: 5 зачетных единиц.

Разработчик(и) рабочей программы:
старший преподаватель

Прокофьев Игорь Евгеньевич

подпись

ЕЛЕЦ – 2024

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

Место дисциплины в структуре ОПОП: Дисциплина Б1.В.01.11 «Технологии физкультурно-оздоровительной деятельности» реализуется в рамках вариативной части (части, формируемой участниками образовательных отношений) блока Б1. Дисциплины (модули).

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

Планируемые результаты обучения по дисциплине:

Код компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-8	Знать: <ul style="list-style-type: none">- принципы и методы обеспечения безопасности жизнедеятельности;- основы обеспечения безопасных и/или комфортных условий труда на рабочем месте;- системы принятия решений по защите производственного персонала от	Знает: <ul style="list-style-type: none">- основные средства и принципы обеспечения жизнедеятельности, основы безопасного и комфортного труда в условиях обеспечения образовательного и тренировочного процесса;- основные требования по охране

	последствий возможных аварий.	труда, технике безопасности и противопожарной безопасности в рамках организации и проведения образовательного процесса по предмету физическая культура, учебно-тренировочного процесса по избранному виду спорта.
	Уметь: - анализировать и оценивать опасные и вредные факторы производственного процесса и оборудования; - выбирать основные методы и средства защиты человека при угрозе и возникновении опасных или чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.	Умеет: - анализировать и оценивать вредные факторы окружающей среды, выбирать основные средства и методы защиты человека при их возникновении, при угрозах возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций.
	Владеть: - методикой проведения специальной оценки рабочих мест по условиям труда; - основными методами защиты человека при возникновении опасных или чрезвычайных ситуаций, в том числе военных конфликтов.	Владеет: - методикой оценки мест проведения учебных и учебно-тренировочных занятий в рамках проведения уроков по физической культуре, а также тренировочных занятий по избранным видам спорта.
ПКС-1	Знать: - основы тренерской деятельности, основные методы и методики построения тренировки в избранных видах спорта; - основные средства контроля тренировочной и соревновательной деятельности в избранных видах спорта; - системы тренировки и технологии тренировочной деятельности, а также приемы их моделирования и проектирования.	Знает: - теоретические и практические основы тренерской деятельности: - методы тренировки в избранных видах спорта; - современные российские и зарубежные теории в области методики спорта, тенденции их развития; - средства контроля соревновательной и тренировочной деятельности; - способы интерпретации педагогического опыта; - приёмы моделирования и проектирования систем тренировки и технологий тренировочной деятельности.
	Уметь: - 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.	Умеет: - выявлять и обосновывать достоинства и недостатки методик тренировочного и соревновательного процесса, а также его применимость в условиях конкретной физкультурно-спортивной организации - применять на практике передовой

		<p>педагогический опыт;</p> <p>- осуществлять мониторинг качества образовательной деятельности.</p>
	<p>Владеть:</p> <p>- знаниями о современных методах обучения и воспитания, а также методическими умениями их внедрения в практику тренировочной и соревновательной деятельности.</p>	<p>Владеет:</p> <p>- современными педагогическими методами обучения и воспитания;</p> <p>- разработкой методических и учебных материалов для внедрения новейших методик в практику тренировочного и соревновательного процесса в конкретных физкультурно-спортивных организациях.</p>
ПКС-2	<p>Знать:</p> <p>- основы психологии, педагогики, спортивной физиологии, спортивной гигиены;</p> <p>- физиологические и психофизиологические основы двигательной деятельности и спортивной тренировки;</p> <p>- теорию физической культуры;</p> <p>- методические основы обучения и развития физических способностей</p>	<p>Знает:</p> <p>- основы педагогики, психологии, спортивной физиологии, спортивной гигиены, теории физической культуры и спортивной тренировки, а также их роль в процессе воспитания и развития основных двигательных действий занимающихся, в процессе организации многолетней спортивной подготовки спортсменов;</p> <p>- методические основы обучения и развития двигательных качеств в процессе.</p>
	<p>Уметь:</p> <p>- оценивать эффективность новейших методик осуществления тренировочного и соревновательного процесса и перспектив использования методик в условиях конкретной физкультурно-спортивной организации;</p> <p>- руководить внедрением новейших методик в практику тренировочного и соревновательного процесса в конкретных физкультурно-спортивных организациях</p>	<p>Умеет:</p> <p>- анализировать, подбирать и интегрировать новейшие методики тренировочно-соревновательного процесса в практическую деятельность физкультурно-спортивных организаций;</p> <p>- руководить и внедрять в практику тренировочного и соревновательного процесса занимающихся новейших методик, средств, методов и технологий обучения и воспитания.</p>
	<p>Владеть:</p> <p>- методами и технологиями межличностной коммуникации,</p> <p>- навыками разработки новых подходов к преподаванию и технологий обучения в спорте;</p> <p>- навыками разработки и обновления программ, рабочих программ и учебно-методических комплексов, планов занятий</p>	<p>Владеет:</p> <p>- методами и технологиями межличностных коммуникаций в процессе организации учебного и учебно-тренировочного процессов в сфере физической культуры;</p> <p>- навыками новых подходов к преподаванию занятий, разработки новых технологий обучения и</p>

	(циклов занятий).	воспитания, рабочих программ, методических разработок и комплексов, планов занятий в сфере физического воспитания и спорта.
--	-------------------	---

II. СОДЕРЖАНИЕ И ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Заочная форма обучения

	Наименование разделов и тем	Всего	Аудиторные занятия			Сам. раб.
			ЛК	ПЗ	ЛБ	
1	Раздел 1. Технологии физкультурно-оздоровительной деятельности: общие понятия, характеристика, формы, виды	9	1	-	-	8
2	Раздел 2. Организация физкультурно-оздоровительной деятельности с различными категориями населения.	63	3	6	-	54
3	Тема 1. Содержание физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях.	12	1	1	-	10
4	Тема 2. Технологии организации физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях.	12	1	1	-	10
5	Тема 3. Содержание и основные компоненты физкультурно-оздоровительной работы со школьниками.	11	-	1	-	10
6	Тема 4. Современные технологии организации физкультурно-оздоровительной работы в школе.	15	1	2	-	12
7	Тема 5. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы с молодежью.	13	-	1	-	12
8	в т.ч. практическая подготовка	2	-	-	-	-
9	Итого за 6 семестр	72	4	6		62
10	Раздел 2. Физкультурно-	49	2	5	-	42

	оздоровительная работа с различными категориями населения.					
11	Тема 5. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы с молодежью.	8	1	1	-	6
12	Тема 6. Основные технологии организации физкультурно-оздоровительной работы со студентами вузов и сузов.	15	1	2	-	12
13	Тема 7. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы со взрослым населением.	14	-	2	-	12
14	Тема 8. Физкультурно-оздоровительные занятия с лицами, имеющими отклонение в состоянии здоровья.	12	-	-	-	12
15	Раздел 3. Современные технологии физкультурно-оздоровительной деятельности различных категорий населения России.	23	2	3	-	18
16	в т.ч. практическая подготовка	2	-	-	-	-
17	Форма отчетности зачет					
18	Итого за 7 семестр	72	4	8		60
19	Раздел 4. Структура государственного управления физической культурой и спортом в РФ.	10	-	-	-	10
20	Тема 1. Концепция развития ФК и спортом в РФ.	2	-	-	-	2
21	Тема 2. Концепция развития студенческого спорта в РФ.	2	-	-	-	2
22	Тема 3. Федеральный закон о «Физической культуре и спорте в РФ».	3	-	-	-	3
23	Тема 4. Субъекты ФК и спорта, государственной управление сферы ФК и спорта.	3	-	-	-	3
24	Раздел 5. Организация массовых физкультурно-спортивных мероприятий.	16,7	-	-	-	16,7
25	Тема 1. Основные понятия о массовых физкультурно-спортивных мероприятиях, их роль, цели и задачи.	7	-	-	-	7

26	Тема 2. Основные принципы организации физкультурно-спортивных мероприятий.	3	-	-	-	3
27	Тема 3. Порядок подготовки, организации и проведения массовых физкультурно-спортивных мероприятий.	6,7	-	-	-	6,7
28	Контроль	9	-	-	-	-
29	Форма отчетности экзамен	0,3	-	-	-	
30	Итого за 8 семестр	26,7	-	-	-	26,7
31	ИТОГО:	180	8	14	-	148,7

Очная форма обучения (не реализуется)

Очно-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 соревнования, - это:

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

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

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

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

- А) 10
- Б) 20
- В) 15

Г) 30

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- А) 8
- Б) 10
- В) 15
- Г) 5

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

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

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

- А) туристические походы

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

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

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

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

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

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

- А) 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 проводится 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 отводится соответственно 20 и 15 мин. Остальное время предназначено для:

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

25. Желательно, чтобы выход на подвижные перемены начинался:

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

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

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

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

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

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

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

29. Занятия спортивного часа проводятся:

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

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

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

31. Содержание спортивного часа должно быть взаимосвязано с:

- А) учебной программой по физической культуре;

- Б) требованиями комплекса ГТО;
- В) программой спортивной подготовки;
- Г) календарем школьных соревнований.

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

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

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

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

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

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

Вопрос 9

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

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

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

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

Примерная тематика рефератов

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

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

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

4. Организация и методика проведения спортивно-массовых мероприятий.
5. Особенности управления в сфере физической культуры и спорта.
6. Реклама физкультурно-оздоровительной работы.
7. Нетрадиционные методики физкультурно-оздоровительных занятий с детьми и взрослыми.
8. Формирование интереса и потребности младших школьников в укреплении здоровья и организации здорового образа жизни.
9. Использование закаливающих процедур в режиме дня младших школьников.
10. Профилактика заболеваний младших школьников.
11. Влияние физкультминуток и динамической перемены на умственную работоспособность школьников.
12. Содержание и организация воспитательной работы в школе по здоровому образу жизни.
13. Спорт и здоровье.
14. Вредные привычки и здоровье (подростки, юноши, студенты, взрослые).
15. Влияние нетрадиционных видов двигательной активности.
16. Влияние средств оздоровления на состояние здоровья детей и взрослых.
17. Методика урока физической культуры с оздоровительной направленностью.
18. Содержание и методика использования оздоровительных систем в работе с детьми, подростками, взрослым населением.
19. Сохранение и укрепление социального здоровья младших школьников в условиях учебно-воспитательного процесса.
20. Использование оздоровительных средств на уроках физической культуры.
21. Исследование уровня здоровья школьников.
22. Взаимосвязь уровня развития двигательных качеств и заболеваемости младших школьников.
23. Взаимодействие работы педагога и родителей при формировании здорового образа жизни младших школьников.
24. Взаимосвязь двигательного режима школьников и уровня их здоровья.
25. Формирование культуры здоровья студенческой молодёжи.
26. Формирование культуры здоровья у педагогов образовательных учреждений.
27. Организация и методика проведения внеклассной работы по здоровому образу жизни в условиях общеобразовательной школы.
28. Формирование культуры здоровья школьников в классах предпрофессиональной подготовки.
29. Особенности обучения школьников основам ЗОЖ.
30. Использование закаливающих процедур в режиме дня дошкольного образовательного учреждения.
31. Организация и методика работы с родителями по формированию ЗОЖ.
32. Психо-гимнастика как средство регуляции эмоционального состояния.

33. Методика проведения дыхательной гимнастики с детьми дошкольного возраста.
34. Методика проведения дыхательной гимнастики с младшими школьниками.
35. Особенности проведения глазодвигательной гимнастики с учащимися 14 классов.
36. Методика проведения корригирующей гимнастики с детьми дошкольного возраста.
37. Организация кружковой работы по ритмической гимнастике в дошкольном учреждении.
38. Организация работы секции по ритмической гимнастике в условиях общеобразовательной школы.

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

Вопросы к зачету (7 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.
14. Состояние здоровья современных школьников и причины его ухудшения.
15. Физическое воспитание школьников в контексте модернизации образования.

16. Возрастные особенности детей школьного возраста.
17. Специфика физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного дня школы.
18. Организация внеурочных форм занятий физической культурой с учащимися общеобразовательных школ.
19. Современные технологии организации физкультурно-оздоровительной деятельности в школе.
20. Особенности организации физкультурно-оздоровительной работы в школе.
21. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы с молодежью.
22. Современные технологии организации физкультурно-оздоровительной деятельности студенческой молодежи.
23. Особенности методики организации физкультурно-оздоровительной работы со взрослым населением.
24. Современные технологии организации физкультурно-оздоровительной деятельности взрослого населения.

Вопросы к экзамену (8 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.
33. Средства физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении.
34. Содержание физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях.
35. Формы физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками.
36. Методические особенности физкультурно-оздоровительных занятий с детьми дошкольного возраста.
37. Современные физкультурно-оздоровительные методики для дошкольников.
38. Технологии организации физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях.
39. Состояние здоровья современных школьников и причины его ухудшения.
40. Физическое воспитание школьников в контексте модернизации образования.
41. Возрастные особенности детей школьного возраста.
42. Специфика физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного дня школы.
43. Организация внеурочных форм занятий физической культурой с учащимися общеобразовательных школ.
44. Современные технологии организации физкультурно-оздоровительной деятельности в школе.
45. Особенности организации физкультурно-оздоровительной работы в школе.

46. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы с молодежью.

47. Современные технологии организации физкультурно-оздоровительной деятельности студенческой молодежи.

48. Особенности методики организации физкультурно-оздоровительной работы со взрослым населением.

49. Современные технологии организации физкультурно-оздоровительной деятельности взрослого населения.

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. Люберцев] ; 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

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.	https://infourok.ru/	Инфоурок: образовательный интернет-проект России. Включает: конспекты уроков, презентации, тесты, видеоуроки и другие материалы по предметам школьной программы.	Свободный доступ
2.	http://edu.ru/	Российское образование: Федеральный портал. Включает ссылки на порталы и сайты образовательных учреждений; государственные образовательные стандарты; нормативные документы; каталог экскурсий и обучающих программ.	Свободный доступ
3.	https://www.infosport.ru/	Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»	Свободный доступ

VI. СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ

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

6.	https://www.olympichistory.info/	История Олимпийских игр	Свободный доступ
7.	https://www.minsport.gov.ru	Министерство спорта РФ	Свободный доступ

VII. ЛИЦЕНЗИОННОЕ И СВОБОДНО РАСПРОСТРАНЯЕМОЕ ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

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

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

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

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

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

Предусмотрены помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.