

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Горно-Алтайский государственный университет»
(ФГБОУ ВО ГАГУ, ГАГУ, Горно-Алтайский государственный университет)

Физкультурно-оздоровительные технологии рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности		
Учебный план	44.03.05_2025_1115.plx 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) Физическая культура и Основы безопасности и защиты Родины		
Квалификация	бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	3 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	108	Виды контроля в семестрах:	
в том числе:		экзамены 2	
аудиторные занятия	42		
самостоятельная работа	29,1		
часов на контроль	34,75		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	2 (1.2)		Итого	
	Неделя		14 3/6	
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лекции	18	18	18	18
Практические	24	24	24	24
Консультации (для студента)	0,9	0,9	0,9	0,9
Контроль самостоятельной работы при проведении аттестации	0,25	0,25	0,25	0,25
Консультации перед экзаменом	1	1	1	1
Итого ауд.	42	42	42	42
Контактная работа	44,15	44,15	44,15	44,15
Сам. работа	29,1	29,1	29,1	29,1
Часы на контроль	34,75	34,75	34,75	34,75
Итого	108	108	108	108

Программу составил(и):
к.б.н., доцент, Попова Е.В.

Рабочая программа дисциплины

Физкультурно-оздоровительные технологии

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 125)

составлена на основании учебного плана:

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
утвержденного учёным советом вуза от 30.01.2025 протокол № 2.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры

кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности

Протокол от 10.04.2025 протокол № 8

Зав. кафедрой Грушин Сергей Николаевич

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2026-2027 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от _____ 2026 г. № ____
Зав. кафедрой Грушин Сергей Николаевич

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2027-2028 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от _____ 2027 г. № ____
Зав. кафедрой Грушин Сергей Николаевич

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2028-2029 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от _____ 2028 г. № ____
Зав. кафедрой Грушин Сергей Николаевич

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2029-2030 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от _____ 2029 г. № ____
Зав. кафедрой Грушин Сергей Николаевич

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	<i>Цели:</i> применение физкультурно-оздоровительных технологий в системе оздоровления детей реализация физкультурно-оздоровительной деятельности в той или иной форме
1.2	<i>Задачи:</i> - обеспечение оптимального уровня подготовленности учащихся в области физического воспитания, соответствующего требованиям федеральных государственных стандартов, - обеспечение учащихся необходимым запасом знаний, формирование у них научного мировоззрения и умения использовать знания физического воспитания в специальных медицинских группах для сохранения и укрепления здоровья; - ориентирование студентов на оптимальные пути решения педагогических задач в рамках образовательных учреждений дошкольного, общего и профессионального образования с учётом функционального состояния организма.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ООП:		Б1.В.ДВ.06
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.1.1	Физическая культура и спорт	
2.1.2	Общая физическая подготовка	
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	Практика по организации физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий	
2.2.2	Человек и безопасная среда	
2.2.3	Спортивные игры и методика преподавания	
2.2.4	Методика преподавания плавания	

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

УК-7:	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
ИД-2.УК-7:	Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.
Знает: практические основы физической культуры и спорта.	
Умеет: творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	
Владеет: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	
ПК-1:	Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач.
ИД-1.ПК-1:	Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета).
Знает: -общую методику применения различных технологий в сфере физкультурно-оздоровительной деятельности.	
ПК-2:	Способен осуществлять целенаправленную воспитательную деятельность.
ИД-3.ПК-2:	Выбирает и демонстрирует способы оказания консультативной помощи родителям (законным представителям) обучающихся по вопросам воспитания, в том числе родителям детей с особыми образовательными потребностями.
Знает: постановки воспитательных целей, проектирования воспитательной деятельности и методов ее реализации в соответствии с требованиями ФГОС.	
Умеет: организовать и оценивать различные виды деятельности ребенка (учебной, игровой, трудовой, спортивной, художественной и т.д.), методы и формы организации коллективных творческих дел, экскурсий, походов, экспедиций и других мероприятий (по выбору).	
Владеет: способами оказания консультативной помощи родителям (законным представителям) обучающихся по вопросам воспитания, в том числе родителям детей с особыми образовательными потребностями.	

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)							
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Оздоровительные технологии в и их роль в формировании ЗОЖ						
1.1	Роль физкультурно-оздоровительных технологий в формировании культуры здоровья личности /Лек/	2	4	ИД-2.УК-7 ИД-1.ПК-1 ИД-3.ПК-2	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	
1.2	Факторы оздоровления /Лек/	2	6	ИД-2.УК-7 ИД-1.ПК-1 ИД-3.ПК-2	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	
1.3	Основные естественные и функциональные факторы оздоровления /Пр/	2	4	ИД-2.УК-7 ИД-1.ПК-1 ИД-3.ПК-2	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	
1.4	Оздоровительная тренировка, принципы оздоровительной тренировки /Пр/	2	4	ИД-2.УК-7 ИД-1.ПК-1 ИД-3.ПК-2	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	Вопросы к экзамену
1.5	Принципы здоровьесберегающей педагогики /Ср/	2	6	ИД-2.УК-7 ИД-1.ПК-1 ИД-3.ПК-2	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	
	Раздел 2. Разновидности систем оздоровления						
2.1	Лечебная физическая культура - как технология оздоровления /Лек/	2	4	ИД-2.УК-7 ИД-1.ПК-1 ИД-3.ПК-2	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	Тестирование
2.2	Лечебная физическая культура при различных функциональных состояниях организма /Пр/	2	4	ИД-2.УК-7 ИД-1.ПК-1 ИД-3.ПК-2	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	Вопросы к экзамену
2.3	Двигательные системы оздоровления (ритмика, аэробика, стретчинг, пилатес, шейпинг, йога и др) /Лек/	2	4	ИД-2.УК-7 ИД-1.ПК-1 ИД-3.ПК-2	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	
2.4	Двигательные системы оздоровления. Занятия дыхательной гимнастикой. /Пр/	2	4	ИД-2.УК-7 ИД-1.ПК-1 ИД-3.ПК-2	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	
2.5	Ритмика. Пилатес. Йога. /Пр/	2	4	ИД-2.УК-7 ИД-1.ПК-1 ИД-3.ПК-2	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	Вопросы к экзамену
2.6	Факторы оздоровления (солнце, воздух, вода) и их роль в сохранении здоровья /Пр/	2	4	ИД-2.УК-7 ИД-1.ПК-1 ИД-3.ПК-2	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	
2.7	Технологии оздоровления в учебных учреждениях /Ср/	2	6	ИД-2.УК-7 ИД-1.ПК-1 ИД-3.ПК-2	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	
2.8	Авторские системы оздоровления /Ср/	2	17,1	ИД-2.УК-7 ИД-1.ПК-1 ИД-3.ПК-2	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	
	Раздел 3. Консультации						
3.1	Консультация по дисциплине /Конс/	2	0,9	ИД-2.УК-7 ИД-1.ПК-1 ИД-3.ПК-2		0	
	Раздел 4. Промежуточная аттестация (экзамен)						
4.1	Подготовка к экзамену /Экзамен/	2	34,75	ИД-2.УК-7 ИД-1.ПК-1 ИД-3.ПК-2		0	
4.2	Контроль СР /КСРАТТ/	2	0,25	ИД-2.УК-7 ИД-1.ПК-1 ИД-3.ПК-2		0	

4.3	Контактная работа /КонсЭк/	2	1	ИД-2.УК-7 ИД-1.ПК-1 ИД-3.ПК-2		0	
-----	----------------------------	---	---	-------------------------------------	--	---	--

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Пояснительная записка

1. Назначение фонда оценочных средств. Оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «Физкультурно-оздоровительные технологии».
2. Фонд оценочных средств включает контрольные материалы для проведения текущего контроля в форме тестовых заданий, итоговой аттестации в форме вопросов к экзамену.
3. Структура и содержание заданий разработаны в соответствии с рабочей программой дисциплины «Физкультурно-оздоровительные технологии».
4. Проверка и оценка результатов выполнения заданий
Оценка выставляется в 4-х балльной шкале:
 - «отлично», 5 выставляется в случае, если студент выполнил 90-100 % заданий;
 - «хорошо», 4 – если студент выполнил 75-89 % заданий;
 - «удовлетворительно», 3 – если студент выполнил 60-74 % заданий;
 - «неудовлетворительно», 2 – менее 60 % заданий

5.2. Оценочные средства для текущего контроля

Контрольные вопросы и задания

Название вопроса: 1. (УК -7, ПК-2)

Формулировка вопроса: Найдите соответствие исходных положений выполнения упражнений с названием:

- | | |
|----------------------------------|--|
| 1 И.п. лёжа | на спине, животе, на боку |
| 2 И.п. стоя | на полу, на стуле |
| 3 И.п. сидя
(на четвереньках) | на ногах основная стойка (с опорой на стул, гимнастическую стенку, костыли), без опоры, на |

Ключ: 1, 3, 2

Название вопроса: 2. (УК -7)

Формулировка вопроса: Выберите один ответ . Взаимосвязь движений с функцией органов и систем раскрывает теория моторно-висцеральных рефлексов М.Р. Могендовича, её суть в том, что мышечные сокращения сопровождаются изменениями в состоянии внутренних органов.

верно

не верно

Ключ: верно

Название вопроса: 3. (УК -7)

Формулировка вопроса: Верно ли утверждение: физические упражнения ускоряют обмен веществ в тканях

Ключ: верно

Название вопроса: 4. (ПК -1, ПК-2)

Формулировка вопроса: Выберите один ответ . Объектом исследования в технологиях физкультурно- спортивной деятельности является: физические упражнения и их влияния на организм и личность занимающихся и технологии физкультурно-спортивной деятельности:

верно

не верно

Ключ: верно

Название вопроса: 5. (ПК -1)

Формулировка вопроса: Впишите ответ: Состояние полного физического, душевного и социального благополучия называется...

Ключ: здоровье

Название вопроса: 6. (ПК -1)

Формулировка вопроса: Впишите ответ: Йога и цигун относятся коздоровительным технологиям.

Ключ: восточным

Название вопроса: 7. (ПК -2)

Формулировка вопроса: Впишите ответ: Какое воспитательное направление оздоровительной физической культуры используется в качестве восстановительных функциональных и приспособительных возможностей организма после длительного физического напряжения и ликвидации последствий спортивных травм.

Ключ: спортивно-реабилитационное

Примерные тесты для промежуточной аттестации 2

Оценочные средства для входного и текущего контроля: Выберите из предложенных вариантов правильный, по Вашему мнению, ответ.

Тема 1: Теоретические основы по дисциплине:

Вариант 1

1. Какой метод применяют в здоровьесберегающих технологиях:

- А. практический;
- Б. информационно-обучающий;
- В. стимулирующий;
- Г. компенсаторно-нейтрализующий;

2. Какой прием применяют в здоровьесберегающих технологиях:

- А. защитно-профилактический;
- Б. ситуационный метод;
- В. игровой прием;
- Г. познавательная игра.

3. На что направлены здоровьесберегающие технологии:

- А. на формирование ценного отношения к своему здоровью;
- Б. на защиту и обеспечение здоровья, формирование ценного отношения к своему здоровью;
- В. на защиту и обеспечение здоровья;
- Г. нет правильного ответа.

4. Что относится к здоровьесберегающему типу технологий:

- А. физическая подготовка, физиотерапия, ароматерапия, закаливание, гимнастика, массаж, фитотерапия, арттерапия;
- Б. включение соответствующих тем в предметы общеобразовательного цикла;
- В. факультативные занятия по развитию личности школьников, внеклассные и внешкольные мероприятия, фестивали, конкурсы;
- Г. профилактические прививки, обеспечение двигательной активности, витаминизация, организация здорового питания.

5. Здоровьесберегающие технологии - это:

- А. система мер по охране и укреплению здоровья обучающихся;
- Б. техника обучения, использующая описание реальных заболеваний для профилактики их у учащихся;
- В. методика обучения строению тела и физиологическим потребностям учащихся;
- Г. пошаговая, заранее продуманная последовательность действий, направленных на достижение конкретного результата.

6. Что относится к критериям здоровьесбережения на уроке?

- А. поза учащегося, чередование позы;
- Б. обстановка и гигиенические условия в классе;
- В. наличие мотивации деятельности учащихся на уроке;
- Г. все варианты верны.

7. Целью здоровьесберегающей деятельности является:

- А. стремление к укреплению здоровья обучающихся, развитию физических качеств;
- Б. укрепление психофизического здоровья обучающихся, развитие потребности в самосовершенствовании;
- В. сохранение и укрепление здоровья обучающихся, развитие потребности в здоровом образе жизни;
- Г. нет правильного ответа.

8. К внешнему элементу здоровьесберегающей среды относится (укажите два правильных ответа):

- А. мнение окружающих;
- Б. источники знаний по здоровьесбережению;
- В. возможность укрепления здоровья;
- Г. доступность современной тренажерной техники.

9. Аксиологический компонент здоровьесберегающих технологий проявляется:

- А. в усвоении системы ценностей и установок, которые формируют гигиенические навыки и умения, необходимые для нормального функционирования организма;
- Б. в осознании учащимися высшей ценности своего здоровья, убежденности в необходимости вести здоровый образ жизни;
- В. в приобретении необходимых для процесса здоровьесбережения знаний и умений, познании себя, своих потенциальных способностей и возможностей;
- Г. все варианты верны.

10. Эффектом внедрения здоровьесберегающего обучения студентов является (укажите два правильных ответа):

- А. улучшение качества инфраструктуры;
- Б. снижение уровня заболеваемости;
- В. стабилизация показателей психоэмоционального состояния;
- Г. повышение качества жизни.

11. Какие из перечисленных технологий не относятся к здоровьесберегающим?

- А. технология валеологического просвещения родителей;
- Б. медико-профилактическая технология;
- В. технология развития критического мышления;
- Г. технология проектная деятельность.

12. На что направлены медико-гигиенические технологии?

- А. на технологии профилактики заболеваний; коррекции и реабилитации соматического здоровья; санитарно - гигиенической деятельности;
- Б. направлены на физическое развитие занимающихся;

В. направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни;
Г. все варианты верны.

13. Что относится к функциям здоровьесберегающих технологии:

А. приобретением необходимых для процесса здоровьесбережения знаний и умений, познанием себя, своих потенциальных способностей и возможностей;

Б. трансляцию опыта ведения здорового образа жизни, преемственность традиций, ценностных ориентаций, формирующих бережное отношение к индивидуальному здоровью, ценности каждой человеческой жизни;

В. заботы о здоровье студентов и педагогов

Г. все варианты верны.

14. Что такое здоровьесберегающее пространство образовательного учреждения?

А. это совокупность условий, организуемых администрацией образовательного учреждения, всем педагогическим коллективом с целью обеспечения охраны и укрепления здоровья студентов, создания оптимальных условий работы педагогов;

Б. территория соблюдения принципов здоровьесберегающей педагогики;

В. образовательное учреждение, в котором удастся создать такие условия, превращается в территорию грамотной, комплексной неустанной заботы о здоровье всех субъектов образовательного процесса

Г. нет правильного ответа.

15. Технологической основой здоровьесберегающей педагогики являются:

А. здоровьесберегающие образовательные технологии;

Б. модели здоровьесберегающего обучения;

В. развитие интеллектуальных и творческих способностей обучающегося;

Г. создание психологического комфорта.

16. Чем характеризуется критерий здоровьесбережения «Эмоциональные разрядки на уроке»:

А. шутка, улыбка, юмористическая или поучительная картинка;

Б. момент наступления утомления и снижения учебной активности;

В. физкультминутки, динамические паузы, дыхательная гимнастика;

Г. все варианты верны.

17. К основным принципам здоровьесберегающей деятельности относятся:

А. методическое единство, объединение, утверждение, нравственный;

Б. комплексность, системность, динамичность, репрезентативность;

В. психологический, моральные нормы, принципиальность;

Г. все варианты верны.

18. К методу пропаганды ЗОЖ относится (укажите два правильных ответа):

А. наглядный;

Б. произвольный;

В. комбинированный;

Г. сочетанный.

19. Данная технология направлена на создание природосообразных, экологически оптимальных условий жизни и деятельности людей, гармоничных взаимоотношений с природой:

А. физкультурно-оздоровительные технологии;

Б. медико-профилактические технологии;

В. здоровьесберегающие образовательные технологии;

Г. экологические здоровьесберегающие технологии.

20. Здоровьесберегающие образовательные технологии – это:

А. психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на выявление личностных качеств, способствующих формированию представлений о физиологии человека, мотивацию к отказу от вредных привычек;

Б. психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни;

В. психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, его сохранению и укреплению, формирование представления о составных частях ЗОЖ ;

Г. формирование правильного отношения к своему здоровью.

Критерии оценки:

«отлично», 84-100%, повышенный уровень: студент показал: прочные знания изученных тем; умеет доказательно обосновать теоретические и практические проблемы безопасности жизнедеятельности; способен применить изученный материал для обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности самостоятельно, свободно использовать справочную литературу.

«хорошо», 66-83%, пороговый уровень: студент показал: прочные знания, умение самостоятельно ориентироваться в рекомендованной справочной литературе.

«удовлетворительно», 50-65%, пороговый уровень: студент показал: поверхностное знание; умение с помощью преподавателя ориентироваться в основных понятиях; знакомство с рекомендованной справочной литературой.

«неудовлетворительно», менее 50%, уровень не сформирован.

При ответе студента выявились существенные

пробелы в знаниях.

Письменные работы не предусмотрены.

5.4. Оценочные средства для промежуточной аттестации

Оценочное средство вопросы к экзамену:

Экзамен по учебной дисциплине проводится по билетам:

1. Характеристика дыхательной функции
2. Характеристика основных показателей дыхательной системы.
3. Методика дыхательной гимнастики Стрельниковой.
4. Методика дыхательной гимнастики Бутейко
5. Виды оздоровительных систем физических упражнений
6. Значение аэробных упражнений для здоровья человека.
7. Методика оценки уровня физической подготовленности по К. Куперу.
8. Понятие индивидуального здоровья.
9. Взаимосвязь компонентов здоровья.
10. Основные пути формирования и сохранения здоровья.
11. Здоровый образ жизни как целостная система деятельности.
12. Закаливание как система оздоровления.
13. Резервные возможности человека. Понятие физического здоровья.
14. Понятие психического здоровья и пути его сохранения.
15. Нравственно-этические основы здоровья.
16. Общая характеристика оздоровительных систем.
17. Характеристика оздоровительных систем физических упражнений.
18. Основы семейного здоровья.
19. Основы профилактики вредных привычек.
20. Факторы, обуславливающие здоровье человека.
21. Влияние физических упражнений на состояние здоровья человека.
22. Общие принципы физического воспитания.
23. Дидактические принципы физического воспитания.
24. Физическое воспитание как система формирования здорового человека.
25. Физические упражнения – основное средство физического воспитания.
26. Природные и гигиенические факторы как средства физического воспитания и оздоровления.
27. Основы оздоровительной тренировки.
28. Оздоровительный подход к развитию физических качеств.
29. Основы поддержания здоровья позвоночника.
30. Основы оздоровления органов зрения.
31. Половое воспитание.
32. Организация режима дня.
33. Психологическое здоровье.
34. Способы восстановления здорового сна.
35. Характеристика дыхательной функции
36. Характеристика основных показателей дыхательной системы.

Пример билета:

УТВЕРЖДЕНО

Горно-Алтайский государственный университет

на заседании кафедры

от 11.04.2024 г.

Протокол № 8

Зав. кафедрой _____

подпись

Дисциплина: Физкультурно-оздоровительные технологии

Кафедра: Физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности

Факультет: Психолого-педагогический

Экзаменационный билет № 1

1. Общая характеристика оздоровительных систем.
2. Характеристика оздоровительных систем физических упражнений.

Подпись экзаменатора _____

Критерии оценки:

- оценка «отлично» (повышенный уровень):

- 1) Студент показал прочные знания основных положений учебной дисциплины, умение самостоятельно решать конкретные практические задачи повышенной сложности, свободно использовать справочную литературу. Студент знает и свободно излагает теоретические сведения, что подразумевает следующие компоненты: а) дать точное определение; б) при наличии разновидностей рассматриваемого понятия необходимости представить классификацию;

в) привести соответствующие примеры; д) теоретически обосновать и продемонстрировать на конкретных примерах.

2) Подтверждает примерами теоретический материал.

3) Если ответил на два вопроса и без подсказки

- оценка «хорошо» (пороговый уровень):

Студент показал прочные знания основных положений учебной дисциплины, умение самостоятельно решать конкретные практические задачи, предусмотренные рабочей программой, ориентироваться в рекомендованной справочной литературе. В ответе студент допускает неточности фактического и теоретического плана, однако может исправить их при уточнении преподавателем.

– оценка «удовлетворительно»:

Студент показал знание основных положений учебной дисциплины, умение получить с помощью преподавателя правильное решение конкретной практической задачи из числа предусмотренных рабочей программой, знакомство с рекомендованной справочной литературой. В ответе на теоретические вопросы студент допускает ошибки, ответ неполный.

- оценка «неудовлетворительно» (уровень не сформирован):

При ответе студента выявились существенные пробелы в знаниях студента основных положений учебной дисциплины, неумение с помощью преподавателя получить правильное решение предусмотренных рабочей программой учебной дисциплины. Студент не владеет теоретическими сведениями по указанным вопросам, затрудняется в приведении примеров, студент затрудняется в исправлении ошибок.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л1.1	Подольяка А. Е., Подольяка О. Б., Максимихина [и др.] Е. В., Варфоломеева З. С.	Современные физкультурно-оздоровительные технологии: учебное пособие	Череповец: ЧГУ, 2021	https://e.lanbook.com/book/180958

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л2.1	Асташина М.П.	Физкультурно-оздоровительная работа с разными возрастными группами населения: учебное пособие	Омск: Издательство СибГУФК, 2014	http://www.iprbookshop.ru/65008.html
Л2.2	Загревская А.И.	Физкультурно-спортивное образование студентов на основе кинезиологического подхода	Томск: Издательский дом ТГУ, 2015	https://www.iprbookshop.ru/109082.html

6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса СТАНДАРТНЫЙ
6.3.1.2	MS Office
6.3.1.3	MS WINDOWS
6.3.1.4	Яндекс.Браузер
6.3.1.5	LibreOffice
6.3.1.6	NVDA
6.3.1.7	РЕД ОС

6.3.2 Перечень информационных справочных систем

6.3.2.1	Электронно-библиотечная система IPRbooks
6.3.2.2	Межвузовская электронная библиотека
6.3.2.3	Электронно-библиотечная система «Издательство Лань»

7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

	тестирование	
--	--------------	--

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Номер аудитории	Назначение	Основное оснащение
-----------------	------------	--------------------

318 A1	Спортивный зал. Учебная аудитория для проведения занятий практического типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Рабочее место преподавателя. Бревно гимнастическое высокое 5м., брусья гимнастические женские со стеклопластиковыми жердями, брусья спортивные, кольца гимнастические (на блоч. подвеске), конь с ручками (спортивный маховый), конь для прыжков, маты гимнастические, перекладина универсальная, сетка волейбольная, стойка волейбольная, табло электронное, шест гимнастический, щит баскетбольный, канат, сетка баскетбольная, измеритель высоты сетки, кассы для замены игроков, табло электронное, антенны для сетки, защита стоек волейбольная, карманы для антенн, волейбольная форма, монометр мяч волейбольный, футбольный, баскетбольный
007 A1	Зал для занятий специальной медицинской группы, Учебная аудитория для проведения занятий практического типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Рабочее место преподавателя. Фитболы, степ-доска, бодибар
207 A4	Компьютерный класс. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Помещение для самостоятельной работы	Персональные компьютеры. Рабочее место преподавателя. Посадочные места обучающихся (по количеству обучающихся)
307 A1	Лаборатория безопасности жизнедеятельности. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнение курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Рабочее место преподавателя. Посадочные места для обучающихся (по количеству обучающихся). Тренажер Максим 1-01, шина медицинская, тренажер «Степа» для отработки действий при оказании помощи в воде, фантом-система дыхания и наруж. массажа сердца, Тренажер - манекен взрослого пострадавшего «Александр», ученическая доска, столы, стулья, стенд «Приборы радиационной и химической разведки», стенд «Средства индивидуальной и групповой защиты», аптечка медицинская, шина медицинская. Интерактивная доска, проектор, ноутбук

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1. Цель самостоятельной работы студентов

Самостоятельная работа студентов является важнейшей составной частью процесса обучения. Целью самостоятельной работы студентов является закрепление тех знаний, которые они получили на аудиторных занятиях, а также способствовать развитию у студентов творческих навыков, инициативы, умению организовать свое время. Настоящие методические указания позволят студентам самостоятельно овладеть фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю подготовки, опытом творческой и исследовательской деятельности, и направлены на формирование компетенций, предусмотренных учебным планом по данному профилю.

2. Методические указания по выполнению самостоятельной работы

Методические указания по подготовке к практическим занятиям

Одной из важных форм самостоятельной работы является подготовка к практическому занятию.

При подготовке к практическим занятиям студент должен придерживаться следующей технологии:

1. внимательно изучить основные вопросы темы и план практического занятия, определить место темы занятия в общем содержании, ее связь с другими темами;
2. найти и проработать соответствующие разделы в рекомендованных нормативных документах, учебниках и дополнительной литературе;
3. после ознакомления с теоретическим материалом ответить на вопросы для самопроверки;
4. продумать свое понимание сложившейся ситуации в изучаемой сфере, пути и способы решения проблемных вопросов;
5. продумать развернутые ответы на предложенные вопросы темы, опираясь на лекционные материалы, расширяя и дополняя их данными из учебников, дополнительной литературы.

Методические указания по подготовке рефератов

Под рефератом подразумевается творческая исследовательская работа, основанная, прежде всего, на изучении значительного количества научной и иной литературы по теме исследования.

Реферат, как правило, должен содержать следующие структурные элементы:

1. титульный лист;
2. содержание;
3. введение;
4. основная часть;
5. заключение;
6. список использованных источников;
7. приложения (при необходимости).

В содержании приводятся наименования структурных частей реферата, глав и параграфов его основной части с указанием номера страницы, с которой начинается соответствующая часть, глава, параграф.

Во введении необходимо обозначить обоснование выбора темы, ее актуальность, объект и предмет, цель и задачи исследования, описываются объект и предмет исследования, информационная база исследования.

В основной части излагается сущность проблемы и объективные научные сведения по теме реферата, дается критический обзор источников, собственные версии, сведения, оценки. Содержание основной части должно точно соответствовать теме проекта и полностью её раскрывать. Главы и параграфы реферата должны раскрывать описание решения поставленных во введении задач. Поэтому заголовки глав и параграфов, как правило, должны соответствовать по своей сути формулировкам задач реферата. Заголовка «ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ» в содержании реферата быть не должно.

Текст реферата должен содержать адресные ссылки на научные работы, оформленные в соответствии требованиям ГОСТ. Также обязательным является наличие в основной части реферата ссылок на использованные источники. Изложение необходимо вести от третьего лица («Автор полагает...») либо использовать безличные конструкции и неопределенно-личные предложения («На втором этапе исследуются следующие подходы...», «Проведенное исследование позволило доказать...» и т.п.).

В заключении приводятся выводы, к которым пришел студент в результате выполнения реферата, раскрывающие поставленные во введении задачи. Список литературы должен оформляться в соответствии с общепринятыми библиографическими требованиями и включать только использованные студентом публикации. Количество источников в списке определяется студентом самостоятельно, для реферата их рекомендуемое количество от 10 до 20.

В приложения следует выносить вспомогательный материал, который при включении в основную часть работы загромождает текст (таблицы вспомогательных данных, инструкции, методики, формы документов и т.п.).

Объем реферата должен быть не менее 12 и более 20 страниц машинописного текста через 1,5 интервала на одной стороне стандартного листа А4 с соблюдением следующего размера полей: верхнее и нижнее - 2, правое - 1,5, левое - 3 см. Шрифт - 14. Реферат может быть и рукописным, написанным ровными строками (не менее 30 на страницу), ясно читаемым почерком. Абзацный отступ - 5 печатных знаков. Страницы нумеруются в нижнем правом углу без точек. Первой страницей считается титульный лист, нумерация на ней не ставится, второй - оглавление. Каждый структурный элемент реферата начинается с новой страницы.

Список использованных источников должен формироваться в алфавитном порядке по фамилии авторов. Литература обычно группируется в списке в такой последовательности:

1. источники, законодательные и нормативно-методические документы и материалы;
2. специальная научная отечественная и зарубежная литература (монографии, учебники, научные статьи и т.п.);

Включенная в список литература нумеруется сплошным порядком от первого до последнего названия.

По каждому литературному источнику указывается: автор (или группа авторов), полное название книги или статьи, место и наименование издательства (для книг и брошюр), год издания; для журнальных статей указывается наименование журнала, год выпуска и номер. По сборникам трудов (статей) указывается автор статьи, ее название и далее название книги (сборника) и ее выходные данные.

(Например: Михайлов, Л.А. Безопасность жизнедеятельности: учебник для вузов / Л. А. Михайлов, В. П. Губанов, В. П. Соломин [и др.] ; ред. Л. А. Михайлов. - 4-е изд., стереотип. - Москва : Академия, 2012. - 272 с.).

Приложения следует оформлять как продолжение реферата на его последующих страницах. Каждое приложение должно начинаться с новой страницы. Вверху страницы справа указывается слово «Приложение» и его номер. Приложение должно иметь заголовок, который располагается по центру листа отдельной строкой и печатается прописными буквами.

На все приложения в тексте работы должны быть ссылки. Располагать приложения следует в порядке появления ссылок на них в тексте.

Методические рекомендации по подготовке презентации

Компьютерную презентацию, сопровождающую выступление докладчика, удобнее всего подготовить в программе MS PowerPoint. Презентация как документ представляет собой последовательность сменяющих друг друга слайдов. Чаще всего демонстрация презентации проецируется на большом экране, реже - раздается собравшимся как печатный материал. Количество слайдов пропорционально содержанию и продолжительности выступления (например, для 5-минутного выступления рекомендуется использовать не более 10 слайдов).

На первом слайде обязательно представляется тема выступления и сведения об авторах. Следующие слайды можно подготовить, используя две различные стратегии их подготовки:

на слайды помещается фактический и иллюстративный материал (таблицы, графики, фотографии и пр.), который является уместным и достаточным средством наглядности, помогает в раскрытии стержневой идеи выступления. В этом случае к слайдам предъявляются следующие требования:

- выбранные средства визуализации информации (таблицы, схемы, графики и т. д.) соответствуют содержанию;

▪ использованы иллюстрации хорошего качества (высокого разрешения), с четким изображением

Максимальное количество графической информации на одном слайде – 2 рисунка (фотографии, схемы и т.д.) с текстовыми комментариями (не более 2 строк к каждому). Наиболее важная информация должна располагаться в центре экрана. Обычный слайд, без эффектов анимации, должен демонстрироваться на экране не менее 10 - 15 секунд. За меньшее время присутствующие не успеют осознать содержание слайда.

Слайд с анимациями в среднем должен находиться на экране не меньше 40 – 60 секунд (без учета времени на случайно возникшее обсуждение). В связи с этим лучше настроить презентацию не на автоматический показ, а на смену слайдов самим докладчиком.

Особо тщательно необходимо отнестись к оформлению презентации. Для всех слайдов презентации по возможности необходимо использовать один и тот же шаблон оформления, кегль – для заголовков - не меньше 24 пунктов, для информации - для информации не менее 18. В презентациях не принято ставить переносы в словах.

Наилучшей цветовой гаммой для презентаций являются контрастные цвета фона и текста (белый фон – черный текст; темно-синий фон – светло-желтый текст и т. д.). Лучше не смешивать разные типы шрифтов в одной презентации.

Рекомендуется не злоупотреблять прописными буквами (они читаются хуже).

Заключительный слайд презентации, содержащий текст «Спасибо за внимание» или «Конец», вряд ли приемлем для презентации, сопровождающей публичное выступление, поскольку завершение показа слайдов еще не является завершением выступления. Кроме того, такие слайды, так же как и слайд «Вопросы?», дублируют устное сообщение. Оптимальным вариантом представляется повторение первого слайда в конце презентации, поскольку это дает возможность еще раз напомнить слушателям тему выступления и имя докладчика и либо перейти к вопросам, либо завершить выступление.

Методические рекомендации по подготовке к тестированию

При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:

- а) готовясь к тестированию, проработайте информационный материал по дисциплине. Проконсультируйтесь с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;
- б) четко выясните все условия тестирования заранее. Вы должны знать, сколько тестов Вам будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.
- в) приступая к работе с тестами, внимательно и до конца прочтите вопрос и предлагаемые варианты ответов. Выберите правильные (их может быть несколько). На отдельном листке ответов выпишите цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам;
- г) в процессе решения желательно применять несколько подходов в решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант.
- д) если Вы встретили чрезвычайно трудный для Вас вопрос, не тратьте много времени на него. Переходите к другим тестам. Вернитесь к трудному вопросу в конце.
- е) обязательно оставьте время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

Методические рекомендации по подготовке к экзамену

Готовиться к экзамену необходимо последовательно, с учетом контрольных вопросов, разработанных ведущим преподавателем кафедры. Сначала следует определить место каждого контрольного вопроса в соответствующем разделе темы учебной программы, а затем внимательно прочитать и осмыслить рекомендованные научные работы, соответствующие разделы рекомендованных учебников. При этом полезно делать хотя бы самые краткие выписки и заметки. Работу над темой можно считать завершенной, если вы сможете ответить на все контрольные вопросы и дать определение понятий по изучаемой теме. Для обеспечения полноты ответа на контрольные вопросы и лучшего запоминания теоретического материала рекомендуется составлять план ответа на контрольный вопрос. Это позволит сэкономить время для подготовки непосредственно перед экзаменом за счет обращения не к литературе, а к своим записям. При подготовке необходимо выявлять наиболее сложные, дискуссионные вопросы, с тем, чтобы обсудить их с преподавателем на обзорных лекциях и консультациях. Нельзя ограничивать подготовку к экзамену простым повторением изученного материала. Необходимо углубить и расширить ранее приобретенные знания за счет новых идей и положений. Результат по сдаче экзамена объявляется студентам, вносится в экзаменационную ведомость. Незачет проставляется только в ведомости. После чего студент освобождается от дальнейшего присутствия на экзамене. При получении неудовлетворительной оценки повторная сдача осуществляется в другие дни, установленные деканатом.