

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Егорова Галина Викторовна
Должность: Проректор по учебной работе
Дата подписания: 13.10.2022 09:55:29
Уникальный программный ключ:
4963a4167398d8232817460cf5aa788786817e23

Министерство образования Московской области
Государственное образовательное учреждение высшего образования
Московской области
«Государственный гуманитарно-технологический университет»

УТВЕРЖДАЮ

Проректор



«21» июня 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.01.03 Оздоровительная физическая культура

Направление подготовки *44.03.01 Педагогическое образование*

Направленность (профиль) программы
Физическая культура

Квалификация выпускника бакалавр

Форма обучения
заочная

Орехово-Зуево

2022г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная дисциплина предназначена для формирования знаний и умений в области оздоровительного использования физических упражнений.

Рабочая программа дисциплины составлена на основе учебного плана 44.03.01 Педагогическое образование по профилю «Физическая культура» 2022 года начала подготовки.

При реализации образовательной программы университет вправе применять дистанционные образовательные технологии.

2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

2.1 Цели дисциплины

Целью освоения дисциплины «Оздоровительная физическая культура» является формирование у студентов основ фундаментальных знаний в области оздоровительной физической культуры в зависимости от уровня физической подготовленности и поставленных педагогических задач.

2.2 Задачи дисциплины

- обеспечение освоения основ фундаментальных знаний о оздоровительных основах физической культуры;
- ознакомление студентов с традиционными видами двигательной активности в оздоровительной подготовке;
- ознакомление студентов с нетрадиционными видами двигательной активности в оздоровительной подготовке;
- составление планов оздоровительной двигательной нагрузки.

2.3 Знания и умения обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

В результате изучения дисциплины студент должен обладать следующими компетенциями:	Коды формируемых компетенций
Профессиональные компетенции	ПК
Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач	ПК-1

В результате освоения этой дисциплины обучающийся должен:

знать:

- основные критерии проведения занятий с детьми, имеющими ослабленное здоровье;
- технологии использования оздоровительных упражнений в зависимости от состояния здоровья обучающихся;

уметь:

- использовать методики оздоровительной физической культуры;
- дифференцировать и подбирать нагрузки в зависимости от состояния здоровья обучающегося;

владеть:

- основными технологиями оздоровительной физической культуры;

- оптимально подбирать физические упражнения для оздоровительного эффекта от физической активности

Этапы (уровни), планируемые результаты освоения компетенций

ПК-1	Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач
Уровни освоения компетенций	Показатели (планируемые) результаты обучения
Базовый	<p>Знает ПК-1-Б-3: - основные критерии проведения занятий с детьми, имеющими ослабленное здоровье.</p> <p>Умеет ПК-1-Б-У: - использовать методики оздоровительной физической культуры в соответствии с требованиями образовательных стандартов.</p> <p>Владеет ПК-1-Б-В: - основными технологиями оздоровительной физической культуры в соответствии с требованиями образовательных стандартов.</p>
Повышенный	<p>Знает ПК-1-П-З: - технологии использования оздоровительных упражнений в зависимости от состояния здоровья обучающихся.</p> <p>Умеет ПК-1-П-У: - дифференцировать и подбирать нагрузки в зависимости от состояния здоровья обучающегося.</p> <p>Владеет ПК-1-П-В: - оптимально подбирать физические упражнения для оздоровительного эффекта от физической активности.</p>

При проведении учебных занятий по учебной дисциплине развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств обеспечивается чтением лекции по теме «Комплексный подход в использовании различных средств в процессе оздоровительной физической тренировки», проведением групповых дискуссий, ролевых игр, тренингов по теме «Современная концепция взаимосвязи конституции человека с состоянием здоровья и физической тренированностью», содержание которых разработано на основе результатов научных исследований, проводимых Университетом, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей.

3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Изучение учебного курса строится на основе знаний, полученных студентами при изучении дисциплин «Анатомия человека», «Физиология человека», «Гигиена физкультурно- спортивной деятельности». Дисциплина «Оздоровительная физическая культура» имеет важное значение в обеспечении высокого уровня знаний выпускников вузов, осуществляющих оздоровительную деятельность.

4. Объем дисциплины (модуля) в з.е. с указанием количества академических (или астрономических) часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общий объем учебной дисциплины (модуля)

№	Форма обучения	Семестр	Общая трудоемкость		В том числе контактная работа с преподавателем			Сам. Работа	Промеж. Аттестация
			в з.е.	в часах	всего	лекции	ПЗ		
1	заочная	9	4	144	20	4	16	115	9/экзамен

4.1 Структура и содержание дисциплины

Распределение учебного времени по семестрам, темам и видам учебных занятий.

№ п/п	Раздел/тема	Семестр	Всего час.	Виды учебных занятий		
				Контактная работа (ауд.)		СРС
				Лекции	ПЗ	
1.	Тема 1. Основные средства оздоровительно-рекреативной физической культуры	9	30	1	4	25
2.	Тема 2. Методические основы оздоровительной физической тренировки	9	23	1	2	20
3.	Тема 3. Комплексный подход в использовании различных средств в процессе оздоровительной физической тренировки	9	28	1	2	25
4.	Тема 4. Тестирование и диагностика как элементы управления оздоровительной физической тренировкой	9	31		6	25
5.	Тема 5. Современная концепция взаимосвязи конституции человека с состоянием здоровья и физической тренированностью	9	23	1	2	20
	Промежуточная аттестация – экзамен	9	9			
	Итого		144	4	16	115

4.2. Содержание дисциплины, структурированное по темам

ЛЕКЦИИ

Тема 1. Основные средства оздоровительно-рекреативной физической культуры

1. Понятие оздоровительная рекреация
2. Особенности оздоровительно-рекреативной физической культуры
3. Виды отдыха. Формы физкультурно-оздоровительных занятий во время отдыха

Тема 2. Методические основы оздоровительной физической тренировки

1. Методы оценки уровня физического состояния здоровья
2. Определение объема необходимой двигательной нагрузки
3. Целесообразность использования систем оздоровительных физических упражнений

4. Оценка эффективности использования средств оздоровительно-рекреативной физической культуры

Тема 3. Комплексный подход в использовании различных средств в процессе оздоровительной физической тренировки

1. Традиционные системы оздоровительной физической культуры
2. Нетрадиционные системы оздоровительной физической культуры
3. Элементы комплексного подхода в процессе оздоровительной физической тренировки
3. Принцип использования различных средств оздоровительной физической культуры

Тема 5. Современная концепция взаимосвязи конституции человека с состоянием здоровья и физической тренированностью

1. Типы конституции человека
2. Состояние физического здоровья
3. Физическая тренированность
4. Взаимосвязь конституции тела человека и состояния здоровья человека

Содержание практических занятий по дисциплине

Практическое занятие 1-2.

Тема 1. «Основные средства оздоровительно-рекреативной физической культуры»

Учебные цели:

1. Дать понятие оздоровительно-рекреативной физической культуры.
2. Изучить основные средства оздоровительно-рекреативной физической культуры
3. Рассмотреть общие требования к местам организации занятий оздоровительно-рекреативной физической культурой.

Практическое занятие 3.

Тема 2. Методические основы оздоровительной физической тренировки

Учебные цели:

1. Описать методические основы оздоровительной физической тренировки.
2. Объяснить значение влияния оздоровительной физической тренировки на состояние здоровья человека.
3. Рассмотреть виды оздоровительной физической тренировки.

Практическое занятие 4.

Тема 3. Комплексный подход в использовании различных средств в процессе оздоровительной физической тренировки

Учебные цели:

1. Выяснить роль комплексного подхода к оздоровительной физической тренировке.
2. Охарактеризовать средства оздоровительной физической тренировки.
3. Рассмотреть элементы комплексного подхода оздоровительной физической тренировки.
4. Изучить основные комплексные методики оздоровительной физической культуры.

Практическое занятие 5.

Тема 4. «Тестирование и диагностика как элементы управления оздоровительной физической тренировкой»

Учебные цели:

1. Дать определение оздоровительной физической тренировки.
2. Рассмотреть методики диагностирования уровня физического здоровья человека.

Практическое занятие 6.

Тема 4. «Тестирование и диагностика как элементы управления оздоровительной физической тренировкой»

Учебные цели:

1. Изучить способы управления оздоровительной физической тренировкой.

Практическое занятие 7.

Тема 4. «Тестирование и диагностика как элементы управления оздоровительной физической тренировкой»

Учебные цели:

1. Проанализировать наиболее эффективные методы оздоровительной тренировки.

Практическое занятие 8.

Тема 5. «Современная концепция взаимосвязи конституции человека с состоянием здоровья и физической тренированностью»

Учебные цели:

1. Рассмотреть современную концепцию взаимосвязи конституции человека с состоянием здоровья и физической тренированностью.
2. Дать понятие физической тренированности.
3. Описать типы конституции человека

5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ:

В современных условиях востребованными качествами на рынке труда являются самостоятельность, инициативность, предприимчивость, деловитость, способность быстро и оперативно приспособиться к изменяющейся конъюнктуре рынка. Именно эти профессионально значимые и социально важные качества, столь необходимые теперь профессионалу, должны быть развиты в процессе обучения, в том числе, в ходе внеаудиторной самостоятельной работы студентов.

Рекомендуемые средства, методы обучения, способы учебной деятельности, применение которых для освоения конкретных модулей рабочей программы наиболее эффективно:

- обучение теоретическому материалу рекомендуется основывать на основной и дополнительной литературе, изданных типографским или электронным способом конспектах лекций; рекомендуется в начале семестра ознакомить студентов с программой дисциплины, перечнем теоретических вопросов для текущего промежуточного и итогового контроля знаний, что ориентирует и поощрит студентов к активной самостоятельной работе;

- на практических занятиях закрепляются и уточняются знания, полученные на лекциях и во время самостоятельной подготовки. Для развития творческих способностей студентов активно используются такие методы как дискуссия, мозговой штурм, обмен мнениями по проблемным вопросам, обсуждение докладов, сообщений. Подчеркнем, что при использовании интерактивных форм роль преподавателя резко меняется, перестаёт быть центральной, он лишь регулирует процесс и занимается его общей организацией, готовит заранее необходимые задания и формулирует вопросы или темы для обсуждения в группах, даёт консультации, контролирует время и порядок выполнения намеченного плана. Участники обращаются к социальному опыту – собственному и других людей, при этом им приходится вступать в коммуникацию друг с другом, совместно решать

поставленные задачи, преодолевать конфликты, находить общие точки соприкосновения, идти на компромиссы.

В результате проведения практических занятий выявляются способности обучаемых применять полученные компетенции для решения задач, связанных с дальнейшей деятельностью выпускника.

Самостоятельная работа является неотъемлемой частью образовательного процесса, связанного с формированием компетенций обучающихся. В учебном плане самостоятельной работе отводится около половины общего объема трудозатрат по изучению дисциплины.

Учебно-методическое обеспечение для СРО предназначено для рационального распределения времени студента по видам самостоятельной работы и разделам дисциплины. Оно составляется на основе сведений о трудоемкости дисциплины, ее содержании и видах работы по ее изучению, а также учебно-методического и информационного обеспечения.

Перечень литературы для самостоятельной работы

1. Кокоулина О. П. Основы теории и методики физической культуры и спорта: учебно-практическое пособие. - М.: Евразийский открытый институт, 2011. – 144 с. (https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=90952&sr=1)

Тема 1. «Основные средства оздоровительно-рекреативной физической культуры»

Задание: Проработать материалы лекции и дополнительные литературные источники.

Подготовьте ответы на следующие вопросы:

1. Дать понятие оздоровительно-рекреативной физической культуры.
2. Изучить основные средства оздоровительно-рекреативной физической культуры
3. Рассмотреть общие требования к местам организации занятий оздоровительно-рекреативной физической культурой.

Тема 2. «Методические основы оздоровительной физической тренировки»

Задание: Проработать материалы лекции и дополнительные литературные источники. Подготовиться к практической работе.

Подготовьте ответы на следующие вопросы:

1. Описать методические основы оздоровительной физической тренировки.
2. Объяснить значение влияния оздоровительной физической тренировки на состояние здоровья человека.
3. Рассмотреть виды оздоровительной физической тренировки.

Тема 3. «Комплексный подход в использовании различных средств в процессе оздоровительной физической тренировки»

Задание: Проработать материалы лекции и дополнительные литературные источники.

Подготовьте ответы на следующие вопросы:

1. Выяснить роль комплексного подхода к оздоровительной физической тренировке.
2. Охарактеризовать средства оздоровительной физической тренировки.
3. Рассмотреть элементы комплексного подхода оздоровительной физической тренировки.

Тема 4. «Тестирование и диагностика как элементы управления оздоровительной физической тренировкой»

Задание: Проработать материалы лекции и дополнительные литературные источники.

Подготовьте ответы на следующие вопросы:

1. Дать определение оздоровительной физической тренировки.
2. Рассмотреть методики диагностирования уровня физического здоровья человека.
3. Способы управления оздоровительной физической тренировкой.

Тема 5. «Современная концепция взаимосвязи конституции человека с состоянием здоровья и физической тренированностью»

Задание: Проработать материалы лекции и дополнительные литературные источники.

Подготовьте ответы на следующие вопросы:

1. Рассмотреть современную концепцию взаимосвязи конституции человека с состоянием здоровья и физической тренированностью.
2. Дать понятие физической тренированности.
3. Описать типы конституции человека

Темы 1 – 5.

Задание: Подготовьте доклад по любой из предложенных тем.

Тематика докладов:

1. Оздоровительная физическая культура.
2. Определение понятия «Здоровье».
3. Физическая культура и здоровый образ жизни.
4. Современные физкультурно-оздоровительные системы физических упражнений и их характеристика.
5. Использование средств физической культуры в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма для обеспечения умственной и физической деятельности.
6. Роль физической культуры в укреплении здоровья.
7. Управление нагрузкой в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.
8. Аэробика как одна из форм оздоровительной физической культуры.
9. Восстановительные мероприятия в процессе занятий оздоровительной физической культурой.
10. Нетрадиционные виды двигательной активности в оздоровительной физической культуре.
11. Атлетическая гимнастика.
12. Стретчинг-гимнастика.
13. Дыхательная гимнастика.
14. Оздоровительное влияние физических упражнений на организм человека.
15. Оздоровительно-рекреативная физическая культура.

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля, промежуточной аттестации приведен в приложении

7. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1 Перечень основной литературы:

1. Асташина М. П. Физкультурно-оздоровительная работа с разными возрастными группами населения: учебное пособие - Омск: Издательство СибГУФК, 2014 – 189 с. (https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=336043&sr=1)
2. Николаев В.С., Щанкин А.А. Двигательная активность и здоровье человека : (теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки): учебное пособие - М., Берлин: Директ-Медиа, 2015.- 70 с. (https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=362769&sr=1)

7.2 Перечень дополнительной литературы:

1. Шамардин А.И., Фискалов В.Д., Зубарев А.Ю., Черкашин В. П. Организационные аспекты управления физкультурно-спортивным движением: учебное пособие - М.: Советский спорт, 2013. – 464 с. (https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=253834&sr=1)

8. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ "ИНТЕРНЕТ", НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Все обучающиеся университета обеспечены доступом к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам. Ежегодное обновление современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем отражено в листе актуализации рабочей программы

Современные профессиональные базы данных:

1. Электронная библиотека E-library
<https://elibrary.ru/defaultx.asp>
2. Электронная библиотечная система
<http://www.iprbookshop.ru/>
3. Инфоурок <https://infourok.ru>
4. Файловый архив студентов <https://studfiles.net>

Информационные справочные системы

Справочно-правовая система «Консультант плюс» - <http://base.consultant.ru>

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Работа студента модифицируется в зависимости от этапа, на котором она ведется. Можно выделить три этапа:

1. Подготовка к лекции и работа во время лекции.
2. Подготовка к практическим занятиям и работа на практических занятиях.
3. Подготовка к экзамену и ответ на экзамене.

Подготовка к лекции и работа во время лекции.

Лекция считается важнейшей формой учебного процесса, она несет как информационную, так и организующую функции. Лекция читается преподавателем, однако, было бы ошибочно считать, что студент только слушает лекцию. В ходе учебной лекции всем следует активно и целеустремленно работать.

К каждой лекции студент должен быть подготовлен. Он более глубоко освоит материал, если, еще до начала лекции, уяснит: тему лекции, ее временные рамки и место в структуре курса. Весьма полезно, хотя бы в общих чертах, предварительно ознакомиться с соответствующей главой базового учебника или учебного пособия.

Во время лекции студент должен вести конспект, кратко записывая главные тезисы, фиксируя ссылки на литературу, схемы, цифры и другой важный материал. Невозможно записать все, что говорит преподаватель, этого и не требуется, следует записывать лишь самое главное, оставляя место для последующей доработки конспекта при изучении литературы и подготовке к практическим занятиям.

Подготовка к практическим занятиям и работа на практических занятиях.

Подготовка к занятиям начинается с изучения рекомендованной литературы, которые представлены в настоящей программе. Хороший конспект лекций без сомнения будет важным подспорьем при подготовке к практическому занятию. Для расширения знаний по дисциплине рекомендуется использовать Интернет-ресурсы: проводить поиск в различных поисковых системах.

В ходе практических занятий осуществляется текущий контроль качества знаний.

10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

При осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю) используются электронные образовательные ресурсы, размещенные в электронной информационно - образовательной среде университета (ЭИОС ГГТУ):

Глоссарий (<http://dis.ggtu.ru/mod/resource/view.php?id=31592>)

- презентационные и иные материалы

Флеш-накопитель с презентациями находится на кафедре физического воспитания.

11. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Наименование аудиторий	Оснащенность аудиторий	Перечень лицензионного программного обеспечения.
Учебный корпус №5: Лекционная аудитория, аудитория для проведения практических занятий № 7.	Необходимая аудиторная и лабораторная мебель, проекционный экран в лекционной аудитории, мультимедийный переносной проектор, ноутбук	Microsoft Windows XP Professional with Service Pack 3 Лицензия Microsoft Open License № 42921182 от 12.10.2007 для ГОУ ВПО Московский государственный областной педагогический институт. Пакет офисных программ Microsoft Office 2007 Standard Лицензия Microsoft Open License № 42921182 от 12.10.2007 для ГОУ ВПО Московский государственный областной педагогический институт
Учебный корпус №3. Читальный зал библиотеки для самостоятельной работы, оборудованный местами для индивидуальной работы студента в сети Internet	ПК (30 шт.) с подключением к локальной сети ГГТУ, выход в ЭИОС и Интернет. Необходимая аудиторная мебель.	Пакет офисных программ Microsoft Office Professional Plus 2016 Лицензия Microsoft Open License № 66217822 от 22.12.2015 для Государственный гуманитарно-технологический университет. Предустановленная операционная система Microsoft Windows 10 Home OEM-версия

12. ОБУЧЕНИЕ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Изучение учебной дисциплины обучающимися с ограниченными возможностями здоровья осуществляется в соответствии с Приказом Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2015 г. № 1309 «Об утверждении Порядка обеспечения условий доступности для инвалидов объектов и предоставляемых услуг в сфере образования, а также оказания им при этом необходимой помощи», «Методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащенности образовательного процесса» Министерства образования и науки РФ от 08.04.2014г. № АК-44/05вн, Положением об обучении инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, принятым Ученым советом 27.10.2015 г. протокол №4.

Предоставление специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, подбор и разработка учебных материалов для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья производится преподавателями с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей обучающихся и специфики приема-передачи учебной информации.

С обучающимися по индивидуальному плану и индивидуальному графику проводятся индивидуальные занятия и консультации.

В ГГТУ имеется программное обеспечение, позволяющее организовать работу с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья. Это:

программа для чтения с экрана компьютера, предназначенная для людей с ослабленным зрением. JAWS for Windows версии 16.0 Pro. Обеспечивает возможность речевого доступа к самому разнообразному контенту, позволяет выводить информацию на обновляемый брайлевский дисплей;

экранный увеличитель MAGic 13.0 Pro с речевой поддержкой — программа экранного увеличения, которая помогает незрячим и слабовидящим людям осваивать компьютер, пользоваться различными офисными приложениями, осуществлять навигацию в сети Интернет;

NVDA — бесплатная программа экранного доступа для операционных систем семейства Windows, позволяющая незрячим и слабовидящим пользователям работать на компьютере.

В мобильное приложение ЭБС «Лань» интегрирован сервис для незрячих студентов – синтезатор речи, который позволяет эффективно работать с системой.

Используя этот сервис, незрячие студенты могут:

- осуществлять навигацию как по каталогу, так и в тексте книги;
- слушать озвученные книги на мобильном устройстве;
- регулировать скорость воспроизведения речи;
- осуществлять переход по предложениям, абзацам или главам книги.

Программа по учебному предмету «Оздоровительная физическая культура» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.01 "Педагогическое образование" профиль "Физическая культура".

Автор (составитель)



к.п.н., доцент кафедры физического воспитания

/А.И.Сафронов/

Программа утверждена на заседании кафедры физического воспитания от «21» июня 2022г., протокол №10.

Зав. кафедрой



/И.Г.Максименко/

Приложение

**Министерство образования Московской области
Государственное образовательное учреждение высшего образования
Московской области
«Государственный гуманитарно-технологический университет»**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ
АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Б1.В.01.03 Оздоровительная физическая культура

Направление подготовки	<i>44.03.01 Педагогическое образование</i>
Направленность (профиль) программы	Физическая культура
Квалификация выпускника	бакалавр
Форма обучения	заочная

Орехово-Зуево

2022 г.

1.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Этапы (уровни), планируемые результаты освоения компетенций

ПК-1	Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач
Уровни освоения компетенций	Показатели (планируемые) результаты обучения
Базовый	Знает ПК-1-Б-3: - основные критерии проведения занятий с детьми, имеющими ослабленное здоровье. Умеет ПК-1-Б-У: - использовать методики оздоровительной физической культуры в соответствии с требованиями образовательных стандартов. Владеет ПК-1-Б-В: - основными технологиями оздоровительной физической культуры в соответствии с требованиями образовательных стандартов.
Повышенный	Знает ПК-1-П-3: - технологии использования оздоровительных упражнений в зависимости от состояния здоровья обучающихся. Умеет ПК-1-П-У: - дифференцировать и подбирать нагрузки в зависимости от состояния здоровья обучающегося. Владеет ПК-1-П-В: - оптимально подбирать физические упражнения для оздоровительного эффекта от физической активности.

1.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.

Оценка уровня освоения компетенций на разных этапах их формирования проводится на основе дифференцированного контроля каждого показателя компетенции в рамках оценочных средств, приведенных в ФОС.

Оценка «5» и «4» соответствует повышенному уровню освоения компетенции согласно критериям оценивания, приведенных в таблице к соответствующему оценочному средству

Оценка «3» соответствует базовому уровню освоения компетенции согласно критериям оценивания, приведенных в таблице к соответствующему оценочному средству

Оценка «2» соответствует показателю «компетенция не освоена»

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного	Представление оценочного средства в фонде	Критерии оценивания
-------	----------------------------------	-----------------------------------	---	---------------------

		средства		
<i>Оценочные средства для проведения текущего контроля</i>				
1	Реферат (показатель компетенции «Знание» и «Умение»)	Продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Оценочное средство показывает уровень знаний по исследуемому вопросу и умение интерпретировать полученные результаты.	Тематика рефератов	Оценка «Отлично»: используется основная литература по проблеме, дано теоретическое обоснование актуальности темы, проведен анализ литературы, показано применение теоретических положений в профессиональной деятельности, работа корректно оформлена (орфография, стиль, цитаты, ссылки и т.д.). Изложение материала работы отличается логической последовательностью, наличием иллюстративно-аналитического материала (таблицы, диаграммы, схемы и т. д. – при необходимости), ссылок на литературные и нормативные источники.
2	Доклад (показатель компетенции «Владение»)	Расширенное письменное или устное <u>сообщение</u> на основе совокупности ранее опубликованных исследовательских, научных и опытно-конструкторских работ или разработок, по соответствующей отрасли научных знаний, имеющих значение для	Тематика докладов	Оценка «Отлично» - тема актуальна, содержания соответствует заявленной теме, тема полностью раскрыта, проведено рассмотрение дискуссионных вопросов по проблеме, сопоставлены различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, язык изложения научен, соблюдается логичность и последовательность в изложении материала, использованы новейшие источники по проблеме, выводов четкие, оформление

		<p>теории науки и практического применения. Представляет собой обобщённое изложение результатов проведённых исследований, экспериментов и разработок, известных широкому кругу специалистов в отрасли научных знаний. Позволяет определить уровень владения основных положений дисциплины.</p>		<p>работы соответствует предъявляемым требованиям. Оценка «Хорошо» - тема актуальна, содержания соответствует заявленной теме, язык изложения научен, заявленная тема раскрыта недостаточно полно, отсутствуют новейшие литературные источники по проблеме, при оформлении работы имеются недочеты. Оценка «Удовлетворительно» - содержание работы не в полной мере соответствует заявленной теме, тема раскрыта недостаточно полно, использовано небольшое количество научных источников, нарушена логичность и последовательность в изложении материала, при оформлении работы имеются недочеты. Оценка «Неудовлетворительно» - содержание работы не соответствует заявленной теме, содержание работы изложено не научным стилем, материал изложен неграмотно, без логической последовательности, ссылок на литературные и нормативные источники.</p>
<i>Оценочные средства для проведения промежуточного контроля</i>				
3	<p>Экзамен (показатель компетенции «Знание»)</p>	<p>Контрольное мероприятие, которое проводится по окончанию изучения дисциплины в виде, предусмотренном учебным планом.</p>	<p>Вопросы к экзамену</p>	<p>Оценка «отлично» предполагает:</p> <ul style="list-style-type: none"> – знание понятийно-терминологического аппарата дисциплины: состав и содержание научных понятий, их связей между собой, их систему; – знание теории вопроса, умение анализировать проблему;

				<ul style="list-style-type: none"> – умение применять основные положения теории вопроса, аналитическое изложение научных идей отечественных и зарубежных ученых; – умение содержательно и стилистически грамотно излагать суть вопроса; – глубокое понимание, осознание материала. <p>Оценка <i>«хорошо»</i> предполагает:</p> <ul style="list-style-type: none"> – знание основных теоретических положений вопроса; – умение анализировать изучаемые дисциплиной явления, факты, действия; – умение содержательно и стилистически грамотно излагать суть вопроса. Но имеет место недостаточная полнота по излагаемому вопросу. <p>Оценка <i>«удовлетворительно»</i> предполагает:</p> <ul style="list-style-type: none"> – неполноту изложения информации; – оперирование понятий на бытовом уровне; – отсутствие связи в построении ответа; – неумение выделить главное; – отсутствие выводов. <p>Оценка <i>«неудовлетворительно»</i> предполагает:</p> <ul style="list-style-type: none"> – незнание понятийного аппарата; – незнание методологических основ проблемы; – незнание теории и истории вопроса; - отсутствие умения анализировать учебный материал.
--	--	--	--	---

1.3. Типовые контрольные задания и/или иные материалы для проведения текущего контроля, промежуточной аттестации, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и/или опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.

Промежуточный контроль

Вопросы к экзамену

1. Понятие «Оздоровительная физическая культура»
2. Что понимают под термином «Здоровье»?
3. Средства оздоровительной физической культуры
4. Оздоровительно-рекреационная физическая культура
5. Дайте определение двигательной активности
6. Средства физической культуры для оптимизации работоспособности
7. Современные физкультурно-оздоровительные системы физических упражнений
8. Опишите оздоровительные возможности дыхательной гимнастики
9. Стретчинг как средство оздоровительной физической культуры
10. Влияние физической нагрузки на сердечно-сосудистую систему
11. Гиподинамия и борьба с ней средствами оздоровительной физической культуры
12. Регулирование и контроль физической нагрузки
13. Опишите кроссфит как средство оздоровительной физической культуры
14. Что понимается под оптимальной физической нагрузкой
15. Место бега, ходьбы в оздоровительной физической культуре
16. Что такое физическая подготовленность и методы её измерения?
17. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности
18. Методы исследования состояния сердечно-сосудистой системы
19. Методы исследования состояния дыхательной системы
20. Восстановительные мероприятия используемые в оздоровительной физической культуре
21. Плавание как одно из средств оздоровительной физической культуры
22. Лыжная подготовка как средство оздоровительной физической культуры
23. Велосипедная езда как средство влияния на состояние здоровья
24. Оздоровительная утренняя гимнастика
25. Влияние оздоровительной физической культуры на организм человека

Текущий контроль

Тематика докладов

1. Биологические основы физической культуры
2. Физическая культура как ведущий фактор здоровья
3. Виды двигательной активности в оздоровительной подготовке
4. Основные средства оздоровительно-рекреативной физической культуры
5. Методические основы оздоровительной физической тренировки
6. Комплексный подход в использовании различных средств в процессе оздоровительной физической тренировки
7. Тестирование и диагностика как элементы управления оздоровительной физической тренировкой
8. Современная концепция взаимосвязи конституции человека с состоянием здоровья и физической тренированностью
9. Физическая культура и хорошая физическая форма

10. Традиционные оздоровительные системы физических упражнений
11. Нетрадиционные оздоровительные системы физических упражнений
12. Изменения функциональных возможностей систем организма под действием двигательной активности
13. Подбор комплексов оздоровительной гимнастики
14. Рациональная физическая нагрузка
15. Влияние физической активности на психическое здоровье человека

Тематика рефератов:

1. Общее представление об оздоровительной физической культуре
2. Роль и место оздоровительной физической культуры в системе физической культуры и физкультурного образования
3. Фитнес как современная форма оздоровительной физической культуры
4. Теоретическая и функциональная анатомия скелета
5. Теоретическая и функциональная анатомия мышечной системы
6. Физиологические состояния при занятиях физическими упражнениями
7. Общие физиологические закономерности (принципы) занятий оздоровительной физической культурой
8. Цели и задачи оздоровительной физической культуры
9. Принципы построения тренировки в оздоровительной физической культуре
10. Методика построения тренировочных программ и их характеристика в оздоровительной физической культуре
11. Контроль и регулирование физической нагрузки в оздоровительной физической культуре
12. Общие аспекты психологии здоровья в системе оздоровительной физической культуры
13. Методы управления психологическими состояниями в оздоровительной физической культуре
14. Личность тренера по оздоровительной физической культуре, требования к его профессиональным способностям
15. Тренировочные программы, основанные на использовании видов двигательной активности аэробной направленности
16. Общее понятие об аэробике и методике организации ее занятий
17. Аквааэробика
18. Пилатес
19. Калланетика
20. Фитбол-аэробика
21. Общее понятие о тренировочных программах с использованием восточной оздоровительной гимнастики и боевых искусств
22. Силовые виды аэробики
23. Внетренировочные факторы в системе оздоровительной физической культуры

Схема соответствия типовых контрольных заданий и оцениваемых знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Формируемая компетенция	Показатели сформированности компетенции	Типовое контрольное задание
ПК-1 - Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной	ПК-1-з	Вопросы к экзамену Тематика рефератов
	ПК-1-у	Тематика рефератов
	ПК-1-в	Тематика докладов

области при решении профессиональных задач		
--	--	--