

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Алтайский государственный гуманитарно-педагогический университет имени В.М. Шукшина»
(АГГПУ им. В.М. Шукшина)

Институт гуманитарного образования
Кафедра физической культуры и здоровья



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ.13.01 Оздоровительная физическая культура

| | |
|-------------------------|---|
| Направление подготовки | 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) |
| Профили подготовки | Русский язык и Литература |
| Квалификация выпускника | бакалавр |
| Форма обучения | очная |

Составитель:
к.б.н., доцент кафедры физической
культуры и здоровья


 О.А. Шубина

Бийск 2020

РЕКОМЕНДОВАНА К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ

На заседании кафедры физической культуры и здоровья

Протокол № 11 от « 3 » августа 2020 г.

Зав. кафедрой физической культуры и здоровья  Н.А. Першина

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью курса «Оздоровительная физическая культура» является формирование систематизированных знаний о физической культуре как мощном факторе сохранения и укрепления здоровья, повышения резервов человеческого организма.

Курс «Оздоровительная физическая культура» предусматривает решение следующих задач:

- изучение оздоровительной физической культуры ее истоков, общих закономерностей функционирования;
- развитие оздоровительного мышления, навыков оздоровительной методической работы при занятиях физкультурой различного вида и форм;
- изучение методов и технологий оздоровления индивида, посредством оздоровительной физической культуры и выработки умения рационально организовывать двигательную активность.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина «Оздоровительная физическая культура» относится к курсам по выбору модуля «Элективные курсы по физической культуре и спорту» вариативной части.

Для освоения дисциплины «Оздоровительная физическая культура» обучающиеся используют знания, умения, навыки, сформированные на предыдущем уровне образования и в рамках дисциплины «Физическая культура и спорт».

Освоение данной дисциплины является необходимой основой для последующей подготовки к защите выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты.

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Общекультурные компетенции (ОК):

- готов поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8).

В результате обучающийся должен:

знать:

- основные понятия о физической культуре человека и общества, ее роли в формировании здорового образа жизни;
- социально-психологические основы физического развития и воспитания личности;
- особенности эффективного выполнения двигательных действий, воспитание физических качеств, особенности занятий по оздоровительной физической культуре и различные оздоровительные системы.

уметь:

- использовать личный опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей;
- составлять оздоровительно-тренировочные программы для лиц разного пола и физических кондиций с учетом принципов оздоровительной направленности;
- уметь ставить, формулировать и реализовать физкультурно-рекреационные, оздоровительно-реабилитационные, спортивные, профессионально-прикладные и гигиенические задачи;
- уметь использовать ценностный потенциал физической культуры для формирования основ здорового образа жизни, интереса и потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.

владеть:

- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование здоровья и физических способностей;
- психолого-педагогическими, медико-биологическими, организационно-управленческими знаниями и навыками, необходимыми для овладения двигательными действиями и совершенствования физических и психических качеств.

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

| Вид учебной работы | Всего часов | Семестры | | | | | |
|---|--------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Аудиторные занятия (всего) | 272 | 48 | 48 | 60 | 60 | 36 | 20 |
| В том числе: | | | | | | | |
| Практические занятия | 192 | 48 | 48 | 36 | 24 | 18 | 18 |
| Самостоятельная работа студентов | 136 | | | 22 | 34 | 40 | 40 |
| Практико-ориентированное задание | 40 | | | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Подготовка реферата (проекта) | 30 | | | | 10 | 10 | 10 |
| Самостоятельные занятия ОФК | 66 | | | 12 | 14 | 20 | 20 |
| Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен) | зачет | | | | | | зачет |
| Общая трудоемкость часов | 328 | 48 | 48 | 58 | 58 | 58 | 58 |
| зачетные единицы | | | | | | | |

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Содержание разделов (модулей) дисциплины

| № п/п | Наименование раздела дисциплины | Содержание раздела |
|-------|---------------------------------|--|
| 1 | Практический раздел | <p>- Упражнения для формирования, закрепления и совершенствования навыков правильной осанки <i>Содержание:</i> Обучение комплексу упражнений. Виды упражнений. Методические основы занятий данными видами физических упражнений. Врачебный контроль и самоконтроль. Основы техники безопасности выполнения данных видов упражнений. Формирование и отработка навыков правильного выполнения упражнений.</p> <p>- Оздоровительные упражнения, направленные на профилактику вегетососудистой дистонии. <i>Содержание:</i> Обучение комплексу упражнений. Виды упражнений. Методические основы занятий данными видами физических упражнений. Врачебный контроль и самоконтроль. Основы техники безопасности выполнения данных видов упражнений. Формирование и отработка навыков правильного выполнения упражнений.</p> <p>- Оздоровительная аэробика. <i>Содержание:</i> Обучение комплексу упражнений оздоровительной аэробике. Виды упражнений в оздоровительной аэробике. Методические основы занятий данными видами физических упражнений. Врачебный контроль и самоконтроль. Основы техники безопасности выполнения данных видов упражнений. Формирование и отработка навыков правильного выполнения упражнений.</p> <p>- Оздоровительные упражнения, направленные на профилактику заболеваний ЦНС. <i>Содержание:</i> Обучение комплексу упражнений. Виды упражнений. Методические основы занятий данными видами физических упражнений. Врачебный контроль и самоконтроль. Основы техники безопасности выполнения данных видов упражнений. Формирование и отработка навыков правильного выполнения упражнений. Изучение и освоение способов релаксации.</p> <p>- Оздоровительные упражнения, направленные на профилактику заболеваний органов чувств. <i>Содержание:</i> Обучение комплексу упражнений. Виды упражнений. Методические основы занятий данными видами физических упражнений. Врачебный контроль и самоконтроль. Основы техники безопасности выполнения данных видов упражнений. Формирование и отработка</p> |

| | |
|--|---|
| | <p>навыков правильного выполнения упражнений. Гимнастика для глаз.</p> <p>- Оздоровительные упражнения, направленные на профилактику сердечно-сосудистых заболеваний.</p> <p><i>Содержание:</i> Обучение комплексу упражнений. Виды упражнений. Методические основы занятий данными видами физических упражнений. Врачебный контроль и самоконтроль. Основы техники безопасности выполнения данных видов упражнений. Формирование и отработка навыков правильного выполнения упражнений.</p> <p>- Оздоровительные упражнения, направленные на профилактику заболеваний дыхательной системы.</p> <p><i>Содержание:</i> Обучение комплексу упражнений. Виды упражнений. Методические основы занятий данными видами физических упражнений. Врачебный контроль и самоконтроль. Основы техники безопасности выполнения данных видов упражнений. Формирование и отработка навыков правильного выполнения упражнений. Виды дыхательной гимнастики. Освоение техники дыхательной гимнастики.</p> <p>- Оздоровительные упражнения, направленные на профилактику заболеваний опорно-двигательного аппарата.</p> <p><i>Содержание:</i> Обучение комплексу упражнений. Виды упражнений. Методические основы занятий данными видами физических упражнений. Врачебный контроль и самоконтроль. Основы техники безопасности выполнения данных видов упражнений. Формирование и отработка навыков правильного выполнения упражнений.</p> <p>- Оздоровительные упражнения, направленные на профилактику ожирения.</p> <p><i>Содержание:</i> Обучение комплексу упражнений. Виды упражнений. Методические основы занятий данными видами физических упражнений. Врачебный контроль и самоконтроль. Основы техники безопасности выполнения данных видов упражнений. Формирование и отработка навыков правильного выполнения упражнений. Основы правильного питания.</p> |
|--|---|

5.2. Разделы дисциплин и виды занятий

| № п/п | Наименование раздела дисциплины | Лекц. | Практ. зан. | Лаб. зан. | Семина. | СРС | Всего |
|------------------|--|-------|-------------|-----------|---------|-----|-------|
| 1 курс 1 семестр | | | | | | | |
| 1 | Упражнения для формирования, закрепления и совершенствования навыков правильной осанки | | 8* | | | | 8 |
| 2 | Оздоровительные упражнения, направленные на профилактику вегетососудистой дистонии. | | 8 | | | | 8 |
| 3 | Подвижные игры. | | 8 | | | | 8 |
| 4 | Оздоровительные упражнения, направленные на профилактику заболеваний органов чувств. | | 8 | | | | 8 |
| 5 | Оздоровительные упражнения, направленные на профилактику заболеваний ЦНС. | | 8 | | | | 8 |
| 6 | Оздоровительная аэробика. | | 8 | | | | 8 |
| | Всего | | 48 | | | | 48 |
| 1 курс 2 семестр | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|--|----|--|--|--|----|
| 1 | Оздоровительные упражнения, направленные на профилактику сердечно-сосудистых заболеваний. | | 8 | | | | 8 |
| 2 | Оздоровительные упражнения, направленные на профилактику заболеваний дыхательной системы. | | 8 | | | | 8 |
| 3 | Оздоровительные упражнения, направленные на профилактику заболеваний опорно-двигательного аппарата. | | 8 | | | | 8 |
| 4 | Оздоровительные упражнения, направленные на профилактику заболеваний органов чувств. | | 8 | | | | 8 |
| 5 | Оздоровительные упражнения, направленные на профилактику заболеваний ЦНС. | | 8 | | | | 8 |
| 6 | Оздоровительная аэробика. | | 8 | | | | 8 |
| | Всего | | 48 | | | | 48 |

2 курс 5 семестр

| | | | | | | | |
|---|---|--|----|--|--|----|----|
| 1 | Оздоровительные упражнения, направленные на профилактику сердечно-сосудистых заболеваний. | | 6 | | | 4 | 10 |
| 2 | Оздоровительные упражнения, направленные на профилактику заболеваний дыхательной системы. | | 6 | | | 4 | 10 |
| 3 | Оздоровительные упражнения, направленные на профилактику заболеваний опорно-двигательного аппарата. | | 6 | | | 4 | 10 |
| 4 | Оздоровительные упражнения, направленные на профилактику заболеваний органов чувств. | | 6 | | | 4 | 10 |
| 5 | Оздоровительные упражнения, направленные на профилактику заболеваний ЦНС. | | 6 | | | 4 | 10 |
| 6 | Оздоровительная аэробика. | | 6 | | | 2 | 8 |
| | Всего | | 36 | | | 22 | 58 |

2 курс 6 семестр

| | | | | | | | |
|---|---|--|---|--|--|---|----|
| 1 | Оздоровительные упражнения, направленные на профилактику сердечно-сосудистых заболеваний. | | 4 | | | 6 | 10 |
| 2 | Оздоровительные упражнения, направленные на профилактику заболеваний дыхательной системы. | | 4 | | | 6 | 10 |
| 3 | Оздоровительные упражнения, направленные на профилактику | | 4 | | | 6 | 10 |

| | | | | | | | |
|------------------|---|--|------------|--|--|------------|------------|
| | заболеваний опорно-двигательного аппарата. | | | | | | |
| 4 | Оздоровительные упражнения, направленные на профилактику заболеваний органов чувств. | | 4 | | | 6 | 10 |
| 5 | Оздоровительные упражнения, направленные на профилактику заболеваний ЦНС. | | 4 | | | 6 | 10 |
| 6 | Оздоровительная аэробика. | | 4 | | | 4 | 8 |
| | Всего | | 24 | | | 34 | 58 |
| 3 курс 7 семестр | | | | | | | |
| 1. | Оздоровительные упражнения, направленные на профилактику сердечно-сосудистых заболеваний. | | 4 | | | 10 | 14 |
| 2 | Оздоровительные упражнения, направленные на профилактику заболеваний дыхательной системы. | | 4 | | | 10 | 14 |
| 3 | Оздоровительные упражнения, направленные на профилактику заболеваний опорно-двигательного аппарата. | | 4 | | | 10 | 14 |
| 4 | Оздоровительная аэробика. | | 6 | | | 10 | 16 |
| | Всего | | 18 | | | 40 | 58 |
| 3 курс 8 семестр | | | | | | | |
| 1 | Оздоровительные упражнения, направленные на профилактику сердечно-сосудистых заболеваний. | | 4 | | | 7 | 11 |
| 2 | Оздоровительные упражнения, направленные на профилактику заболеваний дыхательной системы. | | 4 | | | 7 | 11 |
| 3 | Оздоровительные упражнения, направленные на профилактику заболеваний опорно-двигательного аппарата. | | 4 | | | 6 | 10 |
| 4 | Оздоровительные упражнения, направленные на профилактику ожирения. | | 4 | | | 10 | 14 |
| 5 | Оздоровительная аэробика. | | 2 | | | 10 | 12 |
| | Всего | | 18 | | | 40 | 58 |
| | ИТОГО | | 192 | | | 136 | 328 |

* В том числе 2 часа - первое организационно-методическое занятие со обучающимися первого курса.

6. ЛАБОРАТОРНЫЕ ЗАНЯТИЯ

Лабораторный практикум учебным планом не предусмотрен.

7. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ ПРОЕКТОВ (РАБОТ)

Курсовой проект (работа) учебным планом не предусмотрен.

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

а) основная литература:

1. Лешева Н.С. Использование оздоровительных технологий при проведении учебного занятия по физической культуре [Электронный ресурс]: учебное пособие / Лешева Н.С., Дементьев К.Н., Гринёва Т.А. - Электрон. текстовые данные. - СПб.: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016. - 152 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74368.html>.
2. Организация и методика занятий по физической культуре для специального отделения [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие для студентов специального медицинского отделения / - Электрон. текстовые данные. - Воронеж: Воронежский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016. - 90 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/72925.html>.
3. Физическая культура для студентов специальной медицинской группы [Электронный ресурс]: учебное пособие/ А.В. Токарева [и др.]. - Электрон. текстовые данные. - СПб.: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016. - 140 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/63647.html>.

б) дополнительная литература:

1. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры [Электронный ресурс]: учебник/ Евсеев С.П. - Электрон. текстовые данные. - М.: Издательство «Спорт», 2016. - 616 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55593.html>.
2. Евсеева О.Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре [Электронный ресурс]: учебник/ Евсеева О.Э., Евсеев С.П. - Электрон. текстовые данные. - М.: Издательство «Спорт», 2016. - 384 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55569.html>.
3. Зайцева Г.А. Физическая культура. Оптимальная двигательная активность [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Зайцева Г.А. - Электрон. текстовые данные. - М.: Издательский Дом МИСиС, 2017. - 56 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/78532.html>.
4. Котешева, И.А. Лечение и профилактика нарушений осанки [Текст]: / И.А. Котешева. – М.: Эксмо, 2002. – 208 с.: ил. – ISBN 50699-00112-3
5. *Крючек, Е.С.* Аэробика: Содержание и методика оздоровительных занятий. [Текст]: учебно-методическое пособие / Е.С. Крючек. – М.: Терра-Спорт, 2001. – 64 с.
6. Основы физической реабилитации [Электронный ресурс]: учебник/ А.Н. Налобина [и др.]. - Электрон. текстовые данные. - Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. - 328 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74272.html>.
7. Третьякова Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Третьякова Н.В., Андриюхина Т.В., Кетриш Е.В. - Электрон. текстовые данные. - М.: Издательство «Спорт», 2016. - 280 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55566.html>.
8. Учебно-методическое пособие по курсу Физическая культура по теме «Практические рекомендации для студентов, временно освобожденных от занятий физкультурой» [Электронный ресурс]/ - Электрон. текстовые данные. - М.: Московский технический университет связи и информатики, 2016. - 16 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/63352.html>.
9. Физическая реабилитация обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья средствами ЛФК на занятиях физической культурой [Электронный ресурс]: методическое пособие/ В.В. Андреев [и др.]. - Электрон. текстовые данные. - Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2017. - 96 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/73549.html>.
10. Харченко Л.В. Теория и методика адаптивной физической культуры для лиц с сенсорными нарушениями [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Харченко Л.В., Синельникова Т.В., Турманидзе В.Г. - Электрон. текстовые данные. - Омск: Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2016. - 112 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/59660.html>.

в) программное обеспечение:

| | |
|---|---|
| Наименование | № лицензии/договора/соглашения |
| Microsoft Windows | Код продукта Microsoft Windows 10 Pro (контракт №19/5-ЭА от 18.11.2019): 00330-71398-46306-ААОЕМ 00330-71399-05081-ААОЕМ 00330-71398-46336-ААОЕМ 00330-71398-46304-ААОЕМ 00330-71398-46315-ААОЕМ 00330-71398-46303-ААОЕМ 00330-71398-46316-ААОЕМ |
| Microsoft Office | 43460121 (№ Лицензии в личном кабинете Microsoft) |
| Microsoft Windows Microsoft Office | 44039700 44039700 (№ Лицензии в личном кабинете Microsoft) |
| Microsoft Windows | 42144830 |
| Microsoft Office | 43460121 (№ Лицензии в личном кабинете Microsoft) |
| Microsoft Windows Microsoft Office | 49379849 49472007 (№ Лицензии в личном кабинете Microsoft) |
| Microsoft Windows Microsoft Office | 61075650 49472007 (№ Лицензии в личном кабинете Microsoft) |
| Антивирус Касперского | Сублицензионный договор №СЦ - 875 от 06.02.2020 Лицензия № 26FE-200221-084534-5-2964(370) |
| Astra Linux | Лицензионный договор № РБТ-14/1617-01-ВУЗ на предоставление права использования программы для ЭВМ от 09.11.2017г. |
| Adobe Flash Player, Adobe Reader, AIMP3, VLC media player, GIMP, Far Manager, Apache, BurnAware Free, K-Lite Codec Pack, Opera, Skype, Ashampoo Burning Studio, Blender, Open Office | СПО по лицензионным соглашениям в свободном распространении, в том числе по GNU General Public License и аналогам |
| Google Chrome | Лицензия Freeware GPL |
| StarBoard Software (на CD диске) | Гос.контракт № 153 от 05 ноября 2008г CDR -052##### |
| Модульная информационная система «Шахты» | Договор №6648 от 04.02.2020г. ООО «Лаборатория ММИС» |

2) перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине:

1. Организация самостоятельной работы студентов в учреждении высшего образования [Текст]: методические рекомендации / Сост.Е.Б. Манузина, Е.Э. Норина; Алтайская гос. Академия обр-я им. В.М. Шукшина. – Бийск: ФГБОУ ВПО «АГАО», 2014. – 84 с.

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

| | |
|--|--|
| Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения | Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в |
|--|--|

| | |
|--|---|
| | сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор) |
| <p>202 спортивный зал (269,2 кв.м) Оборудование: счетчик отжиманий для ГТО (станок для отжиманий), конус для спортзала (4 шт.), мяч в/б, диск "Здоровье" метал-й (10 шт.), коврик туристический (24 шт.), маты гимнастические (3 шт.), мостик гимнастический, мяч MIKASA (2004) (4 шт.), мяч MIKASA пляжный (2 шт.), мяч № 5 Winner зимний, мяч Spalding TF-1000 № 7 (кожа), мяч STIGA " Club Select" (белый) (2 шт.), мячбаск. "MOLTEN GS7" синт. кожа (6 шт.), мяч баскетбольный (8 шт.), мяч волейбольный MIKASA (20 шт.), мяч волейбольный звенящий, мяч набивной (6 шт.), мяч футбольный (2 шт.), набор бадминтон 2 ракетки (10 шт.), обруч (2 шт.), обруч окрашенный, утяжеленный (16 шт.), ракетка АТЕМИ 600 AN (8 шт.), ракетка АТЕМИ 800 AN (8 шт.), ракетка теннисная (8 шт.), сетка баскетбольная, сетка волейбольная (2 шт.), сетка волейбольная с бубенчиками, сетка теннисная (2 шт.), скакалка (13 шт.), скакалка 2,8 м. (30 шт.), волейбольные стойки на растяжках, дорожка с размером прыжка в длину 3 метра, сетка волейбольная с тросом, скамья гимнастическая 3 м., стол теннисный, стол теннисный складной, шведская стенка -10</p> | <p>Российская Федерация, 659333, Алтайский край, г. Бийск, ул. Владимира Короленко, д. 53</p> |
| <p>249 Шахматный клуб (16,8 кв.м) Набор шахмат (8 шт.), набор шашек (6 шт.), шахматные часы (8 шт.), сейф (1 шт.), шкаф (3 шт.), стол компьютерный (1 шт.), парта (4 шт.), стул ученический (13 шт.), стул п/м (5 шт.).</p> | <p>Российская Федерация, 659333, Алтайский край, г. Бийск, ул. Владимира Короленко, д. 53</p> |
| <p>248 спортивный зал (29,9 кв.м.) Ростомер РУМ с полочкой (2 шт.), ростомер РУМ с полочкой (2 шт.), эспандер грудной (5 шт.), гантели 1 кг, пар (5 шт.), динамометр кистевой (3 шт.), велотренажер лабораторные магнитные, Велотренажер электромагнитный, весы ВТ 150, гриф олимпийский 220 мм усиленный, мини-степпер поворотный с эспандером, спиртометр сухой портативный, штанга с комплектом блинов, штанга тренировочная 300 кг, эллиптический тренажер, шведская стенка спорт площадка - 6</p> | <p>Российская Федерация, 659333, Алтайский край, г. Бийск, ул. Владимира Короленко, д. 53</p> |

10. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

10.1. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины для преподавателей

Для успешного усвоения материала и формирования компетенций в программе дисциплины большое внимание уделяется практическим занятиям.

На практические занятия курса цель, которых познакомить обучающихся с основами использования разнообразных средств оздоровительной физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Самостоятельная работа обучающихся планируется исходя из двух основных задач: подготовки к практическим занятиям и выполнения дополнительных учебных заданий, связанных с текущим контролем и промежуточной аттестацией.

На первом занятии по данной учебной дисциплине необходимо ознакомить обучающихся с порядком её изучения, раскрыть место и роль дисциплины в системе наук, её практическое значение, довести до обучающихся требования кафедры, ответить на вопросы.

При подготовке к практическим занятиям преподавателю необходимо уточнить план его проведения. Целесообразно в ходе обучения двигательным действиям дополнительно давать подводящие упражнения. Поощрять технически правильно выполненные движения.

Практическое занятие, как вид учебного занятия, должно проводиться в спортивных залах. Необходимыми структурными элементами практической работы, помимо самостоятельной деятельности обучающихся, являются инструктаж, проводимый преподавателем, а также организация обсуждения итогов работы.

Структура и оформление практических занятий по дисциплине определяется преподавателем. Оценки за выполнение практических занятий могут выставляться по пятибалльной системе и учитываться как показатели текущей успеваемости обучающихся

Преподавателю необходимо проводить групповые и индивидуальные консультации обучающихся в ходе их подготовки к итоговой аттестации по учебной дисциплине.

Занятия должны способствовать развитию таких качеств, как выносливость, сила, быстрота, координация в различных движениях. Кроме того, целесообразно давать упражнения на поддержание достигнутого уровня гибкости.

На каждом занятии к обучающимся предъявляются требования в соблюдении опрятного внешнего вида, наличия соответствующей одежды и обуви для занятий физическими упражнениями, чистоты и порядка, бережного отношения к оборудованию и инвентарю, правил поведения при выполнении физических упражнений. Все это должно способствовать решению такой важной задачи, как формирование навыков культуры поведения.

Учебные занятия направлены на изучение основ оздоровительной физической культуры, улучшения физического состояния и здоровья. Обучающиеся получают индивидуальные рекомендации к самостоятельным занятиям.

В журнале необходимо учитывать посещаемость занятий обучающимися и оценивать их работу в соответствующих баллах. Оказывать методическую помощь обучающимся в подготовке к работе с инвентарем и на тренажерах. В ходе практического занятия необходимо определить порядок его проведения, время на виды двигательной деятельности. В заключительной части занятия провести упражнения на восстановление. Подвести итоги, отметить положительные стороны и недостатки занятия. Ответить на вопросы обучающихся, назвать тему очередного занятия.

10.2. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины для обучающихся

Приступая к изучению дисциплины, обучающиеся должны ознакомиться с учебной программой, учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке вуза. Получить рекомендованные учебники и учебно-методические пособия в библиотеке.

Владеть терминологией формирования двигательных умений и навыков и развития физических качеств.

Умение применить приобретенные знания для решения комплексных задач практического характера (подобрать комплекс упражнений для оздоровления).

Результатом образования по завершению обучения должно быть создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому и продуктивному стилю жизни, физическому совершенствованию, приобретение личного опыта, творческого использования средств и методов оздоровительной физической культуры, достижения установленного уровня психофизической подготовленности.

Обучающиеся, выполнявшие рабочую учебную программу, в конце учебного курса сдают зачет. Критерием успешности освоения учебного материала обучающихся является экспертная оценка преподавателя регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов соответствующих домашних заданий.

При подготовке к зачету, в случае необходимости повышения двигательного мастерства, следует дополнительно заниматься дома, а также убедиться в отсутствии задолженности по дисциплине и при ее наличии своевременно ликвидировать.

11. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Фонд оценочных средств разработан для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Оздоровительная физическая культура» и входит в состав основной

образовательной программы, реализуемой при подготовке обучающихся в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего профессионального образования «Алтайский государственный гуманитарно-педагогический университет имени В.М. Шукшина». Фонд оценочных средств предназначен для проверки сформированности компетенций, заявленных в программе дисциплины «Оздоровительная физическая культура» в соответствии с учебным планом.

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

| Компетенции, этапы | Показатели | Оценочные средства |
|--------------------|---|--|
| ОК-8 I этап | знать: методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья; основные понятия о физической культуре человека и общества; роль физической культуры в формировании здорового образа жизни | Реферат (проект), практико-ориентированное задание, активность на занятиях, тестирование |
| | уметь: использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья. | |
| | владеть: системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья; выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке. | |

1. Компетенция ОК-8 с указанием этапа формирования в процессе освоения образовательной программы

Компетенция ОК-8 (готов поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность) формируется на первом этапе в рамках дисциплины Оздоровительная физическая культура.

Описание показателей и критериев оценивания компетенции ОК-8 шкала оценивания в рамках дисциплины

| Уровни | Показатели |
|--------------------------|---|
| Пороговый 60-75 % | знать: основные понятия о физической культуре человека и общества, ее роли в формировании здорового образа жизни. уметь: ставить и формулировать физкультурно-рекреационные, оздоровительно-реабилитационные, спортивные, профессионально-прикладные и гигиенические задачи. владеть: психолого-педагогическими, медико-биологическими, организационно-управленческими знаниями и навыками, необходимыми для обучения двигательным действиям. |
| Базовый 75-87 % | знать: основные понятия о физической культуре человека и общества, ее роли в формировании здорового образа жизни; физиологические основы физического развития лиц разного возраста; уметь: реализовать физкультурно-рекреационные, оздоровительно-реабилитационные, спортивные, профессионально-прикладные и гигиенические задачи; уметь использовать ценностный потенциал физической культуры в своей профессиональной деятельности. владеть: психолого-педагогическими, медико-биологическими, организационно-управленческими знаниями и навыками, необходимыми для обучения двигательным действиям. |
| Повышенный более 87 % | знать: основные понятия о физической культуре человека и общества, ее роли в формировании здорового образа жизни; физиологические основы физического развития лиц разного возраста; социально-психологические основы физического развития и воспитания личности. уметь: ставить, формулировать и реализовать физкультурно-рекреационные, оздоровительно-реабилитационные, спортивные, профессионально- |

| | |
|--|---|
| | <p>прикладные и гигиенические задачи; использовать ценностный потенциал физической культуры для формирования основ здорового образа жизни, интереса и потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.</p> <p>владеть: психолого-педагогическими, медико-биологическими, организационно-управленческими знаниями и навыками, необходимыми для обучения двигательным действиям и совершенствования физических и психических качеств обучающихся.</p> |
|--|---|

Оценочные средства компетенции в рамках дисциплины
РЕФЕРАТ (ПРОЕКТ)

(типовое контрольное задание на этапе формирования компетенции)

Оценочное средство в виде подготовки *реферата (проекта)* с последующей презентацией используется при проведении практических занятий. Обучающимся предлагается самостоятельно освоить одну из тем, проанализировать проблему, подготовить доклад, на его основе сделать презентацию доклада в слайдах с помощью программы POWER POINT и выступить перед аудиторией с результатами своей работы. Максимальное количество баллов за доклад-презентацию – 5.

Темы обучающимися выбираются по желанию из списка, предложенного преподавателем, или формулируются совместно с преподавателем.

Примерные темы реферата (проекта) для оценивания компетенции

1. Значение физической культуры в современном обществе.
2. Оздоровительный эффект физической культуры.
3. Гиподинамия и гипокинезия – бич современного общества.
4. Физиологические эффекты оздоровительной тренировки.
5. Методики оценки физического здоровья.
6. Оздоровительные задачи физкультурно-оздоровительных занятий.
7. Краткая характеристика циклического вида физической культуры оздоровительной направленности (на выбор обучающегося).
8. Краткая характеристика ациклического вида физической культуры оздоровительной направленности (на выбор обучающегося).
9. Формы физкультурно-оздоровительных занятий. Недостатки и преимущества каждой из них.
10. Принципы и способы самоконтроля при занятиях оздоровительной физкультурой.
11. Оздоровительный эффект физической культуры.
12. Характеристика методики физкультурно-оздоровительных занятий плаванием.
13. Характеристика методики физкультурно-оздоровительных занятий лыжами.
14. Характеристика методики физкультурно-оздоровительных занятий бегом.
15. Характеристика методики физкультурно-оздоровительных занятий ритмической гимнастикой.
16. Характеристика методики физкультурно-оздоровительных занятий атлетической гимнастикой.

Критерии оценки компетенций в рамках типового задания

| Показатели | Баллы, % |
|---|----------|
| Проявил оригинальность и креативность. Показал высокий уровень культуры мышления, способность к рефлексии, умозаключениям и логике. Обобщил информацию с помощью схем, таблиц, рисунков, логических блоков. Проанализировал тему с активным использованием междисциплинарных знаний, фактов, теорий. Сформулировал выводы. Предложил и подробно раскрыл меры решения проблемы. Проявил навыки гуманизма, толерантности, гражданственности | 87-100 |
| Проявил некоторую оригинальность. Проявил отчасти культуру мышления, способность к логическому изложению информации. Обобщил информацию. Проявил способность к анализу темы с использованием междисциплинарных знаний, фактов, теорий. Сформулировал некоторые выводы. Предложил меры и способы решения проблемы. Проявил навыки толерантности и гуманизма | 75-87 |
| Не проявил оригинальности. Отчасти продемонстрировал культуру мышления. | 60-75 |

| | |
|---|--|
| Обобщил некоторым образом информацию. Допустил неточности в анализе темы с использованием междисциплинарных знаний, фактов, теорий. Не сформулировал конкретные выводы. Не предложил меры и способы решения проблем. Смог проявить некоторые навыки толерантности | |
|---|--|

Типовое контрольное задание оценивается по 100-балльной шкале, которая переводится в пяти балльную шкалу в соответствии с действующим на текущий момент Положением о рейтинговой системе текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся:

- оценка «5» выставляется в случае, если обучающийся выполнил 87–100 % типового задания;
- оценка «4» выставляется в случае, если обучающийся выполнил 75–87 % типового задания;
- оценка «3» выставляется в случае, если обучающийся выполнил 60–75 % типового задания;
- оценка «2» выставляется в случае, если обучающийся выполнил менее 60 % типового задания.

ПРАКТИКО-ОРИЕНТИРОВАННОЕ ЗАДАНИЕ

(типичное контрольное задание на этапе формирования компетенции)

Задание: Разработка индивидуального комплекса упражнений исходя из целей и задач индивидуального оздоровления. Составления дневника самонаблюдения.

Заполнение дневника является обязательным для получения зачета!

Дневник предназначен для регистрации показателей физического и функционального состояния организма в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, что предусмотрено учебной программой. Анализ результатов самоконтроля позволяет студентам оптимизировать интенсивность и характер физических нагрузок в соответствии с состоянием их здоровья и индивидуальными предпочтениями в выборе средств и методов физического воспитания. Такой переход к самостоятельной организации учебно-тренировочного процесса является начальной фазой использования полученных при обучении физкультурных знаний в последующей деятельности будущего специалиста.

Содержание самостоятельной работы обсуждается с преподавателем в зависимости от возраста, пола, характера заболевания и т.п. Приступать к самостоятельной работе только после согласования с ведущим преподавателем!

В период выставления зачета учитывается заполнение дневника самоконтроля и уровень выполнения упражнений (см. таблицу), к которым студент должен подготовиться в ходе самостоятельной работы.

Примерная форма дневника самонаблюдения по оздоровительной физической культуре

| Объективные и субъективные данные | Дата | | | | | | |
|--|------|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | |
| Самочувствие | | | | | | | |
| Сон | | | | | | | |
| Аппетит | | | | | | | |
| Масса тела | | | | | | | |
| Пульс (уд./мин) лежа/стоя разница до тренировки после тренировки | | | | | | | |
| Результаты функциональных проб | | | | | | | |
| Тип нагрузки | | | | | | | |
| Величина нагрузки | | | | | | | |
| Продолжительность нагрузки | | | | | | | |
| Нарушение режима | | | | | | | |
| Болевые ощущения | | | | | | | |
| Результаты | | | | | | | |
| Особенности/комментарии | | | | | | | |

*Критерии оценки**

| | | |
|-------------------|---------------------------|-----------------------|
| <i>Упражнения</i> | <i>на начало семестра</i> | <i>конец семестра</i> |
|-------------------|---------------------------|-----------------------|

| | | |
|--|--|--|
| Подъем туловища из положения лежа на спине без учета времени, кол-во раз | | |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (14, 12, 10), кол-во раз | | |
| Приседание, кол-во раз | | |
| Подтягивание на перекладине (20, 15, 12), кол-во раз | | |
| Поднимание ног из положения лежа (3 мин, 2 мин, 1 мин), кол-во раз | | |
| Наклон вперед из положения стоя на прямых ногах (10, 5, 0), см | | |

* Выполняются те упражнения, которые не противопоказаны по заболеванию.

Критерии оценки компетенции в рамках типового контрольного задания:

| Критерии | Баллы, % |
|---|----------|
| Умеет интегрировать знания различных тем дисциплины, аргументировать собственную точку зрения, создает интеллектуальным путем новое знание, не данное в готовом виде. Знает теоретический и практический материал дисциплины, правильно оценивает характер предложенной задачи. | 87–100 |
| Умеет синтезировать, анализировать, обобщать фактический и теоретический материал с формулированием конкретных выводов, установлением причинно-следственных связей. Знает теоретический и практический материал дисциплины, правильно оценивает характер предложенной задачи, испытывает затруднения с обоснованием своих действий. | 75–86 |
| Знает фактический материал (базовые понятия, алгоритмы, факты) и умеет правильно использовать специальные термины и понятия, узнает объекты изучения в рамках дисциплины. Правильно оценивает характер заданий, но нарушает последовательность действий, затрудняется в аргументации | 60–74 |

Типовое контрольное задание оценивается по 100-балльной шкале, которая переводится в пяти балльную шкалу в соответствии с действующим на текущий момент Положением о рейтинговой системе текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся:

- оценка «5» выставляется в случае, если обучающийся выполнил 87–100 % типового задания;
- оценка «4» выставляется в случае, если обучающийся выполнил 75–87 % типового задания;
- оценка «3» выставляется в случае, если обучающийся выполнил 60–75 % типового задания;
- оценка «2» выставляется в случае, если обучающийся выполнил менее 60 % типового задания.

Учет активности на практических занятиях (типичное контрольное задание на этапе формирования компетенции)

Общие сведения об оценочном средстве

Оценочное средство в виде комплексного учета активности обучающийся на практических занятиях осуществляется следующим образом: обучающийся должен показать высокий уровень технических возможностей владения материалом темы занятия; знания методики проведения практических работ; четко соблюдать последовательность выполнения заданий, демонстрировать способность к практическим действиям по теме, объяснять результаты работы.

Уровни сформированности компетенций в рамках дисциплины:

| Показатели | Уровень |
|--|------------------------------|
| Обучающийся на отлично выполняет обязательные тесты, ведет дневник самонаблюдения в процессе выполнения комплекса упражнений исходя из целей и задач индивидуального оздоровления. | Повышенный уровень более 87% |
| Обучающийся на хорошо выполняет обязательные тесты, ведет дневник самонаблюдения в процессе выполнения комплекса упражнений исходя из целей и задач индивидуального оздоровления. | Базовый уровень 75-87% |
| Обучающийся на удовлетворительно выполняет обязательные тесты, ведет дневник самонаблюдения в процессе выполнения комплекса упражнений исходя из целей и задач индивидуального оздоровления. | Пороговый уровень 60-75 |

Типовое контрольное задание оценивается по 100-балльной шкале, которая переводится в пяти балльную шкалу в соответствии с действующим на текущий момент Положением о рейтинговой системе текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

Тест (контрольное задание на этапе формирования компетенции)

Образцы тестовых заданий

Уровень сформированности компетенции отражается в тестовом балле испытуемого. Выполнять задания можно в любой последовательности. Тестовые задания оцениваются в баллах. По завершении тестирования баллы суммируются.

1 курс

1. Не рекомендуется проводить занятия по физической культуре...

- а) во второй половине дня;
- б) сразу после еды;
- в) через 1-2 часа после еды.

2. Правильно дышать при длительной нагрузке высокой интенсивности.....

- а) через нос и рот попеременно;
- б) только через рот;
- в) через рот и нос одновременно;
- г) только через нос.

3. Положение учащихся, в котором ноги согнуты (на носках), руки в любом положении, называется:

- а) стойка на коленях;
- б) присед;
- в) сед;
- г) упор присев.

2 курс

1. Наиболее частой травмой в легкой атлетике является растяжение мышц или связок голеностопного (коленного) сустава. Неправильным при оказании первой помощи является:

- а) наложение холода;
- б) наложение тугой повязки;
- в) согревание поврежденного места;
- г) обращение к врачу.
- д) массаж

2. Отсутствие разминки при выполнении физических упражнений чаще всего приводит к:

- а) экономии сил;
- б) улучшению спортивного результата;
- в) травмам.

3. Учащийся, идущий в колонне первым называется:

- а) замыкающий;
- б) направляющий;
- в) впереди идущий;
- г) передний.

3 курс

1. При самостоятельных занятиях легкой атлетикой наиболее эффективным является контроль за физической нагрузкой ...

- а) по частоте дыхания;
- б) по частоте сердечных сокращений;
- в) по снижению скорости бега;

- г) по самочувствию.
- д) все перечисленное.

2. Нельзя заниматься физическими упражнениями, если ...

- а) плохая погода;
- б) плохое настроение;
- в) повышена температура тела.

3. Какое тестовое упражнение помогает определить уровень силы человека?

- а) сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- б) подтягивание;
- в) прыжки через скакалку за 1 минуту;
- г) все перечисленное..

Типовое контрольное задание оценивается по 100-балльной шкале, которая переводится в пяти балльную шкалу в соответствии с действующим на текущий момент Положением о рейтинговой системе текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов.

Критерии оценки компетенции в рамках типового контрольного задания:

| Показатели | Уровень |
|--|--------------------|
| Количество правильных ответов в тесте 87-100%. | Повышенный уровень |
| Количество правильных ответов в тесте 75-86%. | Базовый уровень |
| Количество правильных ответов в тесте 60-74%. | Пороговый уровень |

Зачет

(типовое контрольное задание на этапе формирования компетенции)

Форма периодической отчетности обучающегося, определяется учебным планом и/или учебным графиком. Зачеты служат формой проверки качества выполнения студентами практических работ. Оценка, выставляемая за зачёт квалитативного типа (по шкале наименований «зачтено»/«не зачтено»).

Уровни сформированности компетенций в рамках дисциплины:

| Критерии | Баллы |
|---|------------------------------|
| Обучающийся продемонстрировал глубокое и прочное усвоение знаний программного материала; грамотно разработал, с учетом всех закономерностей программу занятий по оздоровительной физической культуре; продемонстрировал владения средствами и методами физического воспитания и укрепления здоровья; готов к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; регулярно самостоятельно занимается различными физическими упражнениями; совершенствует уровень физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | Повышенный уровень 87-100 |
| Обучающийся продемонстрировал достаточно полное знание программного материала; разработал программу занятий по оздоровительной физической культуре; продемонстрировал умения использовать средства и методы физического воспитания и укрепления здоровья; готов к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; регулярно самостоятельно занимается различными физическими упражнениями. | Базовый уровень 75-87 |
| Обучающийся продемонстрировал общее знание изучаемого материала; разработал программу занятий по оздоровительной физической культуре; продемонстрировал умения использовать средства и методы физического воспитания и укрепления здоровья; готов к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | Пороговый уровень 60-75 |

Целью промежуточной аттестации по дисциплине «Оздоровительная физическая культура» является оценка уровня усвоения обучающимися знаний, приобретения умений, навыков и сформированности компетенции в результате изучения учебной дисциплины. Процедура оценивания должна охватывать всех без исключения обучающихся, осваивающих дисциплину.

Оценка уровня сформированности компетенций на этапах их формирования определяется на основании тестирования, подготовки рефератов (проектов), выполнения практико-ориентированного задания и учета активности занятий. Оценивание обучающихся проводится в соответствии с приведенными критериями.

На основании представленных в ФОС оценочных средств, оценивается уровень сформированности компетенций на этапах их формирования в рамках дисциплины. Сдача практико-ориентированных заданий (Разработка индивидуального комплекса упражнений исходя из целей и задач индивидуального оздоровления. Составления дневника самонаблюдения) и рефератов (проектов) осуществляется в процессе изучения модулей дисциплины в течение шести семестров. Контрольное задание Тест выполняется обучающимися в конце каждого учебного года в течение 30 минут и сдается преподавателю. Итоговая оценка (зачет/незачет) определяется по результатам освоения дисциплины в 6 семестре (3 курс).

На основании представленных в ФОС заданий (тестирование, подготовка рефератов (проектов), выполнение практико-ориентированного задания и учет активности занятий) оценивается уровень сформированности компетенций на этапах их формирования в рамках дисциплины «Оздоровительная физическая культура», а также уровень знаний, умений, навыков и опыта деятельности, по результатам выставляется отметка о зачете. Результаты проведения процедуры в установленном порядке проставляются преподавателем в зачетные книжки обучающихся и электронные ведомости. По результатам проведения процедуры оценивания преподавателем делается вывод о результатах промежуточной аттестации по дисциплине.