

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Алтайский государственный педагогический университет»
Бийский филиал им. В.М. Шукшина

Кафедра физической культуры и здоровья

УТВЕРЖДАЮ

Директор Т.В. Гаврутенко
«11» марта 2025 г.



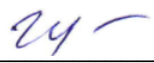
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ.05.01 ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Направление подготовки	44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Профили подготовки	Физическая культура и Безопасность жизнедеятельности
Квалификация выпускника	бакалавр
Форма обучения	заочная

Составитель:

канд. биол. наук, доцент кафедры
физической культуры и здоровья

 О.А. Шубина

РЕКОМЕНДОВАНА К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ

На заседании кафедры физической культуры и здоровья

Протокол № 6 от «06» марта 2025 г.

Зав. кафедрой физической культуры и здоровья



Н.А. Першина

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Курс «Оздоровительные основы физической культуры» 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 «Оздоровительные основы физической культуры» относится к курсам по выбору Б1.В.ДВ.09.01.

Для освоения дисциплины «Оздоровительные основы физической культуры» обучающиеся используют знания, умения, навыки, сформированные на дисциплинах «Физиология», «Анатомия», «Физиология физического воспитания и спорта», «Гигиена физического воспитания и спорта», «Лечебная физическая культура и массаж», «Спортивная медицина».

Изучение данной дисциплины является необходимой основой для успешного прохождения Государственной итоговой аттестации.

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование компетенции:

- Способен к разработке и реализации программ физического развития и оздоровления обучающихся, обеспечивающих полноценную реализацию их двигательных способностей (ПК-1).

Наименование и код индикаторов достижения компетенций

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать:

(ПК-1.1)- знание концептуальных положений и требований к организации образовательного процесса по программам физического развития и оздоровления обучающихся; (З.1).

(ПК-1.2)- знание различных организационных форм, методов, средств, образовательных технологий физического развития и оздоровления обучающихся; (З.2).

(ПК-1.3)- знание технологии конструирования и адаптации программ физического развития и оздоровления обучающихся к их индивидуальным потребностям и особенностям; (З.3).

Уметь:

(ПК-1.7)- умение формулировать цели и задачи физического развития и оздоровления обучающихся и реализовывать их в урочной и внеурочной деятельности; (У.1).

(ПК-1.8)-умение применять современные методы, средства обучения и образовательные технологии физического развития и оздоровления обучающихся; (У.2).

(ПК-1.9)-умение реализовывать различные организационные формы физического развития и оздоровления обучающихся; (У.3).

(ПК-1.10)- умение отбирать эффективные технологии конструирования и адаптации программы физического развития и оздоровления обучающихся; (У.4).

(ПК-1.11)- умение обосновывать выбор и применять методы, формы, средства и образовательные технологии обучения физической культуры в образовательной практике исходя из особенностей содержания учебного материала, возраста и образовательных потребностей обучающихся; (У.5).

Владеть:

(ПК-1.15)-владение навыками использования методов, форм и средств обучения физической культуре с учетом содержания учебного материала, возраста и образовательных потребностей обучающихся; (В.4).

(ПК-1.16)-владение навыками аргументированно конструировать методическое содержание физической культуры в соответствии с возрастом и физическим потребностям, уровнем физической подготовки и здоровья обучающихся для реализации их двигательных способностей; (В.5).

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры	
		8	9
Аудиторные занятия (всего)	8	4	4
В том числе:			
Лекции (Л)	2	2	-
Практические занятия (П)	6	2	4
Самостоятельная работа (всего)	64	32	32
В том числе:			
Выполнение домашних заданий	16	11	5
Подготовка к практическим занятиям	18	11	7
Подготовка доклада-презентации	20	10	10
Подготовка к экзамену	10	-	10
Вид промежуточной аттестации	экзамен	-	экзамен
Общая трудоемкость	часы	36	36
	зачетные единицы	1	1

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Содержание разделов (модулей) дисциплины

№ п/п	Наименование раздела (модуля) дисциплины	Содержание
1	Модуль 1. Оздоровительная физическая культура	
	<i>Раздел 1.</i> Место и признаки оздоровительной физической культуры в системе физической культуры.	- Представления о здоровье и роли физической культуры в здоровом образе жизни человека. <i>Содержание:</i> Понятия о здоровье человека. Предъявляемые требования к здоровью на современном этапе развития общества. Понятие о здоровом образе жизни. Факторы, определяющие здоровый образ жизни. Физическая активность как показатель здоровья. Определение понятия оздоровительная физическая культура. Место и признаки оздоровительной физической культуры в системе физической культуры. Предмет и объект воздействия в оздоровительной физической культуре. - Оздоровительный эффект физической культуры. <i>Содержание:</i> Значение двигательной активности. Критический оптимум и минимум двигательной активности. Понятие о гипокинезии и гиподинамией. Влияние занятий физической культуры на состояние здоровья и работоспособность лиц разного возраста. Основные принципы организации оздоровительной физической культуры. Оценка физического здоровья.
	<i>Раздел 2</i> Использование физических упражнений с оздоровительной направленностью.	- Основы использования физических упражнений с оздоровительной направленностью. <i>Содержание:</i> Цели и задачи физкультурно-оздоровительных занятий. Отличительные особенности и закономерности построения оздоровительной тренировки. Физиологические эффекты физических упражнений: срочный, следовой, долговременный. Адаптация к физическим нагрузкам. Физиологическое содержание адаптации. Адаптация сердечно-сосудистой системы. Адаптация системы дыхания и крови. Роль эндокринной системы в адаптации к физическим нагрузкам.

		Тренированность как специфическая форма адаптации к физическим нагрузкам. Утомление и восстановление при мышечной работе. Параметры нагрузки при занятиях физической культурой с оздоровительной направленностью: тип, величина, объем, интенсивность, частота занятий. Влияние аэробных упражнений на организм. Формы занятий оздоровительной физической культурой: групповые и самостоятельные
		- Врачебный контроль и самоконтроль. <i>Содержание:</i> Врачебный контроль. Рекомендации и противопоказания выполнения физических упражнений при различных заболеваниях. Программирование оздоровительной тренировки. Введение дневника самонаблюдения. Травмы при занятиях физкультурой и их предупреждение. Болезненные состояния при занятиях физкультурой и их предупреждение. Отрицательные факторы образа жизни нивелирующее оздоровительное воздействие физической культуры. - Циклические аэробные упражнения в оздоровительной физической культуре. <i>Содержание:</i> Оздоровительное значение аэробных упражнений. Виды аэробных упражнений. Методика физкультурно-оздоровительных занятий плаванием. Методика физкультурно-оздоровительных занятий ходьбой на лыжах. Методика занятий оздоровительной ходьбой. Бег как средство оздоровления. Скандинавская ходьба. Оздоровительные занятия с использованием велосипеда. - Ациклические анаэробные упражнения в оздоровительной физической культуре. <i>Содержание:</i> Игровые упражнения в оздоровительной тренировке (баскетбол, футбол, волейбол). Особенности использования игровых видов спорта в оздоровительной тренировке. Упражнения гимнастической направленности. Применение тренажерных устройств (механотерапия). Сочетание аэробных с другими видами упражнений. - Развивающая и оздоровительная роль физической культуры в общеобразовательной школе. <i>Содержание:</i> Физическое развитие и здоровье детей и подростков. Оптимизация двигательной деятельности детей и подростков. Питание и закаливание в системе оздоровления детей и подростков. Роль физической культуры в реабилитации детей и подростков с различными заболеваниями. - Физическая культура для лиц среднего и пожилого возраста. <i>Содержание:</i> Особенности физиологии лиц среднего возраста. Особенности физиологии лиц пожилого возраста. Особенности занятий оздоровительной физической культурой для лиц пожилого и среднего возраста. Противопоказания к занятиям. Особенности врачебно-педагогического контроля.
	Раздел 3. Гимнастические упражнения с оздоровительной направленностью.	- Упражнения гимнастической направленности. <i>Содержание:</i> Методика занятий различными видами гимнастических упражнений. Составление гимнастических комплексов с учетом принципов оздоровительной направленности (утренняя гигиеническая гимнастика, производственная гимнастика, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, шейпинг, фитнес, аэробика). Возможности использования новых физкультурно-спортивных видов в оздоровительной тренировке (кроссфит).
2	Модуль 2. Методы оценки здоровья и биологического возраста	
	Раздел 4.	- Методы оценки здоровья. <i>Содержание:</i> Оценивание физического здоровья – необходимая

	Методы оценки здоровья и биологического возраста.	составляющая занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью. Выполнение оценки соматического здоровья при помощи доступных методов (методика Г.Л. Апанасенко и Р.Г. Наumenко; методика Е.А. Пироговой и др.).
		- Методы оценки биологического возраста. <i>Содержание:</i> Периодизация онтогенеза человека. Понятие о биологическом возрасте. Методы оценки биологического возраста: преимущества и недостатки каждого метода.

5.2. Разделы дисциплин и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекц.	Практ. зан.	СР	ИФО в том числе	Всего
1.	Место и признаки оздоровительной физической культуры в системе физической культуры	2	-	16	-	18
2.	Использование физических упражнений с оздоровительной направленностью.	-	2	16	-	18
3.	Гимнастические упражнения с оздоровительной направленностью.	-	2	16	<i>Работа в микро-группах -2 ч.</i>	18
4.	Методы оценки здоровья и биологического возраста.	-	2	16	<i>Работа в микро-группах -2 ч.</i>	18
	Всего:	2	6	64	4	72

6.3. 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. Губарева Н.В. Естественнаучные основы физической культуры (Биология) [Электронный ресурс]: курс лекций/ Губарева Н.В., Линдт Т.А., Баймакова Л.Г.— Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2016.— 108 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74264.html>

2. Ишмухаметов М.Г. Теория и методика оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта. Питание в здоровом образе жизни [Электронный ресурс]: учебное пособие. Специальность 050720 - «Физическая культура». Направление подготовки 050100 - «Педагогическое образование». Профиль подготовки - «Физическая культура»/ Ишмухаметов М.Г.— Электрон. текстовые данные.— Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2014.— 193 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/32246.html>

3. Орлова С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для абитуриентов/ Орлова С.В.— Электрон. текстовые данные.— Иркутск: Иркутский филиал Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма, 2011.— 154 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15687.html>.— ЭБС «IPRbooks»

б) дополнительная литература:

1. Барышева Е.С. Культура здоровья и профилактика заболеваний [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО/ Барышева Е.С., Нотова С.В.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Профобразование, 2020.— 214 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/91881.html>

2. Горелова, Л. В. Краткий курс лечебной физической культуры и массажа [Текст]: учебное пособие / Л. В. Горелова. - Ростов н/Д : Феникс, 2007. - 220 с.

3. Дубровский, В. И. Лечебная физическая культура [Текст]: учебник для вузов / В. И. Дубровский. - 3-е изд., испр. и доп. - М. : ВЛАДОС, 2004. - 624 с.

4. Жуков, М.Н. Подвижные игры [Текст]: учебное пособие для вузов / М.И. Жуков. - 2-е изд., стер. - М.: Академия, 2004. - 160с.ил.: - ISBN 5-7695-1807-3

5. Иванова В. Г. Оздоровительная гимнастика на фитболах [Текст]: / В. Г. Иванова. - М. : Чистые пруды, 2009 - 32 с. ил. - (Библиотечка "Первого сентября", серия "Спорт в школе" ; вып. 27). - 3 600 экз. - ISBN 978-5-9667-0579-4

6. Крючек, Е.С. Аэробика: Содержание и методика оздоровительных занятий. [Текст]: учебно-методическое пособие / Е.С. Крючек. - М.: Терра-Спорт, 2001. - 64 с.

7. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: Учебное пособие для вузов [Текст]: / Н.Ж. Булгакова [и др.]; под ред. Н.Ж. Булгаковой. - М.: Академия, 2005 - 432 с. ISBN - 5-7695-1989-4

8. Ростомашвили Л.Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Ростомашвили Л.Н.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Издательство «Спорт», 2020.— 164 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/88510.html>.

9. Советова, Е. В. Оздоровительные технологии в школе: к самостоятельной работе / Е. В. Советова. - Ростов н/Д : Феникс, 2006. - 288 с. - (Здравствуй, школа!). - 4 000 экз. - ISBN 5-222-09314-X

10. Спортивные игры: Техника, тактика обучения [Текст]: учебник для пед. вузов / под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Порткова. - М.: Академия, 2001 - 520 с.

11. Федотов, М. Веселый спорт от рождения до трех лет [Текст]: М. Федотов, Е. Тропп. - Ростов н/Д : Феникс, 2007 - 158 с.

12. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: учебное пособие для вузов / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 2-е изд., испр. и доп.. - М.: Академия, 2001. - 480 с.

13. Шулятьев В.М. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Шулятьев В.М., Побыванец В.С.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Российский университет дружбы народов, 2012.— 288 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22227.html>.— ЭБС «IPRbooks»

14. Щедрина, А. Г. Здоровый образ жизни [Текст]: методические, социальные, биологические, медицинские, психологические, педагогические, экологические аспекты / А. Г. Щедрина. - Новосибирск: Альфа-Виста, 2007. - 144 с.

в) программное обеспечение:

1. Компьютер с использованием лицензионных версий операционной системы Microsoft Windows.

2. Для работы в библиотеке используется общевузовское лицензионное программное обеспечение «Ирбис-64», в составе которого входят АРМ «Каталогизатор», АРМ «Читатель», АРМ «Администратор», АРМ «Комплектатор», Web-Ирбис (CZ39.50).

3. Лицензионная программа АУП (Шахты) – комплекс «Электронные ведомости».

г) базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

- Российская библиотечная ассоциация

URL: <http://www.rba.ru>

- Межрегиональная ассоциация деловых библиотек

URL: <http://www.library.ru>

- Российская государственная библиотека

URL: <http://www.rsl.ru>

- Библиотека естественных наук РАН

URL: <http://www.benran.ru/>

- Российская национальная библиотека

URL: <http://www.nlr.ru/>

- Алтайская краевая универсальная научная библиотека им. Шишкова

URL: <http://www.akunb.altlib.ru/>

- <http://dic.academic.ru> – Словари и энциклопедии онлайн;

д) 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

Лекционные занятия:

239 Учебная аудитория

34 посадочных мест; 17 учебных столов, 1 стол преподавателя, меловая доска. Стационарный ПК-1, ТВ-1, колонки, 13 компьютерных столов, парта ученическая – 2, кафедра – 2, шкаф для демонстрационного оборудования, сейф, стул п/м 4, стул ученический 20.

Список ПО:

Microsoft Windows XP, Microsoft Office 2007 (Microsoft Windows 44039700, Microsoft Office 44039700 (№ Лицензии в личном кабинете Microsoft)), Антивирус Kaspersky, Endpoint Security 11 (Сублицензионный договор №СЦ - 875 от 06.02.2020 Лицензия № 26FE-200221-084534-5-2964(370)), Adobe Reader 11, Adobe Flash Player, Google Chrome, **7-Zip, AIMP3, Forefront TMG Client** (СПО по лицензионным соглашениям в свободном распространении, в том числе по GNUGeneralPublicLicense и аналогам).

240 Учебная аудитория

48 посадочных мест; 24 учебных столов, 1 стол преподавателя, меловая доска. Стационарный ПК-1, проектор, настенный экран, колонки, 1 мобильный ПК. Кафедра напольная, стул ученический 1, стул п/м – 1.

Список ПО:

Microsoft Windows XP, Microsoft Office 2003 (Microsoft Windows 44039700, Microsoft Office 44039700 (№ Лицензии в личном кабинете Microsoft)), Антивирус Kaspersky, Endpoint Security 11 (Сублицензионный договор №СЦ - 875 от 06.02.2020 Лицензия № 26FE-200221-084534-5-2964(370)), Adobe Reader 11, Adobe Flash Player, **Foxit Reader, 7-Zip, AIMP3, Far Manager, Forefront TMG Client** (СПО по лицензионным соглашениям в свободном распространении, в том числе по GNUGeneralPublicLicense и аналогам), Google Chrome (Лицензия Freeware GPL).

407 Учебная аудитория

92 посадочных места; 46 учебных столов, 1 стол преподавателя, меловая доска. Стационарный ПК-1, проектор, интерактивная доска, колонки, кафедра напольная.

Список ПО:

Microsoft Windows (№ лицензии 4439700 № лицензии 46260298; № лицензии в личном кабинете Microsoft), Microsoft Office (Сублицензионный договор №СЦ - 875 от 06.02.2020 Лицензия № 26FE-200221-084534-5-2964(370)), Антивирус Касперского (гос.контракт № 153 от 05 ноября 2008г CDR -052#####), StarBoard Software (на CD диске), **Adobe Flash Player, Adobe Reader, AIMP3, VLC media player, Open Office 4** (СПО по лицензионным соглашениям в свободном распространении, в том числе по GNUGeneralPublicLicense и аналогам), **Google Chrome** (Лицензия Freeware GPL).

411 Учебная аудитория

36 посадочных мест, 18 учебных столов, 2 стола преподавателя, меловая доска. Мобильный ПАК (ноутбуки-16), с выходом в интернет. Кафедра – 1, интерактивная доска – 1.

Список ПО:

Microsoft Windows 10 (Контракт № 19/6 – ЭА от 18.11.2019 Код продукта Microsoft Windows 10 Pro (контракт №19/5-ЭА от 18.11.2019): 00330-80000-00000-AA746, 00330-80000-00000-AA800, 00330-80000-00000-AA295, 00330-80000-00000-AA993, 00330-80000-00000-AA310, 00330-80000-00000-AA502, 00330-80000-00000-AA713, 00330-80000-00000-AA443, 00330-80000-00000-AA117, 00330-80000-00000-AA651, 00330-80000-00000-AA643, 00330-80000-00000-AA018, 00330-80000-00000-AA965, 00330-80000-00000-AA412, 00330-80000-00000-AA266, Microsoft Office 2007 (43460121, № 26FE-200221-084534-5-2964), LibreOffice 6.2.2., Антивирус Kaspersky, Endpoint Security 11 (Сублицензионный договор №СЦ - 875 от 06.02.2020 Лицензия № 26FE-200221-084534-5-2964(370)), Adobe Reader 11, Adobe Flash Player, Forefront TMG Client, NetControl (СПО по лицензионным соглашениям в свободном распространении, в том числе по GNUGeneralPublicLicense и аналогам), Google Chrome (Лицензия Freeware GPL). Живая математика 5.0 (виртуальный конструктор по математике) (Лицензия на право использования программы для ЭВМ 201998320), Живая физика 4.3 (виртуальный конструктор) Виртуальные лаборатории. (Лицензия на право использования программы для ЭВМ 201998318), Электричество и магнетизм. Оптика и волны. Виртуальные лаборатории по физике – ЕНКА (Лицензия на право использования программы для ЭВМ 20199837) Учим английские слова (Лицензия на право использования программы для ЭВМ 20199836), УМК Русский язык. Освоение клавиатуры (серия Клавиатурное письмо) (Лицензия на право использования программы для ЭВМ 20199833) Русский язык. Электронный тренажер по орфографии, пунктуации и развитию речи (5-11 классы) (Лицензия на право использования программы для ЭВМ 201998321).

413 Учебная аудитория

48 посадочных мест; 24 учебных стола, 1 стол преподавателя, меловая доска, шкафы для хранения учебных наглядных пособий – 4. Стационарный ПК-1, проектор, настенный экран, колонки. Кафедра напольная – 1.

Список ПО:

Microsoft Windows (№ лицензии 44039700), Microsoft Office (№ лицензии 46260298 в личном кабинете Microsoft), Антивирус Касперского (Сублицензионный договор №СЦ - 875 от 06.02.2020 Лицензия № 26FE-200221-084534-5-2964(370)), Adobe Flash Player, Adobe Reader, AIMP3, VLC media player (СПО по лицензионным соглашениям в свободном распространении, в том числе по NUGeneralPublicLicense и аналогам), Google Chrome (Лицензия Freeware

GPL). Практические занятия (занятия семинарского типа) 239 Учебная аудитория 34 посадочных мест; 17 учебных столов, 1 стол преподавателя, меловая доска. Стационарный ПК-1, ТВ-1, колонки, 13 компьютерных столов, парта ученическая – 2, кафедра – 2, шкаф для демонстрационного оборудования, сейф, стул п/м 4, стул ученический 20. Список ПО: Microsoft Windows XP, Microsoft Office 2007 (Microsoft Windows 44039700, Microsoft Office 44039700 (№ Лицензии в личном кабинете Microsoft)), Антивирус Kaspersky, Endpoint Security 11 (Сублицензионный договор №СЦ - 875 от 06.02.2020 Лицензия № 26FE-200221-084534-5-2964(370)) , Adobe Reader 11, Adobe Flash Player, Google Chrome, 7-Zip, AIMP3, Forefront TMG Client (СПО по лицензионным соглашениям в свободном распространении, в том числе по GNUGeneralPublicLicense и аналогам). 240 Учебная аудитория 48 посадочных мест; 24 учебных столов, 1 стол преподавателя, меловая доска. Стационарный ПК-1, проектор, настенный экран, колонки, 1 мобильный ПК. Кафедра напольная, стул ученический 1, стул п/м – 1. Список ПО: Microsoft Windows XP, Microsoft Office 2003 (Microsoft Windows 44039700, Microsoft Office 44039700 (№ Лицензии в личном кабинете Microsoft)), Антивирус Kaspersky, Endpoint Security 11 (Сублицензионный договор №СЦ - 875 от 06.02.2020 Лицензия № 26FE-200221-084534-5-2964(370)), Adobe Reader 11, Adobe Flash Player, Foxit Reader, 7-Zip, AIMP3, Far Manager, Forefront TMG Client (СПО по лицензионным соглашениям в свободном распространении, в том числе по GNUGeneralPublicLicense и аналогам), Google Chrome (Лицензия Freeware GPL). 407 Учебная аудитория 92 посадочных места; 46 учебных столов, 1 стол преподавателя, меловая доска. Стационарный ПК-1, проектор, интерактивная доска, колонки, кафедра напольная. Список ПО: Microsoft Windows (№ лицензии 4439700 № лицензии 46260298; № лицензии в личном кабинете Microsoft), Microsoft Office (Сублицензионный договор №СЦ - 875 от 06.02.2020 Лицензия № 26FE-200221-084534-5-2964(370)), Антивирус Касперского (гос.контракт № 153 от 05 ноября 2008г CDR -052#####), StarBoard Software (на CD диске), Adobe Flash Player, Adobe Reader, AIMP3, VLC media player, Open Office 4 (СПО по лицензионным соглашениям в свободном распространении, в том числе по GNUGeneralPublicLicense и аналогам), Google Chrome (Лицензия Freeware GPL). 411 Учебная аудитория 36 посадочных мест, 18 учебных столов, 2 стола преподавателя, меловая доска. Мобильный ПАК (ноутбуки-16), с выходом в интернет. Кафедра – 1, интерактивная доска – 1. Список ПО: Microsoft Windows 10 (Контракт № 19/6 – ЭА от 18.11.2019 Код продукта Microsoft Windows 10 Pro (контракт №19/5-ЭА от 18.11.2019): 00330-80000-00000-AA746, 00330-80000-00000-AA800, 00330-80000-00000-AA295, 00330-80000-00000-AA993, 00330-80000-00000-AA310, 00330-80000-00000-AA502, 00330-80000-00000-AA713, 00330-80000-00000-AA443, 00330-80000-00000-AA117, 00330-80000-00000-AA651, 00330-80000-00000-AA643, 00330-80000-00000-AA018, 00330-80000-00000-AA965, 00330-80000-00000-AA412, 00330-80000-00000-AA266, Microsoft Office 2007 (43460121, № 26FE-200221-084534-5-2964) , LibreOffice 6.2.2., Антивирус Kaspersky , Endpoint Security 11 (Сублицензионный договор №СЦ - 875 от 06.02.2020 Лицензия № 26FE-200221-084534-5-2964(370)), Adobe Reader 11, Adobe Flash Player, Forefront TMG Client, NetControl (СПО по лицензионным соглашениям в свободном распространении, в том числе по GNUGeneralPublicLicense и аналогам), Google Chrome (Лицензия Freeware GPL). Живая математика 5.0 (виртуальный конструктор по математике) (Лицензия на право использования программы для ЭВМ 201998320), Живая физика 4.3 (виртуальный конструктор) Виртуальные лаборатории. (Лицензия на право использования программы для ЭВМ 201998318), Электричество и магнетизм. Оптика и волны. Виртуальные лаборатории по физике – ЕНКА (Лицензия на право использования программы для ЭВМ 20199837) Учим английские слова (Лицензия на право использования программы для ЭВМ 20199836), УМК Русский язык. Освоение клавиатуры (серия Клавиатурное письмо) (Лицензия на право использования программы для ЭВМ 20199833) Русский язык. Электронный тренажер по орфографии, пунктуации и развитию речи (5-11 классы) (Лицензия на право использования программы для ЭВМ 201998321). 413 Учебная аудитория 48 посадочных мест; 24 учебных стола, 1 стол преподавателя, меловая доска, шкафы для хранения учебных наглядных пособий – 4. Стационарный ПК-1, проектор, настенный экран, колонки. Кафедра напольная – 1. Список ПО: Microsoft Windows (№ лицензии 44039700), Microsoft Office (№ лицензии 46260298 в личном кабинете Microsoft), Антивирус Касперского (Сублицензионный договор №СЦ - 875 от 06.02.2020 Лицензия № 26FE-200221-084534-5-2964(370)), Adobe Flash Player, Adobe Reader, AIMP3, VLC media player (СПО по лицензионным соглашениям в свободном распространении, в том числе по NUGeneralPublicLicense и аналогам), Google Chrome (Лицензия Freeware GPL).	Групповые и индивидуальные консультации: 239 Учебная аудитория 34 посадочных мест; 17 учебных столов, 1 стол преподавателя, меловая доска. Стационарный ПК-1, ТВ-1, колонки, 13 компьютерных столов, парта ученическая – 2, кафедра – 2, шкаф для демонстрационного оборудования, сейф, стул п/м 4, стул ученический 20. Список ПО: Microsoft Windows XP, Microsoft Office 2007 (Microsoft Windows 44039700, Microsoft Office 44039700 (№ Лицензии в личном кабинете Microsoft)), Антивирус Kaspersky, Endpoint Security 11 (Сублицензионный договор №СЦ - 875 от 06.02.2020 Лицензия № 26FE-200221-084534-5-2964(370)) , Adobe Reader 11, Adobe Flash Player, Google Chrome, 7-Zip, AIMP3, Forefront TMG Client (СПО по лицензионным соглашениям в свободном распространении, в том числе по GNUGeneralPublicLicense и аналогам). 409 Учебная аудитория, 32 посадочных места; 16 учебных столов, 1 стол преподавателя, меловая доска, шкафы для хранения учебных наглядных пособий-4. 411 Учебная аудитория
--	---

36 посадочных мест, 18 учебных столов, 2 стола преподавателя, меловая доска. Мобильный ПАК (ноутбуки-16), с выходом в интернет. Кафедра – 1, интерактивная доска – 1. Список ПО: Microsoft Windows 10 (Контракт № 19/6 – ЭА от 18.11.2019 Код продукта Microsoft Windows 10 Pro (контракт №19/5-ЭА от 18.11.2019): 00330-80000-00000-AA746, 00330-80000-00000-AA800, 00330-80000-00000-AA295, 00330-80000-00000-AA993, 00330-80000-00000-AA310, 00330-80000-00000-AA502, 00330-80000-00000-AA713, 00330-80000-00000-AA443, 00330-80000-00000-AA117, 00330-80000-00000-AA651, 00330-80000-00000-AA643, 00330-80000-00000-AA018, 00330-80000-00000-AA965, 00330-80000-00000-AA412, 00330-80000-00000-AA266, Microsoft Office 2007 (43460121, № 26FE-200221-084534-5-2964), LibreOffice 6.2.2., Антивирус Kaspersky, Endpoint Security 11 (Сублицензионный договор №СЦ - 875 от 06.02.2020 Лицензия № 26FE-200221-084534-5-2964(370)), Adobe Reader 11, Adobe Flash Player, Forefront TMG Client, NetControl (СПО по лицензионным соглашениям в свободном распространении, в том числе по GNUGeneralPublicLicense и аналогам), Google Chrome (Лицензия Freeware GPL). Живая математика 5.0 (виртуальный конструктор по математике) (Лицензия на право использования программы для ЭВМ 201998320), Живая физика 4.3 (виртуальный конструктор) Виртуальные лаборатории. (Лицензия на право использования программы для ЭВМ 201998318), Электричество и магнетизм. Оптика и волны. Виртуальные лаборатории по физике – ЕНКА (Лицензия на право использования программы для ЭВМ 20199837) Учим английские слова (Лицензия на право использования программы для ЭВМ 20199836), УМК Русский язык. Освоение клавиатуры (серия Клавиатурное письмо) (Лицензия на право использования программы для ЭВМ 20199833) Русский язык. Электронный тренажер по орфографии, пунктуации и развитию речи (5-11 классы) (Лицензия на право использования программы для ЭВМ 201998321).
Текущий контроль и промежуточная аттестация: 239 Учебная аудитория 34 посадочных мест; 17 учебных столов, 1 стол преподавателя, меловая доска. Стационарный ПК-1, ТВ-1, колонки, 13 компьютерных столов, парта ученическая – 2, кафедра – 2, шкаф для демонстрационного оборудования, сейф, стул п/м 4, стул ученический 20. Список ПО: Microsoft Windows XP, Microsoft Office 2007 (Microsoft Windows 44039700, Microsoft Office 44039700 (№ Лицензии в личном кабинете Microsoft)), Антивирус Kaspersky, Endpoint Security 11 (Сублицензионный договор №СЦ - 875 от 06.02.2020 Лицензия № 26FE-200221-084534-5-2964(370)), Adobe Reader 11, Adobe Flash Player, Google Chrome, 7-Zip, AIMP3, Forefront TMG Client (СПО по лицензионным соглашениям в свободном распространении, в том числе по GNUGeneralPublicLicense и аналогам). 240 Учебная аудитория 48 посадочных мест; 24 учебных столов, 1 стол преподавателя, меловая доска. Стационарный ПК-1, проектор, настенный экран, колонки, 1 мобильный ПК. Кафедра напольная, стул ученический 1, стул п/м – 1. Список ПО: Microsoft Windows XP, Microsoft Office 2003 (Microsoft Windows 44039700, Microsoft Office 44039700 (№ Лицензии в личном кабинете Microsoft)), Антивирус Kaspersky, Endpoint Security 11 (Сублицензионный договор №СЦ - 875 от 06.02.2020 Лицензия № 26FE-200221-084534-5-2964(370)), Adobe Reader 11, Adobe Flash Player, Foxit Reader, 7-Zip, AIMP3, Far Manager, Forefront TMG Client (СПО по лицензионным соглашениям в свободном распространении, в том числе по GNUGeneralPublicLicense и аналогам), Google Chrome (Лицензия Freeware GPL). 407 Учебная аудитория 92 посадочных места; 46 учебных столов, 1 стол преподавателя, меловая доска. Стационарный ПК-1, проектор, интерактивная доска, колонки, кафедра напольная. Список ПО: Microsoft Windows (№ лицензии 4439700 № лицензии 46260298; № лицензии в личном кабинете Microsoft), Microsoft Office (Сублицензионный договор №СЦ - 875 от 06.02.2020 Лицензия № 26FE-200221-084534-5-2964(370)), Антивирус Касперского (гос.контракт № 153 от 05 ноября 2008г CDR -052#####), StarBoard Software (на CD диске), Adobe Flash Player, Adobe Reader, AIMP3, VLC media player, Open Office 4 (СПО по лицензионным соглашениям в свободном распространении, в том числе по GNUGeneralPublicLicense и аналогам), Google Chrome (Лицензия Freeware GPL). 411 Учебная аудитория 36 посадочных мест, 18 учебных столов, 2 стола преподавателя, меловая доска. Мобильный ПАК (ноутбуки-16), с выходом в интернет. Кафедра – 1, интерактивная доска – 1. Список ПО: Microsoft Windows 10 (Контракт № 19/6 – ЭА от 18.11.2019 Код продукта Microsoft Windows 10 Pro (контракт №19/5-ЭА от 18.11.2019): 00330-80000-00000-AA746, 00330-80000-00000-AA800, 00330-80000-00000-AA295, 00330-80000-00000-AA993, 00330-80000-00000-AA310, 00330-80000-00000-AA502, 00330-80000-00000-AA713, 00330-80000-00000-AA443, 00330-80000-00000-AA117, 00330-80000-00000-AA651, 00330-80000-00000-AA643, 00330-80000-00000-AA018, 00330-80000-00000-AA965, 00330-80000-00000-AA412, 00330-80000-00000-AA266, Microsoft Office 2007 (43460121, № 26FE-200221-084534-5-2964), LibreOffice 6.2.2., Антивирус Kaspersky, Endpoint Security 11 (Сублицензионный договор №СЦ - 875 от 06.02.2020 Лицензия № 26FE-200221-084534-5-2964(370)), Adobe Reader 11, Adobe Flash Player, Forefront TMG Client, NetControl (СПО по лицензионным соглашениям в свободном распространении, в том числе по GNUGeneralPublicLicense и аналогам), Google Chrome (Лицензия Freeware GPL). Живая математика 5.0 (виртуальный конструктор по математике) (Лицензия на право использования программы для ЭВМ 201998320), Живая физика 4.3 (виртуальный конструктор) Виртуальные лаборатории. (Лицензия на право использования программы для ЭВМ 201998318), Электричество и магнетизм. Оптика и волны. Виртуальные лаборатории по физике – ЕНКА (Лицензия на право использования программы для ЭВМ 20199837) Учим английские слова (Лицензия на право использования программы для ЭВМ 20199836), УМК Русский язык. Освоение клавиатуры (серия Клавиатурное письмо) (Лицензия на право использования программы для ЭВМ 20199833) Русский язык. Электронный тренажер по орфографии, пунктуации и развитию речи (5-11 классы) (Лицензия на право использования программы для ЭВМ 201998321). 413 Учебная аудитория 48 посадочных мест; 24 учебных стола, 1 стол преподавателя, меловая доска, шкафы для хранения учебных наглядных пособий – 4. Стационарный ПК-1, проектор, настенный экран, колонки. Кафедра напольная – 1. Список ПО: Microsoft Windows (№ лицензии 44039700), Microsoft Office (№ лицензии 46260298 в личном кабинете Microsoft), Антивирус Касперского (Сублицензионный договор №СЦ - 875 от 06.02.2020 Лицензия № 26FE-200221-084534-5-

10. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

10.1. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины для преподавателей

Дисциплина «Оздоровительные основы физической культуры» изучает все формы, средства и методы физкультуры, которые обеспечивают укрепление и сохранение здоровья, формируют оптимальный фон для жизнедеятельности человека. Задачей оздоровительной физической культуры является общее оздоровление, повышение сопротивляемости организма вредным воздействиям внешней среды, предупреждение заболеваний и т.д.

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

При подготовке к лекционным занятиям необходимо продумать план проведения, содержание вступительной, основной и заключительной части лекции, ознакомиться с новинками учебной и методической литературы, публикациями периодической печати по теме лекционного занятия. Определить средства материально-технического обеспечения лекционного занятия и порядок их использования в ходе чтения лекции.

В ходе лекционного занятия преподаватель должен назвать тему, учебные вопросы, ознакомить обучающихся с перечнем основной и дополнительной литературы по теме занятия. Желательно дать краткую аннотацию основных первоисточников. Во вступительной части лекции обосновать место и роль изучаемой темы в учебной дисциплине, раскрыть её практическое значение. Если читается не первая лекция, то необходимо увязать её тему с предыдущей, не нарушая логики изложения учебного материала. Раскрывая содержание учебных вопросов, акцентировать внимание на основных терминах и понятиях, процессах, особенностях их протекания. Задавать по ходу изложения лекционного материала вопросы (разной направленности). Это способствует активизации мыслительной деятельности обучающихся, повышению их внимания и интереса к материалу лекции, её содержанию.

Преподаватель должен руководить работой обучающихся по конспектированию лекционного материала, подчёркивать необходимость отражения в конспектах основных положений изучаемой темы, особенно выделяя понятийный аппарат.

В заключительной части лекции необходимо сформулировать общие выводы по теме, раскрывающие содержание всех вопросов, поставленных в лекции. Объявить план очередного практического занятия, дать краткие рекомендации по подготовке к практическому занятию. Возможно проведение тестирования по пройденному модулю или отдельной теме.

При подготовке к практическому занятиям преподавателю необходимо уточнить план его проведения, продумать формулировки и содержание учебных вопросов, выносимых на обсуждение. Ознакомиться с новыми публикациями по теме занятия. Целесообразно в ходе обсуждения учебных вопросов задавать выступающим и аудитории дополнительные и уточняющие вопросы с целью выяснения их позиций по существу обсуждаемых проблем. Поощрять выступления с места в виде кратких дополнений и постановки вопросов выступающим и преподавателю.

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 систем и учитываться как показатели текущей успеваемости обучающихся.

В журнале необходимо учитывать посещаемость занятий обучающихся и оценивать их выступления, работу в соответствующих баллах. Оказывать методическую помощь обучающимся в подготовке сообщений и работе с оборудованием, приборами на занятиях. В

ходе практических занятий необходимо определить порядок его проведения, время на обсуждение каждого учебного вопроса и вида практической деятельности. В заключительной части практического занятия следует провести тестирование, а также подвести его итоги: дать объективную оценку выступлений и работы каждого обучающегося и учебной группы в целом. Раскрыть положительные стороны и недостатки занятия. Ответить на вопросы, назвать тему очередного занятия.

В процессе самостоятельной работы обучающиеся могут использовать материалы по дисциплине в учебных кабинетах кафедры, также знакомиться с различными авторефератами, дипломными работами, курсовыми проектами для подготовки и защиты своей научной квалификационной работы.

Проверка самостоятельной работы обучающихся осуществляется понятийным диктантом, тестированием, проверкой конспектов, качеством выполнения разнообразных учебных заданий, конечной оценкой качества усвоения материала дисциплины является уровень подготовки и защиты выпускной квалификационной работы.

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

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, завести новую тетрадь для конспектирования лекций, выполнения практических работ.

В ходе лекционных занятий ведите конспектирование учебного материала, обращайтесь на понятия, формулировки, термины, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчёркивающие особую важность тех или иных теоретических процессов. Задавайте преподавателю уточняющие вопросы с целью выяснения теоретических положений, разрешения спорных вопросов и т.п.

В ходе подготовки к практическим занятиям изучите основную литературу, ознакомьтесь с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д. При этом учитывайте рекомендации преподавателя и требования учебной программы. Дорабатывайте свой конспект лекции, делая в нём соответствующие записи из литературы, рекомендованной преподавателем и предусмотренной учебной программой. Подготовьте тезисы для выступлений по всем учебным вопросам, выносимым на занятие. Готовясь к докладу, обращайтесь за методической помощью к преподавателю. Составьте план-конспект своего выступления.

При выборе литературы необходимо отдавать предпочтение более поздним изданиям и той, что относится к основной литературе, однако многие новые учебники сложны для восприятия и перегружены информацией. Дополнительная литература требуется для более глубокого изучения какой-либо проблемы отдельной темы.

В ходе практического занятия внимательно слушайте своих однокурсников. При необходимости задавайте им уточняющие вопросы. Принимайте активное участие в обсуждении учебных вопросов: выступайте с докладами, обзорами научных статей, отдельных публикаций периодической печати, касающихся содержания темы занятия. При выступлении можно использовать технические средства обучения, доску и мел.

Практические занятия могут носить репродуктивный, частично-поисковый и поисковый характер. Работы, носящие репродуктивный характер, отличаются тем, что при их проведении вы будете пользоваться подробными инструкциями, в которых указаны: цель работы, пояснения (теория, основные характеристики), оборудование, аппаратура, материалы и их характеристики, порядок выполнения работы, таблицы, выводы (без формулировки), контрольные вопросы, учебная и специальная литература. Работы, носящие частично-поисковый характер, отличаются тем, что при их проведении не даются подробные инструкции, не дан порядок выполнения необходимых действий, что требует от вас самостоятельного подбора оборудования, выбора способов выполнения работы в инструктивной и справочной

литературе и др. Работы, носящие поисковый характер, характеризуются тем, что обучающийся должен решить новую для него проблему, опираясь на имеющиеся у него теоретические знания.

Для повышения эффективности проведения практических занятий вам рекомендуется пользоваться разработанными преподавателями сборниками задач, заданий и упражнений к данной дисциплине. Необходимо выполнять требования преподавателя по оформлению практических занятий.

С целью более глубокого усвоения изучаемого материала задавайте преподавателю вопросы. После подведения итогов занятия, устраните недостатки, отмеченные преподавателем.

Основная работа обучающихся ОЗО – самостоятельное изучение материала, включающая в себя подготовку к практическим занятиям, выполнение дополнительных учебных заданий, связанных с текущим контролем и промежуточной аттестацией.

При подготовке к зачету повторите пройденный материал в строгом соответствии с учебной программой, примерным перечнем учебных вопросов, выносящихся на зачет и содержащихся в данной программе. Используйте конспект лекций и литературу, рекомендованную преподавателем. Особое внимание обратите на темы учебных занятий, пропущенных по разным причинам. При необходимости обратитесь за консультацией и методической помощью к преподавателю.

11. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Фонд оценочных средств разработан для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Оздоровительные основы физической культуры» и входит в состав основной образовательной программы 44.03.05 «Педагогическое образование» (профиль «Физическая культура и Безопасность жизнедеятельности»), (квалификация (степень) «бакалавр»), 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 «Оздоровительные основы физической культуры» в соответствии с учебным планом 44.03.05 «Педагогическое образование» (профиль «Физическая культура и Безопасность жизнедеятельности»), (квалификация (степень) «бакалавр»).

Перечень формируемых компетенций в процессе освоения образовательной программы

Компетенции/ этап	Индикаторы	Оценочные средства
ПК-1 2 этап	знает: концептуальные положения и требования к организации образовательного процесса по программам физического развития и оздоровления обучающихся; различные организационные формы, методы, средства, образовательные технологии физического развития и оздоровления обучающихся; технологии конструирования и адаптации программ физического развития и оздоровления обучающихся к их индивидуальным потребностям и особенностям; методы, формы, средства и образовательные технологии обучения физической культуре; способы конструирования содержания, логику и методику преподавания физической культуры; предметное содержание программ, реализация которых обеспечивает полноценное формирование двигательных способностей обучающихся; 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; особенности эффективного выполнения двигательных действий, воспитание	Практико-ориентированные задания Доклад-презентация

	физических качеств, особенности занятий по оздоровительной физической культуре и различные оздоровительные системы. умеет: формулировать цели и задачи физического развития и оздоровления обучающихся и реализовывать их в урочной и внеурочной деятельности; применять современные методы, средства обучения и образовательные технологии физического развития и оздоровления обучающихся; реализовывать различные организационные формы физического развития и оздоровления обучающихся; отбирать эффективные технологии конструирования и адаптации программы физического развития и оздоровления обучающихся; обосновывать выбор и применять методы, формы, средства и образовательные технологии обучения физической культуры в образовательной практике исходя из особенностей содержания учебного материала, возраста и образовательных потребностей обучающихся; составлять оздоровительно-тренировочные программы для лиц разного пола, возраста и физических кондиций с учетом принципов оздоровительной направленности; уметь оценивать физическое и функциональное состояние обучающихся с целью разработки и внедрения индивидуальных программ оздоровления и развития, обеспечивающих полноценную реализацию их двигательных способностей; 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. владеет: навыками реализации поставленных целей и задач физического развития и оздоровления обучающихся в урочной и внеурочной деятельности; методами обучения и современными образовательными технологиями физического воспитания и оздоровления обучающихся; навыками конструирования программы физического развития и оздоровления обучающихся и адаптации программы к потребностям и особенностям обучающихся; навыками использования методов, форм и средств обучения физической культуре с учетом содержания учебного материала, возраста и образовательных потребностей обучающихся; навыками аргументировано конструировать методическое содержание физической культуры в соответствие с возрастом и физическим потребностям, уровнем физической подготовки и здоровья обучающихся для реализации их двигательных способностей; системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование здоровья и физических способностей на разных этапах онтогенеза; владеть психолого-педагогическими, медико-биологическими, организационно-управленческими знаниями и навыками, необходимыми для обучения двигательным действиям и совершенствования физических и психических качеств обучающихся.	Собеседовани е
--	--	-------------------

Компетенция ПК-1 с указанием этапа формирования в процессе освоения образовательной программы

Компетенция ПК-1 (способен к разработке и реализации программ физического развития и оздоровления обучающихся, обеспечивающих полноценную реализацию их двигательных способностей) формируется в рамках дисциплин: Основы экологической культуры, Теория и методика гимнастики, Теория и методика легкой атлетики, Теория и методика плавания, Теория и методика спортивных игр, Теория и методика подвижных игр, Теория и методика лыжного спорта, Туризм и спортивное ориентирование, Оздоровительная легкая атлетика, Настольный теннис, Профессиональный волейбол, Подготовка спортсменов массовых разрядов, Организация спортивных праздников, Инновационные технологии обучения физической культуре, Оздоровительная гимнастика, Валеология, пляжный волейбол, Производственная практика, Педагогическая практика, Выполнение и защита выпускной квалификационной работы.

Описание показателей и критериев оценивания компетенции ПК-1 в рамках дисциплины

Уровни	Показатели
Пороговый 60-74 %	знать: основные понятия о физической культуре человека и общества, ее роли в формировании здорового образа жизни; особенности эффективного выполнения двигательных действий для занятий оздоровительной физической культурой; физиологические основы физического развития лиц разного возраста. уметь: ставить и формулировать физкультурно-рекреационные, оздоровительно-реабилитационные, спортивные, профессионально-прикладные и гигиенические задачи; использовать личный опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей; оценивать физическое и функциональное состояние обучающихся с целью разработки и внедрения индивидуальных программ оздоровления и развития. владеть: психолого-педагогическими, медико-биологическими, организационно-управленческими знаниями и навыками, необходимыми для обучения двигательным действиям; системой практических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья; системой практических умений, обеспечивающих сохранение здоровья.
Базовый 75-86 %	знать: основные понятия о физической культуре человека и общества, ее роли в формировании здорового образа жизни; физиологические основы физического развития лиц разного возраста; особенности эффективного выполнения двигательных действий для занятий по различным оздоровительным системам и занятий оздоровительной физической культурой; физиологические основы физического развития лиц разного возраста; особенности эффективного выполнения двигательных действий уметь: реализовать физкультурно-рекреационные, оздоровительно-реабилитационные, спортивные, профессионально-прикладные и гигиенические задачи; уметь использовать ценностный потенциал физической культуры в своей профессиональной деятельности; использовать личный опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей; оценивать физическое и функциональное состояние обучающихся с целью разработки и внедрения индивидуальных программ оздоровления и развития, обеспечивающих полноценную реализацию их двигательных способностей; оценивать физическое и функциональное состояние обучающихся с целью разработки и внедрения индивидуальных программ оздоровления и развития, обеспечивающих полноценную реализацию их двигательных способностей; владеть: психолого-педагогическими, медико-биологическими, организационно-управленческими знаниями и навыками, необходимыми для обучения двигательным действиям; системой практических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование здоровья и физических способностей; системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.
Повышенный	знать: основные понятия о физической культуре человека и общества, ее роли в

более 87 %	формировании здорового образа жизни; физиологические основы физического развития лиц разного возраста; социально-психологические основы физического развития и воспитания личности; особенности эффективного выполнения двигательных действий, воспитание физических качеств, для занятий по различным оздоровительным системам и занятий оздоровительной физической культурой; физиологические основы физического развития лиц разного возраста; особенности эффективного выполнения двигательных действий, воспитание физических качеств, особенности занятий по оздоровительной физической культуре и различные оздоровительные системы. уметь: ставить, формулировать и реализовать физкультурно-рекреационные, оздоровительно-реабилитационные, спортивные, профессионально-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; 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, возраста и физических кондиций с учетом принципов оздоровительной направленности; уметь оценивать физическое и функциональное состояние обучающихся с целью разработки и внедрения индивидуальных программ оздоровления и развития, обеспечивающих полноценную реализацию их двигательных способностей; оценивать физическое и функциональное состояние обучающихся с целью разработки и внедрения индивидуальных программ оздоровления и развития, обеспечивающих полноценную реализацию их двигательных способностей; использовать ценностный потенциал физической культуры для формирования основ здорового образа жизни, интереса и потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом. владеть: психолого-педагогическими, медико-биологическими, организационно-управленческими знаниями и навыками, необходимыми для обучения двигательным действиям и совершенствования физических и психических качеств обучающихся; системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование здоровья и физических способностей. системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование здоровья и физических способностей.
------------	--

Показатели сформированности компетенции (дескрипторы):

- знать:

Код	Результаты обучения	Показатели оценки результата
3.1	Концептуальные положения и требования к организации образовательного процесса по программам физического развития и оздоровления обучающихся	- Раскрывает концептуальные положения и требования к организации образовательного процесса по программам физического развития обучающихся - Раскрывает концептуальные положения и требования к организации образовательного процесса по программам оздоровления обучающихся
3.2	Различные организационные формы, методы, средства, образовательные технологии физического развития и оздоровления обучающихся	- Транслирует организационные формы, методы, средства, образовательные технологии физического развития. - Транслирует организационные формы, методы, средства, технологии оздоровления обучающихся.
3.3	Технологии конструирования и адаптации программ физического развития и оздоровления обучающихся к их индивидуальным потребностям и особенностям	- Характеризует технологии конструирования программ физического развития и оздоровления обучающихся. - Характеризует способы адаптации программ физического развития и оздоровления обучающихся к потребностям и особенностям обучающихся.
3.4	Методы, формы, средства и образовательные технологии обучения физической культуре	- Приводит примеры методов, форм, средств и образовательных технологий обучения физической культуры

		культуре. - Анализирует методы, формы, средства и образовательные технологии обучения физической культуры.
3.5	Способы конструирования содержания, логику и методику преподавания физической культуры	- Транслирует способы конструирования предметного содержания физической культуры. - Транслирует логику и методику преподавания физической культуры.
3.6	Предметное содержание программ, реализация которых обеспечивает полноценное формирование двигательных способностей обучающихся	- Характеризует предметное содержание программ, реализация которых обеспечивает полноценное формирование двигательных способностей обучающихся.

- уметь:

Код	Результаты обучения	Показатели оценки результатов
У.1	Формулировать цели и задачи физического развития и оздоровления обучающихся и реализовывать их в урочной и внеурочной деятельности	- Определяет цели и задачи физического развития и оздоровления обучающихся и реализовывает их в урочной деятельности. - Определяет цели и задачи физического развития и оздоровления обучающихся и реализовывает их во внеурочной деятельности.
У.2	Применять современные методы, средства обучения и образовательные технологии физического развития и оздоровления обучающихся	- Применяет современные методы, средства обучения и образовательные технологии физического развития обучающихся. - Применяет современные методы, средства обучения и образовательные технологии оздоровления обучающихся.
У.3	Реализовывать различные организационные формы физического развития и оздоровления обучающихся	- Выбирает необходимые организационные формы физического развития обучающихся. - Выбирает необходимые организационных форм, направленные на оздоровления обучающихся.
У.4	Отбирать эффективные технологии конструирования и адаптации программы физического развития и оздоровления обучающихся	- Отбирает эффективные технологии конструирования программ физического развития и оздоровления обучающихся. - Реализует способы адаптации программы физического развития и оздоровления обучающихся к их потребностям и особенностям.
У.5	Обосновывать выбор и применять методы, формы, средства и образовательные технологии обучения физической культуры в образовательной практике исходя из особенностей содержания учебного материала, возраста и образовательных потребностей обучающихся	- Осуществляет выбор методов, форм, средств и образовательных технологий обучения физической культуры в образовательной практике исходя из особенностей содержания учебного материала, возраста и образовательных потребностей обучающихся - Применяет методы, формы, средства и образовательные технологии обучения физической культуры в образовательной практике исходя из особенностей содержания учебного материала, возраста и образовательных потребностей обучающихся.

- владеть навыками

Код	Результаты обучения	Показатели оценки результатов
В.1	Навыками реализации поставленных целей и задач физического развития и оздоровления обучающихся в урочной и внеурочной деятельности	- Обеспечивает реализацию поставленных целей и задач физического развития и оздоровления обучающихся в урочной деятельности. - Обеспечивает реализацию поставленных целей и задач физического развития и оздоровления обучающихся в урочной и внеурочной деятельности во внеурочной деятельности.
В.2	Методами обучения и современными образовательными технологиями физического	- Демонстрирует методы обучения и современные образовательные технологии физического воспитания

	воспитания и оздоровления обучающихся	обучающихся. - Демонстрирует навыки использования методов обучения и современные образовательных технологий оздоровления обучающихся.
В.3	Навыками конструирования программ физического развития и оздоровления обучающихся и адаптации программы к потребностям и особенностям обучающихся	- Определяет способы конструирования программы физического развития и оздоровления обучающихся. - Адаптирует программы физического развития и оздоровления обучающихся к их потребностям и особенностям.
В.4	Навыками использования методов, форм и средств обучения физической культуре с учетом содержания учебного материала, возраста и образовательных потребностей обучающихся	- Демонстрирует методы, формы и средства обучения физической культуре с учетом содержания учебного материала, возраста и образовательных потребностей обучающихся.
В.5	Навыками аргументированно конструировать методическое содержание физической культуры методики в соответствии с возрастом и физическим потребностям, уровнем физической подготовки и здоровья обучающихся для реализации их двигательных способностей	- Демонстрирует навыки конструирования методического содержания физической культуры в соответствии с возрастом и физическим потребностям, уровнем физической подготовки и здоровья обучающихся для реализации их двигательных способностей. - Демонстрирует навыки аргументации выбора методического содержания физической культуры в соответствии с возрастом и физическим потребностям, уровнем физической подготовки и здоровья обучающихся для реализации их двигательных способностей.

Уровни сформированности компетенции:

Составляющие компетенции (знания, умения, владения (навыки))	Показатели сформированности (дескрипторы)	УРОВНИ СФОРМИРОВАННОСТИ		
		НИЗКИЙ «3» (описание выраженности дескрипторов)	СРЕДНИЙ «4» (описание выраженности дескрипторов)	ВЫСОКИЙ «5» (описание выраженности дескрипторов)
3.1	Раскрывает концептуальные положения и требования к организации образовательного процесса по программам физического развития обучающихся	Описывает некоторые положения и требования к организации образовательного процесса по программам физического развития обучающихся с помощью наводящих вопросов.	Раскрывает концептуальные положения и требования к организации образовательного процесса по программам физического развития обучающихся (отсутствуют ответы на дополнительные вопросы преподавателя).	Раскрывает концептуальные положения и требования к организации образовательного процесса по программам физического развития обучающихся, используя дополнительные источники из учебно-методической литературы и данные информационно-справочных и поисковых систем.
	Раскрывает концептуальные положения и требования к организации образовательного процесса по программам оздоровления обучающихся	Раскрывает некоторые положения и требования к организации образовательного процесса по программам оздоровления обучающихся с помощью наводящих вопросов преподавателя.	Раскрывает концептуальные положения и требования к организации образовательного процесса по программам оздоровления обучающихся.	Раскрывает концептуальные положения и требования к организации образовательного процесса по программам оздоровления обучающихся, используя дополнительные источники из учебно-

				методической литературы и данные информационно-справочных и поисковых систем.
3.2	Транслирует организационные формы, методы, средства, образовательные технологии физического развития.	Перечисляет различные организационные формы, методы, средства, образовательные технологии физического развития с помощью преподавателя.	Раскрывает различные организационные формы, методы, средства, образовательные технологии физического развития с минимальной помощью преподавателя.	Самостоятельно раскрывает организационные формы, методы, средства, образовательные технологии физического развития.
	Транслирует организационные формы, методы, средства, технологии оздоровления обучающихся.	Приводит примеры различных организационных форм, методов, средств, технологий оздоровления обучающихся с помощью преподавателя и с ошибками.	Приводит примеры различных организационных форм, методов, средств, технологий оздоровления обучающихся с минимальной помощью преподавателя, с незначительным количеством ошибок (две-три).	Самостоятельно приводит примеры различных организационных форм, методов, средств, технологий оздоровления обучающихся с одной ошибкой или без ошибок.
3.3	Характеризует технологии конструирования программ физического развития и оздоровления обучающихся.	Характеризует основные технологии конструирования программ физического развития и оздоровления обучающихся с ошибками и дополнительными вопросами	Характеризует основные технологии конструирования программ физического развития и оздоровления обучающихся с незначительными неточностями.	Характеризует основные технологии конструирования программ физического развития и оздоровления обучающихся, используя дополнительные источники из учебно-методической литературы и данные информационно-справочных и поисковых систем.
	Характеризует способы адаптации программ физического развития и оздоровления обучающихся к потребностям и особенностям обучающихся	Характеризует способы адаптации программ физического развития и оздоровления обучающихся к потребностям и особенностям обучающихся с ошибками и дополнительными вопросами	Характеризует способы адаптации программ физического развития и оздоровления обучающихся к потребностям и особенностям обучающихся с незначительными неточностями.	Характеризует способы адаптации программ физического развития и оздоровления обучающихся к потребностям и особенностям обучающихся, используя дополнительные источники из учебно-методической литературы и данные информационно-справочных и поисковых систем.
3.4.	Приводит примеры методов, форм, средств и образовательных технологий обучения физической культуре.	Приводит примеры методов, форм, средств и образовательных технологий обучения физической культуре	Приводит примеры методов, форм, средств и образовательных технологий обучения	Приводит примеры методов, форм, средств и образовательных технологий обучения физической культуре без ошибок

		с ошибками и дополнительными вопросами.	физической культуре с незначительными неточностями.	
	Анализирует методы, формы, средства и образовательные технологии обучения физической культуры	Анализирует методы, формы, средства и образовательные технологии обучения физической культуры с ошибками и дополнительными вопросами.	Характеризует методы, формы, средства и образовательные технологии обучения физической культуры с незначительными неточностями.	Характеризует методы, формы, средства и образовательные технологии обучения физической культуры, используя дополнительные источники из учебно-методической литературы и данные информационно-справочных и поисковых систем.
3.5	Транслирует способы конструирования предметного содержания физической культуры	Транслирует способы конструирования предметного содержания физической культуры с ошибками и дополнительными вопросами	Транслирует способы конструирования предметного содержания физической культуры с незначительными неточностями.	Транслирует способы конструирования предметного содержания физической культуры без ошибок.
	Транслирует логику и методику преподавания физической культуры.	Транслирует логику и методику преподавания физической культуры с ошибками и дополнительными вопросами	Транслирует логику и методику преподавания физической культуры с незначительными неточностями.	Транслирует логику и методику физической культуры жизнедеятельности без ошибок.
3.6	Характеризует предметное содержание программ, реализация которых обеспечивает полноценное формирование двигательных способностей обучающихся.	Обозначает предметное содержание программ, реализация которых обеспечивает полноценное формирование двигательных способностей обучающихся с ошибками и дополнительными вопросами	Обозначает предметное содержание программ, реализация которых обеспечивает полноценное формирование двигательных способностей обучающихся с незначительными неточностями.	Обозначает предметное содержание программ, реализация которых обеспечивает полноценное формирование двигательных способностей обучающихся без ошибок.
У.1	Определяет цели и задачи физического развития и оздоровления обучающихся и реализовывает их в урочной деятельности	Оценивает возможные риски появления опасностей и чрезвычайных ситуаций, в том числе при реализации социальной деятельности при допущении нескольких ошибок.	Анализирует и оценивает возможные риски появления опасностей и чрезвычайных ситуаций, в том числе при реализации социальной деятельности среде с незначительными неточностями.	Анализирует и оценивает возможные риски появления опасностей и чрезвычайных ситуаций, в том числе при реализации социальной деятельности не допуская ошибки.
	Определяет цели и задачи физического развития и оздоровления обучающихся и реализовывает их во внеурочной деятельности	Перечисляет способы профилактики негативных воздействий среды обитания естественного и антропогенного происхождения.	Перечисляет, подбирает соответствующие способы профилактики негативных воздействий среды обитания	Определяет способы профилактики негативных воздействий среды обитания естественного и антропогенного происхождения с обозначением

			естественного и антропогенного происхождения.	причинно-следственных связей.
У.2	Применяет современные методы, средства обучения и образовательные технологии физического развития обучающихся	Демонстрирует практические навыки по обеспечению безопасности в опасных ситуациях повседневной жизни.	Демонстрирует практические навыки по обеспечению безопасности в опасных ситуациях повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях разного характера (допускает не более двух ошибок).	Применяет практические навыки по обеспечению безопасности в опасных ситуациях повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях разного характера (без ошибок).
	Применяет современные методы, средства обучения и образовательные технологии оздоровления обучающихся.	Демонстрирует практические навыки по обеспечению безопасности в опасных ситуациях при реализации социальной деятельности (допускает более двух ошибок)	Демонстрирует практические навыки по обеспечению безопасности в опасных ситуациях при реализации социальной деятельности (допускает не более двух ошибок).	Применяет практические навыки по обеспечению безопасности в опасных ситуациях при реализации социальной деятельности (без ошибок).
У.3	Выбирает необходимые организационные формы физического развития обучающихся	Выбирает необходимые способы регулирования поведения социальной группы людей с учетом половозрастных особенностей для обеспечения их безопасности при допущении нескольких ошибок.	Выбирает необходимые способы регулирования поведения социальной группы людей с учетом половозрастных особенностей для обеспечения их безопасности с незначительными неточностями.	Выбирает необходимые способы регулирования поведения социальной группы людей с учетом половозрастных особенностей для обеспечения их безопасности с обозначением причинно-следственных связей.
	Выбирает необходимые организационных форм, направленные на оздоровления обучающихся.	Выбирает способы деятельности направленные на сохранение и укрепление здоровья определенной социальной группы с незначительными неточностями.	Выбирает разнообразные способы деятельности направленной на сохранение и укрепление здоровья определенной социальной группы, не отвечает на дополнительные вопросы преподавателя.	Осуществляет выбор целесообразной деятельности направленной на сохранение и укрепление здоровья определенной социальной группы не допуская ошибки, используя интернет ресурсы и учебно-методическую литературу по соответствующей теме.
У.4.	Отбирает эффективные технологии конструирования программ физического развития и оздоровления обучающихся.	Выбирает необходимые приемы, методы оказания первой помощи при неотложных состояниях в целях предотвращения значительного и долгосрочного воздействия на физическое и психическое здоровье человека с ошибками	Выбирает необходимые приемы, методы оказания первой помощи при неотложных состояниях в целях предотвращения значительного и долгосрочного воздействия на физическое и психическое здоровье человека с	Выбирает необходимые приемы, методы оказания первой помощи при неотложных состояниях в целях предотвращения значительного и долгосрочного воздействия на физическое и психическое здоровье человека вопросами без ошибок.

		и дополнительными вопросами	ошибками и дополнительными вопросами с незначительными неточностями.	
	Реализует способы адаптации программы физического развития и оздоровления обучающихся к их потребностям и особенностям..	Демонстрирует приемы, методы оказания первой помощи при неотложных состояниях в целях предотвращения значительного и долгосрочного воздействия на физическое и психическое здоровье человека с ошибками и дополнительными вопросами.	Демонстрирует приемы, методы оказания первой помощи при неотложных состояниях в целях предотвращения значительного и долгосрочного воздействия на физическое и психическое здоровье человека с незначительными неточностями.	Демонстрирует приемы, методы оказания первой помощи при неотложных состояниях в целях предотвращения значительного и долгосрочного воздействия на физическое и психическое здоровье человека без ошибок.
У.5	Осуществляет выбор методов, форм, средств и образовательных технологий обучения физической культуры в образовательной практике исходя из особенностей содержания учебного материала, возраста и образовательных потребностей обучающихся	Анализирует содержание учебного материала с точки зрения его научности с ошибками и дополнительными вопросами.	Анализирует содержание учебного материала с точки зрения его научности с незначительными неточностями.	Анализирует содержание учебного материала с точки зрения его научности без ошибок.
	Применяет методы, формы, средства и образовательные технологии обучения физической культуры в образовательной практике исходя из особенностей содержания учебного материала, возраста и образовательных потребностей обучающихся	Анализирует содержание учебного материала с точки зрения психолого-педагогической и методической целесообразности использования, в соответствии с потребностями и особенностями обучающихся с ошибками и дополнительными вопросами.	Анализирует содержание учебного материала с точки зрения психолого-педагогической и методической целесообразности использования, в соответствии с потребностями и особенностями обучающихся с незначительными неточностями.	Анализирует содержание учебного материала с точки зрения психолого-педагогической и методической целесообразности использования, в соответствии с потребностями и особенностями обучающихся без ошибок.
В.1	Обеспечивает реализацию поставленных целей и задач физического развития и оздоровления обучающихся в урочной деятельности	Реализует поставленные цели и задачи обучения основам безопасности жизнедеятельности в урочной деятельности с незначительными неточностями.	Реализует поставленные цели и задачи обучения основам безопасности жизнедеятельности в урочной деятельности с незначительными неточностями.	Реализует поставленные цели и задачи обучения основам безопасности жизнедеятельности в урочной деятельности без ошибок.
	Обеспечивает реализацию поставленных целей и задач физического развития и оздоровления обучающихся в урочной и внеурочной деятельности во внеурочной деятельности	Реализует поставленные цели обучения основам безопасности жизнедеятельности во внеурочной деятельности с незначительными неточностями.	Реализует поставленные цели и задачи обучения основам безопасности жизнедеятельности во внеурочной деятельности с незначительными неточностями	Реализует поставленные цели и задачи обучения основам безопасности жизнедеятельности во внеурочной деятельности без ошибок.

			неточностями.	
В.2	Демонстрирует методы обучения и современные образовательные технологии физического воспитания обучающихся	Демонстрирует методы обучения и современные образовательные технологии формирования культуры безопасности и здоровьесбережения с помощью преподавателя.	Демонстрирует методы обучения и современные образовательные технологии формирования культуры безопасности и здоровьесбережения с незначительной помощью преподавателя.	Самостоятельно демонстрирует методы обучения и современные образовательные технологии формирования культуры безопасности и здоровьесбережения.
	Демонстрирует навыки использования методов обучения и современные образовательных технологий оздоровления обучающихся.	Демонстрирует навыки использования методов обучения и современных образовательных технологий формирования культуры безопасности и здоровьесбережения обучающихся с помощью преподавателя.	Демонстрирует навыки использования методов обучения и современных образовательных технологий формирования культуры безопасности и здоровьесбережения обучающихся с незначительной помощью преподавателя.	Самостоятельно демонстрирует навыки использования методов обучения и современных образовательных технологий формирования культуры безопасности и здоровьесбережения обучающихся.
В.3	Определяет способы конструирования программы физического развития и оздоровления обучающихся	Определяет способы конструирования предметного содержания и адаптации его к потребностям и особенностям обучающихся с помощью преподавателя.	Определяет способы конструирования предметного содержания и адаптации его к потребностям и особенностям обучающихся с незначительной помощью преподавателя.	Самостоятельно определяет способы конструирования предметного содержания и адаптации его к потребностям и особенностям обучающихся.
	Адаптирует программы физического развития и оздоровления обучающихся к их потребностям и особенностям.	Адаптирует программы физического развития и оздоровления обучающихся к их потребностям и особенностям с помощью преподавателя.	Адаптирует программы физического развития и оздоровления обучающихся к их потребностям и особенностям с незначительной помощью преподавателя.	Самостоятельно адаптирует программы физического развития и оздоровления обучающихся к их потребностям и особенностям.
В.4	Демонстрирует методы, формы и средства обучения физической культуре с учетом содержания учебного материала, возраста и образовательных потребностей обучающихся	Демонстрирует приёмы использования учебных материалов предметной области безопасности жизнедеятельности.	Демонстрирует приёмы использования учебных материалов предметной области безопасности жизнедеятельности в соответствии с потребностями и особенностями обучающихся с помощью преподавателя.	Самостоятельно демонстрирует приёмы использования учебных материалов предметной области безопасности жизнедеятельности в соответствии с потребностями и особенностями обучающихся.
В.5	Демонстрирует навыки конструирования методического содержания физической	Демонстрирует навыки использования методов, форм и	Демонстрирует навыки использования методов, форм и	Самостоятельно демонстрирует навыки использования методов, форм и

	культуры в соответствии с возрастом и физическим потребностям, уровнем физической подготовки и здоровья обучающихся для реализации их двигательных способностей.	средств формирования культуры безопасности обучающихся с учетом содержания учебного материала	средств формирования культуры безопасности обучающихся с учетом содержания учебного материала, возраста и образовательных потребностей обучающихся с помощью преподавателя.	средств формирования культуры безопасности обучающихся с учетом содержания учебного материала, возраста и образовательных потребностей обучающихся.
	Демонстрирует навыки аргументации выбора методического содержания физической культуры в соответствии с возрастом и физическим потребностям, уровнем физической подготовки и здоровья обучающихся для реализации их двигательных способностей.	Демонстрирует навыки использования методов, форм и средств формирования культуры здоровьесбережения обучающихся с учетом содержания учебного материала	Демонстрирует навыки использования методов, форм и средств формирования культуры здоровьесбережения обучающихся с учетом содержания учебного материала, возраста и образовательных потребностей обучающихся с помощью преподавателя.	Самостоятельно демонстрирует навыки использования методов, форм и средств формирования культуры здоровьесбережения обучающихся с учетом содержания учебного материала, возраста и образовательных потребностей обучающихся.

Оценочные средства компетенции в рамках дисциплины

Доклад-презентация по проблемному вопросу

Оценочное средство в виде подготовки доклада 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.

Допускается групповое участие обучающихся в подготовке докладов-презентаций, когда обучающиеся организуются в небольшие группы (по 2-3 человека). На каждый доклад предусмотрено по 5-7 минут.

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

Темы докладов для оценивания компетенции

1. Понятия «здоровье» и факторы его определяющие.
2. Базовая, оздоровительная, оздоровительно-реабилитационная, пролонгированная, совершенствующая физическая культура - иерархическая структура этих компонентов.
3. Значение физической культуры в современном обществе.
4. Оздоровительный эффект физической культуры.
5. Гиподинамия и гипокinezия – бич современного общества.
6. Физиологические эффекты оздоровительной тренировки.
7. Методики оценки физического здоровья.
8. Оздоровительные задачи физкультурно-оздоровительных занятий.
9. Принципы оздоровительной тренировки.
10. Понятия тип, величина, продолжительность, интенсивность, частота оздоровительных тренировок.
11. Краткая характеристика циклического вида физической культуры оздоровительной направленности (на выбор обучающегося).
12. Краткая характеристика ациклического вида физической культуры оздоровительной направленности (на выбор обучающегося).
14. Формы физкультурно-оздоровительных занятий. Недостатки и преимущества каждой из них.
15. Принципы и способы самоконтроля при занятиях оздоровительной физкультурой.

Критерии оценки компетенций в рамках типового задания

Показатели	Уровень
Проявил оригинальность и креативность при подготовке доклада-презентации. 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	Повышенный уровень
Проявил некоторую оригинальность при подготовке доклада-презентации. 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	Базовый уровень
Не проявил оригинальности при подготовке доклада-презентации. Отчасти продемонстрировал культуру мышления. 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	Пороговый уровень

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 75–86 % 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-ориентированные задания

Оценочное средство в виде комплексного учета качества решения практико-ориентированных заданий обучающихся на занятиях осуществляется следующим образом: обучающийся должен показать высокий уровень владения материалом, четко соблюдать последовательность выполнения заданий, демонстрировать способность к доказательности и аргументированности ответов по теме и своей точки зрения, выявлять причинно-следственные связи между объектами и явлениями, формулировать выводы и объяснять результаты работы, привлекая дополнительную информацию, участвовать в дискуссии.

В данном оценочном средстве учитывается вся активная работа обучающегося по выполнению заданий на практических занятиях.

Пример практико-ориентированных заданий для оценивания компетенции:

Задание: Аргументируйте положение: «Физические упражнения ключ к здоровью и долгой жизни». Составьте список рекомендаций, как организовать занятия физкультурой в семье.

Задание: Дайте оценку своему личному здоровью по результатам не менее четырех видов тестов. Сделайте выводы, сравните результаты.

Представьте материал в следующем виде:

Ф.И.О. тестируемого:

Пол:

Возраст:

Морфологические характеристики:

Название теста	Автор методики	Описание метода тестирования	Формула с собственными данными	Результат	Вывод
1					
2					
3					
4					

Сделайте общий вывод.

Критерии оценки компетенции в рамках типового контрольного задания:

Критерии	Уровень
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.	Повышенный уровень
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.	Базовый уровень
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	Пороговый уровень

Итоговая оценка за данное типового контрольного задания подсчитывается следующим образом:

$Rs. = 100 \cdot (N1 \cdot R1) / 100 \cdot N$, где N – количество заданий, которых необходимо выполнить; N1 - общее количество заданий сданных обучающимся, 100 – максимальной количество баллов которое обучающийся может получить за каждое задание, R1 – средний балл полученный обучающимся за все выполненные им задания.

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 75–86 % типового задания;
- оценка «3» выставляется в случае, если обучающийся выполнил 60–74 % типового задания;
- оценка «2» выставляется в случае, если обучающийся выполнил менее 60 % типового задания.

Собеседование

Форма периодической отчетности обучающегося, определяется учебным планом и/или учебным графиком. Экзамен служит формой проверки качества усвоения обучающимся учебного материала дисциплины.

Вопросы к экзамену

1. Определение понятия «здоровье». Критерии оценки здоровья.
2. Понятие о здоровом образе жизни. Субъективные и объективные факторы, мешающие ЗОЖ.
3. Определение понятий: базовая физическая культура, оздоровительная, оздоровительно-реабилитационная, пролонгированная, совершенствующая физическая культура. Их характеристика.
4. Иерархическая структура компонентов ФК.
5. Значение физической культуры в современном обществе.
6. Оздоровительный эффект физической культуры.
7. Определение понятия гиподинамия и гипокinezия.
8. Следовые физиологические эффекты оздоровительной тренировки по временному признаку и характеру структурно-функциональных перестроек.
9. Характеристика методик оценки физического здоровья.
10. Оздоровительные задачи физкультурно-оздоровительных занятий.
11. Принципы оздоровительной тренировки.
12. Характеристика понятий тип, величина, продолжительность, интенсивность, частота тренировок.
13. Характеристика циклических видов физической культуры с точки зрения оздоровительной направленности.
14. Характеристика ациклических видов физической культуры с точки зрения оздоровительной направленности
15. Формы физкультурно-оздоровительных занятий. Недостатки и преимущества каждой из них.
16. Характеристика методики физкультурно-оздоровительных занятий плаванием.
17. Характеристика методики физкультурно-оздоровительных занятий лыжами.
18. Характеристика методики физкультурно-оздоровительных занятий бегом.

19. Характеристика методики физкультурно-оздоровительных занятий ритмической гимнастикой.
20. Характеристика методики физкультурно-оздоровительных занятий атлетической гимнастикой.
21. Принципы и способы самоконтроля при занятиях оздоровительной физкультурой. Понятие о диагностике.
22. Виды методов оценки физического здоровья: К. Купера, Е.А. Пироговой, Баевского, Апанасенко, оценка уровня адаптации.
23. Рекомендаций для организации занятий физкультурой в семье.
24. Травмы при занятиях физкультурой и их предупреждение.
25. Факторы здорового образа: рациональное питание, отсутствие вредных привычек, закаливание, соблюдение режима дня.
26. Рекомендации по занятию физической культурой для лиц пожилого возраста.
27. Дополнительные средства оздоровления, направленные на закрепление оздоровительной направленности физкультуры.
28. Основные принципы оздоровительной и кондиционной тренировки.
29. Гимнастика для лиц разной возрастной категории. Существенные отличия.
30. Комплекс гимнастических упражнений для правильного формирования осанки.
31. Роль физической культуры в традиционных и в нетрадиционных системах оздоровления.
32. Методы оценки биологического возраста.

Критерии оценки ответов на экзамене

Итоговой формой контроля по дисциплине является экзамен. Вопросы предполагают контроль общих методических знаний и умений, способность обучающихся проиллюстрировать знания примерами, индивидуальными материалами. При подготовке к зачету обучающийся имеет право воспользоваться лекционными материалами, методическими разработками, основной и дополнительной литературой. Зачет предполагает переосмысление изученного материала, методическую рефлексия. Оценивается ответ по следующим параметрам:

1. Уровень сформированности компетенций.
2. Уровень усвоения теоретических положений дисциплины, правильность формулировки основных понятий и закономерностей.
3. Уровень знания фактического материала в объеме программы.
4. Логика, структура и грамотность изложения вопроса.
5. Умение связать теорию с практикой.
6. Умение делать обобщения, выводы.

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.

Критерии оценки компетенций в рамках типового контрольного задания:

Критерии	Уровень
Студент продемонстрировал глубокое и прочное усвоение знаний программного материала; исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно изложил теоретический материал; правильно сформулировал определения; продемонстрировал умения самостоятельной работы с дополнительной литературой; сделал выводы по излагаемому материалу.	Повышенный уровень
Студент продемонстрировал достаточно полное знание программного материала; продемонстрировал знание основных теоретических понятий; достаточно последовательно, грамотно и логически стройно изложил теоретический материал; правильно сформулировал определения; продемонстрировал умения самостоятельной работы с дополнительной литературой; сделал выводы по излагаемому материалу.	Базовый уровень
Студент продемонстрировал общее знание изучаемого материала; показал общее владение понятийным аппаратом дисциплины; смог построить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; знает основную рекомендуемую программой учебную литературу.	Пороговый уровень

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 75–86 % типового задания;
- оценка «3» выставляется в случае, если обучающийся выполнил 60–74 % типового задания;
- оценка «2» выставляется в случае, если обучающийся выполнил менее 60 % типового задания.

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания

Целью промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) «Оздоровительные основы физической культуры» является оценка уровня усвоения обучающимися знаний, приобретения умений, навыков и сформированности компетенций в результате изучения учебной дисциплины. Процедура оценивания должна охватывать всех без исключения обучающихся, осваивающих дисциплину (модуль) «Оздоровительные основы физической культуры».

Оценка уровня сформированности компетенций на этапах их формирования определяется на основании ФОС, включающего в себя теоретические вопросы или задания, в которых обучающемуся предлагают осмыслить реальную профессионально-ориентированную ситуацию, необходимую для решения проблемы. Оценивание ответов обучающихся проводится в соответствии с приведенными критериями. На основании представленных в ФОС заданий, оценивается уровень сформированности компетенций на этапах их формирования в рамках дисциплины, а также уровень знаний, умений, навыков и опыта деятельности.

На основании представленных в ФОС заданий, оценивается уровень сформированности компетенций на этапах их формирования в рамках дисциплины, а также уровень знаний, умений, навыков и опыта деятельности

Процедура оценивания вопросы к экзамену проводится по окончании изучения дисциплины (модуля) «Оздоровительные основы физической культуры». До начала проведения процедуры преподавателем подготавливается необходимый банк оценочных материалов для оценки знаний, умений, навыков. Банк оценочных материалов может включать вопросы открытого и закрытого типа, перечень тем, выносимых на опрос, типовые задания. Из банка оценочных материалов формируются печатные бланки индивидуальных заданий. Количество вопросов, их вид (открытые или закрытые) в бланке индивидуального задания определяется преподавателем самостоятельно.

Каждый обучающийся, принимающий участие в процедуре берет билет с вопросами к экзамену. После получения вопросов и подготовки ответов обучающийся должен в меру имеющихся знаний, умений, навыков, сформированности компетенции дать развернутые ответы на поставленные в задании открытые вопросы и ответить на вопросы закрытого типа в установленное преподавателем время. Продолжительность проведения процедуры определяется преподавателем самостоятельно, исходя из сложности индивидуальных заданий, количества вопросов, объема оцениваемого учебного материала, общей трудоемкости изучаемой дисциплины (модуля) «Оздоровительные основы физической культуры» и других факторов.

Результаты проведения процедуры в установленном порядке проставляются преподавателем в зачетные книжки обучающихся и электронные ведомости.

На основании представленных в ФОС заданий, оценивается уровень сформированности компетенций на этапах их формирования в рамках дисциплины (модуля) «Оздоровительные основы физической культуры», а также уровень знаний, умений, навыков и опыта деятельности.