

Министерство науки и высшего образования РФ
Соликамский государственный педагогический институт (филиал)
федерального государственного автономного образовательного учреждения
высшего образования
«Пермский государственный национальный исследовательский университет»



УТВЕРЖДАЮ:

Директор СГПИ филиал ПГНИУ

Т.А. Безусова

"17" октября 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
профессиональной переподготовки**

"Педагогическое образование: Физическая культура и спорт"

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Общая характеристика программы
 - 1.1.Цель
 - 1.2.Планируемые результаты обучения
2. Учебный план
3. Рабочие программы учебных дисциплин
 - 3.1.Возрастная анатомия и физиология человека
 - 3.2.Основы медицинских знаний и здорового образа жизни
 - 3.3.Гигиена физической культуры и спорта
 - 3.4.Теория и методика физической культуры и спорта
 - 3.5.Базовые виды спорта
 - 3.6.Практикум по организации и проведению спортивных мероприятий
 - 3.7.Спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная работа в образовательном учреждении
 - 3.8.Физическая рекреация
4. Организационно-педагогические условия реализации программы
5. Формы аттестации
6. Оценочные материалы для итоговой аттестации

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1.Цель реализации программы

Программа дополнительной профессиональной переподготовки направлена:

- на формирование профессиональных компетенций, обеспечивающих выполнение нового вида профессиональной деятельности – педагогическая деятельность по проектированию и реализации образовательного процесса в организациях, реализующих основные, дополнительные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

- на формирование профессионально – педагогических знаний, умений и навыков, необходимых для работы в качестве учителя, тренера-преподавателя, инструктора по физической культуре и спорту в сфере физического воспитания, также для педагогической работы в различных звеньях системы физического воспитания.

1.2.Планируемые результаты обучения

Выпускник должен обладать следующими компетенциями

ПК-1 готовность реализовывать образовательные программы в области физической культуры и спорта соответствии с нормативными требованиями;

ПК-2 способность использовать современные методы и технологии обучения.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Трудоемкость обучения – 260 часов (7 з.е.)

Форма обучения – очно-заочная.

Учебный план - представлен XL – документом.

3. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНЫХ ДИСЦИПЛИН

3.1.ВОЗРАСТНАЯ АНАТОМИЯ И ФИЗИОЛОГИЯ ЧЕЛОВЕКА

1. Цель освоения дисциплины

Содействие становлению и развитию профессиональных компетенций, через овладение широким кругом вопросов о возрастных особенностях и закономерностях функционирования организма человека, которые лежат в основе сохранения и укрепления здоровья обучающихся, поддержания их высокой работоспособности при различных видах деятельности.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен *знать*:

- общие закономерности роста и развития организма детей и подростков;
- физиологию ЦНС и ВНС детей и подростков;
- рефлексорный характер речевой функции;
- методы определения физического развития и физической работоспособности детей;
- методы изучения умственной работоспособности детей;
- динамический стереотип и его значение в обучении и воспитании школьника;
- возрастные особенности функционирования висцеральных систем;
- биологическую природу и целостность организма человека, как саморегулирующейся системы;
- принципы и механизмы регуляции основных жизненных функций и систем обеспечения гомеостаза;
- методы гигиенической оценки окружающей ребенка среды;
- гигиенические основы организации режима дня, учебно-воспитательного процесса.

Уметь:

- использовать приобретенные знания, умения и навыки при организации учебных занятий и мероприятий;
- определять критерии готовности детей к систематическому обучению в образовательной организации;
- давать гигиеническую оценку окружающей ребенка среды, режима работы образовательной организации, расписания занятий, организации и проведения занятий и мероприятий в образовательных организациях;
- определять физическую и умственную работоспособность;
- проводить диагностику наступающего утомления;
- проводить мероприятия, направленные на поддержание высокой работоспособности при различных видах деятельности.

2.Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины у обучающегося должны быть сформированы следующие компетенции:

- обладает знанием в избранной предметной области в объеме достаточном для осуществления профессиональной деятельности;
- способен использовать теоретические и практические знания для постановки и решения профессиональных задач в предметной области;
- способен проектировать, реализовывать содержание образовательных программ и их элементов на основе приобретенных компетенций;
- готов к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся при осуществлении профессиональной деятельности.

3. Тематический план дисциплины

Наименование тем/разделов	Всего ак. часов	Аудиторные занятия			Сам. раб
		Лекции	Семинарские занят	Практич занят	
	27	4	8	2	13
Общие вопросы возрастной анатомии, физиологии.	2	0	0	0	2
Регуляторные системы организма	6	2	2	0	2
Сенсорные функции	4	0	0	2	2
Физиология высшей нервной деятельности	4	0	2	0	2
Моторные функции	4	0	2	0	2
Висцеральные функции	7	2	2	0	3

4. Содержания разделов и тем дисциплины

Общие вопросы возрастной анатомии, физиологии.

Предмет и методы возрастной анатомии, физиологии. Определение организма и его свойств. Роль среды и наследственности в развитии детского организма. Закономерности роста и развития. Определение онтогенеза. Понятие о росте и развитии, их основные закономерности. Гетерохронность и гармоничность развития.

Акселерация и ретардация, их причины. Комплексная диагностика уровня функционального развития ребенка. Методы определения состояния умственного и физического развития ребенка. Понятие о физическом развитии. Показатели и возрастнополовые особенности физического развития. Определение антропометрических показателей для оценки физического развития школьников.

Регуляторные системы организма

Понятие о нейрогуморальной регуляции функций организма, значение для жизнедеятельности организма. Анатомия и физиология нервной системы. Общий план строения и функции нервной системы (микро- и макроуровень). Понятие о соматической и вегетативной нервной системе. Функциональное значение и особенности созревания отделов ЦНС. Понятие о функциональной асимметрии больших полушарий мозга. Понятие о работоспособности и утомлении, меры профилактики утомления у школьников.

Координационная деятельность нервной системы. Определение рефлекса, рефлекторной дуги и рефлекторного кольца и их возрастные особенности.

Анатомия и физиология эндокринной системы. Значение эндокринных желез, свойства и физиологические эффекты гормонов. Влияние гормонов на рост организма, его физическое и психическое развитие.

Сенсорные функции

Общие вопросы анатомии и физиологии сенсорных систем. Определение, структурная организация сенсорных систем (анализаторов), их классификация и значение для развивающегося организма. Зрительная сенсорная система. Общий план строения зрительной сенсорной системы, строение и функции глаза, возрастные особенности работы зрительного анализатора. Основные нарушения зрения. Слуховая сенсорная система. Общий план строения слуховой сенсорной системы, строение и функции уха, возрастные особенности работы слухового анализатора. Функциональное значение и возрастные особенности двигательного, вестибулярного, вкусового, обонятельного и кожного анализаторов.

Физиология высшей нервной деятельности

Психофизиологические аспекты поведения ребенка. Понятие о высшей нервной деятельности (ВНД). Условия, механизмы и возрастные особенности выработки и торможения условных рефлексов. Значение условных рефлексов для воспитания и обучения, понятие динамического стереотипа. Понятие о сигнальных системах мозга, этапы и условия становления речевой функции. Эмоции, их коммуникативное значение. Физиологические механизмы эмоций и их развитие в постнатальном онтогенезе. Эмоции и стресс.

Индивидуально-типологические особенности ребенка. Классификация и характеристика типов ВНД. Особенности педагогического подхода к детям с различными типами ВНД. Физиологические основы психических функций мозга. Физиологические механизмы восприятия, памяти, внимания, мышления, их возрастные особенности. Физиологические механизмы сна. Физиологические основы утомления.

Моторные функции

Роль движений в физическом и психическом развитии детей и подростков. Строение и функции костной системы человека, ее развитие. Мышечная система. Общий план строения, функции и возрастные особенности мышечной системы. Понятие о рефлекторном механизме мышечной деятельности. Использование знаний о естественной потребности ребенка в двигательной активности при организации учебно-воспитательного процесса. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у детей. Нарушения опорно-двигательного аппарата у детей и меры профилактики. Гигиенические требования к организации труда учащихся.

Висцеральные функции

Внутренняя среда организма. Понятие о внутренней среде организма, определение гомеостаза. Состав, функции и возрастные особенности крови. Иммуитет, его виды. Возрастные изменения иммунитета. Кровообращение. Общий план строения, функции сердечно-сосудистой системы. Возрастные особенности системы кровообращения у детей и подростков. Использование показателей деятельности ССС для комплексной диагностики функционального развития ребенка. Дыхание. Общий план строения и функции дыхательной системы. Возрастные особенности системы дыхания у детей и подростков. Жизненная емкость легких. Гигиеническое значение воздушной среды в помещении. Микроклимат. Общий план строения и функции пищеварительной системы. Возрастные особенности органов пищеварения у детей и подростков. Возрастные особенности обмена веществ и энергии.

Понятие об обмене веществ и энергии, его этапы. Обмен и значение питательных веществ. Энергетический обмен у детей и подростков. Возрастные особенности органов выделения. Общий план строения и функции мочевыделительной системы, возрастные особенности. Строение, функции, возрастные особенности и гигиена кожи. Требования к одежде и обуви детей и подростков. Репродуктивная система организма. Общий план строения и функции репродуктивной системы.

5.Формы аттестации и оценочные материалы по дисциплине

Форма промежуточной аттестации – экзамен.

Примерные вопросы к экзамену:

1. Предмет, задачи и значение курса "Возрастная анатомия и физиология".
2. Понятие о росте и развитии. Гетерохронность и гармоничность развития детей и подростков.
3. Понятие об онтогенезе. Возрастная периодизация, ее критерии и значение.

4. Физическое и психическое развитие детей и подростков. Критические периоды развития.
5. Акселерация развития, ее виды и причины.
6. Роль наследственности и среды в развитии ребенка.
7. Адаптация организма ребенка к условиям внешней среды.
8. Общий план строения нервной системы. Основные элементы и возрастные особенности нервной системы.
9. Рефлекс - основная форма деятельности нервной системы. Понятие о рефлекторной дуге.
10. Характеристика основных отделов нервной системы (центральная и периферическая, соматическая и вегетативная нервные системы).
11. Головной мозг и его развитие у детей.
12. Условный и безусловный рефлексы. Условия образования условных рефлексов и их роль в процессах обучения и воспитания.
13. Динамический стереотип как основа поведения человека и основа режима дня. Его значение в процессах обучения и воспитания.
14. Типы высшей нервной деятельности. Учет индивидуальных особенностей ВНД в процессах обучения и воспитания.
15. Физиологические основы эмоций. Развитие эмоций у детей и подростков.
16. Влияние психоактивных веществ на растущий организм. Профилактика употребления наркотиков, токсических веществ.
17. Память, развитие памяти у детей и подростков.
18. Первая и вторая сигнальные системы. Возрастные особенности их взаимодействия.
19. Физиологические основы речи. Развитие речи у детей и подростков.
20. Строение и функции анализаторов. Сенсорная информация как фактор развития детей и подростков.
21. Анатомо-физиологические особенности зрительного анализатора у детей и подростков.
22. Анатомо-физиологические особенности слухового анализатора у детей и подростков.
23. Возрастная анатомия и физиология опорно-двигательного аппарата.
24. Анатомо-физиологические особенности системы пищеварения у детей и подростков.
25. Понятие об обмене веществ и энергии.
26. Возрастная анатомия и физиология сердечно-сосудистой системы.
27. Анатомо-физиологические особенности органов дыхания у детей и подростков.
28. Возрастные особенности крови.
29. Железы внутренней секреции, их возрастные особенности.
30. Иммуитет, его виды и возрастные особенности формирования.
31. Половое созревание детей и подростков.
32. Физиология и гигиена сна детей и подростков.
33. Физическая работоспособность. Утомление, его физиологические основы и профилактика переутомления.
34. Умственная работоспособность. Гигиена умственного труда школьников.
35. Близорукость. Профилактика нарушения зрения у детей.
36. Гигиена слуха. Профилактика отрицательного воздействия шума на школьников.
37. Нарушения в развитии опорно-двигательного аппарата (сколиоз, плоскостопие) у школьников и их профилактика.
38. Профилактика функциональных нарушений сердечно-сосудистой системы детей и подростков.
39. Строение, функции и гигиена кожи.

Критерии оценивания:

«отлично» – обучающийся глубоко, полно, правильно и в логической последовательности представил в ходе ответа необходимый уровень теоретических знаний, проявил творческий подход и самостоятельность суждений, подкрепил ответ практическими примерами (от 86 до 100%);

«хорошо» – ответ в целом отвечает требованиям к оценке «отлично», но обучающийся допустил отдельные неточности, не показал достаточной глубины знаний при ответе на дополнительные вопросы (от 66 до 86%);

«удовлетворительно» – обучающийся представил основные сведения, но затруднился подтвердить теоретические положения конкретными примерами и не обосновал их, затруднился в обобщениях и выводах (от 51 до 65%);

«неудовлетворительно» – обучающийся не смог продемонстрировать минимально необходимый уровень знаний при ответе на вопрос (менее 50%).

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) Основная литература:

1. Ляксо, Е. Е. Возрастная физиология и психофизиология: учебник для среднего профессионального образования / Е. Е. Ляксо, А. Д. Ноздрачев, Л. В. Соколова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 396 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02441-8. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. <https://urait.ru/bcode/452198>
2. Любимова, З. В. Возрастная анатомия и физиология в 2 т. Т. 2 опорно-двигательная и висцеральные системы : учебник для академического бакалавриата / З. В. Любимова, А. А. Никитина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 372 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-9916-3869-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. <https://urait.ru/bcode/507815>.

б) Дополнительная литература:

1. Айзман, Р. И. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебное пособие / Р. И. Айзман, В. Б. Рубанович, М. А. Суботялов. — Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2017. — 214 с. — ISBN 978-5-379-02007-1. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. <http://www.iprbookshop.ru/65284>
2. Чиркова, Е. Н. Физиология человека и животных : учебное пособие / Е. Н. Чиркова, С. М. Завалева, Н. Н. Садыкова. — Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. — 117 с. — ISBN 978-5-7410-1743-2. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. <http://www.iprbookshop.ru/71348.html>
3. Ковалева, А. В. Нейрофизиология, физиология высшей нервной деятельности и сенсорных систем : учебник для вузов / А. В. Ковалева. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 365 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00350-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. <https://www.urait.ru/bcode/469118>
4. Нормальная физиология. Часть 2 : учебник / А. И. Кубарко, А. А. Семенович, В. А. Переверзев [и др.]; под редакцией А. И. Кубарко. — Минск : Вышэйшая школа, 2014. — 607 с. — ISBN 978-985-06-2038-5. Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. <http://www.iprbookshop.ru/35506>
5. Любимова, З. В. Возрастная анатомия и физиология в 2 т. Т. 1 организм человека, его регуляторные и интегративные системы : учебник для среднего профессионального образования / З. В. Любимова, А. А. Никитина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва :

Издательство Юрайт, 2021. — 447 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-9916-6227-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. <https://urait.ru/bcode/477855>

6. Осипов, Б. С. Высшая нервная деятельность и сенсорные системы : учебное пособие / Б. С. Осипов, Е. В. Пономарева. — Калининград : Балтийский федеральный университет им. Иммануила Канта, 2006. — 141 с. — ISBN 5-88874-704-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. <http://www.iprbookshop.ru/23833>

7. Григорьева, Е. В. Возрастная анатомия и физиология : учебное пособие для вузов / Е. В. Григорьева, В. П. Мальцев, Н. А. Белоусова. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 182 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11443-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. <https://www.urait.ru/bcode/445292>

8. Любимова, З. В. Возрастная анатомия и физиология в 2 т. Т. 2 опорно-двигательная и висцеральные системы : учебник для академического бакалавриата / З. В. Любимова, А. А. Никитина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 372 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-9916-3869-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. <https://urait.ru/bcode/507815>

9. Бельченко, Л. А. Физиология человека. Организм как целое : учебно-методический комплекс / Л. А. Бельченко, В. А. Лавриненко. — Новосибирск : Сибирское университетское издательство, 2017. — 232 с. — ISBN 978-5-379-02017-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. <http://www.iprbookshop.ru/65293>

10. Любошенко, Т. М. Возрастная анатомия, физиология и гигиена. Часть 1: учебное пособие / Т. М. Любошенко, Н. И. Ложкина. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2012. — 200 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. <http://www.iprbookshop.ru/64957.html>

в) Интернет-ресурсы:

Электронная библиотечная система IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru> (вузом заключен договор)

Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU, РИНЦ: <http://elibrary.ru> (вузом заключен договор)

Система Антиплагиат: <http://www.antiplagiat.ru>

Электронная гуманитарная библиотека: <http://www.gumfak.ru>

Электронно-библиотечная система: образовательные и просветительские издания: <http://www.iqlib.ru>

Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»: свободный доступ к каталогу образовательных интернет-ресурсов и полнотекстовой электронной учебно-методической библиотеке для общего и профессионального образования: <http://window.edu.ru>

Педагогическая библиотека: <http://www.pedlib.ru>

3.2.ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

1. Цель освоения дисциплины

Формирование потребностей, мотиваций и привычек здорового образа жизни; формирование ценностного отношения к своему здоровью, окружающей природе, частью которой является человек; обучение специальным методикам по диагностике и прогнозированию психо-функциональных состояний человека; обучение методам коррекции некоторых отклонений в состоянии здоровья.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

Знать:

- оздоровительные доктрины мира;
- модели организации здравоохранения;
- проблемы здоровья учащихся разных возрастных групп;
- меры профилактики инфекционных заболеваний;
- меры профилактики травм и оказания первой медицинской помощи при них;
- виды неотложных состояний, причины, их вызывающие, правила оказания первой медицинской помощи при неотложных состояниях;
- комплекс приемов сердечно-легочной реанимации и показания к ее применению.

Уметь:

- проводить мероприятия по профилактике инфекционных заболеваний;
- осуществлять диагностику и оказывать первую медицинскую помощь при различных видах травм, неотложных состояниях;
- целесообразно применять лекарственные средства.

Владеть:

алгоритмом здоровье-творческой деятельности: начальная диагностика-прогноз, профилактика – формирование резервов организма – бережное расходование и восстановление резервов – коррекция здоровья – снова диагностика (отслеживание состояний) – прогноз – коррекция и т.д.

2. Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины у обучающегося должны быть сформированы следующие компетенции:

- владеет основными методами защиты производственного персонала и населения от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий; знает и умеет оказывать приемы первой медицинской помощи;
- понимает и стремится соблюдать нормы здорового образа жизни, владеет средствами самостоятельного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья;
- знает основные положения и законы естественных наук и способен на их основе представить современную научную картину мира;
- осознает социальную значимость своей будущей профессии, обладает мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности.

3. Тематический план дисциплины

Наименование тем/разделов	Всего ак. часов	Аудиторные занятия			Сам. раб
		Лекции	Семинарские занят	Практич занят	
	21	4	0	6	11
Понятие о здоровье, здоровом образе жизни.	5	0	0	2	3
Профилактика заболеваний и травм, ПМП.	8	2	0	2	4
Здоровьесберегающая функция учебно-воспитательного процесса.	8	2	0	2	4

4.Содержания разделов и тем дисциплины

Понятие о здоровье, здоровом образе жизни.

Проблемы здоровья учащихся различных возрастных групп. Основные признаки нарушения здоровья. Состояние здоровья современных детей. Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема. Принципы и методы формирования здорового образа жизни учащихся. Медико-гигиенические аспекты здорового образа жизни.

Профилактика заболеваний и травм, первая медицинская помощь (ПМП).

Понятие о микробиологии, иммунологии и эпидемиологии. Меры профилактики инфекционных заболеваний.

Диспансеризация, методы оценки физического развития. Школьные болезни.

Характеристика детского травматизма. Меры профилактики травм и первая помощь при них.

Понятие о неотложных состояниях, причины и факторы, их вызывающие. Диагностика и приемы оказания первой помощи при неотложных состояниях. Комплекс сердечно-легочной реанимации и показания к ее проведению, критерии эффективности.

Здоровьесберегающая функция учебно-воспитательного процесса.

Роль педагога в формировании, сохранении здоровья обучающихся и в профилактике заболеваний. Формирование мотивации к здоровому образу жизни. Принципы и методы формирования ЗОЖ у учащихся. Профилактика вредных привычек. Значение рационального питания и физической активности. Значение режима дня учащихся.

Профилактика вредных привычек. Совместная деятельность педагога и семьи в формировании здоровья и здорового образа жизни обучающихся.

4. Формы аттестации и оценочные материалы по дисциплине

Форма промежуточной аттестации – зачет.

Примерные вопросы к зачету:

1. Понятие «здоровье», «здоровый образ жизни». Концепция здорового образа жизни.
2. Социальные, физические и экологические факторы здоровья.
3. Показатели индивидуального и коллективного здоровья.
4. Использование природных факторов для формирования здоровья детей.
5. Основы рационального питания.
6. Значение физических упражнений и закаливания в формировании здоровья.
7. Личная гигиена, как профилактика заболеваний.
8. Диспансеризация детей, группы здоровья.
9. Вредные привычки, разрушающие здоровье. Профилактика.
10. Курение, механизм действия на организм человека, причины, профилактика.
11. Алкоголизм, механизм формирования зависимости. Профилактика.
12. Токсикомания, наркомания. Понятие «механизм формирования физической и психической зависимости». Профилактика.
13. Половое воспитание молодежи, методы, значение.
14. Планирование семьи, значение.
15. Традиционные и современные методы контрацепции.
16. Нарушение опорно-двигательного аппарата у детей, профилактика.
17. Профилактика плоскостопия у детей.
18. Нарушение зрения у детей: причины, профилактика.
19. Неврозы детского возраста, их профилактика.

20. Окружающая среда и человек. Экология и здоровье.
21. Формирование мотиваций и установок на ЗОЖ у школьников.
22. Охрана здоровья детей и подростков как важнейшая социальная проблема.
23. Роль образа жизни и уровня культуры здоровья в состоянии заболеваемости населения.
24. Состояние здоровья современных детей.
25. Основные пищевые вещества и степень значимости каждого из них.
26. Социальные проблемы сохранения здоровья.
27. Применение здоровьесберегающих технологий в обучении.
28. Проблемы репродуктивного здоровья.
29. Социально-психологические проблемы сохранения здоровья семьи.
30. Гигиенические требования к расписанию уроков.
31. Гигиенические аспекты компьютеризации учебного процесса.
32. Традиционные и нетрадиционные методы оздоровления человека.
33. Оказание ПМП при травмах: раны, переломы, вывихи, ушибы, ожоги, травматический токсикоз.
34. ПМП при утоплении.
35. Неотложная помощь при сосудистой недостаточности: обморок, коллапс, шок.
36. Особенности оказания помощи при отравлениях пищевыми продуктами, алкоголем, наркотиками.
37. Приемы реанимации при остановке сердца и дыхания.
38. ПМП при неотложных состояниях: инфаркт миокарда, стенокардия, гипертонический криз, приступы бронхиальной астмы, диабетическая кома.

Критерии оценивания:

«зачтено» – обучающийся глубоко, полно, правильно и в логической последовательности представил в ходе ответа необходимый уровень теоретических знаний, проявил творческий подход и самостоятельность суждений, подкрепил ответ практическими примерами;

«не зачтено» – обучающийся не смог продемонстрировать минимально необходимый уровень знаний при ответе на вопрос.

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) Основная литература:

1. Айзман Р.И. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Айзман Р.И., Рубанович В.Б., Суботялов М.А.— Электрон. текстовые данные. — Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2010.— 214 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/4144>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
2. Литература с рекомендациями для организации СРС студента
3. Брежнев К.Н. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней [Текст] / К.Н. Брежнев. – Соликамск: СГПИ, 2006. – 40с.
4. Татарина Г.Ф. Оказание первой медицинской помощи при неотложных состояниях безопасности и защиты человека в чрезвычайных ситуациях: Учебно-методическое пособие [Текст] / Г.Ф. Татарина. – Соликамск: РИО ГОУ ВПО «СГПИ», 2006. – 68с.
5. Сугрובה Н.Ю. Методические рекомендации к составлению «Паспорта здоровья» [Текст]: пособие для студентов педагогических вузов/ составитель Н.Ю. Сугрובה. – Соликамск: РИО СГПИ (филиал) ПГНИУ, 2014. – 51с.

б) Дополнительная литература:

1. Тен Е.Н. Основы медицинских знаний. [Текст] / Е.Н. Тен - М.: Мастерство, 2002.
2. Этапы жизнедеятельности человека и медицинские услуги в разные возрастные периоды: Учебник [Текст] / Под ред. В.Р.Кучмы, В.Н.Серова. – М.: Академия, 2002.
3. Медведев, А.С. Основы медицинской реабилитологии [Электронный ресурс]: монография/ Медведев А.С.— Электрон. текстовые данные.— Минск: Белорусская наука, 2010.— 435 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/12309>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
4. Отвагина, Т. В. Неотложная медицинская помощь: учебник для СПО / Т. В. Отвагина. - Ростов н/Д.: Феникс, 2012. - 251 с.: ил.

в) Интернет-ресурсы:

1. Электронная библиотечная система IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru> (вузом заключен договор)
2. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU, РИНЦ: <http://elibrary.ru> (вузом заключен договор)
3. Система Антиплагиат: <http://www.antiplagiat.ru>
4. Электронная гуманитарная библиотека: <http://www.gumfak.ru>
5. Электронно-библиотечная система: образовательные и просветительские издания: <http://www.iqlib.ru>
6. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»: свободный доступ к каталогу образовательных интернет-ресурсов и полнотекстовой электронной учебно-методической библиотеке для общего и профессионального образования: <http://window.edu.ru>
7. Педагогическая библиотека: <http://www.pedlib.ru>

3.5. ГИГИЕНА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

1. Цель освоения дисциплины

Овладение компетенциями, позволяющими использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих) и обеспечивать соблюдение гигиенических требований в при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-воспитательного процесса.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

Знать:

- основные положения гигиены и особенности гигиены физической культуры и спорта;
- санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- гигиенические требования к устройству спортивно-оздоровительных сооружений и оборудования;
- гигиену физического воспитания в школе;
- гигиенические требования к спортивным тренировкам;
- гигиенические требования к занятиям оздоровительной физической культурой;
- требования личной гигиены;
- гигиенические требования к использованию факторов внешней среды;
- основы закаливания;
- основы рационального и лечебного питания;

гигиенические требования к занятиям в отдельных видах спорта.

Уметь:

- оценивать гигиенические нормы в местах проведения занятий по физической культуре, тренировок и соревнований;
- проводить оздоровительные мероприятия с учетом гигиенических требований;

Владеть:

- методами оценки гигиенических требований к спортивной одежде и обуви, к спортивному инвентарю, оборудованию и напольным покрытиям.
- методами гигиенического нормирования физических нагрузок при занятиях физической культурой и спортом.

2. Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины у обучающегося должны быть сформированы следующие компетенции:

- способен осуществлять педагогическую деятельность в рамках основных образовательных программ общего образования, по программам дополнительного образования детей и взрослых
- способен использовать теоретические и практические знания для постановки и решения профессиональных задач в предметной области;
- способен проектировать, реализовывать содержание образовательных программ и их элементов на основе приобретенных компетенций;
- готов к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся при осуществлении профессиональной деятельности.

3. Тематический план дисциплины

Наименование тем/разделов	Всего ак. часов	Аудиторные занятия			Сам. раб
		Лекции	Семинарские занят	Практич занят	
	25	4		8	13
Общая гигиена	11	2		4	5
Специальная спортивная гигиена	14	2		4	8

4. Содержания разделов и тем дисциплины

Общая гигиена.

Гигиена как наука. Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни, личная гигиена. Гигиена воздуха. Гигиена воды. Значение воды для человека, ее гигиеническое значение. Качество воды. Показатели физического, химического и бактериологического загрязнения воды. Гигиена питания. Рациональное питание. Характеристика основных компонентов питания (белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества.). Современные приоритеты и проблемы гигиены питания. Теории питания. Понятие идеальной массы тела. Биоэнергетика, понятия основного и общего обмена. Закаливание, виды, значение.

Специальная спортивная гигиена.

Гигиена одежды и обуви физкультурника и спортсмена. Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью. Рациональное питание при занятиях физической культурой и спортом. Особенности гигиенического обеспечения

занятий физкультурно-спортивной деятельностью лиц разного пола и возраста. Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности. Особенности гигиенического обеспечения занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности. Гигиенические требования к спортивным сооружениям.

5. Формы аттестации и оценочные материалы по дисциплине

Форма промежуточной аттестации – зачет.

Примерные вопросы к зачету:

1. Гигиена как наука и область практики.
2. Цели, задачи и средства гигиены.
3. Гигиена физкультурно-спортивной деятельности.
4. Современные научные подходы к понятию «здоровья».
5. Факторы, формирующие здоровье.
6. Роль двигательной активности в формирование здоровья.
7. Влияние занятий физическими упражнениями на ведущие адаптивные системы организма человека.
9. Воздушная среда как фактор физкультурно-спортивной деятельности.
10. Основные показатели качества воздушной среды (температура и влажность воздуха, скорость движения воздуха, атмосферное давление) и их влияние на теплообмен организма.
11. Гигиенические требования к качеству водной среды в местах тренировок и соревнований.
12. Водная среда как фактор физкультурно-спортивной деятельности.
13. Общие гигиенические требования к спортивным сооружениям.
14. Гигиенические требования к спортивным залам.
15. Методы контроля спортивного оборудования.
16. Личная гигиена спортсменов.
17. Гигиенические требования к одежде и обуви, экипировке спортсмена.
18. Энерготраты спортсменов и их обеспечение.
19. Методы оценки суточных энергозатрат.
20. Функции основных пищевых веществ в питании спортсмена.
21. Основные принципы и методика составления пищевого рациона спортсмена.
22. Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности.

Критерии оценивания:

«зачтено» – обучающийся глубоко, полно, правильно и в логической последовательности представил в ходе ответа необходимый уровень теоретических знаний, проявил творческий подход и самостоятельность суждений, подкрепил ответ практическими примерами;

«не зачтено» – обучающийся не смог продемонстрировать минимально необходимый уровень знаний при ответе на вопрос.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) Основная литература:

1. Стеблецов, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта : учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев ; под редакцией Е. А. Стеблецова. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 308 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14311-9. — Текст : электронный // Образовательная

платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/567617> (дата обращения: 26.02.2025).

2. Гигиена физической культуры и спорта : учебно-методическое пособие / составители С. Ю. Махов. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2020. — 84 с. — ISBN 2227-8397. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/95397.html> (дата обращения: 26.02.2025).

б) Дополнительная литература:

1. Гигиена физической культуры и спорта : учебник / под ред. В. А. Маргазина, О. Н. Семенов, Е. Е. Ачкасова. — 2е изд., доп. — СПб. : Спец Лит, 2013. — 255 с. — ISBN 9785299005455.
2. Гигиена физической культуры и спорта : учебное пособие / ав тор-составитель Л. В. Козачук. — Саратов : Саратовский источ ник, 2016. — 160 с.
3. Вайнбаум, Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта : учебное пособие для студентов высших педагогических учеб ных заведений / Я. С. Вайнбаум, В. И. Коваль, Т. А. Родионова. — Москва : Академия, 2002. — 240 с.
4. Физическая культура студента : учебник / под редакцией В. И. Ильинича. — Москва : Гардарики, 2001. — 448 с.
5. Гигиена физической культуры и спорта : учебник / В.А. Марга зин [и др.].. — Санкт-Петербург : Спец Лит, 2013. — 256 с. — ISBN 978-5-299-00545-5. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/45673.html> (дата обращения: 15.05.2023).

в) Интернет-ресурсы:

1. Электронная библиотечная система IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru> (вузом заключен договор)
2. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU, РИНЦ: <http://elibrary.ru> (вузом заключен договор)
3. Система Антиплагиат: <http://www.antiplagiat.ru>
4. Электронная гуманитарная библиотека: <http://www.gumfak.ru>
5. Электронно-библиотечная система: образовательные и просветительские издания: <http://www.iqlib.ru>
6. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»: свободный доступ к каталогу образовательных интернет-ресурсов и полнотекстовой электронной учебно-методической библиотеке для общего и профессионального образования: <http://window.edu.ru>
7. Педагогическая библиотека: <http://www.pedlib.ru>

3.4.ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

1. Цель освоения дисциплины

Формирование систематизированных знаний в области теории и методики физической культуры и спорта; изучение причин и механизмов их происхождения, закономерностей и специфических принципов их развития; развитие и воспитание личностных качеств готовности к профессиональной деятельности. Теория и методика физической культуры рассматривает следующие основные и тесно взаимосвязанные между собой направления: системы физической культуры и их составные части; ведущие идеи, факты, категории и понятия в области физической культуры; теоретико-

методические основы использования физической культуры в жизни различных слоев населения; физкультурное образование; спортивные сооружения, оборудование, инвентарь.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

Знать:

- основы дидактики;
- основы теории и методики физической культуры;
- принципы и методы обучения;
- методику проведения учебных занятий по базовым видам спорта.

Уметь:

- применять в профессиональной деятельности основные положения дидактики и теории и методики физической культуры и спорта.

Владеть:

- навыками планирования и проведения учебных занятий по базовым видам спорта, с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры, требований образовательных стандартов, учета специфики базовых видов спорта.

2. Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины у обучающегося должны быть сформированы следующие компетенции:

- обладает знанием в избранной предметной области в объеме достаточном для осуществления профессиональной деятельности;
- способен использовать теоретические и практические знания для постановки и решения профессиональных задач в предметной области;
- способен проектировать, реализовывать содержание образовательных программ и их элементов на основе приобретенных компетенций;
- способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста.
- способен осуществлять спортивно-образовательный процесс с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки.

3. Тематический план дисциплины

Наименование тем/разделов	Всего ак. часов	Аудиторные занятия			Сам. раб
		Лекции	Семинарские занят	Практич занят	
	42	8	12	0	22
Основные понятия теории и методики физической культуры	4	2	0	0	2
Формы, средства, методы и принципы физического воспитания	12	2	4	0	6
Основы спортивной тренировки	12	2	4	0	6
Проектирование и организация образовательного процесса по физической культуры в свете требований ФГОС	14	2	4	0	8

4. Содержания разделов и тем дисциплины

Основные понятия теории и методики физической культуры.

Ценностный аспект физической культуры. Физическая культура личности. Физическое состояние, физическая подготовленность Физические (двигательные качества) Формы физической культуры. Цель, задачи, принципы организации физического воспитания. Обучение двигательным действиям. Двигательные умения и навыки. Развитие физических качеств.

Формы, средства, методы и принципы физического воспитания.

Физические упражнения - основное специфическое средство физического воспитания. Содержание физического упражнения как совокупность составляющих действий, регуляторных и других процессов, определяющих его воздействие на упражняющегося. Формы занятий физическими упражнениями. Построение и структура учебно-тренировочного занятия. Классификация физических упражнений. Методы упражнения. Форма физического упражнения как способ его выполнения (построение, организация), характеризующийся внешней и внутренней структурой. Обобщённое понятие о технике двигательных действий как об относительно эффективном способе их осуществления.

Основы спортивной тренировки

Цели и задачи спортивной тренировки. Основные специфические средства спортивной тренировки. Средства и методы наглядно-информационного и сенсорно коррекционного воздействия в подготовке спортсмена. Принципы спортивной тренировки. Общие и частные задачи, решаемые в процессе тактической подготовки спортсмена. Тренировочные и соревновательные нагрузки и их классификация. Активный и пассивный отдых в процессе занятий физическими упражнениями. Комплексный контроль в спорте как единство тренерского, врачебного, научного контроля и самоконтроля спортсмена. Роль исходных, текущих и поэтапных контрольных данных в разработке и коррекции планов спортивной подготовки. Учёт в процессе спортивной тренировки. Спортивный отбор: методы исследования, этапы отбора. Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки, занимающихся на разных этапах спортивной подготовки (спортивно-оздоровительном, начальной подготовки, тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)).

Проектирование и организация образовательного процесса по физической культуре в свете требований ФГОС.

Современные требования к уроку физической культуры, его структура. Типология уроков ФК и требования ФГОС к современному уроку. Планирование урока ФК. Формы организации деятельности учащихся на уроке и их эффективность Педагогические технологии на уроках физической культуры как средство повышения качества образования. Планирование, организация внеурочной деятельности обучающихся по предмету «Физическая культура». Документы планирования в физическом воспитании школьников (разновидности документов планирования, основные требования к их содержанию и оформлению). Врачебно-педагогический контроль на уроках физической культуры. Особенности проведения занятий в специальной и подготовительной медицинской группах.

5. Формы аттестации и оценочные материалы по дисциплине

Форма промежуточной аттестации – экзамен.

Примерные вопросы к экзамену:

1. Теория и методика физической культуры как наука и учебная дисциплина

2. Основные понятия теории и методики физической культуры (физическая культура; физическое воспитание; физическая подготовка; физическая подготовленность; физическое развитие; физкультурное движение; спорт; система физического воспитания).
3. Понятие о системе физического воспитания и её структуре
4. Задачи физического воспитания
5. Социально-педагогические принципы системы физического воспитания
6. Специфические функции физической культуры
7. Общекультурные функции физической культуры
8. Понятие о формах физической культуры и их классификация
9. Классификация физических упражнений
10. Содержание и форма физических упражнений
11. Понятие о технике физических упражнений
12. Естественные силы природы и гигиенические факторы как средства физического воспитания
13. Общепедагогические методы, используемые в физическом воспитании
14. Нагрузка и отдых в процессе физического воспитания.
15. Характеристика игрового метода обучения
16. Характеристика методов строго регламентированных упражнений
17. Характеристика соревновательного метода обучения
18. Характеристика принципа доступности и индивидуализации
19. Характеристика принципа систематичности
20. Характеристика принципа сознательности и активности
21. Характеристика принципа наглядности
22. Характеристика принципа непрерывности процесса физического воспитания
23. Характеристика принципа прогрессирующего воздействия
24. Характеристика принципа циклического построения занятий
25. Характеристика принципа возрастной адекватности педагогического воздействия
26. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании
27. Физиологический механизм формирования двигательного действия и взаимодействие (перенос) навыков
28. Структура процесса обучения и особенности его этапов
29. Сила и основы методики её воспитания
30. Скоростные способности и основы методики их воспитания
31. Выносливость и методика её воспитания
32. Гибкость и методика её совершенствования
33. Ловкость и методика и методика её развития
34. Представление о содержании и форме занятий физическими упражнениями
35. Классификация форм занятий в физическом воспитании
36. Урочная форма занятий и ее особенности (признаки урочных форм занятий, понятие о структурном построении занятия)
37. Структура урока физической культуры
38. Методы организации занимающихся на уроке
39. Классификация урочных форм занятий
40. Особенности неурочных форм занятий
41. Правила определения задач урока
42. Методические приемы регулирования нагрузки на уроке
43. Страховка и помощь на уроке
44. Подготовка преподавателя к уроку
45. Технология проведения хронометрирования урока физической культуры.
46. Технология проведения пульсометрии на уроке физической культуры.
47. Требования, предъявляемые к планированию в физическом воспитании и последовательность его составления.

48. Технология составления тематического (четвертного) плана
49. Технология составления плана-конспекта урока физической культуры
50. Технология составления плана-графика учебного процесса
51. Структура и содержание программ по физическому воспитанию
52. Педагогический контроль в физическом воспитании и его виды
53. Педагогический контроль в физическом воспитании и его методы
54. Особенности физического воспитания людей пожилого возраста
55. Определение плотности урока физической культуры и факторы, от которых зависит плотность урока
56. Физическое воспитание детей старшего школьного возраста (Особенности возрастного развития и методики физического воспитания)
57. Физическое воспитание детей среднего школьного возраста (Особенности возрастного развития и методики физического воспитания)
58. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста (Особенности возрастного развития и методики физического воспитания)
59. Социально-педагогическое значение и задачи физического воспитания детей школьного возраста
60. Физическая культура в жизни студенческой молодежи
61. Физическая культура в системе воспитания детей раннего и дошкольного возраста
62. Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности
63. Методика круговой тренировки

Критерии оценивания:

«отлично» – обучающийся глубоко, полно, правильно и в логической последовательности представил в ходе ответа необходимый уровень теоретических знаний, проявил творческий подход и самостоятельность суждений, подкрепил ответ практическими примерами (от 86 до 100%);

«хорошо» – ответ в целом отвечает требованиям к оценке «отлично», но обучающийся допустил отдельные неточности, не показал достаточной глубины знаний при ответе на дополнительные вопросы (от 66 до 86%);

«удовлетворительно» – обучающийся представил основные сведения, но затруднился подтвердить теоретические положения конкретными примерами и не обосновал их, затруднялся в обобщениях и выводах (от 51 до 65%);

«неудовлетворительно» – обучающийся не смог продемонстрировать минимально необходимый уровень знаний при ответе на вопрос (менее 50%).

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) Основная литература:

1. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / [Ю. Д. Железняк, В. М. Минбулатов, И. В. Кулишенко, Е. В. Крякина]; под ред. Ю. Д. Железняка. — 4-е изд., перераб. — М. : Издательский центр «Академия», 2010. — 272 с. ISBN 978-5-7695-6404-8
2. Алхасов, Д. С. Методика обучения физической культуре в начальной школе : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 689 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-20501-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/569296> (дата обращения: 25.02.2025). Любимова, З. В.

б) Дополнительная литература:

1. Коджаспиров, Ю. Г. Секреты успеха уроков физкультуры: учебно методическое пособие / Ю. Г. Коджаспиров. — Москва : Спорт Человек, 2018. — 192 с. — ISBN 978-5-9500178-2-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/104022>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Новиков, А. А. Основы спортивного мастерства / А. А. Новиков. — Москва : Советский спорт, 2012. — 256 с. — ISBN 978-5-9718-0589 2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/10848>. — Режим доступа: для авториз. пользователей. 6. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта : учебное пособие / Г. Д. Горбунов. — 4-е, изд. — Москва : Советский спорт, 2012. — 312 с. — ISBN 978-5-9718-0572-4. — Текст : электронный // Лань : электронно библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/10840>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Спатаева, М. Х. Утомление и восстановление в системе подготовки спортсменов силовых видов спорта : учебное пособие / М. Х. Спатаева. — Омск : СибАДИ, 2020. — 120 с. — ISBN 978-5-00113-152-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/149477>. — Режим доступа: для авториз. пользователей. 4. Ципурский, И. Л. Тренер, которому нет равных : сборник / И. Л. Ципурский. — Москва : Советский спорт, 2011. — 192 с. — ISBN 978 5-9718-0519-9. — Текст : электронный // Лань : электронно библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/10835>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Физическая культура [Текст]: рабочий учебник для студ. СГА. Юнита 5 : Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания / разраб. А. Л. Димовой, Г. А. Горшковым, Р. В. Чернышовой ; под ред. О. Я. Боксера, В. С. Кузнецова. - М.: Изд-во СГА, 2008. - 100 с.
5. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. и средних учеб. заведений физ. культуры / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. — 11-е изд., стер. — М.: изд. центр «Академия», 2013. — 480 с.

в) Интернет-ресурсы:

1. Электронная библиотечная система IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru> (вузом заключен договор)
2. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU, РИНЦ: <http://elibrary.ru> (вузом заключен договор)
3. Система Антиплагиат: <http://www.antiplagiat.ru>
4. Электронная гуманитарная библиотека: <http://www.gumfak.ru>
5. Электронно-библиотечная система: образовательные и просветительские издания: <http://www.iqlib.ru>
6. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»: свободный доступ к каталогу образовательных интернет-ресурсов и полнотекстовой электронной учебно-методической библиотеке для общего и профессионального образования: <http://window.edu.ru>
7. Педагогическая библиотека: <http://www.pedlib.ru>

3.5. БАЗОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА

1. Цель освоения дисциплины

Формирование профессионально – педагогических знаний, умений и навыков по базовым видам спорта, необходимых для работы в качестве учителя и тренера-преподавателя, инструктора по физической культуре и спорту в сфере физического воспитания, также для педагогической работы в различных звеньях системы физического воспитания.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

Знать:

основные положения дидактики, теории и методики физической культуры, образовательные стандарты;

- технику выполнения физических упражнений;
- основные положения теории и методики базовых видов спорта;
- структуру учебных планов и план конкретных действий;
- основные принципы, средства и методы проведения занятий по физической культуре с различными возрастными группами занимающихся;
- основы менеджмента и теории управления спортивных объектов;
- факторы и причины травматизма, функциональных нарушений в процессе спортивной деятельности.

Уметь:

- проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов;
- уметь оценивать физические способности и функциональное состояние занимающихся, технику выполнения физических упражнений;
- организовывать и проводить соревнования, осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта;
- разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий;
- применять средства и методы физической культуры на занятиях с разными возрастными группами занимающихся и организовывать внеклассную физкультурно-оздоровительную работу;
- оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим в процессе физкультурно-спортивной деятельности.

Владеть:

- алгоритмом проведения учебных занятий по базовым видам спорта;
 - принципами судейства;
 - требованиями написания необходимой документации планирования в своей профессиональной деятельности: составление учебных планов и программ конкретных занятий;
 - способами преподавательской и тренерской деятельности с различными категориями населения и организации физкультурно- спортивной работы;
- приемами оказания первой помощи пострадавшим в процессе физкультурно-спортивной деятельности.

2. Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины у обучающегося должны быть сформированы следующие компетенции:

- обладает знанием в избранной предметной области в объеме достаточном для осуществления профессиональной деятельности;
- способен использовать теоретические и практические знания для постановки и решения профессиональных задач в предметной области;
- способен проектировать, реализовывать содержание образовательных программ и их элементов на основе приобретенных компетенций;
- способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей, занимающихся различного пола и возраста.

3. Тематический план дисциплины

Наименование тем/разделов	Всего ак. часов	Аудиторные занятия			Сам. раб
		Лекции	Семинарские занят	Практич занят	
	62	14	0	16	32
Базовый вид спорта - гимнастика.	9	2	0	2	5
Базовый вид спорта - легкая атлетика.	11	2	0	4	5
Базовый вид спорта - баскетбол.	9	2	0	2	5
Базовый вид спорта – волейбол.	9	2	0	2	5
Базовый вид спорта - мини-футбол.	8	2	0	2	4
Базовый вид спорта - настольный теннис.	8	2	0	2	4
Базовый вид спорта – лыжный спорт.	8	2	0	2	4

4. Содержания разделов и тем дисциплины

Базовый вид спорта - гимнастика.

Общеразвивающие упражнения и методика их проведения. Термины основных групп гимнастических средств. Методика проведения общеразвивающих упражнений (ОРУ). Комплексы ОРУ для развития физических качеств.

Методика проведения строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения с предметами. Общеразвивающие упражнения с предметами для развития физических качеств. Музыкальное сопровождение занятий гимнастикой. Гимнастическая терминология. Терминология общеразвивающих упражнений. Методика обучения гимнастическим упражнениям. Урок гимнастики в школе. Методика обучения акробатическим упражнениям. Методика обучения опорным прыжкам. Методика обучения упражнениям в висах и упорах. Методика обучения упражнениям в равновесии. Методика проведения школьного урока по гимнастике.

Базовый вид спорта - легкая атлетика.

Основы теоретических знаний по легкой атлетике. Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов спорта. Место и значение легкой атлетики в системе физической культуры. Методические знания и методико-практические умения. Техника легкоатлетических видов спорта. Методика обучения легкоатлетических видов спорта. Учебно-тренировочные занятия. Основы спортивной тренировки, управление процессом спортивной тренировки.

Базовый вид спорта - баскетбол.

Место и значение баскетбола в системе физического воспитания. Обеспечение безопасности во время проведения занятий. Организация работы по обучению баскетболу

в разных типах учебных заведений. Техника, стратегия и тактика игры. Технические и тактические приемы игры. Взаимосвязь техники и тактики в игровой и соревновательной деятельности баскетболистов. Проведение массовых соревнований по баскетболу. Виды и характер соревнований по баскетболу, деятельность судейской коллегии, элементарные правила соревнований.

Базовый вид спорта – волейбол.

Теоретические основы волейбола. Технические и тактические приемы игры. Взаимосвязь техники и тактики в игровой и соревновательной деятельности волейболистов. Стратегия, тактика, стиль, система, комбинация волейбола. Обучение и методика преподавания техники игры в волейбол. Передача мяча, нападающий удар, блокирование, подачи мяча. Обучение и методика преподавания тактики игры в волейбол. Общее положение, средства тактики, способы тактики.

Организация и проведение соревнований по волейболу. Виды и характер соревнований по волейболу, деятельность судейской коллегии, элементарные правила соревнований.

Базовый вид спорта - мини-футбол.

Теоретические основы мини-футбола. Технические и тактические приемы игры. Взаимосвязь техники и тактики в игровой и соревновательной деятельности футболистов. Стратегия, тактика, стиль, система, комбинация мини-футбола. Обучение и методика преподавания техники игры в мини-футбол.

Основные методы игры: игровые комбинации, индивидуальная игра, массированная атака, активная оборона и т.д. Обучение и методика преподавания тактики игры в мини-футбол.

Элементы тактика: передача мяча, качество передач, обводка, ведение мяча и т.д. Организация и проведение соревнований по мини-футболу. Виды и характер соревнований по мини-футболу, деятельность судейской коллегии, элементарные правила соревнований.

Базовый вид спорта - настольный теннис.

Основы теоретических знаний по настольному теннису. Структура и содержание настольного тенниса. Место и значение настольного тенниса в системе физической культуры. Методические знания и методико-практические умения. Техника настольного тенниса. Технические и тактические приемы игры. Взаимосвязь техники и тактики в игровой и соревновательной деятельности теннисистов. Методика обучения игре в настольный теннис. Учебно-тренировочные занятия. Основы спортивной тренировки, управление процессом спортивной тренировки.

Базовый вид спорта – лыжный спорт.

Зарождение и развитие лыжного спорта. Экипировка лыжника, подготовка лыж. Технические и тактические приемы. Взаимосвязь техники и тактики в тренировочной и соревновательной деятельности лыжников. Основы техники передвижения на лыжах. Методика обучения способам передвижения на лыжах. Общие основы многолетней подготовки лыжника-гонщика. Использование занятий лыжами в оздоровлении различных групп населения. Организация и проведение спортивно-оздоровительных состязаний на лыжах.

5. Формы аттестации и оценочные материалы по дисциплине

Форма промежуточной аттестации – зачет.

Примерные вопросы к зачету:

Базовый вид спорта - легкая атлетика.

1. Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания. Методика исправления наиболее распространенных ошибок в технике.
2. История развития легкоатлетического спорта.
3. Классификация легкоатлетических упражнений, их оздоровительное, воспитательное и прикладное значение.
4. Ходьба как естественный способ передвижения человека. Ее биомеханический анализ.
5. Бег как естественный способ передвижения человека. Биомеханический анализ бега.
6. Прыжок естественный и наиболее рациональный способ преодоления препятствий.
7. Метания как упражнения в толкании и бросании специальных снарядов на дальность.
8. Методы обучения, применяемы на занятиях легкой атлетикой, их характеристика и особенности.
9. Типовая схема обучения технике легкоатлетических упражнений: этапы, задачи и средства их решения.
10. Физическая подготовленность легкоатлета, ее виды и особенности.
11. Характеристика урока по легкой атлетике в школе. Особенности его построения в зависимости от изучаемого вида, задач обучения и возраста занимающихся.
12. Формы внеклассных занятий по легкой атлетике.
13. Планирование учебного материала по легкой атлетике.
14. Учебная документация по легкой атлетике в школе. Ее характеристика.
15. Методика и организация отбора для занятий легкой атлетикой.
16. Анализ техники спортивной ходьбы и методика обучения.
17. Основные ошибки в технике спортивной ходьбы и методика их исправлений.
18. Методика обучения бегу учащихся младших классов в общеобразовательной школе.
19. Основные ошибки в технике бега на короткие дистанции, методика их исправления.
20. Анализ техники бега на средние и длинные дистанции. Методика обучения.
21. Анализ техники эстафетного бега. Методика обучения эстафетному бегу.
22. Основные ошибки в технике эстафетного бега, методика их исправления.
23. Анализ техники бега на короткие дистанции. Методика обучения технике бега в средних и старших классах в общеобразовательной школе.
24. Анализ техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Методика обучения технике прыжка в длину способом «согнув ноги» в общеобразовательной школе.
25. Анализ техники прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись». Методика обучения. Техника прыжка в длину способом «прогнувшись» в общеобразовательной школе.
26. Анализ техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Методика обучения технике прыжка в высоту способом «перешагивание» в общеобразовательной школе.
27. Анализ техники прыжка в высоту с разбега способом «перекидной». Методика обучения технике прыжка в общеобразовательной школе.
28. Анализ техники метания малого мяча. Методика обучения метания малого мяча в общеобразовательной школе.
29. Анализ техники толкания ядра. Методика обучения технике толкания ядра в общеобразовательной школе.
30. Характер соревнований по легкой атлетике. Составление календаря и положение о соревнованиях.
31. Судейская коллегия и ее обязанности. Обязанности главного судьи соревнований.
32. Обязанности главного секретаря соревнований.
33. Формы документов для участия в соревнованиях по легкой атлетике.

34. Формы зачета соревнований по легкой атлетике.
35. Судейство соревнований по бегу на короткие дистанции.
36. Судейство соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.
37. Судейство соревнований по эстафетному бегу.
38. Судейство соревнований по прыжкам в длину с разбега.
39. Судейство соревнований по прыжкам в высоту с разбега.
40. Судейство соревнований по толканию ядра.
41. Основные правила соревнований по бегу на короткие дистанции.
42. Основные правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.
43. Основные правила соревнований по эстафетному бегу.
44. Основные правила соревнований по прыжкам в длину с разбега.
45. Основные правила соревнований по прыжкам в высоту с разбега.
46. Основные правила соревнований толканию ядра.
47. Особенности организации и проведения легкоатлетических соревнований в школе.

Базовый вид спорта - гимнастика.

1. Характеристика специалиста в области массовых видов гимнастики.
2. Гимнастика как учебно-научная дисциплина.
3. Значение и место гимнастики в современной системе физического воспитания.
4. Методические особенности гимнастики.
5. Современная классификация гимнастики по направленности.
6. Характеристика средств гимнастики.
7. Гимнастика в дошкольных учреждениях.
8. Гимнастика в общеобразовательной школе.
9. Гимнастика в средних и высших учебных заведениях.
10. Характеристика гимнастической терминологии и ее значение.
11. Основные группы строевых упражнений.
12. Правила и формы записи упражнений.
13. Характеристика и классификация общеразвивающих упражнений.
14. Функциональная музыка как средство повышения эффективности проведения занятий гимнастикой.
15. Характеристика общей гимнастики.
16. Методика составления комплексов общеразвивающих упражнений.
17. Методика проведения общеразвивающих упражнений.
18. Правила подбора общеразвивающих упражнений.
19. Характеристика прикладных упражнений.
20. Характеристика общеразвивающих упражнений с предметами.
21. Общеразвивающие упражнения как средство воспитания физических качеств.
22. Общеразвивающие упражнения как средство обучения напряжению и расслаблению отдельных групп мышц.
23. Общеразвивающие упражнения как средство формирования правильной осанки.
24. Общеразвивающие упражнения как средство обучения правильному дыханию.
25. Общеразвивающие упражнения с предметами, особенности их проведения.
26. Предпосылки успешного обучения гимнастическим упражнениям.
27. Реализация дидактических принципов в обучении гимнастическим упражнениям.
28. Причины травматизма на занятиях гимнастикой.
29. Врачебный контроль на занятиях гимнастикой.
30. Функциональная музыка на уроках гимнастики с элементами ритмики.
31. Методика проведения основной части урока гимнастики с использованием ОРУ.
32. Методика проведения заключительной части урока гимнастики с использованием ОРУ.
33. Методика проведения отдельных частей занятий гимнастикой.

34. Особенности занятий гимнастикой лицами среднего, пожилого и старшего возраста.
35. Методика составления ОРУ по анатомическому признаку.
36. Методика проведения эстафет с использованием средств основной гимнастики.
37. Методика составления физкультминуток.
38. Методика выполнения ОРУ с группой.
39. Классификация видов гимнастики на группы и их краткая характеристика.
40. Характеристика образовательно-развивающих видов гимнастики.
41. Характеристика оздоровительных видов гимнастики.
42. Характеристика спортивных видов гимнастики.
43. Характеристика прикладных видов гимнастики.
44. Характеристика физкультурных залов, гимнастических площадок и их оборудования для занятий гимнастикой.
45. Методика проведения урока гимнастики в общеобразовательной школе.
46. Особенности проведения занятий по гимнастике с детьми дошкольного возраста.
47. Особенности проведения занятий по гимнастике с детьми младшего школьного возраста.
48. Особенности проведения занятий с детьми среднего школьного возраста.
49. Особенности проведения занятий по гимнастике с детьми старшего школьного возраста.
50. Особенности занятий гимнастикой с учащимися подготовительной и специальной медицинских групп.
51. Особенности занятий гимнастикой с женщинами.
52. Методика организации и проведения массовых гимнастических выступлений.
53. Планирование и учет работы по гимнастике в образовательных учреждениях.
54. Организация и проведение соревнований по гимнастике.
55. Методика обучения технике одного из опорных прыжков по выбору.
56. Методика обучения технике одного из упражнений по выбору на параллельных брусьях.
57. Методика обучения технике одного из упражнений по выбору на брусьях разной высоты.
58. Методика обучения технике одного из упражнений по выбору на кольцах.
59. Методика обучения технике одного из упражнений по выбору на коне.
60. Методика обучения технике одного из упражнений по выбору на перекладине.
61. Методика обучения технике одного из акробатических упражнений по выбору.
62. Методика обучения технике одного из упражнений по выбору на бревне.
63. Особенности методической подготовки учителя физической культуры, педагога-тренера в области гимнастики.

Базовый вид спорта - баскетбол.

1. История, современное состояние и перспективы развития баскетбола.
2. Анализ техники игры в нападении в баскетболе, согласно учебной программе.
3. Анализ техники игры в защите в баскетболе, согласно учебной программе.
4. Построение учебных занятий по баскетболу в школе.
5. Проведение массовых соревнований по баскетболу в школе.
6. Методика обучения стойке баскетболиста.
7. Методика обучения действиям игрока без мяча в баскетболе.
8. Методика обучения ловле мяча в баскетболе.
9. Методика обучения передачам мяча в баскетболе.
10. Методика обучения передачам мяча в движении в баскетболе.
11. Методика обучения ближнему броску с места в баскетболе.
12. Методика обучения броскам в баскетболе.
13. Методика обучения ведению мяча в баскетболе.
14. Методика обучения технике игры в баскетболе.

15. Методика обучения тактике игры в баскетбол.
16. Методика обучения защитным действиям в баскетболе
17. Методика обучения игре в баскетбол.
18. Методика обучения постановке заслона в баскетболе.
19. Методика обучения броску в движении в баскетболе.
20. Методика обучения ведению мяча против защитника в баскетболе.
21. Методика обучения передачам в тройке в баскетболе.
22. Методика обучения перехватам мяча в баскетболе.
23. Методика обучения вырыванию мяча в баскетболе.
24. Методика обучения накрыванию мяча в баскетболе.
25. Методика обучения подбору мяча у щита в баскетболе.
26. Методика обучения личной защите в баскетболе.

Базовый вид спорта - волейбол.

1. История, современное состояние и перспективы развития волейбола.
2. Анализ техники игры в нападении в волейболе, согласно учебной программе.
3. Анализ техники игры в защите в волейболе, согласно учебной программе.
4. Построение учебных занятий по волейболу в школе.
5. Проведение массовых соревнований по волейболу в школе.
6. Методика обучения стойке волейболиста.
7. Методика обучения прямому низкому приему мяча в волейболе.
8. Методика обучения приемам мяча снизу в волейболе.
9. Методика обучения подачам мяча в волейболе.
10. Методика обучения технике игры в волейбол.
11. Методика обучения передаче мяча снизу в волейболе.
12. Методика обучения тактике игры в волейболе.
13. Методика обучения действиям игрока без мяча в волейболе.
14. Методика обучения подачам мяча в волейболе.
15. Методика обучения передачам мяча сверху двумя руками в волейболе.
16. Методика обучения игре в волейбол.
17. Методика обучения нападающим ударам в волейболе.
18. Методика обучения блокированию в волейболе.
19. Методика обучения нижней прямой подаче в волейболе.
20. Методика обучения верхней передаче мяча в волейболе.
21. Методика обучения верхней прямой подаче в волейболе.
22. Методика обучения нападающему удару в волейболе.
23. Методика обучения блокированию мяча в волейболе.
24. Методика обучения страховке мяча в волейболе.
25. Методика обучения игре от сетки в волейболе.
26. Методика обучения тактическим действиям в защите в волейболе.

Базовый вид спорта - мини-футбол.

1. Краткие сведения о возникновении и развитии мирового мини-футбола.
2. Развитие мини-футбола в России.
3. Мини-футбол как средство физического воспитания;
4. Сущность игры в мини- футбол, инвентарь;
5. Роль тренера в подготовке спортсменов.
6. Правила игры. Судейская жестикуляция и терминология.
7. Исключительные перерывы в игре. Тайм - ауты и технические тайм – ауты.
8. Замены игроков в мини-футболе.
9. Утренняя зарядка – необходимая составная часть тренировки в мини футболе.
10. Самостоятельная подготовка мини-футболиста;

11. Приспособления и тренажеры для самостоятельной подготовки мини-футболистов.
12. Предупреждение травматизма на занятиях по мини- футболу.
13. Игровое амплуа игроков.
14. Обязанности капитана команды.
15. Классификация игры в мини- футбол.
16. Классификация техники нападения.
17. Классификация техники защиты.
18. Классификация тактики нападения.
19. Классификация тактики защиты.
20. Техника игры вратаря.
21. Тактика обороны.
22. Тактик нападения.
23. Упражнения для индивидуального совершенствования техники.
24. Индивидуальные защитные действия мини- футболистов.
25. Силовые единоборства в мини- футболе.

Базовый вид спорта - настольный теннис.

1. Характеристика настольного тенниса как средства физического воспитания.
2. Функции настольного тенниса: оздоровительная, развивающая, рекреационная и др.
3. История возникновения и развития настольного тенниса.
4. Актуальные проблемы развития настольного тенниса.
5. Размеры площадки, стола, вес и размеры мяча. Ракетка для соревнований. Высота и длина сетки.
6. Отличительные особенности соревнований по круговому способу и олимпийской системе с розыгрышем всех мест.
7. Методика проведения соревнований по круговому способу и составления графика проведения очередности встреч на 8 игроков.
8. Методика проведения соревнований по олимпийской системе и составления графика проведения очередности встреч на 16 игроков.
9. Розыгрыш очка. Костюм участника.
10. Правила парной игры. Системы проведения командных соревнований.
11. Правило активизации игры (13 ударов). Одиночная встреча.
12. Правило подачи. Перерывы в игре и остановки.
13. Судейская терминология в настольном теннисе.
14. Права и обязанности участников соревнований.
15. Состав судейской коллегии, права и обязанности судий соревнований.
16. Методика организации и проведения соревнований по настольному теннису.
17. Основные термины настольного тенниса.
18. Основные санитарно-гигиенические требования к местам занятий настольным теннисом.
19. Общая характеристика техники игры в настольный теннис. Особенности вращения полета и отскока мяча.
20. Классификация технических приемов в настольном теннисе.
21. Основные стили игры в настольном теннисе.
22. Тактика одиночной игры в настольный теннис. Основные схемы и стратегии.
23. Тактика парной игры в настольный теннис. Основные схемы и стратегии.
24. Требования к спортивному инвентарю и уход за ним.
25. Правила техники безопасности при проведении занятий настольным теннисом.
26. Особенности организации занятий настольным теннисом с различными группами населения.
27. Особенности проведения занятий по настольному теннису с различным

- контингентом занимающихся по месту жительства.
28. Настольный теннис как воспитательное средство физической культуры.
 29. Рекреационные формы занятий настольным теннисом.
 30. Настольный теннис в физкультурно-оздоровительной работе с людьми пожилого возраста.

Базовый вид спорта – лыжный спорт.

1. Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания.
 2. Виды лыжного спорта, их характеристика.
 3. Возникновение лыж, применение их в быту и в военном деле.
 4. Развитие лыжного спорта в России с 1917 г. по настоящее время.
 5. Лыжный инвентарь, выбор, хранение и уход за ним. Эволюция развития лыжного инвентаря. Классификация лыж.
 6. Лыжные мази, парафины, порошки. Свойства и их характеристика.
 7. Лыжные комплексы, лыжные стадионы, базы, лыжехранилища, трассы.
 8. Основы техники лыжного спорта.
 9. Классификация способов передвижения на лыжах.
 10. Общая схема движения в попеременных ходах.
 11. Общая схема движений в одновременных ходах. Ступающий шаг. Скользящий шаг.
- Методика обучения.
13. Анализ техники и методика обучения способам спусков, подъемов, торможений.
 14. Анализ техники и методика обучения попеременному двух-шаговому ходу.
 15. Анализ техники и методика обучения способам поворотов на лыжах на месте и в движении.
 16. Анализ техники и методика отталкивания скользящим упором.
 17. Организация, подготовка и проведение соревнований по лыжным гонкам.
 18. Классификация, положение.
 19. Игры на лыжах на местности на уроках физкультуры в школе.
 20. Последовательность обучения отдельным способам передвижения на лыжах.
 21. Травматизм в лыжном спорте: причины и пути его преодоления.
 22. Организация и методика обучения в лыжном спорте в школе.
 23. Подготовка и выбор мест занятий. Подготовка учителя к уроку по лыжной подготовке.
 24. Внеклассная и внешкольная работа по лыжному спорту.
 25. Периодизация тренировочного процесса у лыжников-гонщиков.
 26. Содержание уроков по лыжной подготовке в начальных классах, средних классах, старших классах общеобразовательной школы.
 27. Планирование и учет учебного материала по лыжной подготовке.
 28. Учет успеваемости на уроках по лыжной подготовке.
 29. Технология подготовки скользящей поверхности лыж к соревнованиям с учетом различных факторов, влияющих на качество передвижения на лыжах по пересеченной местности.
 30. Принципы обучения и методика обучения лыжным ходам и способам передвижения на лыжах.

Критерии оценивания:

«зачтено» – обучающийся глубоко, полно, правильно и в логической последовательности представил в ходе ответа необходимый уровень теоретических знаний, проявил творческий подход и самостоятельность суждений, подкрепил ответ практическими примерами;

«не зачтено» – обучающийся не смог продемонстрировать минимально необходимый уровень знаний при ответе на вопрос.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) Основная литература:

1. Алхасов, Д. С. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой
2. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки: учеб.-метод. пособие / сост.: Ш. З. Хуббиев, С. М. Лукина, Т. Е. Коваль, Л. В. Ярчиковская. — СПб.: Изд-во С.-Петербур. ун-та, 2018. — 272 с. ISBN 978-5-288-05785-4.
вузов / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 461 с.
3. Германов, Г. Н. Физическая культура в школе. Легкая атлетика : учебное пособие для
4. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания : учебник для вузов / А. Л. Димова. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 428 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14068-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/567585> (дата обращения: 25.02.2025).
5. Овчинников В., Фокин А., Шелкова Л. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Спортивные игры. Учебное пособие для СПО. Серия Физическая культура и спорт. Издательство Лань, 2023
6. преподавания. Легкая атлетика: учебное пособие для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 300 с.

б) Дополнительная литература:

1. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт : методология, теория , практика : учеб. пособие для вузов / И. С. Барчуков, А. А. Нестеров ; под ред. Н. Н. Маликова .— Москва : Изд. центр "Академия", 2006 .— 526 с. : ил. — (Высшее профессиональное образование) .— ISBN 5-7695-2421-9.
2. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания : учебник для вузов / А. Л. Димова. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 428 с. — (Высшее образование). — Текст : непосредственный.
3. Зайцев, А. А. Легкая атлетика : учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев, С. Я. Луценко ; под редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 70 с
4. Никитушкин, В. Г. Легкая атлетика в начальной школе : учебное пособие для вузов / В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 205 с.
5. Никитушкин, В. Г. Легкая атлетика в школе: учеб пособие/ В.Г. Никитушкин, Г. Н. Германов. – Воронеж: Истоки, 2007. – 603 с.
6. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Легкая атлетика : учебник для студ. учреждений высш. образования / [Г.В.Грецов, С.Е.Войнова, А.А.Германова и др.]; под ред. Г.В. Грецова, А.Б. Янковского. — 2-е изд., стер. — М. : Издательский центр «Академия», 2014 — 288 с. — (Сер. Бакалавриат). ISBN 978-5-4468-1295-0.
7. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика: учеб. Для студ. Учреждений высш. Проф. Образования/[Г.В. Грецов, С.Е. Войнова, А.А. Германова и др.] ; под ред. Г.В. Грецова, А.Б. Янковского. – М. : Издательский центр «Академия», 2013. – 288 с. (Сер. Бакалавриат).
8. Физическая культура [Текст] : рабочий учебник для студ. СГА. Юнита 5 : Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания / разработ. А. Л. Димовой, Г. А. Горшковым, Р. В. Чернышовой ; под ред. О. Я. Боксера, В. С. Кузнецова. - М.: Изд-во СГА, 2008. - 100 с.
9. Физическая культура [Текст]: рабочий учебник для студ. СГА. Юнита 5 : Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания

/ разраб. А. Л. Димовой, Г. А. Горшковым, Р. В. Чернышовой ; под ред. О. Я. Боксера, В. С. Кузнецова. - М.: Изд-во СГА, 2008. - 100 с.

10. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. и средних учеб. заведений физ. культуры / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 11-е изд., стер. – М.: изд. центр «Академия», 2013. – 480 с.

в) Интернет-ресурсы:

8. Электронная библиотечная система IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru> (вузом заключен договор)
9. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU, РИНЦ: <http://elibrary.ru> (вузом заключен договор)
10. Система Антиплагиат: <http://www.antiplagiat.ru>
11. Электронная гуманитарная библиотека: <http://www.gumfak.ru>
12. Электронно-библиотечная система: образовательные и просветительские издания: <http://www.iqlib.ru>
13. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»: свободный доступ к каталогу образовательных интернет-ресурсов и полнотекстовой электронной учебно-методической библиотеке для общего и профессионального образования: <http://window.edu.ru>
14. Педагогическая библиотека: <http://www.pedlib.ru>

3.6. ПРАКТИКУМ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

1. Цель освоения дисциплины

Формирование компетенций, обеспечивающих использование полученных знаний, умений и опыта практической деятельности в сфере физической культуры и спорта, организации и проведении спортивно- оздоровительных и спортивно - массовых мероприятий.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

Знать:

- методические основы оздоровительной физической культуры;
- методику построения и проведения оздоровительной тренировки;
- средства специально-оздоровительной направленности,
- физкультурно-оздоровительные методики и системы;
- методику организации и проведения физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного дня;
- методику организации и проведения спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий в образовательной организации, в детском оздоровительном лагере.

Уметь:

- подбирать комплексы упражнений оздоровительной направленности;
- моделировать урочные и внеурочные формы физкультурно-оздоровительной работы;
- самостоятельно планировать и проводить спортивно-массовые мероприятия в режиме учебного дня;

- самостоятельно планировать и проводить спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия в образовательной организации, в детском оздоровительном лагере.
- работать в коллективе

2. Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины у обучающегося должны быть сформированы следующие компетенции:

- обладает знанием в избранной предметной области в объеме достаточном для осуществления профессиональной деятельности;
- способен использовать теоретические и практические знания для постановки и решения профессиональных задач;
- способен проектировать, реализовывать содержание образовательных программ и их элементов на основе приобретенных компетенций;
- способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста.
- способен осуществлять спортивно-образовательный процесс с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки.
- осознает социальную значимость своей будущей профессии, обладает мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности.

3. Тематический план дисциплины

Наименование тем/разделов	Всего ак. часов	Аудиторные занятия			Сам. раб
		Лекции	Семинарские занят	Практич занят	
	30	0	0	16	14
Нормативная и техническая документация при проведении СММ.	15	0	0	8	7
Подготовка, организация и проведение СММ.	15	0	0	8	7

4. Содержания разделов и тем дисциплины

Темы:

1. Нормативная и техническая документация при проведении СММ. Состав судейской коллегии, права и обязанности судей. Правила соревнований по видам спорта
2. Подготовка, организация и проведение СММ. Основные технологии организации и проведения СММ. Сценарии СММ. Техника безопасности при проведении СММ.

Задания по практикуму:

1. Разработать и провести комплекс упражнений для физкультминутки и физкультпаузы.
2. Разработать и провести комплекс упражнений для гимнастики до занятий.
3. Разработать и провести комплекс упражнений или сценарий проведения подвижной перемены.
4. Разработать и провести час здоровья.

5. Разработать программу кружка по физической культуре для обучающихся (младшего, среднего, старшего) школьного возраста.
6. Разработать программу работы спортивной секции по виду спорта на выбор.
7. Разработать примерный план физкультурно-оздоровительной и физкультурно-массовой работы в образовательном учреждении с учетом материально-технической базы.
8. Разработать сценарий дня здоровья и провести его на практике.
9. Разработать положение о соревновании по виду спорта (на выбор) и провести его на практике.
10. Разработать положение об олимпиаде по физической культуре и провести ее на практике.
11. Разработать сценарий физкультурно-спортивного праздника.
12. Разработать положение о спартакиаде.
13. Требования безопасности к организации туристического похода.
14. Разработать туристический маршрут «Поход выходного дня».

5. Формы аттестации и оценочные материалы по дисциплине

Форма промежуточной аттестации – экзамен.

Предоставление не менее 2-х работ по списку «Задания по практикуму».

Критерии оценивания:

«отлично» – обучающийся глубоко, полно, правильно и в логической последовательности представил в ходе ответа необходимый уровень теоретических знаний, проявил творческий подход и самостоятельность суждений, подкрепил ответ практическими примерами (от 86 до 100%);

«хорошо» – ответ в целом отвечает требованиям к оценке «отлично», но обучающийся допустил отдельные неточности, не показал достаточной глубины знаний при ответе на дополнительные вопросы (от 66 до 86%);

«удовлетворительно» – обучающийся представил основные сведения, но затруднился подтвердить теоретические положения конкретными примерами и не обосновал их, затруднялся в обобщениях и выводах (от 51 до 65%);

«неудовлетворительно» – обучающийся не смог продемонстрировать минимально необходимый уровень знаний при ответе на вопрос (менее 50%).

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) Основная литература:

1. Боярская, Л. А. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы : учеб. пособие / Л. А. Боярская ; [науч. ред. В. Н. Люберцев] ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2017. – 120 с.
2. Григорьев, О. А. Организация физкультурно- оздоровительной работы в детском оздоровительном лагере : учебное пособие для вузов / О. А. Григорьев, Е. А. Стеблецов. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 261 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12478-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: [https:// urait.ru/ bcode/518746](https://urait.ru/bcode/518746) (дата обращения: 04.06.2023).
3. Физкультурно-оздоровительная работа с разными возрастными группами населения: учебно-методическое пособие / Т.С.Гришина, М.Е. Ретюнских.- Воронеж: ФГБОУ ВО «ВГИФК», 2020. – 109с.

б) Дополнительная литература:

1. Организация в высших учебных заведениях спортивно- массовой работы : учебное пособие / В. А. Гриднев, С. Ю. Дутов, Н. В. Шамшина [и др.]. — Тамбов : ТГТУ, 2020. — 82 с. — ISBN 978-5-8265-2195-3. — Текст : электронный // Лань : электронно- библиотечная система. — URL: [https:// e.lanbook.com/ book/320168](https://e.lanbook.com/book/320168) (дата обращения: 04.06.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Организация и проведение физкультурно- оздоровительной и спортивно- массовой работы в условиях детского оздоровительного лагеря : учебно-методическое пособие / составители А. А. Уварова, А. Ч. Делег. — Кызыл : ТувГУ, 2020. — 106 с. — Текст : электронный // Лань : электронно- библиотечная система. — URL: [https:// e.lanbook.com/ book/175195](https://e.lanbook.com/book/175195) (дата обращения: 04.06.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Ретюнских, М. Е. Теоретико- методические основы физкультурного образования : учебное пособие / М. Е. Ретюнских, Т. С. Гришина, Н. П. Грачев. — Воронеж : ВГАС, 2022. — 193 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: [https:// e.lanbook.com/ book/253754](https://e.lanbook.com/book/253754) (дата обращения: 04.06.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Седоченко, С. В. Физическая рекреация : учебное пособие / С. В. Седоченко. — Воронеж : ВГИФК, 2019. — 70 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: [https:// e.lanbook.com/ book/140376](https://e.lanbook.com/book/140376) (дата обращения: 30.05.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
5. Физическая рекреация в высших учебных заведениях : учебно- методическое пособие / В. А. Никишкин, В. П. Зайцев, С. И. Крамской [и др.] ; под редакцией В. А. Никишкин, В. П. Зайцев. — Москва : Московский государственный строительный университет, Ай Пи Эр Медиа, ЭБС АСВ, 2015. — 330 с. — ISBN 978-5-7264-1065-4. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: [https:// www.iprbookshop.ru/35346.html](https://www.iprbookshop.ru/35346.html) (дата обращения: 30.05.2023). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей.

в) Интернет-ресурсы:

1. Электронная библиотечная система IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru> (вузом заключен договор)
2. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU, РИНЦ: <http://elibrary.ru> (вузом заключен договор)
3. Система Антиплагиат: <http://www.antiplagiat.ru>
4. Электронная гуманитарная библиотека: <http://www.gumfak.ru>
5. Электронно-библиотечная система: образовательные и просветительские издания: <http://www.iqlib.ru>
6. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»: свободный доступ к каталогу образовательных интернет-ресурсов и полнотекстовой электронной учебно-методической библиотеке для общего и профессионального образования: <http://window.edu.ru>
7. Педагогическая библиотека: <http://www.pedlib.ru>

3.7. СПОРТИВНО-МАССОВАЯ И ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

1. Цель освоения дисциплины

Формирование компетенций, обеспечивающих использование полученных знаний, умений в сфере физической культуры и спорта, организации и проведении спортивно-оздоровительных и спортивно - массовых мероприятий.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

Знать:

- методические основы оздоровительной физической культуры;
- методику построения и проведения оздоровительной тренировки;
- средства специально-оздоровительной направленности,
- физкультурно-оздоровительные методики и системы;
- методику организации и проведения физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного дня;
- методику организации и проведения спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий в образовательной организации, в детском оздоровительном лагере.

Уметь:

- подбирать комплексы упражнений оздоровительной направленности;
- моделировать урочные и внеурочные формы физкультурно-оздоровительной работы;
- самостоятельно планировать и проводить спортивно-массовые мероприятия в режиме учебного дня;
- самостоятельно планировать и проводить спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия в образовательной организации, в детском оздоровительном лагере.
- работать в коллективе

2. Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины у обучающегося должны быть сформированы следующие компетенции:

- обладает знанием в избранной предметной области в объеме достаточном для осуществления профессиональной деятельности;
- способен использовать теоретические и практические знания для постановки и решения профессиональных задач;
- способен проектировать, реализовывать содержание образовательных программ и их элементов на основе приобретенных компетенций;
- способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста.
- способен осуществлять спортивно-образовательный процесс с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки.
- осознает социальную значимость своей будущей профессии, обладает мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности.

3. Тематический план дисциплины

Наименование тем/разделов	Всего ак. часов	Аудиторные занятия			Сам. раб
		Лекции	Семинарские занятия	Практич занят	
	27	4	0	8	15
Общая характеристика спортивно-массовой и спортивно-оздоровительной работы	2	0	0	1	1
Общая характеристика оздоровительной физической культуры и оздоровительной тренировки.	3	0	0	1	2
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня обучающихся.	4	1	0	1	2
Организация внеклассной физкультурно-оздоровительной спортивной работы.	4	1	0	1	2
Планирование физкультурно-оздоровительной и физкультурно - массовой работы в образовательном учреждении.	4	1	0	1	2
Общешкольные физкультурно-оздоровительные и физкультурно - массовые мероприятия.	4	1	0	1	2
Организация физкультурно-оздоровительной и физкультурно-массовой работы в детском оздоровительном учреждении.	3	0	0	1	2
Организация туристической работы в образовательном учреждении.	3	0	0	1	2

4. Содержания разделов и тем дисциплины

Общая характеристика спортивно-массовой и спортивно-оздоровительной работы

Понятие спортивно-массовой и спортивно-оздоровительной работы. Виды спортивно-массовой работы. Категории населения для проведения спортивно-массовой работы. Цели и задачи спортивно-массовой и спортивно-оздоровительной работы. спортивно-массовая и спортивно-оздоровительная работа в школе, в детском оздоровительном лагере.

Общая характеристика оздоровительной физической культуры и оздоровительной тренировки.

Понятие об оздоровительной физической культуре, её цель и задачи. Физическая культура и спорт. Система физического воспитания. Физическая подготовка и подготовленность. Оздоровительная тренировка и тренированность. Физическое развитие, показатели физического развития, факторы, влияющие на физическое развитие. Физическое совершенство. Физическая культура личности как цель физического воспитания. Двигательные качества и способности человека как показатели его здоровья. Здоровье и здоровый образ жизни. Оздоровительная направленность как важнейший принцип системы физического воспитания.

Принципы оздоровительной тренировки. Оздоровительный и тренирующий эффект физических упражнений. Отличия оздоровительной тренировки от спортивной. Методические правила построения оздоровительной тренировки. Регламентация физических нагрузок в оздоровительной тренировке.

Характеристика средств специально оздоровительной направленности.

Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня обучающихся.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня. Утренняя гимнастика. Гимнастика до занятий. Физкультурные минутки. Физкультурные паузы. Подвижная перемена. Час здоровья в группе продленного дня. Задачи. Методика и требования к организации.

Организация внеклассной физкультурно-оздоровительной спортивной работы.

Внеклассная физкультурно-оздоровительная и спортивная работа в школе: задачи, формы организации. Планирование физкультурно-оздоровительная и спортивная работа в школе. Организация кружков по физической культуре. Организация групп общей физической подготовки.

Внеклассная и внеурочная спортивная работа в школе. Организация спортивных секций по виду спорта. Требования к обучающимся, посещающих школьные спортивные секции. Годичное планирование работы спортивной секции по виду спорта. Организация соревнований по виду спорта в школе. Методика судейства. Положение о проведении соревнований, как основной документ.

Планирование физкультурно-оздоровительной и физкультурно- массовой работы в образовательном учреждении.

Цель и задачи физкультурно-оздоровительной работы в школе. Требования к составлению годового плана физкультурно-оздоровительной и физкультурно-массовой работы в образовательном учреждении. Утверждение и выполнение плана, ответственные за организацию спортивно-массовых мероприятий.

Общешкольные физкультурно-оздоровительные и физкультурно- массовые мероприятия.

Планирование физкультурно-массовых и спортивно-оздоровительных мероприятий в течение учебного года. Основные формы организации, цель, задачи. Методика организации и проведения дня здоровья и спортивного праздника. Методика организации и проведения внутришкольных соревнований по виду спорта. Методика организации и проведения внутришкольной олимпиады по физической культуре.

Организация физкультурно-оздоровительной и физкультурно-массовой работы в детском оздоровительном учреждении.

Организация спортивного клуба в детском оздоровительном лагере. Планирование оздоровительной физической культуры в лагере. Занятия в спортивных секциях. Спартакиада. Организация физкультурно-спортивного праздника в лагере.

Организация туристической работы в образовательном учреждении.

Туризм как вид деятельности: понятие и цели туризма, классификация и виды туризма в международной практике. Типы и категории туризма выделяют в соответствии с рекомендациями Всемирной Туристской Организации (въездной, выездной, внутренний). Поход, классификация туристических походов. Организация похода: цели похода, комплектование группы, выбор и разработка маршрута. Питание в походе: составление рациона, закупка продуктов. упаковка и хранение продуктов, приготовление пищи. Материально-техническое обеспечение похода (снаряжение). Походный быт: устройство бивака, палатка, костер.

5. Формы аттестации и оценочные материалы по дисциплине

Форма промежуточной аттестации – зачет.

Примерные вопросы к зачету:

1. Понятие спортивно- массовой и физкультурно- оздоровительной работы.

Виды спортивно-массовой работы.

2. Категории населения для проведения спортивно-массовой работы. Цели и задачи спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы.

3. Спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная работа в школе, в детском оздоровительном лагере.

4. Принципы оздоровительной тренировки. Оздоровительный и тренирующий эффект физических упражнений.

5. Отличия оздоровительной тренировки от спортивной. Методические правила построения оздоровительной тренировки.

6. Регламентация физических нагрузок в оздоровительной тренировке

7. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня. Утренняя гимнастика. Гимнастика до занятий. Задачи. Методика и требования к организации.

8. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня. Физкультурные минутки. Физкультурные паузы. Задачи. Методика и требования к организации.

9. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня. Подвижная перемена. Час здоровья в группе продленного дня. Задачи. Методика и требования к организации.

10. Внеклассная физкультурно-оздоровительная и спортивная работа в школе: задачи, формы организации.

11. Планирование физкультурно-оздоровительная и спортивная работа в школе.

12. Организация кружков по физической культуре.

13. Организация групп общей физической подготовки.

14. Внеклассная и внеурочная спортивная работа в школе. Организация спортивных секций по виду спорта.

15. Требования к обучающимся, посещающих школьные спортивные секции.

16. Организация соревнований по виду спорта в школе. Методика судейства.

17. Положение о проведении соревнований, как основной документ. Цель и задачи физкультурно-оздоровительной работы в школе.

18. Требования к составлению годового плана физкультурно-оздоровительной и физкультурно-массовой работы в образовательном учреждении.

19. Утверждение и выполнение плана, ответственные за организацию спортивно-массовых мероприятий.

20. Планирование физкультурно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного года. Основные формы организации, цель, задачи.

21. Методика организации и проведения дня здоровья и спортивного праздника.

22. Методика организации и проведения внутришкольных соревнований по виду спорта.

23. Методика организации и проведения внутришкольной олимпиады по физической культуре.

24. Годичное планирование работы спортивной секции по виду спорта.

Критерии оценивания:

«зачтено» – обучающийся глубоко, полно, правильно и в логической последовательности представил в ходе ответа необходимый уровень теоретических знаний, проявил творческий подход и самостоятельность суждений, подкрепил ответ практическими примерами;

«не зачтено» – обучающийся не смог продемонстрировать минимально необходимый уровень знаний при ответе на вопрос.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) Основная литература:

4. Боярская, Л. А. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы : учеб. пособие / Л. А. Боярская ; [науч. ред. В. Н. Люберцев] ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2017. – 120 с.
5. Григорьев, О. А. Организация физкультурно- оздоровительной работы в детском оздоровительном лагере : учебное пособие для вузов / О. А. Григорьев, Е. А. Стеблецов. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 261 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12478-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: [https:// urait.ru/ bcode/518746](https://urait.ru/bcode/518746) (дата обращения: 04.06.2023).
6. Физкультурно-оздоровительная работа с разными возрастными группами населения: учебно-методическое пособие / Т.С.Гришина, М.Е. Ретюнских.- Воронеж: ФГБОУ ВО «ВГИФК», 2020. – 109с.

б) Дополнительная литература:

6. Организация в высших учебных заведениях спортивно- массовой работы : учебное пособие / В. А. Гриднев, С. Ю. Дутов, Н. В. Шамшина [и др.]. — Тамбов : ТГТУ, 2020. — 82 с. — ISBN 978-5-8265-2195-3. — Текст : электронный // Лань : электронно- библиотечная система. — URL: [https:// e.lanbook.com/ book/320168](https://e.lanbook.com/book/320168) (дата обращения: 04.06.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
7. Организация и проведение физкультурно- оздоровительной и спортивно-массовой работы в условиях детского оздоровительного лагеря : учебно-методическое пособие / составители А. А. Уварова, А. Ч. Делег. — Кызыл : ТувГУ, 2020. — 106 с. — Текст : электронный // Лань : электронно- библиотечная система. — URL: [https:// e.lanbook.com/ book/175195](https://e.lanbook.com/book/175195) (дата обращения: 04.06.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
8. Ретюнских, М. Е. Теоретико- методические основы физкультурного образования : учебное пособие / М. Е. Ретюнских, Т. С. Гришина, Н. П. Грачев. — Воронеж : ВГАС, 2022. — 193 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: [https:// e.lanbook.com/ book/253754](https://e.lanbook.com/book/253754) (дата обращения: 04.06.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
9. Седоченко, С. В. Физическая рекреация : учебное пособие / С. В. Седоченко. — Воронеж : ВГИФК, 2019. — 70 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: [https:// e.lanbook.com/ book/140376](https://e.lanbook.com/book/140376) (дата обращения: 30.05.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
10. Физическая рекреация в высших учебных заведениях : учебно- методическое пособие / В. А. Никишкин, В. П. Зайцев, С. И. Крамской [и др.] ; под редакцией В. А. Никишкин, В. П. Зайцев. — Москва : Московский государственный строительный университет, Ай Пи Эр Медиа, ЭБС АСВ, 2015. — 330 с. — ISBN 978-5-7264-1065-4. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: [https:// www.iprbookshop.ru/35346.html](https://www.iprbookshop.ru/35346.html) (дата обращения: 30.05.2023). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей.

в) Интернет-ресурсы:

8. Электронная библиотечная система IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru> (вузом заключен договор)
9. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU, РИНЦ: <http://elibrary.ru> (вузом заключен договор)
10. Система Антиплагиат: <http://www.antiplagiat.ru>
11. Электронная гуманитарная библиотека: <http://www.gumfak.ru>
12. Электронно-библиотечная система: образовательные и просветительские издания:

<http://www.iqlib.ru>

13. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»: свободный доступ к каталогу образовательных интернет-ресурсов и полнотекстовой электронной учебно-методической библиотеке для общего и профессионального образования: <http://window.edu.ru>

14. Педагогическая библиотека: <http://www.pedlib.ru>

3.8.ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ

1. Цель освоения дисциплины

Освоение системы научно-практических знаний, умений и компетенций в области физической рекреации и реализация их в своей профессиональной деятельности; использование оздоровительных технологий в работе с лицами разных возрастных и социальных категорий.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

Знать:

- виды рекреационной и реабилитационной деятельности;
- физиологические основы оздоровительной тренировки;
- методы и средства двигательной рекреации;
- основные направления, виды и формы рекреативно-оздоровительной деятельности;
- особенности организации рекреационно-оздоровительной деятельности при работе с лицами разного уровня физической подготовленности и лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья.

Уметь:

- организовывать занятия физическими упражнениями в группах здоровья для поддержания уровня физической подготовленности занимающихся;
- подбирать средства двигательной рекреации для коррекции состояния обучающихся, с учётом возраста и пола;
- организовывать мероприятие рекреационно-оздоровительной направленности при работе с разными возрастно-половыми группами занимающихся.

2. Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины у обучающегося должны быть сформированы следующие компетенции:

- способен формировать и поддерживать мотивацию у населения к физкультурно-спортивным занятиям.
- способен формировать средства для продвижения физкультурно-спортивных услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом.

3. Тематический план дисциплины

Наименование тем/разделов	Всего ак. часов	Аудиторные занятия			Сам. раб
		Лекции	Семинарские занят	Практич занят	
	18	4	4	0	10

Научно-методические основы физической рекреации	4	2	0	0	2
Массовая физкультурно-рекреативная деятельность с разновозрастными группами населения	8	2	2	0	4
Физкультурно-оздоровительная работа в учреждениях отдыха	6	0	2	0	4

4. Содержания разделов и тем дисциплины

Научно-методические основы физической рекреации

Физическая рекреация как вид практической деятельности

Содержание профессиональной деятельности специалиста в области физической рекреации

Средства современных видов кондиционной тренировки в физкультурно-оздоровительной работе рекреативной направленности с различным контингентом

Массовая физкультурно-рекреативная деятельность с разновозрастными группами населения

Массовая работа физкультурно-рекреативной направленности в школе

Физическая рекреация в структуре активного отдыха студентов

Массовая физкультурно-рекреативная работа с взрослым населением

Физкультурно-оздоровительная работа в учреждениях отдыха

Методика физкультурно-оздоровительной работы в учреждениях отдыха

Методика физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства населения.

5. Формы аттестации и оценочные материалы по дисциплине

Форма промежуточной аттестации – зачет.

Примерные вопросы к зачету:

1. Основные понятия физической рекреации
2. Цель и задачи физической рекреации
3. Эффективность физических нагрузок при рекреационно-оздоровительных занятиях
4. Методики спортивного массажа как средство физической рекреации
5. Средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности
6. Формы занятий рекреационной деятельности, применяемые на занятиях избранного вида спорта .
8. Водные процедуры в рекреации
9. Элементарные занятия (повседневный отдых и развлечения) рекреационной, оздоровительной направленности в избранном виде спорта
10. Элементарные занятия - утренняя гимнастика рекреационной, оздоровительной направленности в избранном виде спорта
11. Элементарные занятия (физкультпаузы и физкультминутки) рекреационной, оздоровительной направленности в избранном виде спорта
12. Самостоятельные занятия рекреационной, оздоровительной направленности в избранном виде спорта
15. Отличительные особенности спортивных рекреационных мероприятий
16. Влияние активного отдыха и физических упражнений на функциональные возможности организма
17. Игры на местности физической рекреации

18. Ролевые игры физической рекреации
19. Особенности игр на местности физической рекреации
20. Классификация игр на местности
21. Квест на местности
22. Тренинг «Верёвочный курс»
23. Игры с элементами ориентирования на местности
24. Конкурсы с элементами спортивного туризма и ориентирования на местности
25. Шоу-программы в рекреации
26. Игровые комплексы в рекреации
27. Эстафеты для разных возрастных групп и физической подготовленности
28. Роль спортивно-оздоровительного туризма в физическом воспитании

Критерии оценивания:

«зачтено» – обучающийся глубоко, полно, правильно и в логической последовательности представил в ходе ответа необходимый уровень теоретических знаний, проявил творческий подход и самостоятельность суждений, подкрепил ответ практическими примерами;

«не зачтено» – обучающийся не смог продемонстрировать минимально необходимый уровень знаний при ответе на вопрос.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) Основная литература:

Седоченко, С. В. Физическая рекреация : учебное пособие / С. В. Седоченко. — Воронеж : ВГИФК, 2019. — 70 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/140376> (дата обращения: 26.02.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

б) Дополнительная литература:

1. Двигательная рекреация: оздоровительные виды гимнастики: учеб. пособие/ Люйк Л.В. и др.- СПб, 2014.-104с.
2. Журавлева, М. М. Анимация в рекреации и туристской деятельности : курс лекций / М. М. Журавлева. — Иркутск : Иркутский филиал Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма, 2011. — 159 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/15682.html>
3. Ивченко Е.А. Теоретико-методические основы двигательной рекреации: учеб. пособие.- СПб, 2009.-121с.
4. Куликов Л.М. Двигательная активность и здоровье подрастающего поколения. - Челябинск: ЧГУ, 2009. - 275с.
5. Макеев В.С., Бойко В.В. Теория и методика физической рекреации: учеб. пособие.-М.: Советский спорт, 2014.-152с.
6. Менхин А.В. Рекреативно-оздоровительная гимнастика: учебное пособие. -М.: Физическая культура,2007. -160с.
7. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры. -М.: ТВТ Дивизион,2009.- 192с.
8. Физическая рекреация в высших учебных заведениях : учебно-методическое пособие / В. А. Никишкин, В. П. Зайцев, С. И. Крамской [и др.] ; под редакцией В. А. Никишкин, В. П. Зайцев. — Москва : Московский государственный строительный университет, Ай Пи Эр Медиа, ЭБС АСВ, 2015. — 330 с. — ISBN 978-5-7264-1065-4.

— Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/35346.html>

9. Гришина Ю.И. Простые упражнения для тех, кому за 50. - Санкт-Петербург: Вектор, 2010.- 192с.
10. Климов С.Е. Дворовый спорт. -М.: Советский спорт, 2011. - 166с.
11. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности. - М.: Советский спорт, 2011. - 48с.
12. Реховская С.Н. Физическая рекреация как фактор самореализации личности взрослого человека: автореф.дис.... канд. пед.наук/ С.Н. Реховская.-СПб, 2007. - 22с.
13. Саноян Г.Г. Физическая культура для трудящихся. - М.: Физическая культура, 2007. - 288с.
14. Шпитальная О.А. Физическая рекреация младших школьников с проблемами интеллекта в условиях детского сада: автореф.дис.... канд. пед.наук/ О.А Шпитальная -СПб, 2000. - 22с.

в) Интернет-ресурсы:

7. Электронная библиотечная система IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru> (вузом заключен договор)
8. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU, РИНЦ: <http://elibrary.ru> (вузом заключен договор)
9. Система Антиплагиат: <http://www.antiplagiat.ru>
10. Электронная гуманитарная библиотека: <http://www.gumfak.ru>
11. Электронно-библиотечная система: образовательные и просветительские издания: <http://www.iqlib.ru>
12. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»: свободный доступ к каталогу образовательных интернет-ресурсов и полнотекстовой электронной учебно-методической библиотеке для общего и профессионального образования: <http://window.edu.ru>
13. Педагогическая библиотека: <http://www.pedlib.ru>

4.ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Реализация дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки "Педагогическое образование: Физическая культура и спорт" обеспечивается научно-педагогическими кадрами, имеющими базовое образование, соответствующее профилю преподаваемой дисциплины

Перечень материально-технического обеспечения включает в себя лекционные аудитории, оборудованные видеопроекционным оборудованием для презентаций, средствами мультимедиа и выходом в Интернет. Также имеются помещения для проведения аудиторных занятий, библиотека.

Внеаудиторная работа обучающихся обеспечена методическим сопровождением. Каждый обучающийся по программе переподготовки обеспечен доступом к электронно-библиотечной системе.

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса

В образовательном процессе используются мультимедийные средства; офисные пакеты программного обеспечения; презентации для проведения лекций. Организуется целенаправленная работа студентов со следующими сайтами: Электронная библиотечная система IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru>, <https://urait.ru/> (вузом заключен договор), Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU, РИНЦ: <http://elibrary.ru> (вузом заключен договор), сайтом Антиплагиат: <http://www.antiplagiat.ru>

Организуется целенаправленная работа с образовательными сайтами, подготовка и использование презентаций студентами при защите индивидуальных работ, конференции и др. Специального программного обеспечения не требуется.

Материально-техническая база для осуществления образовательного процесса

Для проведения аудиторных занятий по дисциплине, консультаций и внеаудиторной деятельности, самостоятельной работы используется следующее материально-техническое обеспечение:

- учебные аудитории для проведения лекционных, практических и семинарских занятий, оснащенные учебной мебелью, мультимедийным проектором;
- компьютерный класс, имеющего доступ к сети Интернет;
- помещение для самостоятельной работы (при необходимости);
- основная литература.

Методические рекомендации по обучению лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Освоение дисциплины обучающимися с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах. Предполагаются специальные условия для получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

Профессорско-педагогический состав знакомится с психолого-физиологическими особенностями обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, индивидуальными программами реабилитации инвалидов (при наличии).

Освоение дисциплины лицами с ОВЗ осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения (персонального и коллективного использования). Материально-техническое обеспечение предусматривает приспособление аудиторий к нуждам лиц с ОВЗ.

Форма проведения аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей. Для студентов с ОВЗ предусматривается доступная форма предоставления заданий оценочных средств, а именно:

- в печатной или электронной форме (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);
- в печатной форме или электронной форме с увеличенным шрифтом и контрастностью (для лиц с нарушениями слуха, речи, зрения);
- методом чтения ассистентом задания вслух (для лиц с нарушениями зрения).

Студентам с инвалидностью увеличивается время на подготовку ответов на контрольные вопросы. Для таких студентов предусматривается доступная форма предоставления ответов на задания, а именно:

- письменно на бумаге или набором ответов на компьютере (для лиц с нарушениями слуха, речи);
- выбором ответа из возможных вариантов с использованием услуг ассистента (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);

- устно (для лиц с нарушениями зрения, опорно-двигательного аппарата).

При необходимости для обучающихся с инвалидностью процедура оценивания результатов обучения может проводиться в несколько этапов.

Кадровое обеспечение программы

Дополнительная профессиональная программа профессиональной переподготовки "Педагогическое образование: Физическая культура и спорт" реализуется научно-педагогическими кадрами, имеющими базовое образование в соответствии с профилем преподаваемой дисциплины.

Программа дисциплины	Ф.И.О. преподавателя	Уч/степень Уч/звание	Должность
Возрастная анатомия и физиология человека Основы медицинских знаний и здорового образа жизни Гигиена физической культуры и спорта	Сугрובה Наталья Юрьевна	Кандидат биологических наук, доцент	Доцент кафедры Общонаучных дисциплин
Базовые виды спорта Практикум по организации и проведению спортивных мероприятий	Чугайнов Вячеслав Иванович	Учитель физической культуры. Отличник физической культуры и спорта	Старший преподаватель кафедры Общонаучных дисциплин
Теория и методика физической культуры и спорта Спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная работа в образовательном учреждении Физическая рекреация	Чугайнова Лариса Валентиновна	Кандидат биологических наук, доцент	Доцент кафедры Общонаучных дисциплин

Разработчики (составители) программы:

Чугайнова Лариса Валентиновна - кандидат биологических наук, доцент, доцент кафедры общонаучных дисциплин.

Сугрובה Наталья Юрьевна - кандидат биологических наук, доцент, доцент кафедры общонаучных дисциплин.

Чугайнов Вячеслав Иванович - учитель физической культуры, отличник физической культуры и спорта, старший преподаватель кафедры общонаучных дисциплин.

5. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Промежуточная аттестация слушателей проводится в форме зачета или экзамена по каждой дисциплине (см. Учебный план). Задания и вопросы прописаны в рабочих программах по дисциплинам.

Итоговая аттестация слушателей по программе профессиональной переподготовки проводится в форме итогового экзамена (тест, устный экзамен по билетам) и/или защиты итоговой аттестационной работы.

При сдаче итогового экзамена, выполнении итоговой аттестационной работы слушатели должны показать свою способность и умение, опираясь на полученные знания, сформированные умения, профессиональные компетенции, самостоятельно решать на современном уровне задачи своей профессиональной деятельности, профессионально излагать специальную информацию, аргументировать и защищать свою точку зрения.

Слушателю предоставляется право выбора темы итоговой аттестационной работы или слушатель может предложить свою тему с обоснованием целесообразности ее разработки. Тематика итоговой работы может быть сформирована руководителями предприятий и организаций, направляющих слушателей на обучение, а также лицом, непосредственно работающим со слушателем (руководителем организации, отдела, цеха, мастером и т.п.).

При осуществлении оценки уровня сформированности компетенций, умений и знаний обучающихся и выставлении отметки целесообразно использовать аддитивный принцип (принцип "сложения"):

отметка "неудовлетворительно" выставляется обучающемуся, не показавшему освоение планируемых результатов (знаний, умений, компетенций), предусмотренных программой, допустившему серьезные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий, не справившемуся с выполнением итоговой аттестационной работы;

отметку "удовлетворительно" заслуживает обучающийся, показавший частичное освоение планируемых результатов (знаний, умений, компетенций), предусмотренных программой, сформированность не в полной мере новых компетенций и профессиональных умений для осуществления профессиональной деятельности, знакомый с литературой, публикациями по программе. Как правило, отметка "удовлетворительно" выставляется слушателям, допустившим погрешности в итоговой квалификационной работе;

отметку "хорошо" заслуживает обучающийся, показавший освоение планируемых результатов (знаний, умений, компетенций), предусмотренных программой, изучивших литературу, рекомендованную программой, способный к самостоятельному пополнению и обновлению знаний в ходе дальнейшего обучения и профессиональной деятельности;

отметку "отлично" заслуживает обучающийся, показавший полное освоение планируемых результатов (знаний, умений, компетенций), всестороннее и глубокое изучение литературы, публикаций; умение выполнять задания с привнесением собственного видения проблемы, собственного варианта решения практической задачи, проявивший творческие способности в понимании и применении на практике содержания обучения.

6.ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

Перечень примерных вопросов итоговой аттестации для теоретического раздела итогового аттестационного экзамена

Средства, методы и принципы формирования физической культуры человека

1. Понятие о средствах формирования физической культуры человека, их классификационная характеристика.
2. Физические упражнения как основное специфическое средство при решении задач в области физической культуры. Содержание и формы физических упражнений. Классификации физических упражнений и их значение. Характеристика наиболее распространенных классификаций.
3. Эффект физических упражнений (ближайший, отставленный, кумулятивный). Факторы, влияющие на эффективность физических упражнений.
4. Техника физических упражнений: основа, главное звено и детали техники. Стил и манера техники исполнения физических упражнений. Критерии эффективности техники. Проблема индивидуализации техники.

Общие закономерности развития физических качеств и формирования двигательных навыков

5. Физические качества и двигательные способности. Классификация двигательных способностей.
6. Современные тенденции в методике развития физических качеств и психомоторных способностей.
7. Сущность и специфика обучения двигательным действиям в процессе физкультурных занятий. Современные методики обучения двигательным действиям.
8. Методы, используемые в процессе разучивания и совершенствования двигательных действий.
9. Причины возникновения ошибок в процессе разучивания движений. Классификация двигательных ошибок. Методика предупреждения и устранения ошибок в процессе разучивания движений.

Теоретико-методологические и историко-логические проблемы физического воспитания

10. Характеристика современных концептуальных подходов к построению и организации физического воспитания.
11. Состояние и пути совершенствования физического воспитания дошкольников, школьников, учащихся средних специальных заведений и студентов.
12. Методика организации и построения занятий физическими упражнениями.
13. Современная теория структуры урока физической культуры и других форм физкультурно-спортивных занятий.

Физическое воспитание в системе дошкольного, общего среднего, специального и высшего образования

14. Характеристика физического и психологического развития. Возрастная классификация детей дошкольного возраста. Цель, задачи, средства, особенности методики и формы занятий физическими упражнениями в дошкольных учреждениях и в семье.
15. Социально-педагогическое значение физической культуры детей школьного возраста. Методика организации и проведения занятий физической культуры детей школьного возраста.

16. Формы занятий физической культурой в системе школьного воспитания.
17. Основы физического воспитания школьников с ослабленным здоровьем. Специальные медицинские группы. Методика проведения уроков физической культуры у детей с ослабленным здоровьем.
18. Технология разработки документов планирования по физическому воспитанию школьников. Методика составления плана-конспекта занятий по физической культуре.
19. Методика организации и проведения спортивных мероприятий в школе.

**Перечень примерных заданий итоговой аттестации для практического раздела
итогового аттестационного экзамена**

1. Составьте и проведите комплекс утренней гигиенической гимнастики для детей дошкольного (младшего) школьного возраста.
2. Составьте и проведите комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой, направленный на формирования навыка правильной осанки.
3. Составьте и проведите комплекс упражнений с гимнастическим мячом в игровой форме для детей дошкольного возраста, направленный на развитие ловкости.
4. Подготовьте и проведите строевые упражнения, используя одно перестроение на месте и два перестроения в движении на выбор.
5. Подготовьте и проведите строевые упражнения, используя восемь строевых приемов на выбор.
6. Составьте и проведите комплекс подводящих упражнений для обучения гимнастическому элементу (акробатическому упражнению) на выбор.
7. Составьте и проведите комплекс подводящих упражнений для обучения легкоатлетическому элементу на выбор.
8. Составьте и проведите комплекс специально-подготовительных упражнений для обучения передачам и приемам мяча в волейболе (баскетболе) на выбор.
9. Составьте и проведите комплекс упражнений с обручем для развития гибкости и подвижности тазобедренных суставов и отделов позвоночного столба.
10. Составьте и проведите комплекс имитационных упражнений для освоения попеременного двухшажного хода.
11. Составьте и проведите комплекс специально-подготовительных упражнений для освоения лыжного хода на выбор.
12. Разработать и представить схему поэтапного освоения занимающимися групповых тактических взаимодействий в волейболе (баскетболе) на выбор.
13. Разработать и представить схему последовательного обучения школьников техническим приемам игры в волейбол (баскетбол).
14. Разработать и представить схему применения страховки и помощи при изучении акробатических упражнений на выбор.
15. Наглядно продемонстрируйте последовательное обучение ОРУ, используя метод деления (в комплекс должно входить не менее пяти упражнений).
16. Наглядно продемонстрируйте последовательное обучение ОРУ, используя метод рассказа (в комплекс должно входить не менее пяти упражнений).
17. Наглядно продемонстрируйте последовательное обучение ОРУ, используя метод рассказа (в комплекс должно входить не менее пяти упражнений).
18. Составьте и проведите физкультминутку и физкультпаузу для детей младшего школьного возраста.
19. Составьте и проведите заключительную часть занятия по ФК с применением дыхательной гимнастики.

20. Представить структуру учебно-тренировочного занятия (урока ФК) на развитие физических качеств для детей среднего звена, используя круговой метод.

21. Подобрать и провести подвижные игры с учетом возраста и физической подготовленности.

22. Представить содержания основной части занятия по ФК, направленного на закрепление и совершенствования учебного материала (на выбор).

23. Представить содержания основной части занятия по ФК, направленного на освоение нового учебного материала (на выбор).

24. Составьте и проведите комплекс упражнений оздоровительной аэробики под музыку на 32 счета (на выбор).

25. Представьте содержание спортивно-массового (физкультурно-оздоровительного) мероприятия, проводимого в режиме учебного дня (тема на выбор).