

**МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ  
ДАГЕСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ  
КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**



**Рабочая программа дисциплины (модуля)**

**Б1.О.09 ПРЕДМЕТНО-СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ  
(ПРОФИЛЬ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТИВНАЯ  
ПОДГОТОВКА)**

**Б1.О.09.11 СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**Направление подготовки** – 44.03.05 Педагогическое образование  
(с двумя профилями подготовки)

**Направленность (профили)** – «Физическая культура» и «Дополнительное образование (спортивная подготовка)»

**Квалификация выпускника** – Бакалавр

**Формы и сроки обучения** – очная (5 лет), заочная (5л. 6м.)

Форма обучения	Семестр	Трудоемкость	Виды учебной работы					
			Лекции	Практ. занятия	Лабор. занятия	Промежуточный контроль	СРС	Форма аттестации
очная	9	108	18	30			60	зачет
заочная	1	108	6	8		3	91	зачет

Махачкала, 2021

Омарова Н.М. Рабочая программа дисциплины «Социально-педагогические аспекты оздоровительной физической культуре». – Махачкала: ДГПУ, 2021. 28 с.

**Программа утверждена на заседаниях:**

кафедры теории и методики физической культуры

(протокол № 9 от 08.04.2021 г.)

Зав. кафедрой - Абдулаева Мадина Алиасхабовна 

(подпись)



(дата)

Ученого совета факультета физической культуры и БЖ

(протокол № 1 от 08.04.2021 г.)

Председатель совета - Исмаилов Шарип Османович 

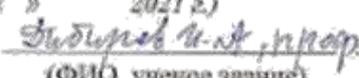
(подпись)

\_\_\_\_\_

(дата)

учебно-методического совета ДГПУ

(протокол № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 г.)

Председатель совета 

(ФИО, ученое звание)

(подпись)

\_\_\_\_\_

(дата)

### 1. Цель и задачи освоения дисциплины

**Целью** освоения дисциплины Б1.О.09.11 «Социально-педагогические аспекты оздоровительной физической культуре» является: сформировать у студентов глубокое и полное представление о социально-педагогической сущности физической культуры, ее возникновения и развития как общественного явления, роль и значения в современном обществе, взаимосвязях с культурой, политикой, экономикой и другими социально-педагогическими явлениями.

Задачи дисциплины:

- изучить теоретико-методические основы социально-педагогических аспектов в физической культуре;
- освоить методы социально-педагогических исследований в физической культуре;
- научить применять знания и навыки, полученные в процессе обучения дисциплине в профессиональной деятельности педагога по физической культуре.

### 2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.

Дисциплина Б1.О.09.11 «Социально-педагогические аспекты в физической культуре» относится к Б1.О.09 предметно-содержательному модулю (профиль физическая культура и спортивная подготовка) учебного плана основной профессиональной образовательной программы подготовки бакалавров по направлению 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки).

Дисциплина Б1.О.09.11 «Социально-педагогические аспекты в физической культуре» базируется на компетенциях, знаниях и умениях, сформированных в ходе изучения дисциплин «Психология», «Анатомия», «Физиология».

Компетенции, сформированные в процессе изучения дисциплины необходимы для освоения содержания дисциплин: «Теория и методика физического воспитания», «Педагогика ФКиС», выполнения заданий (учебной, производственной практик, научно-исследовательской работы и выпускной квалификационной работы).

### 3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

В результате освоения содержания программы у бакалавра должны быть сформированы компетенции:

Формируемые компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
Код и наименование	
<b>Универсальные компетенции (УК)</b>	
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>Знать:</b> оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно- спортивной деятельности. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. <b>Уметь:</b> отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья. <b>Владеть:</b> применением комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.
<b>Общепрофессиональными компетенциями (ОПК)</b>	

<p>ОПК-1. Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования и нормами профессиональной этики</p>	<p><b>Знать:</b> сущность приоритетных направлений развития образовательной системы Российской Федерации, законов и иных нормативно-правовых актов, регламентирующих образовательную деятельность в Российской Федерации, нормативных документов по вопросам обучения и воспитания детей и молодежи, федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего, среднего профессионального образования, профессионального обучения, законодательства о правах ребенка, трудового законодательства.</p> <p><b>Уметь:</b> применять в своей деятельности основные нормативно-правовые акты в сфере образования и нормы профессиональной этики, обеспечивает конфиденциальность сведений о субъектах образовательных отношений, полученных в процессе профессиональной деятельности.</p>
<b>Профессиональные компетенции</b>	
<p>ПК-1. Способен проектировать и реализовывать образовательный процесс в сфере физической культуры и спорта с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей обучающихся, в том числе особых образовательных потребностей</p>	<p><b>Знать</b> теоретические, методические, организационные, программно-нормативные, медико-биологические основы физкультурно-спортивной деятельности; общие и частные методики и технологии в сфере физической культуры и спортивной подготовки.</p> <p><b>Уметь</b> подбирать содержание физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности для реализации в различных формах обучения в соответствии с дидактическими целями и возрастными, психофизическими и индивидуальными особенностями обучающихся</p> <p><b>Владеть</b> умениями проектирования и реализации образовательного процесса в сфере физической культуры и спорта, с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей обучающихся, в том числе особых образовательных потребностей</p>
<p>ПК-3. Способен к применению методов контроля и оценивания формирования образовательных результатов, выявлению и корректировке проблем в обучении</p>	<p><b>Знать:</b> нормативно-правовые, этические, психологические и педагогические закономерности, принципы и методические особенности осуществления контроля и оценки сформированности образовательных результатов обучающихся, выявления и психолого-педагогической коррекции трудностей в обучении в мониторинговом режиме.</p> <p><b>Уметь</b> выбирать оптимальное сочетание методов, средств контроля и оценки образовательных результатов, выявления и корректировки проблем в обучении.</p> <p><b>Владеть</b> способами практического применения методик и технологий диагностики и оценивания качества достижения образовательных результатов, выявления и корректировки проблем в обучении.</p>

#### 4. Трудоемкость изучения дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы (108 часов).  
Дисциплина изучается в 1 семестре.

Таблица №1

Вид учебной работы	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
Аудиторные занятия (всего)	48	14

<b>Лекции</b>	18	6
<b>Семинары (С)</b>	30	8
<b>Лабораторные работы (ЛР)</b>		
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	60	91
Проработка материала лекций, подготовка к занятиям	20	30
Самостоятельное изучение тем	10	40
Контрольные работы	10	
Экспериментальное исследование	10	
Реферат	10	21
<b>Вид промежуточной аттестации</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет 3</b>
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>108</b>	<b>108</b>

## 5. Содержание дисциплины «Социально-педагогические аспекты в физической культуре»

### 5.1 Тематический план

/п	Наименование раздела дисциплины (темы)	Виды учебной работы и трудоемкость их изучения														
		Лекции		Из них практи. подг.		Практ. зан.		Из них практи. подг.		Лаб. зан.		Из них практи. подг.		Сам. раб.		Промежуточный контроль
		о	з	о	з	о	з	о	з	о	з	о	з	о	з	
<b>Раздел 1. Научно-теоретические основы оздоровительной физической культуры</b>																
1	Научно-теоретические основы оздоровительной физической культуры	2												6	8	устный опрос
2	Психологические основы здоровья	2	2	1		2								6	8	устный опрос
3	Биологические основы оздоровительной физической культуры					2	2	1						6	10	устный опрос
4	Физиологическая характеристика основных видов оздоровительной физической культуры	2				2								6	8	тест
5	Проявление оздоровительного эффекта в процессе оздоровления					2	2	1	1					6	10	устный опрос, рефераты
<b>Раздел 2. Методические и технологические основы оздоровительной физической культуры</b>																
6	Системы и методы оздоровления организма	2				2								6	8	презентация, проект
7	Оздоровительные упражнения, основанные на сочетании дыхания, движения и статических положений	2	2	1	1	4	2	2						6	8	проект
	Технологии регулирования	2				2								6	10	устный опрос

8	пропорций и массы тела с помощью физических упражнений и питания.														
9	Контроль состояния здоровья в оздоровительной физической культуре	2				2							4	8	коллоквиум
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура в производственной сфере</b>															
10	Научные основы производственной деятельности	2				6	2	4					4	8	коллоквиум
11	Основные направления применения физической культуры для трудящихся	2	2	1		6							4	4	дискуссия
	<b>ИТОГО:</b>	<b>18</b>	<b>6</b>			<b>30</b>	<b>8</b>						<b>60</b>	<b>91</b>	Зачет

**5.2.Содержание разделов дисциплины «Социально-педагогические аспекты в физической культуре» и трудоемкость по видам учебных занятий (Очная форма обучения)**

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание
<b>Раздел 1. Научно-теоретические основы оздоровительной физической культуры</b>		
<i>Содержание лекционного курса</i>		
1.1.	Научно-теоретические основы оздоровительной физической культуры	1. Физическая культура и здоровье человека. 2. Научно-теоретические основы оздоровительных упражнений. 3. Психологические основы здоровья. 4. Биологические основы оздоровительной физической культуры.
<b>Раздел 2. Методические и технологические основы оздоровительной физической культуры</b>		
1.1	Системы и методы оздоровления организма	1. Оздоровительные системы К. Купера, Е.Г. Мильнера, Н.М. Амосова, И.В. Проховцева. 2. Оздоровительные системы аэробной направленности. 3. Атлетическая гимнастика: общие закономерности. 4. Специфика восстановления и питания. 5. Оздоровительная система «Изотон».
1.2	Оздоровительные упражнения, основанные на сочетании дыхания, движения и статических положений	1. Специфика выполнения упражнений в воде. 2. Основные принципы оздоровительного дыхания. 3. Нетрадиционные оздоровительные системы: йога, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, дыхательная гимнастика К.П. Бутейко. 4. Оздоровительный эффект дыхательных упражнений. Закаливание. Массаж.

1.3	Технологии регулирования пропорций и массы тела с помощью физических упражнений и	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Конституция человека.</li> <li>2. Соматотип. Пропорции тела.</li> <li>3. Соматотип и болезни. Соматотип и нервная система. Связь соматики с гормонами.</li> <li>4. Жир тела, жировая ткань и масса тела без жира.</li> <li>5. Антропометрические обследования.</li> </ol>
1.4	Контроль состояния здоровья в оздоровительной физической культуре	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Конституция человека.</li> <li>2. Соматотип. Пропорции тела.</li> <li>3. Соматотип и болезни. Соматотип и нервная система. Связь соматики с гормонами.</li> <li>4. Жир тела, жировая ткань и масса тела без жира.</li> <li>5. Антропометрические обследования.</li> </ol>

### **Раздел 3. Оздоровительная физическая культура в производственной сфере**

1.1.	Научные основы производственной деятельности	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Производственная деятельность.</li> <li>2. Работоспособность и ее изменение.</li> <li>3. Классификация видов труда.</li> <li>4. Теоретические основы производственной деятельности.</li> </ol>
1.2	Основные направления применения физической культуры для трудящихся	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основные формы занятий физической культурой вне производства.</li> <li>2. Организация и содержание занятий в группах ОФП, группах здоровья.</li> <li>3. ППФП. Прикладные виды спорта: циклические и игровые виды спорта.</li> </ol>

#### **(Заочная форма обучения)**

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание
<b>Раздел 1. Научно-теоретические основы оздоровительной физической культуры</b>		
<i>Содержание лекционного курса</i>		
1.1.	Научно-теоретические основы оздоровительной физической культуры	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Физическая культура и здоровье человека.</li> <li>2. Научно-теоретические основы оздоровительных упражнений.</li> <li>3. Психологические основы здоровья.</li> <li>4. Биологические основы оздоровительной физической культуры.</li> </ol>
<b>Раздел 2. Методические и технологические основы оздоровительной физической культуры</b>		
<i>Содержание лекционного курса</i>		
1.1	Системы и методы оздоровления организма	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оздоровительные системы К. Купера, Е.Г. Мильнера, Н.М. Амосова, И.В. Проховцева.</li> <li>2. Оздоровительные системы аэробной направленности.</li> <li>3. Атлетическая гимнастика: общие закономерности.</li> <li>4. Специфика восстановления и питания.</li> <li>5. Оздоровительная система «Изотон».</li> </ol>

### **5.3. Тематика практических (семинарских, лабораторных) занятий и перечень заданий (Очная форма обучения)**

	Темы практических занятий	Задания (или вопросы для обсуждения на сем. занятии)	Форма отчётности	Литература
<b>1 Раздел 1. Научно-теоретические основы оздоровительной физической культуры</b>				
1	Психологические основы здоровья	1. Осознание здоровья как индивидуальной ценности. 2. Здоровье как компонент социального благополучия личности. Социально-психологические факторы оздоровительных систем. 3. Потребности и мотивы в регулярных занятиях физическими упражнениями.	Опрос; презентация доклада; эссе.	
2	Биологические основы оздоровительной физической культуры	1. Биология клетки. 2. Физиология мышечной деятельности. 3. Кровообращение. Пищеварение. Иммунная система. 4. Характеристика наиболее распространенных заболеваний и старения человека: ишемическая болезнь сердца, рак, старение.	Защита практического задания; опрос; презентация доклада; реферат	
3	Физиологическая характеристика основных видов оздоровительной физической культуры	1. Циклические упражнения. 2. Гимнастические упражнения. 3. Силовые упражнения.	Опрос; презентация доклада; реферат	
4	Проявление оздоровительного эффекта в процессе оздоровления	1. Морфофункциональные особенности воздействия оздоровительных упражнений. 2. Система аэробного обеспечения. 3. Упражнения анаэробного и смешанного типа. 4. Методологические основы оздоровительных систем.	Опрос; презентация доклада; эссе.	
<b>Раздел 2. Методические и технологические основы оздоровительной физической культуры</b>				
1	Системы и методы оздоровления организма	1. Оздоровительные системы К. Купера, Е.Г. Мильнера, Н.М. Амосова, И.В. Проховеца. 2. Оздоровительные системы аэробной направленности. 3. Атлетическая гимнастика: общие закономерности	Устный опрос; Тесты по разделу; Реферат	
2	Оздоровительные упражнения, основанные на сочетании дыхания, движения и статических	1. Специфика выполнения упражнений в воде. 2. Основные принципы оздоровительного дыхания. 3. Нетрадиционные оздоровительные	Опрос; презентация доклада; эссе.	

	положений	системы: йога, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, дыхательная гимнастика К.П. Бутейко. 4. Оздоровительный эффект дыхательных упражнений. Закаливание. Массаж.		
3	Технологии регулирования пропорций и массы тела с помощью физических упражнений и питания.	1. Конституция человека. 2. Соматотип. Пропорции тела. 3. Соматотип и болезни. Соматотип и нервная система. Связь соматики с гормонами. 4. Жир тела, жировая ткань и масса тела без жира. 5. Антропометрические обследования. 6. Контроль функционального состояния.	Эссе; тестирование; собеседование.	
4	Контроль состояния здоровья в оздоровительной физической культуре	1. Конституция человека. 2. Соматотип. Пропорции тела. 3. Соматотип и болезни. Соматотип и нервная система. Связь соматики с гормонами. 4. Жир тела, жировая ткань и масса тела без жира. 5. Антропометрические обследования. 6. Контроль функционального состояния.	Защита практического задания; опрос; презентация доклада; реферат	

### Раздел 3. Оздоровительная физическая культура в производственной сфере

1	Научные основы производственной деятельности	1. Производственная деятельность. 2. Работоспособность и ее изменение. 3. Классификация видов труда. 4. Теоретические основы производственной деятельности.	Составление тематического списка литературы и Интернет-ресурсов по теме	
2	Основные направления применения физической культуры для трудящихся	1. Основные формы занятий физической культурой вне производства. 2. Организация и содержание занятий в группах ОФП, группах здоровья. 3. ППФП. Прикладные виды спорта: циклические и игровые виды спорта. 4. Трассы здоровья. 5. Физкультурно оздоровительные центры. 6. Физкультурная работа по месту жительства. 7. Структура и деятельность физкультурно-спортивного клуба.	Устный опрос; Тесты по разделу; Реферат	

#### (Заочная форма обучения)

Темы практических занятий	Задания (или вопросы для обсуждения на сем. занятии)	Форма отчётности	Литература
---------------------------	--	------------------	------------

<b>1 Раздел 1. Научно-теоретические основы оздоровительной физической культуры</b>				
1	Физиологическая характеристика основных видов оздоровительной физической культуры	4. Циклические упражнения. 5. Гимнастические упражнения. 6. Силовые упражнения.	Опрос; презентация доклада	
<b>Раздел 2. Методические и технологические основы оздоровительной физической культуры</b>				
3	Технологии регулирования пропорций и массы тела с помощью физических упражнений и питания.	7. Конституция человека. 8. Соматотип. Пропорции тела. 9. Соматотип и болезни. Соматотип и нервная система. Связь соматики с гормонами. 10. Жир тела, жировая ткань и масса тела без жира. 11. Антропометрические обследования. 12. Контроль функционального состояния.	Эссе; тестирование; собеседование.	
4	Контроль состояния здоровья в оздоровительной физической культуре	7. Конституция человека. 8. Соматотип. Пропорции тела. 9. Соматотип и болезни. Соматотип и нервная система. Связь соматики с гормонами. 10. Жир тела, жировая ткань и масса тела без жира. 11. Антропометрические обследования. 12. Контроль функционального состояния.	Защита практического задания; опрос; презентация доклада; реферат	

#### **5.4. Задания самостоятельной работы (Очная форма обучения)**

<b>№</b>	<b>Наименование раздела дисциплины</b>	<b>Вид самостоятельной работы</b>	<b>Труд. (в ак.ч.)</b>	<b>Форма отчетности</b>
1	Научно-теоретические основы оздоровительной физической культуры	Конспектирование: самостоятельная работа с книгой (учебником) и дополнительной литературой, Интернет-источниками.	5	Конспект
		Требования к написанию реферата: не менее 10-15 страниц текста, использование не менее пяти источников литературы.	5	Реферат
		Составление и заполнение табличных данных на основании статистического материала и собственных измерений.	10	Проект

2	Методические и технологические основы оздоровительной физической культуры	Конспектирование: самостоятельная работа с книгой (учебником) и дополнительной литературой, Интернет-источниками.	5	Конспект.
		Поиск (подбор) и обзор литературы и электронных источников информации по заданной теме. Требования: не менее 10-15 страниц текста, использование не менее пяти источников литературы.	5	Реферат
		Работа с литературными источниками и Интернет-ресурсами по предложенной теме.	5	Составление тематического списка литературы и Интернет-ресурсов по теме
		Составление презентации к докладу: наличие не менее 10 слайдов по основным узловым моментам темы.	10	Презентация
		Самоконтроль по предложенной методике: заполнение табличного материала, проведение сравнительного анализа.	15	Проект
ИТОГО			60	

**(Заочная форма обучения)**

№	Наименование раздела дисциплины	Вид самостоятельной работы	Труд. (в ак. ч.)	Форма отчетности
1	Научно-теоретические основы оздоровительной физической культуры	Конспектирование: самостоятельная работа с книгой (учебником) и дополнительной литературой, Интернет-источниками.	10	Конспект
		Требования к написанию реферата: не менее 10-15 страниц текста, использование не менее пяти источников литературы.	10	Реферат
		Составление и заполнение табличных данных на основании статистического материала и собственных измерений.	15	Проект
2	Методические и технологические основы оздоровительной физической культуры	Конспектирование: самостоятельная работа с книгой (учебником) и дополнительной литературой, Интернет-источниками.	10	Конспект.
		Поиск (подбор) и обзор литературы и электронных источников информации	10	Реферат

	по заданной теме. Требования: не менее 10-15 страниц текста, использование не менее пяти источников литературы.		
	Работа с литературными источниками и Интернет-ресурсами по предложенной теме.	8	Составление тематического списка литературы и Интернет-ресурсов по теме Презентация  Проект
	Составление презентации к докладу: наличие не менее 10 слайдов по основным узловым моментам темы.	15	
	Самоконтроль по предложенной методике: заполнение табличного материала, проведение сравнительного анализа.	20	
	<b>ИТОГО</b>	<b>98</b>	

### 5.5. Темы рефератов

1. Сущность феномена здоровье.
2. Здоровье спортсмена: потенциальные возможности и реальность.
3. Физическая культура как вид культуры общества и личности.
4. Физическая культура и здоровый образ жизни студента.
5. Современные физкультурно-оздоровительные системы физических упражнений и их характеристика
6. Явление фитнеса.
7. Общие представления о механизмах оздоравливающего воздействия физических упражнений на организм человека.
8. Психологические основы здоровья
9. Биологические основы оздоровительной физической культуры
10. Физиологическая характеристика основных видов оздоровительной физической культуры
11. Морфофункциональные особенности воздействия оздоровительных упражнений.
12. Методические принципы занятий оздоровительно-развивающей направленности
13. Системы и методы оздоровления организма.
14. Характеристика авторских систем оздоровления.
15. Характеристика систем дыхательных упражнений.
16. Стретчинг-гимнастика.
17. Атлетическая гимнастика.
18. Дыхательная гимнастика.
19. Характеристика нетрадиционных средств и систем оздоровления.
20. Характеристика восточных систем оздоровления.
21. Оздоровительные упражнения, основанные на сочетании дыхания, движения и статических положений.
22. Технологии регулирования пропорций и массы тела с помощью физических упражнений и питания
23. Конституция человека. Соматотип. Пропорции тела.
24. Соматотип и болезни. Соматотип и нервная система.

25. Связь соматики с гормонами.
26. Жир тела, жировая ткань и масса тела без жира.
27. Антропометрические обследования. Контроль функционального состояния.
28. Использование средств физической культуры в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма для обеспечения умственной и физической деятельности.
29. Использование средств физической культуры для повышения работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизиологического утомления студентов, повышения эффективности учебной деятельности.
30. Роль физической культуры в укреплении здоровья.
31. Организация и поведение занятий физическими упражнениями различной направленности.
32. Управление нагрузкой в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.
33. Аэробика как одна из форм оздоровительной физической культуры.
34. Восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями.
35. Нетрадиционные виды двигательной активности в оздоровительной и профессиональной подготовке молодёжи.
36. Организация и проведение занятий по кроссфиту.
37. Основные физические способности (качества) и их развитие.
38. Оздоровительное влияние физических упражнений на организм.
39. Основные здоровьесберегающие факторы обеспечения индивидуального здоровья.
40. Гигиенические, методические и организационные условия предупреждения травм в процессе занятий физическими упражнениями.
41. Законодательная основа физической культуры для трудящихся.
42. Задачи, содержание и организация физкультурной работы в трудовом коллективе.
43. Планирование физкультурной работы в трудовом коллективе.
44. Производственная деятельность.
45. Работоспособность и ее изменение.
46. Классификация видов труда.
47. Методы учета работоспособности и трудовой активности
48. Основные формы занятий физической культурой вне производства.
49. Организация и содержание занятий в группах ОФП, группах здоровья.
50. Структура и деятельность физкультурно-спортивного клуба.
51. Физическая культура в рамках трудового процесса
52. Физическая культура на производстве вне рамок трудового процесса
53. Учет эффективности применения физической культуры в трудовом коллективе

## **5.6. Творческие задания**

В процессе изучения дисциплины используются интерактивные методы и формы обучения, направленные на формирование у студентов способности четко формулировать выводы по изучаемым проблемам, иметь свою точку зрения на процессы, происходящие в современном мире, умения аргументировано отстаивать свое мнение по тем или иным вопросам.

Для компенсации пропущенных занятий или получения дополнительных баллов студенты могут готовить рефераты или эссе. Они также защищаются на семинаре в

ходе обсуждения после доклада. Все эти формы деятельности производятся студентами в порядке собственной инициативы.

Помимо этого существуют общеобязательные формы деятельности – подготовка к тестам и коллоквиумам.

На лекциях используются интерактивные технологии – лекция с проблемным изложением, лекция с опорным конспектированием, а на семинарах – технологии по обобщению и углублению знаний с элементами дискуссии, с обсуждением предварительно подготовленных докладов по вопросам учебного плана.

С целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки предусматривается использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий: презентаций, компьютерного тестирования, обсуждение докладов и реферативных сообщений новых научных изданий и работ современных авторов, написание эссе. Предусмотрены лекции-беседы в открытой форме с предварительной раздачей лекционного материала и литературы для проведения интерактивной лекции.

Более конкретно в учебном процессе предусматриваются следующие образовательные технологии:

- традиционные и интерактивные лекции с дискурсивной практикой обучения;
- семинары и коллоквиумы, собеседования на которых обсуждаются основные проблемы, освещенные в лекциях и сформулированные в домашних заданиях;
- письменные и/или устные домашние задания, подготовка реферата, доклада, творческого эссе;
- организация круглого стола для разбора актуальной темы по изучаемой дисциплине;
- консультации преподавателя;
- самостоятельная работа магистра в рамках учебной программы, в которую входит освоение теоретического материала, подготовка к семинарским занятиям с использованием интернета и электронных библиотек, выполнение конспектов и др. письменных работ.

№ п/п	Вид и тема занятий (лекция, пр.з.)	Используемые интерактивные технологии	Кол. час.
1	<b>Лекция:</b> «Научно-теоретические основы оздоровительной физической культуры»	<b>Проблемная лекция</b> - изложение материала с использованием ИКТ, предполагающее постановку проблемных и дискуссионных вопросов, освещение различных научных подходов, авторские комментарии, связанные с различными моделями интерпретации изучаемого материала.	2
2	<b>Лекция:</b> «Системы и методы оздоровления организма»	<b>Лекция-презентация:</b> лекция с использованием ИКТ – графика, тексты, таблицы, видео-материалы. При подготовке лекции-презентации обеспечить оптимальный баланс между содержанием и средствами его представления.	2
3	<b>Практические занятия:</b> «Системы и методы оздоровления организма» <b>Практическое занятие:</b> «Оздоровительные	<b>Защита проектов:</b> это интерактивная форма проведения семинарского занятия, представляющая собой самостоятельную подготовку студентами наиболее интересных аспектов темы с последующей публичной	4

	упражнения, основанные на сочетании дыхания, движения и статических положений»	защитой предложенной темы с использованием презентаций. Метод направлен на выработку инициативы и повышение уровня самостоятельности	
4	<b>Практические занятия:</b> «Контроль состояния здоровья в оздоровительной физической культуре» <b>Практические занятия:</b> «Научные основы производственной деятельности»	<b>Коллоквиум</b> — форма учебного занятия, в ходе которого преподаватель контролирует усвоение студентами сложного лекционного курса, а также процесс самостоятельной работы студентов в течение семестра. На коллоквиум выносятся узловые, спорные или особенно трудные темы, а также самостоятельно изученный студентами материал. Он позволяет систематизировать знания.	4
5	<b>Практическое занятие:</b> «Основные направления применения физической культуры для трудящихся»	<b>Дискуссия</b> - наиболее эффективный способ для обсуждения острых, сложных и актуальных вопросов, обмена опытом и творческих инициатив. Идея круглого стола заключается в поиске решения по конкретному вопросу, а также в возможности вступить в научную дискуссию по интересующим вопросам.	2
<b>Итого</b>			14

#### 4. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

##### 1) Перечень компетенций, которыми должны овладеть обучающиеся в результате освоения образовательной программы

Формируемые компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
Код и наименование	
<b>Универсальные компетенции (УК)</b>	
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p><b>Знать:</b> оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно- спортивной деятельности. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.</p> <p><b>Уметь:</b> отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.</p> <p><b>Владеть:</b> применением комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.</p>
<b>Общепрофессиональными компетенциями (ОПК)</b>	

<p>ОПК-1. Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования и нормами профессиональной этики</p>	<p><b>Знать:</b> сущность приоритетных направлений развития образовательной системы Российской Федерации, законов и иных нормативно-правовых актов, регламентирующих образовательную деятельность в Российской Федерации, нормативных документов по вопросам обучения и воспитания детей и молодежи, федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего, среднего профессионального образования, профессионального обучения, законодательства о правах ребенка, трудового законодательства.</p> <p><b>Уметь:</b> применять в своей деятельности основные нормативно-правовые акты в сфере образования и нормы профессиональной этики, обеспечивает конфиденциальность сведений о субъектах образовательных отношений, полученных в процессе профессиональной деятельности.</p>
<p><b>Профессиональные компетенции</b></p>	
<p>ПК-1. Способен проектировать и реализовывать образовательный процесс в сфере физической культуры и спорта с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей обучающихся, в том числе особых образовательных потребностей</p>	<p><b>Знать</b> теоретические, методические, организационные, программно-нормативные, медико-биологические основы физкультурно-спортивной деятельности; общие и частные методики и технологии в сфере физической культуры и спортивной подготовки.</p> <p><b>Уметь</b> подбирать содержание физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности для реализации в различных формах обучения в соответствии с дидактическими целями и возрастными, психофизическими и индивидуальными особенностями обучающихся</p> <p><b>Владеть</b> умениями проектирования и реализации образовательного процесса в сфере физической культуры и спорта, с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей обучающихся, в том числе особых образовательных потребностей</p>
<p>ПК-3. Способен к применению методов контроля и оценивания формирования образовательных результатов, выявлению и корректировке проблем в обучении</p>	<p><b>Знать:</b> нормативно-правовые, этические, психологические и педагогические закономерности, принципы и методические особенности осуществления контроля и оценки сформированности образовательных результатов обучающихся, выявления и психолого-педагогической коррекции трудностей в обучении в мониторинговом режиме.</p> <p><b>Уметь</b> выбирать оптимальное сочетание методов, средств контроля и оценки образовательных результатов, выявления и корректировки проблем в обучении.</p> <p><b>Владеть</b> способами практического применения методик и технологий диагностики и оценивания качества достижения образовательных результатов, выявления и корректировки проблем в обучении.</p>

2) *Комплект контрольных заданий или иные материалы, необходимые для оценивания компетенций*

**Вопросы по учебной дисциплине для промежуточной аттестации обучающихся (зачет)**

1. Понятие, структура индивидуального здоровья, характеристика компонентов; основы комплексной диагностики индивидуального здоровья.
2. Научно-методические основы оздоровительной физической культуры: виды, задачи, содержание.

3. Физические упражнения, как средство физического воспитания, их классификация.
4. Понятие о средствах оздоровления, их характеристика.
5. Методы физического воспитания и спортивной тренировки: назначение, классификация, характеристика.
6. Основные принципы физического воспитания и спортивной тренировки: характеристика, закономерности, лежащие в их основе (принципы специфичности, постепенности возрастания нагрузок, повторности, систематичности, индивидуальности, цикличности).
7. Общая характеристика физических способностей: понятие, классификация, закономерности развития, факторы, определяющие уровень их проявления, методика развития.
8. Обучение двигательному действию: этапы, задачи, методы, особенности.
9. Физическая нагрузка: критерии, классификация, соотношение нагрузки и отдыха.
10. Закономерности и особенности развития растущего организма. Возрастная периодизация. Сенситивные и критические периоды, их учет при занятиях физической культурой и спортом.
11. Понятие об адаптации: виды, механизмы. Общий адаптационный синдром Г. Селье, стадии.
12. Оздоровительный подход к развитию физических способностей.
13. Основы оздоровительной тренировки: задачи, средства, методы, противопоказания, дозирование нагрузки.
14. Общая характеристика оздоровительных видов гимнастики.
15. Характеристика авторских систем оздоровления.
16. Характеристика систем дыхательных упражнений.
17. Характеристика нетрадиционных средств и систем оздоровления.
18. Характеристика восточных систем оздоровления.
19. Аэробика в системе оздоровительной тренировки: виды, структура и содержание занятий.
20. Атлетическая гимнастика в системе оздоровительной тренировки: виды, структура и содержание занятий.
21. Учёт особенностей телосложения в физкультурно-оздоровительной тренировке с силовой направленностью.
22. Специфика занятий по системе «Изотон»: структура, содержание, особенности питания.
23. Шейпинг как научная комплексная система оздоровительной физической культуры: принципы, дозирование нагрузки, направленность тренировки, тестирование, питание и т.д.
24. Характеристика стретчинг-системы: задачи, средства, особенности занятий.
25. Понятие тренировки в фитнесе: задачи, средства, особенности проведения.
26. Особенности питания в физкультурно-оздоровительной тренировке различными видами ФОТ.
27. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми дошкольного возраста: направленность; форма организации, содержание.
28. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми и подростками: направленность, задачи, формы организации, содержание.
29. Оздоровительная тренировка с лицами молодого возраста (направленность, содержание, методические особенности).
30. Оздоровительная тренировка с лицами зрелого возраста: направленность, содержание, методические особенности.

31. Физкультурно-оздоровительная тренировка с лицами пожилого возраста: направленность, содержание, методические особенности.
32. Массовая физкультурно-оздоровительная работа в рекреационных зонах.
33. Массовая физкультурно-оздоровительная работа с взрослым населением: формы, содержание деятельности (трудовые коллективы, по месту жительства, сельская местность, рекреационные зоны).
34. Организация, содержание и особенности проведения занятий в группах здоровья.
35. Особенности физкультурно-оздоровительной тренировки женщин.
36. Основы планирования и учёта в сфере физкультурно-оздоровительной работы.
37. Массовые физкультурно-спортивные мероприятия: виды, организация, особенности проведения.
38. Пропаганда массовой физкультурно-спортивной и оздоровительной работы: формы, особенности деятельности.
39. Основы самоконтроля при занятиях физической культурой: задачи и содержание. Использование данных самоконтроля в управлении тренировочным процессом.
40. Врачебно-педагогический контроль в процессе физкультурно-оздоровительной тренировки: виды, задачи, содержание, учет возрастных особенностей.
41. Понятие, компоненты и особенности оценки физического состояния в системе физкультурно-оздоровительной деятельности с учетом направленности физкультурно-оздоровительной тренировки.
42. Учет возрастных особенностей в процессе физкультурно-оздоровительной работы.

2) *Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания*

Компетенция	Показатели	Оценочная шкала	
		незачет	зачет
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p><b>Знать:</b> оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.</p> <p><b>Уметь:</b> отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.</p> <p><b>Владеть:</b> применением комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.</p>	Студент не знает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.	Студент знает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.

<p>ОПК-1. Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования и нормами профессиональной этики</p>	<p><b>Знать:</b> сущность приоритетных направлений развития образовательной системы Российской Федерации, законов и иных нормативно-правовых актов, регламентирующих образовательную деятельность в Российской Федерации, нормативных документов по вопросам обучения и воспитания детей и молодежи, федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего, среднего профессионального образования, профессионального обучения, законодательства о правах ребенка, трудового законодательства.</p> <p><b>Уметь:</b> применять в своей деятельности основные нормативно-правовые акты в сфере образования и нормы профессиональной этики, обеспечивает конфиденциальность сведений о субъектах образовательных отношений, полученных в процессе профессиональной деятельности.</p>	<p><b>Обучающийся не умеет</b> применять в своей деятельности основные нормативно-правовые акты в сфере образования и нормы профессиональной этики, обеспечивает конфиденциальность сведений о субъектах образовательных отношений, полученных в процессе профессиональной деятельности.</p>	<p><b>Обучающийся</b> умеет применять в своей деятельности основные нормативно-правовые акты в сфере образования и нормы профессиональной этики, обеспечивает конфиденциальность сведений о субъектах образовательных отношений, полученных в процессе профессиональной деятельности.</p>
<p>ПК-1. Способен проектировать и реализовывать образовательный процесс в сфере физической культуры и спорта с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей обучающихся, в том числе особых образовательных потребностей</p>	<p><b>Знать</b> теоретические, методические, организационные, программно-нормативные, медико-биологические основы физкультурно-спортивной деятельности; общие и частные методики и технологии в сфере физической культуры и спортивной подготовки.</p> <p><b>Уметь</b> подбирать содержание физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности для реализации в различных формах обучения в соответствии с дидактическими целями и возрастными, психофизическими и индивидуальными особенностями обучающихся</p> <p><b>Владеть</b> умениями проектирования и реализации образовательного процесса в сфере физической культуры и спорта, с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей обучающихся, в том числе особых образовательных потребностей</p>	<p><b>Обучающийся не знает</b> теоретические, методические, организационные, программно-нормативные, медико-биологические основы физкультурно-спортивной деятельности; общие и частные методики и технологии в сфере физической культуры и спортивной подготовки.</p>	<p><b>Обучающийся знает</b> теоретические, методические, организационные, программно-нормативные, медико-биологические основы физкультурно-спортивной деятельности; общие и частные методики и технологии в сфере физической культуры и спортивной подготовки.</p>
<p>ПК-3. Способен к применению методов контроля и</p>	<p><b>Знать:</b> нормативно-правовые, этические, психологические и педагогические закономерности, принципы и методические особенности осуществления контроля и оценки</p>	<p><b>Обучающийся не знает</b> нормативно-правовые, этические, психологические и педагогические</p>	<p><b>Обучающийся знает</b> нормативно-правовые, этические, психологические и педагогические</p>

оценивания формирования образовательных результатов, выявлению и корректировке проблем в обучении	сформированности образовательных результатов обучающихся, выявления и психолого-педагогической коррекции трудностей в обучении в мониторинговом режиме. <b>Уметь</b> выбирать оптимальное сочетание методов, средств контроля и оценки образовательных результатов, выявления и корректировки проблем в обучении. <b>Владеть</b> способами практического применения методик и технологий диагностики и оценивания качества достижения образовательных результатов, выявления и корректировки проблем в обучении.	закономерности, принципы и методические особенности осуществления контроля и оценки сформированности образовательных результатов обучающихся, выявления и психолого-педагогической коррекции трудностей в обучении в мониторинговом режиме.	закономерности, принципы и методические особенности осуществления контроля и оценки сформированности образовательных результатов обучающихся, выявления и психолого-педагогической коррекции трудностей в обучении в мониторинговом режиме.
---	--	---	---

### Критерии оценивания:

#### Методика расчета рейтингового балла по ДМ.

*Рейтинговая оценка по дисциплинарному модулю* складывается из количества баллов, набранных за текущую работу и баллов промежуточного контроля по ДМ.

*Текущий контроль* может включать следующие виды учебных поручений:

- посещение занятий;
- участие на практических занятиях;
- выполнение лабораторных заданий;
- выполнение домашних (аудиторных) контрольных работ;
- защита рефератов (докладов).

*Рейтинговые баллы по текущей работе распределяются следующим образом:*

- *посещаемость занятий - 5 баллов;*
- *активное участие на практических занятиях - 25 баллов;*
- *выполнение домашних, лабораторных и контрольных работ - 5 баллов;*
- *написание и защита рефератов - 5 баллов.*

Таким образом, максимальный балл за текущий контроль по одному модулю *не должен превышать 40 баллов.*

Формы проведения *промежуточного контроля:*

- устный опрос;
- письменная контрольная работа;
- тестирование;
- и др.

Максимальный балл за промежуточный контроль по одному модулю *не должен превышать 60 баллов.*

Таким образом, *максимальное, суммарное количество баллов* по результатам *текущей работы и промежуточного контроля* по ДМ составляет  $(40 + 60) = 100$  баллов.

#### Наименование оценочного средства: РЕФЕРАТ

(методические рекомендации по подготовке и написанию реферата).

Реферат одна из основных научно-исследовательских работ студентов.

**Реферат** (лат.) - 1) доклад на установленную тему, содержащий обзор соответствующих литературных и других источников;

2) изложение содержания научной работы, книги, статьи.

В учебной практике реферат рассматривается, как правило, в первом значении.

Тематика рефератов обычно определяется преподавателем, но студент может проявлять и свою инициативу.

Различают несколько видов рефератов по их тематике и целевому назначению: литературный (обзорный), методический, информационный, библиографический, полемический и др.

При написании реферата от студента требуется умение выделить главное в научном тексте, видеть проблемы, которым посвящена работа, а также пути и способы их решения, используемые автором (или авторами).

Структура реферата должна включать следующие составные части и разделы:

1. Титульный лист.
2. Содержание.
3. Введение.
4. Основное содержание.
5. Заключение (выводы).
6. Список литературы.
7. Приложения (если имеются).

#### **1. Титульный лист.**

Работа начинается с титульного листа, на котором указываются название вуза, факультета и кафедры, на которой выполнена работа, фамилия, имя и отчество студента (полностью), курс и группа, название и вид работы (реферат), данные о научном руководителе, город и год выполнения работы.

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Дагестанский государственный педагогический университет»

Кафедра «Теоретические теории и методики физической культуры»

РЕФЕРАТ  
(название темы)

Выполнил: студент ООО гр.  
Магомедов А.М.

Научный руководитель:  
ст. преподаватель Омарова Н.М.

Махачкала - 2017

**2. Содержание** (оглавление) - это наглядная схема, перечень всех без исключения заголовков работы с указанием страниц. Заголовки должны быть написаны так, чтобы по расположению можно было судить об их соотношении между собой по значимости (главы, разделы, параграфы и т.п.).

**3. Введение.** Обоснование выбора темы:

- актуальность, связь с настоящим, значимость в будущем;
- новые, современные подходы к решению проблемы;
- наличие противоречивых точек зрения на проблему в науке и желание в них разобраться;
- противоположность бытовых представлений и научных данных о заинтересованном факте;
- личные мотивы и обстоятельства возникновения интереса к данной теме;

- цель и значимость темы.

#### **4. Основное содержание**

- сущность проблемы или изложение объективных научных сведений по теме реферата;

- критический обзор источников;

- собственные версии, сведения, оценки

#### **5. Заключение:**

- основные выводы;

- результаты и личная значимость проделанной работы; перспективы продолжения работы над темой.

#### **6. Список использованной литературы:**

В списке литературы дается перечень использованной литературы в алфавитном порядке с полным библиографическим описанием источников и нумерацией по порядку. При этом в него включается только та литература, на которую были сделаны ссылки в тексте или выдержки, из которой они цитировались. Вначале перечисляется литература на русском языке, затем на иностранном.

#### **7. Приложения.**

В приложения включается второстепенный материал, например анкеты, первичные результаты измерений, схемы приборов и т. п. Требования к оформлению текстового материала

Реферат должен быть отпечатан через 1,5 интервала на одной стороне стандартного листа А4 210x297 мм с соблюдением следующих размеров полей: верхнее и нижнее - 20, правое - 10, левое - 30 мм. Каждая строка должна содержать не более 60-65 знаков, включая межсловные интервалы, шрифт - 14. Объем реферата не должен превышать 30 и быть не менее 12 страниц машинописного текста.

Номера страниц указываются на середине верхней части листа без точек и литерных знаков. Каждая страница нумеруется. Первой страницей считается титульный лист (нумерация на ней не ставится), второй - оглавление. Названия основных разделов пишутся прописными буквами, а подразделов - строчными. Заголовки даются по центру и сверху и снизу отделяются от основного текста тремя интервалами; точки в конце заголовков и подзаголовков не ставятся и переносы в них не рекомендуются.

Текст должен делиться на абзацы, которыми выделяются относительно обособленные по смыслу части. Каждый абзац начинается с красной строки, отступ 5 печатных знаков.

Оформление ссылок на источники.

Связь списка литературы с текстом осуществляется с помощью ссылок, для нумерации которых используются арабские цифры.

Постраничный вариант: в нижней части страницы (под основным текстом) под соответствующим номером сноски указываются выходные данные источника.

Внутристраничный вариант: в тексте работы после приведенной цитаты в скобках указывается номер источника по общему библиографическому списку и номер (а) использованной (ых) страниц.

Работа по библиографическому поиску.

Как правило, при подготовке реферата используются следующие группы источников: словари, справочники; монографии, сборники, научные доклады на конференциях, симпозиумах, энциклопедии и т. д.; газетные и журнальные статьи, в которых приводятся новые данные науки и фактологический материал. В них - расшифровка терминов, понятий, история вопроса, анализируются различные точки зрения на проблему и т. д.

По мере изучения литературы на отдельных листах делаются краткие выписки наиболее важных положений, затем они распределяются по вопросам плана. Очень важно, чтобы было раскрыто основное содержание каждого подвопроса и всего вопроса в целом.

После того, как реферат готов, необходимо внимательно его прочитать, сделав необходимые дополнения и поправки, устранить повторение мыслей, выправить текст.

Оформление реферата целесообразнее выполнять на компьютере с использованием современных текстовых и графических редакторов, электронных таблиц.

### **Библиографическое описание научно-методической литературы в списке**

В список литературы входят различные источники, описание которых имеет свою специфику. Ниже приведены некоторые примеры.

#### **1) Описание книг, монографий, учебников и учебных пособий:**

1. Веретенникова, Л.К. Подготовка будущего учителя к формированию творческого потенциала школьника: Монография / Л.К. Веретенникова-Ижевск: Изд-во Удм. ун-та, 1996. - 134 с.

2. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М., 1982. - 280 с.

3. Крутецкий, В.А. Психология подростка / В.А. Крутецкий, Н.С.Лукин. -М.: Прсвещение, 1995. - 316 .

4. Петров, П.К. Гимнастика в школе: Учеб. пособие / П.К. Петров. - Ижевск, 1996. - 460с.

#### **2) Описание статей из журналов:**

1. Столяров, В.И. Актуальные проблемы теории и практики олимпийского образования детей и молодежи / В.И.Столяров // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 1998. - №4. - С. 13-20.

2. Столяров, В.И. философско-культурологический анализ физической культуры / В.И. Столяров // Вопросы философии. - 1988. - № 4. - С. 78-91.

#### **3) Описание статей из сборников научных трудов и тезисов докладов:**

1. Иванов, И.И. Педагогическая деятельность и контроль за физическим состоянием / И.И. Иванов // Программированное обучение и компьютеризация в учебно-тренировочном процессе: Межвуз. сб. науч. трудов. - Ижевск, 1996. -С. 23-39.

2. Жданов, Ю.Д. Требования к специалистам физической культуры и спорта / Ю.Д. Жданов // Новые направления в системе подготовки специалистов физической культуры и спорта и оздоровительной работе с населением: Тезисы докладов Международной научно-практической конференции, посвященной 50-летию образования факультета физической культуры (ФФК). - Ижевск, 1999.-С. 13-46.

#### **4) Описание авторефератов диссертаций:**

1. Райзих, А.А. Средства и методы физической культуры в социальном воспитании подростков 14-15 лет, проживающих в сельской местности: Автореф. дисс... канд. пед. наук / А.А. Райзих; Омск.гос.ун-т ФК - Омск., 1997. - 24 с.

**Методические указания по проведению промежуточного контроля (зачёт) по дисциплине**

#### ***Критерии оценки знаний студентов на зачете***

1. Оценка «зачтено» выставляется студенту, который

- прочно усвоил предусмотренный программный материал;
- правильно, аргументировано ответил на все вопросы, с приведением примеров;
- показал глубокие систематизированные знания, владеет приемами рассуждения и сопоставляет материал из разных источников: теорию связывает с практикой, другими темами данного курса, других изучаемых предметов

- без ошибок выполнил практическое задание.

Обязательным условием выставленной оценки является правильная речь в быстром или умеренном темпе.

Дополнительным условием получения оценки «зачтено» могут стать хорошие успехи при выполнении самостоятельной и контрольной работы, систематическая активная работа на семинарских занятиях.

2. Оценка «не зачтено» Выставляется студенту, который не справился с 50% вопросов и заданий билета, в ответах на другие вопросы допустил существенные ошибки. Не может ответить на дополнительные вопросы, предложенные преподавателем. Целостного представления о взаимосвязях, компонентах, этапах развития культуры у студента нет.

Оценивается качество устной и письменной речи, как и при выставлении положительной оценки.

#### *4). Методические рекомендации для обучающихся и преподавателей по использованию ФОС*

Содержание рабочих программ учебных дисциплин, текущей и итоговой аттестации должно быть направлено на систематическое установление соответствия между планируемыми и достигнутыми результатами обучения, на систематическое отслеживание, диагностирование, коррекцию процесса обучения. Поэтому для каждого результата обучения по дисциплине «Социально-педагогические аспекты в физической культуре», определены показатели и критерии оценивания сформированности компетенций, шкалы и процедуры оценивания.

ФОС являются составной частью учебно-методического обеспечения процедуры оценки качества освоения ОП, обеспечивают повышение качества образовательного процесса и входит, как структурный элемент, в состав рабочей программы дисциплины.

Как центральный элемент системы оценивания уровня сформированности компетенций обучающихся, ФОС систематизирует и обобщает различные аспекты, связанные с оценкой качества образования, уровня сформированности компетенций обучающихся и выпускников на соответствие требованиям стандарта.

Задачи ФОС: - контроль и управление процессом приобретения обучающимися необходимых знаний, умений, навыков и уровня сформированности компетенций, определенных в стандарте по соответствующему направлению подготовки и направленности; - оценка достижений обучающихся в процессе изучения дисциплин; - обеспечение соответствия результатов обучения задачам будущей профессиональной деятельности через совершенствование традиционных и внедрение инновационных методов обучения в образовательный процесс университета

Для текущего контроля ФОС используется для оперативного оценивания успеваемости обучающихся по итогам изучения раздела (модуля, части) учебной дисциплины и регулярного управления учебной деятельностью (в том числе самостоятельной) студентов. Результаты текущего контроля отражаются преподавателем в ведомостях текущей успеваемости два раза в семестр.

ФОС промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Социально-педагогические аспекты в физической культуре», предназначен для оценки степени достижения запланированных результатов обучения по завершению изучения дисциплины / модуля, в установленной учебным планом форме: зачет, зачет с оценкой, экзамен.

При проектировании инновационных оценочных средств необходимо предусматривать оценку способности к творческой деятельности, способствующей подготовке обучающегося, готового обеспечивать решения новых задач, связанных с недостаточностью конкретных специальных знаний и отсутствием общепринятых алгоритмов профессионального поведения.

При оценивании уровня сформированности компетенций студентов должны создаваться условия максимального приближения к будущей профессиональной деятельности.

Помимо индивидуальных оценок рекомендуется использовать групповые и взаимные оценки рецензирование студентами работ друг друга; оппонирование студентами

проектов, дипломных, исследовательских работ и др.; экспертные оценки группами из студентов, преподавателей и работодателей и др

Формирование ФОС в соответствии с требованиями компетентного подхода проводится на основе: использования методов контроля, помогающих формировать самооценку студента и нацеленных на рефлексию познавательной деятельности; использование методов групповых и взаимных оценок (рецензирование студентами работ друг друга; оппонирование студентами проектов, дипломных, исследовательских работ и др.; экспертные оценки группами, состоящими из студентов, преподавателей и работодателей и т.п.); перехода от оценки только результатов обучения к систематическому контролю, включая пооперационный (контроль для обучения); создания условий максимального приближения системы оценивания к условиям будущей профессиональной практики (например, использование ситуационных заданий на основе контекстного обучения, что обеспечивает интегрированную оценку нескольких характеристик одновременно); отслеживания и фиксации формирования личностных качеств (необходимо предусматривать оценку способности к творческой деятельности, способствующей подготовке выпускника, готового вести поиск решения новых задач); переноса акцента в контроле с того, что не «знают» на оценку того, что «знают», умеют, способны продемонстрировать; внешней оценки, что обеспечивает использование общепризнанных качественных стандартизированных инструментов; применения программных средств, позволяющих проводить адаптивный контроль, своевременную индивидуальную коррекцию обучения, а также хранить и обрабатывать информацию по всем оценочным мероприятиям. Фонд оценочных средств должен формироваться на основе ключевых принципов оценивания: валидность (объекты и содержание оценивания должны соответствовать поставленным целям и функциям контроля и обучения); надежность (нацеленность используемых методов и средств на объективность оценивания); эффективность (оптимальность выбора для конкретных условий использования целей, методов и средств контроля).

#### **7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины «Социально-педагогические аспекты в физической культуре»**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование литературы</b>	<b>Местонахождение</b>	<b>Кол. экземпляров</b>
<b>Основная литература</b>			
1	Агаджанян Н.А., Баевский Р.М., Берсенева А.П. Учение о здоровье и проблемы адаптации. – Ставрополь: Изд-во СГУ, 2000. – 204 с.	Библиотека ДГПУ	4
2	Агаджанян Н.А., Батоцыренова Т.Е., Сушкова Л.Т. Здоровье студентов: стресс, адаптация, спорт. – Владимир: Изд-во ВлГУ, 2004. – 136 с.	Библиотека ДГПУ	2
3	Казин Э.М. и др. Система непрерывного физического воспитания как условие адаптации, развития личности, формирования здорового образа жизни: учебное пособие для вузов / Кемеровский гос. ун-т, Кузбасский региональный ин-т повышения квалификации и переподготовки работников образования - Москва : Омега-Л, 2013. - 435 с.	Библиотека ДГПУ	1
4	Крючек Е.С. Аэробика, содержание и методика проведения оздоровительных занятий. СПб., 2007 г.	Библиотека ДГПУ	7

5	Макарова Г.А. Спортивная медицина: Учебник. - 2-е изд. / Г.А. Макарова.-М.: Советский спорт, 2006.-480 с.	Библиотека ДГПУ	5
<b>Дополнительная литература</b>			
1	Апанасенко Г.Л. Медицинская валеология / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова. -Киев: Здоровье, 2000. - 248 с.	Библиотека ДГПУ	3
2	Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. СПб., 2007 г.	Библиотека ДГПУ	1
3	Барановский А.Ю. Основы питания россиян: Справочник / А.Ю. Барановский, Л.И. Назаренко. - СПб.: Питер, 2007. - 528 с.	Библиотека ДГПУ	1
4	Егорушкин А. С. Применение технических средств обучения на уроках физического воспитания. Метод. рекомендации. – М.: Высшая школа, 2008 г.	Библиотека ДГПУ	2
5	Здоровье без лекарств - Популярная энциклопедия Минск, 2008 г.	Библиотека ДГПУ	1

**1. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины «Социально-педагогические аспекты в физической культуре»**

1. Электронная библиотечная система Iprbook
2. ЭБС «Университетская библиотека online»
3. Медицинская библиотека BooksMed – <http://www.booksmed.com/fisology>;
4. Медицинская информационная сеть – <http://www.medic.inform.net/human/fisology>;
5. Интернет-ресурсы по физиологии - <http://kineziolog.bodhy.ru>;
6. Библиотека информации по физической культуре и спорту <http://lib.sportedu.ru>
7. Электронный учебник «Основы физической культуры в вузе» [Электронный ресурс]: - Режим доступа: <http://www.sport.msu.ru/edu/>
8. Информационный портал «Здоровый образ жизни» [Электронный ресурс]: - Режим доступа: <http://www.zdobr.ru/>
9. <http://lib.sportedu.ru/press/> (Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту).

**9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.**

*Методические указания по подготовке к лекционным занятиям*

Приступая к изучению материала по дисциплине, помните, что, посещая лекционные занятия, Вы приобретете более надежные знания, так как работа с преподавателем дает неоспоримое преимущество – общение. Вы всегда можете задать интересующий вопрос и получить ответ. Сообщение материала сопровождается мультимедийными презентациями и упрощает понимание, кроме того, изложение информации преподавателем связано с использованием ярких примеров из практики.

*Методические указания по подготовке к практическим занятиям*

Практические занятия по дисциплине ориентированы на закрепление теоретического материала, изложенного на лекционных занятиях, а также на приобретение дополнительных знаний и развитие самостоятельной деятельности обучающихся.

Технология проблемного обучения включает проблемно-поисковый метод (организация коллективной мыследеятельности в работе малыми группами: активная работа по определению показателей физического развития, вида осанки, величины кожно-жировых складок, крепости костяка, формы грудной клетки, живота, ног, типов

конституции человека; по определению функциональной асимметрии мозга, пропускной способности мозга). Индивидуальный метод активного обучения (конспектирование материала практических занятий).

*Методические указания по самостоятельной работе студентов.*

Самостоятельная работа студентов наряду с аудиторной представляет одну из форм учебного процесса и является существенной его частью. Самостоятельная работа - это планируемая работа студентов, выполняемая по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия.

СРС предназначена не только для овладения каждой дисциплиной, но и для формирования навыков самостоятельной работы вообще, в учебной, научной, профессиональной деятельности, способности принимать на себя ответственность, самостоятельно решить проблему, находить конструктивные решения, выход из кризисной ситуации и т.д. Значимость СРС выходит далеко за рамки отдельного предмета, в связи, с чем выпускающие кафедры должны разрабатывать стратегию формирования системы умений и навыков самостоятельной работы.

Высшая школа отличается от средней специализацией, но главным образом методикой учебной работы и степенью самостоятельности обучаемых. Преподаватель лишь организует познавательную деятельность студентов. Студент сам осуществляет познание. Самостоятельная работа завершает задачи всех видов учебной работы. Никакие знания, не подкрепленные самостоятельной деятельностью, не могут стать подлинным достоянием человека. Кроме того, самостоятельная работа имеет воспитательное значение: она формирует самостоятельность не только как совокупность умений и навыков, но и как черту характера, играющую существенную роль в структуре личности современного специалиста высшей квалификации. Поэтому в каждом вузе, на каждом курсе тщательно отбирается материал для самостоятельной работы студентов под руководством преподавателей. Ее формы разнообразны - это различные типы домашних заданий. Основой самостоятельной работы служит научно-теоретический курс, комплекс полученных студентами знаний. При распределении заданий студенты получают инструкции по их выполнению, методические указания, пособия, список необходимой литературы.

Данная дисциплина предполагает различные виды индивидуальной самостоятельной работы - подготовка к лекциям, лабораторным занятиям, зачету, выполнение рефератов, заданий. Самостоятельная работа более эффективна, если она парная или в ней участвуют 3 человека. Групповая работа усиливает фактор мотивации и взаимной интеллектуальной активности, повышает эффективность познавательной деятельности студентов благодаря взаимному контролю.

Участие партнера существенно перестраивает психологию студента. В случае индивидуальной подготовки студент субъективно оценивает свою деятельность как полноценную и завершенную, но такая оценка может быть ошибочной. При групповой индивидуальной работе происходит групповая самопроверка с последующей коррекцией преподавателя. Это второе звено самостоятельной учебной деятельности обеспечивает эффективность работы в целом. При достаточно высоком уровне самостоятельной работы студент сам может выполнить индивидуальную часть работы и продемонстрировать ее партнеру-сокурснику.

Для формирования навыков самостоятельной тренерской и преподавательской работы с юными и взрослыми спортсменами студентам рекомендуется

- усвоение фактического материала на лекциях;
- овладение антропометрическими приемами;

При выполнении домашних заданий рекомендуется

- работа с понятийным аппаратом;
- изучение иллюстративного материала в методических указаниях.

При подготовке к экзаменам рекомендуется

- повторение материала

**10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине «Социально-педагогические аспекты в физической культуре», включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)**

1. Проверка домашних заданий и консультирование посредством электронной почты.
2. Использование слайд-презентаций при проведении лекционных и практических занятий.
3. Электронные тексты: государственных образовательных стандартов общего среднего образования по физической культуре; обязательного минимума содержания среднего общего образования образовательной области «физическая культура»; Закона РФ «Об образовании»; основ законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте.

**11. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Для обеспечения данной дисциплины необходимы:

оборудованные аудитории; аудио, -видеоаппаратура: проектор, ноутбук, телевизор, видеомagniтофон; учебно-наглядные пособия: плакаты.

**12. Специальные условия для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Специальные условия обучения и направления работы с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья (далее - обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья) определены на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального закона от 24.11.1995 № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»;

- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 5 апреля 2017 г. № 301 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»;

- методических рекомендаций по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащенности образовательного процесса, утвержденных Минобрнауки России 08.04.2014 № АК-44/05вн).

Под специальными условиями для получения образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья понимаются условия обучения, воспитания и развития таких студентов, включающие в себя использование при необходимости адаптированных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего необходимую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания вуза и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Обучение в рамках учебной дисциплины обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется институтом с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Обучение по учебной дисциплине обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах.

В целях доступности обучения по дисциплине обеспечивается:

1) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- наличие альтернативной версии официального сайта института в сети «Интернет» для слабовидящих;

- весь необходимый для изучения материал, согласно учебному плану (в том числе, для обучающихся по индивидуальным учебным планам) предоставляется в электронном виде на диске.

- индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;

- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;

- обеспечение возможности выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

- обеспечение доступа обучающегося, являющегося слепым и использующего собаку-проводника, к зданию института.

2) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- наличие микрофонов и звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования (аудиоколонки);

3) для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, материально-технические условия должны обеспечивать возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения организации, а также пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов и других приспособлений).

Перед началом обучения могут проводиться консультативные занятия, позволяющие студентам с ограниченными возможностями адаптироваться к учебному процессу.

В процессе ведения учебной дисциплины профессорско-преподавательскому составу рекомендуется использование социально-активных и рефлексивных методов обучения, технологий социокультурной реабилитации с целью оказания помощи обучающимся с ограниченными возможностями здоровья в установлении полноценных межличностных отношений с другими обучающимися, создании комфортного психологического климата в учебной группе.

Особенности проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и другое). При необходимости предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.