

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ВОРОНЕЖСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ СПОРТА»

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по образовательной
деятельности

Е.В. Суханова

«25» июня 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
«ТЕХНОЛОГИИ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С
ЗАНИМАЮЩИМИСЯ»

Направление подготовки:

49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»

Направленность (профиль):

«Спортивно-оздоровительный туризм»

Квалификация (степень) выпускника:

«Бакалавр»

Форма обучения:

Очная 4 курс 8 семестр

Год набора: 2024

Разработчик рабочей программы:

«Теории и методики физической культуры, педагогики и психологии»

Воронеж 2024

РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО

на заседании кафедры Теории и методики
физической культуры, педагогики и
психологии № 10
от «17» мая 2024 г.

Заведующий кафедрой

 И.В.Рубцова


Руководитель ОПОП ВО

 И.Н. Маслова

СОГЛАСОВАНО

на заседании учебно-методического совета
протокол № 5
от «20» июня 2024 г.

Начальник учебного отдела

 В.Б. Маркина

Заведующая библиотекой

 А.В. Утицких

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Технологии воспитательной работы с занимающимися» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» (приказ № 943 Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017г. зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 16.10.2017 г. № 48565) и с учетом индивидуальных особенностей лиц с отклонением в состоянии здоровья.

Авторы:

Бездверная Л.И. – к.п.н., доцент кафедры теории и методики физической культуры, педагогики и психологии

Рецензенты:

Куликова Т.А. – к.п.н., доцент кафедры ГД,РиИЯ

ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ (МОДУЛЯ)

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена на основании решения заседания кафедры протокол № __ от _____ 20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена на основании решения заседания кафедры протокол № __ от _____ 20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена на основании решения заседания кафедры протокол № __ от _____ 20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена на основании решения заседания кафедры протокол № __ от _____ 20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена на основании решения заседания кафедры протокол № __ от _____ 20__ г.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине	5
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы	6
3. Объем дисциплины и виды учебной работы	6
4. Содержание дисциплины	6
5. Фонд оценочных средств	9
6. Перечень основной и дополнительной литературы	20
7. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет»	21
8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)	21
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины	22

1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Целью освоения дисциплины является формирование следующих компетенций: УК-4, УК-5.

Универсальные компетенции:

УК-4. Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах)

Профессиональные компетенции:

УК-5. Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах.

Планируемые результаты обучения по дисциплине:

Перечень знаний, умений, навыков и\или опыта деятельности	Код формируемой компетенции
Знания:	
– основы делового общения, способствующие развитию общей культуры и социализации общества; – основные термины и понятия в процессе воспитательной работы с обучающимися.	УК-4
– особенности мотивации к занятиям физическими упражнениями и спортом в группах различного возраста, пола, профессии и социального статуса;	УК-5
Умения:	
– вести беседу, целенаправленно обмениваться информацией профессионального характера по определенной теме; – описывать и объяснять особенности осуществления деловой коммуникации в устной и письменной формах в процессе воспитательной работы с обучающимися.	УК-4
– понимать групповую динамику и особенности межличностных отношений в группах различного социального состава, возраста и пола, занимающихся спортом и физической культурой;	УК-5
Навык и\или опыт деятельности:	
– руководства работой спортивного актива; – организации деятельности обучающихся в области физической культуры и спорта	УК-4
– аргументированного доказательства социальной значимости физкультурно-спортивной деятельности; организации участия обучающихся и спортсменов в мероприятиях патриотического характера.	УК-5

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина (модуль) «Технологии воспитательной работы с занимающимися» относится к обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» в части, формируемой участниками образовательных отношений. В соответствии с примерным учебным планом дисциплина изучается на 4 курсе по очной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: зачет.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы		Очное обучение
		Семестры
		8
Контактная работа преподавателя с обучающимися:		30
В том числе:		
Лекции (Л)		10
Лабораторные занятия (ЛЗ)		-
Практические занятия (ПЗ)		20
Вид промежуточной аттестации		зачет
Самостоятельная работа студента (СРС)		38
Контроль (К)		4
Всего часов (семестр)		72
Зачетные единицы (семестр)		2
Общая трудоемкость дисциплины:	Всего часов:	72
	Всего зачетных единиц:	2

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

4.1.1. Перечень разделов (тем), распределение учебной нагрузки по видам занятий (очное обучение)

№ № п/п	Разделы (темы)	Л	ЛЗ	ПЗ	СРС	Конт- роль
1	Сущность, содержание, задачи и принципы психолого-педагогической деятельности в сфере физкультурно-оздоровительных технологий	2	-		6	4
2	Специфика психолого-педагогической деятельности специалистов по физической культуре и спорту в сфере физкультурно-оздоровительных технологий	2	-	4	6	
3	Особенности применения инновационных здовьесберегающих технологий	2	-	4	6	
4	Интеграция нетрадиционных средств и систем физических упражнений в сфере физкультурно-оздоровительных технологий для различных групп населения	2	-	4	7	
5	Сопровождение спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий в коллективах	2	-	4	6	
6	Организация физкультурно-оздоровительных мероприятий для лиц с ограниченными возможностями здоровья		-	4	7	
Всего часов по видам занятий		10	-	20	38	4

Итого часов	72
-------------	----

4.2. Наименование разделов (тем) и их краткое содержание

№п/п	Наименование раздела (темы) дисциплины	Содержание раздела	Форма текущего контроля успеваемости
1	Сущность, содержание, задачи и принципы психолого-педагогической деятельности в сфере физкультурно-оздоровительных технологий	1. Психолого-педагогический цикл. 2. Психолого-педагогические и технологические основы профессиональной деятельности педагогических работников. 3. Направления работы тренера в сфере физкультурно-оздоровительных услуг. 4. Пропаганда здорового образа жизни.	1. Опрос. 2. Наличие конспектов, записей. 3. Реферат
2	Специфика психолого-педагогической деятельности специалистов по физической культуре и спорту в сфере физкультурно-оздоровительных технологий	1. Нормативно-правовая база программно-методические документы, регламентирующие организацию педагогической деятельности в сфере физкультурно-оздоровительных технологий. 2. Оздоровительная направленность как важнейший принцип физического воспитания. 3. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем.	1. Опрос. 2. Наличие конспектов, записей. 3. Контрольная работа
3	Особенности применения инновационных здовьесберегающих технологий	1. Инновации в физкультурно-оздоровительной деятельности. 2. Понятие инновационных технологий. 3. Разработка и реализация инновационных технологий в сфере физкультурно-оздоровительных услуг. 4. Инновационные методы физкультурно оздоровительной направленности.	1. Опрос. 2. Наличие конспектов, записей.
4	Интеграция нетрадиционных средств и систем физических упражнений в сфере физкультурно-оздоровительных технологий для различных групп населения	1. Влияние нетрадиционных средств физической культуры на кардио-респираторную систему. 2. Влияние занятий нетрадиционными средствами физической культуры на опорно-двигательный аппарат. 3. Направления использования нетрадиционных средств физической культуры. 4. Популярные виды и свойства нетрадиционных средств физической культуры. 5. Принципы применения	1. Опрос. 2. Наличие конспектов, записей. 3. Анализ и разбор практических ситуаций 4. Тестирование

		нетрадиционных средств физической культуры. 6. Выбор занятий нетрадиционными средствами физической культуры в зависимости от возраста. 7. Комплекс традиционных и нетрадиционных оздоровительных методик и технологий, направленный на профилактику заболеваний различных групп населения.	
5	Сопровождение спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий в коллективах	1. Предмет и методика организации и проведения спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий в коллективах. 2. Формы и методы физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в коллективах.	1. Тестирование 2. Реферат
6	Организация физкультурно-оздоровительных мероприятий для лиц с ограниченными возможностями здоровья	1. Разработка способов по привлечению к занятиям физической культурой и спортом лиц с ограниченными возможностями здоровья. 2. Этапы организации и проведения массовых спортивных мероприятий для лиц с ОВЗ. 3. Технология физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре.	1. Опрос. 2. Наличие конспектов, записей. 3. Анализ практического материала

4.3. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы обучающегося

Для успешного освоения дисциплины и формирования компетенций обучающемуся необходимо систематически в полном объеме выполнять все задания самостоятельной работы.

В организации самостоятельной работы обучающегося по дисциплине выделяются два вида – аудиторная (под руководством преподавателя) и внеаудиторная.

Основными видами самостоятельной внеаудиторной работы по дисциплине являются: усвоение содержания рекомендованной литературы, включая информационные образовательные ресурсы (ЭБС, электронные учебники и т.д.), конспектирование учебной литературы, подготовку сообщений, докладов, подбор литературы (в том числе с использованием Интернет-ресурсов) по индивидуальному заданию, написание рефератов, выполнение микроисследований, закрепление теоретического материала путем выполнения практических, проблемно-ориентированных, творческих заданий, подготовка презентации по теме занятия и т.д.

При подготовке к выполнению самостоятельной работы обучающемуся необходимо:

- тщательно изучить теоретический и методический материал, изложенный в учебнике, учебном пособии и/или научных статьях;
- особое внимание уделить основным определениям и фактам по теме занятия;
- проектировать ситуации по профилю и находить творческие решения и подходы.

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ

ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

5.1. Компетенции в соотношении с трудовыми функциями профессиональных стандартов и индикаторы их достижения

Компетенции	Трудовые функции	Индикаторы достижения
УК-4	01.003 «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» 05.005 «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»	Знает: – основы делового общения, способствующие развитию общей культуры и социализации общества; основные термины и понятия в процессе воспитательной работы с обучающимися. Умеет: – вести беседу, целенаправленно обмениваться информацией профессионального характера по определенной теме; описывать и объяснять особенности осуществления деловой коммуникации в устной и письменной формах в процессе воспитательной работы с обучающимися. Имеет опыт: – руководства работой спортивного актива; – организации деятельности обучающихся в области физической культуры и спорта
УК-5	01.003 «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» 05.005 «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»	Знает особенности мотивации к занятиям физическими упражнениями и спортом в группах различного возраста, пола, профессии и социального статуса; Умеет: – понимать групповую динамику и особенности межличностных отношений в группах различного социального состава, возраста и пола, занимающихся спортом и физической культурой; Имеет опыт: – аргументированного доказательства социальной значимости физкультурно-спортивной деятельности; – организации участия обучающихся и спортсменов в мероприятиях патриотического характера.

5.2. Типовые задания для текущего контроля

Методы оценки навыков командной работы, межличностных коммуникаций, принятия решений

Примерные темы устных, письменных опросов

1. Сущность, содержание, задачи и принципы психолого-педагогической деятельности в сфере физкультурно-оздоровительных технологий

1. Психолого-педагогический цикл.
2. Психолого-педагогические и технологические основы профессиональной деятельности педагогических работников.
3. Направления работы тренера в сфере физкультурно-оздоровительных услуг.
4. Пропаганда здорового образа жизни.

2. Специфика психолого-педагогической деятельности специалистов по физической культуре и спорту в сфере физкультурно-оздоровительных технологий

1. Нормативно-правовая база программно-методические документы, регламентирующие организацию педагогической деятельности в сфере физкультурно-оздоровительных технологий.

2. Оздоровительная направленность как важнейший принцип физического воспитания.

3. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем.

3. Особенности применения инновационных здоровьесберегающих технологий

1. Инновации в физкультурно-оздоровительной деятельности.

2. Понятие инновационных технологий.

3. Разработка и реализация инновационных технологий в сфере физкультурно-оздоровительных услуг.

4. Инновационные методы физкультурно оздоровительной направленности.

4. Интеграция нетрадиционных средств и систем физических упражнений в сфере физкультурно-оздоровительных технологий для различных групп населения

1. Влияние нетрадиционных средств физической культуры на кардио-респираторную систему.

2. Влияние занятий нетрадиционными средствами физической культуры на опорно-двигательный аппарат.

3. Направления использования нетрадиционных средств физической культуры.

4. Популярные виды и свойства нетрадиционных средств физической культуры.

5. Принципы применения нетрадиционных средств физической культуры.

6. Выбор занятий нетрадиционными средствами физической культуры в зависимости от возраста.

7. Комплекс традиционных и нетрадиционных оздоровительных методик и технологий, направленный на профилактику заболеваний различных групп населения.

5. Сопровождение спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий в коллективах

1. Предмет и методика организации и проведения спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий в коллективах.

2. Формы и методы физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в коллективах.

6. Организация физкультурно-оздоровительных мероприятий для лиц с ограниченными возможностями здоровья

1. Разработка способов по привлечению к занятиям физической культурой и спортом лиц с ограниченными возможностями здоровья.

2. Этапы организации и проведения массовых спортивных мероприятий для лиц с ОВЗ.

3. Технология физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре.

Критерии оценки:

«5» **баллов** - выставляется студенту, который полно излагает изученный материал, дает правильное определение основных понятий; может обосновать свои суждения; излагает материал последовательно и правильно.

«4» **балла** – выставляется студенту, который недостаточно полно излагает изученный материал, дает неточное определение основных понятий; может обосновать свои суждения; допускает 1-2 недочета.

«3» **балла** - выставляется студенту, который неполно излагает изученный материал, дает неправильное определение основных понятий; не может обосновать свои суждения; излагает материал скудно.

«2» **балла** - выставляется студенту, который не может обосновать свои суждения; не знает материал.

Примерные тестовые задания

Тестовые задания.

1. В каком году была принята новая редакция «Закона о физической культуре и спорте»?

- а) в 1987 г;
- б) в 1993 г.;
- в) в 2003 г;
- г) в 2006 г.;

2. В состав какой культуры входит оздоровительная физическая культура?

- а) всемирной;
- б) физической;
- в) европейской;
- г) духовной;

3. Что не является планирующим документом при организации и проведении физкультурно-оздоровительной работы?

- а) заявка на участие в соревнованиях;
- б) годовой и поурочный планы;
- в) план-сценарий проведения физкультурно-оздоровительного мероприятия;
- г) план подготовки физкультурно-оздоровительного мероприятия;

4. Какая группа не является физкультурно-оздоровительной?

- а) общей физической подготовки;
- б) профессиональной подготовки;
- в) специальной физической подготовки;
- г) группы здоровья;

5. Что такое аутотренинг?

- а) идеомоторная тренировка;
- б) воздействие словом для психической саморегуляции;
- в) воздействие гипнозом для психической саморегуляции;
- г) тренировка с использованием автомобиля для психической саморегуляции;

6. Что такое тропа здоровья?

- а) маркированная трасса на местности со станциями для занятий физическими упражнениями;
- б) дорожка для занятий физическими упражнениями на стадионе;
- в) пешеходные дорожки в горах или возле моря;
- г) разновидность турпохода;

7. Какие Вы знаете виды троп здоровья?

- а) с дозированием физической нагрузкой на станциях и на этапах между станциями;
- б) с дозированием физической нагрузкой на старте и между станциями;
- в) с дозированием физической нагрузкой между станциями и на финише;
- г) с дозированием физической нагрузкой на старте и на станциях;

8. Какой из рефлексов является ведущим в механизме оздоровления человека?

- а) рефлекс самосохранения;
- б) условный рефлекс;
- в) безусловный рефлекс; .

г) моторно-висцеральный рефлекс;

9. Что входит в понятие «физическое состояние человека»

- а) реальное материальное благосостояние;
- б) сумма специальных знаний в области физики;
- в) физическое развитие и физическая подготовленность;
- г) физическая возможность в приобретении спортивной экипировки и инвентаря;

10. Какой из принципов не используется в ОФК?

- а) принцип систематичности;
- б) принцип комплексности средств;
- в) принцип доступности;
- г) принцип достижения максимального спортивного результата;

11. Какой вид утомления более опасен для организма человека?

- а) физический;
- б) умственный;
- в) эмоционально-потенциальный;
- г) профессиональный;

12. Какие исходные положения преимущественно вы будите использовать при занятиях физическими упражнениями с лицами среднего и пожилого возраста?

- а) стоя;
- б) стоя и в висе;
- в) сидя и лежа;
- г) сидя и в висе;

13. Какие средства физической культуры несут наибольший оздоровительный эффект?

- а) ациклические;
- б) циклические;
- в) в изометрическом режиме;
- г) игровые;

14. Какие средства физической культуры являются ациклическими?

- а) атлетическая гимнастика;
- б) ходьба на лыжах;
- в) туризм;
- г) спортивное ориентирование;

15. Какие средства физической культуры являются циклическими?

- а) спортивные игры;
- б) водное поло;
- в) синхронное плавание;
- г) плавание;

16. Какие средства физической культуры наиболее эффективно укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную системы?

- а) ациклические;
- б) упражнения в изометрическом режиме;
- в) циклические;
- г) релаксационные;

17. Какой функциональный показатель характеризует интенсивность физической нагрузки?

- а) количество выполненных упражнений;
- б) количество повторений при выполнении упражнений;
- в) вес используемых отягощений;
- г) частота сердечных сокращений;

18. Какая цель закаливания организма?

- а) повышение устойчивости организма к низким и высоким температурам;
- б) повышение устойчивости организма к средним температурам;
- в) повышение устойчивости к утомлению;
- г) повышение спортивных результатов в тяжелой атлетике;

19. Каков механизм оздоровительного воздействия физических упражнений?

- а) механизм безусловных рефлексов;
- б) механизм условных рефлексов;
- в) механизм моторно-висцеральных рефлексов;
- г) механизм условно-безусловных рефлексов;

20. Какие есть виды физкультурно-оздоровительных групп?

- а) ОФП, СФП, здоровья;
- б) ОФП, лечебные, контрольные;
- в) СФП, реабилитационные, производственные;
- г) здоровья, отдыха, ОФП;

21. Что не является планирующим документом при организации и проведении физкультурно-оздоровительной работы?

- а) годовой и поурочный планы;
- б) заявка на участие в соревнованиях;
- в) план-сценарий проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий;
- г) план подготовки физкультурно-оздоровительных мероприятий;

22. Какое мероприятие не является физкультурно-оздоровительным?

- а) первенство учебного заведения;
- б) первенство Республики;
- в) первенство предприятия;
- г) первенство микрорайона;

23. Какая функция не относится к специфическим функциям оздоровительной физической культуры?

- а) профилактика заболеваний;
- б) поддержание и развитие адаптационных возможностей организма человека;
- в) подготовка и участие в соревнованиях;
- г) восстановление работоспособности;

24. Какие средства не применяются в производственной физической культуре?

- а) средства для лечения болезней;
- б) физические упражнения;
- в) медико-биологические средства;
- г) психологические средства;

25. Что входит в структуру управленческой деятельности в области оздоровительной физической культуры?

- а) совокупность магазинов спортивного профиля;
- б) совокупность занимающихся физическими упражнениями;
- в) совокупность специалистов физкультурного профиля;
- г) совокупность государственных и общественных организаций в области ОФК;

Критерии оценки:

- «5» баллов – 21-25 правильных ответов
- «4» балла – 16-20- правильных ответов
- «3» балла - 11-15 правильных ответа
- «2» балла - менее 11 правильных ответов.

Примерные темы контрольных работ

1. Организация, содержание и особенности проведения занятий в группах здоровья.
2. Особенности физкультурно-оздоровительной тренировки женщин.
3. Основы планирования и учёта в сфере физкультурно-оздоровительной работы.
4. Массовые физкультурно-спортивные мероприятия: виды, организация, особенности проведения.
5. Пропаганда массовой физкультурно-спортивной и оздоровительной работы:
 1. формы, особенности деятельности.
6. Массовая физкультурно-оздоровительная работа в рекреационных зонах.
7. Специфика занятий по системе «Изотон»: структура, содержание, особенности питания.
8. Характеристика авторских систем оздоровления.
9. Характеристика систем дыхательных упражнений.
10. Учёт особенностей телосложения в физкультурно-оздоровительной тренировке.
2. Особенности питания в физкультурно-оздоровительной тренировке различными видами ФОТ с силовой направленностью.
3. Основы планирования и учёта в сфере физкультурно-оздоровительной работы.
4. Массовые физкультурно-спортивные мероприятия: виды, организация, особенности проведения.

Критерии оценки:

«5» баллов - выставляется студенту, который логически определил задачи контрольной работы, систематизировал позиции специалистов и аргументировал собственную точку зрения относительно понятий, проблем, определений; всесторонне изучил и проанализировал материал по исследуемой теме; сформулировал выводы по теме работы; включил вспомогательный материал.

«4» балла - выставляется студенту, который недостаточно осветил поставленную задачу, актуальность и практическую значимость исследования.

«3» балла - выставляется студенту, который недостаточно точно и ясно изложил суть проблемы, нарушена четкость мысли, логическая последовательность и аргументированность.

«2» балла - выставляется студенту, который не может обосновать свои суждения; не знает материал.

Требования к написанию контрольной работы:

План составления контрольной работы: Структура контрольной работы должна включать три основных раздела:

Введение, в котором излагается обоснование темы (1-2 страницы);

Основная часть: которая содержит несколько подразделов (параграфов), раскрывающих содержание темы контрольной работы. В ней студент показывает умение самостоятельно работать с источниками литературы (10-15 страниц);

Выводы, обобщающие основные вопросы выбранной темы реферата (1-2 страницы).

Введение и заключение тесно связаны с основным содержанием контрольной работы.

Список литературы. Контрольная работа строится на основе анализа 5-10 источников литературы (статей, методических пособий и пр.). Весь материал темы излагается в соответствии с планом, в котором раскрываются вопросы темы. Каждый ответ на вопрос должен иметь заголовок в тексте работы.

Методические указания по написанию контрольной работы

Тема контрольной работы выбирается студентом самостоятельно из предлагаемого кафедрой перечня с учетом собственных интересов, и обязательно согласовывается с преподавателем. Контрольная работа выполняется на основе теоретического анализа и обобщения данных научно-методической литературы.

После выбора темы необходимо подобрать источники литературы и ознакомиться с их содержанием. При подборе литературы следует пользоваться систематическим каталогом библиотеки, читального зала, методического кабинета, консультаций профессорско-преподавательского состава кафедры.

Контрольная работа защищается студентом в личном собеседовании с преподавателем, проверяющим работу. Если она удовлетворяет всем требованиям, то студент получает оценку в баллах, предусмотренную технологической картой. При неудовлетворительной оценке контрольной работы возвращается для устранения недостатков. Исправленная контрольная работа предоставляется на повторную проверку и собеседования.

Примерные темы для написания рефератов

1. Коммуникация в оздоровительном фитнесе. Общение между инструктором и клиентом.
2. Фитнес-этикет в тренажерном зале. Коммуникативные методы поощрения и осуждения клиента.
3. Коммуникативные возможности влияния на мотивацию клиента.
4. География тренажерного зала. Виды оборудования. Размещение тренажеров, свободных отягощений.
5. Конструкция силовых тренажеров. Типы современных тренажеров. Кардиотренажеры.
6. Развитие гибкости (стретчинг) в системе занятий силовым фитнесом на тренажерах. Обеспечение безопасности тренировки в тренажерном зале. Виды травм.
7. Состав тела. Контроль массы тела. Основные продукты питания и их назначение.
8. Жиры, белки, углеводы, витамины, минералы, клетчатка, соль, жидкости.
9. Обезвоживание. Анорексия. Булимия. Ожирение.
10. Развитие спортивной составляющей в зонах отдыха и рекреационных зонах.
11. Формы и методы привлечения подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации, к занятиям физической культурой и спортом.
12. Танцевальная аэробика: латиноамериканские танцы, джаз-аэробика, фанк-хип-хоп, классический танец в аэробике.
13. Аэробика со снарядами: степ-аэробика, слайд-аэробика, фитбол-аэробика, аква-аэробика.
14. Йога в аэробике.
15. Восточные виды единоборств и аэробика.
16. Восточные оздоровительные системы психофизической рекреации (ушу, айкидо,

його и др.).

Критерии оценки:

«5» баллов – выставляется студенту, который отражает теоретические положения и методические аспекты, вырабатывает необходимые приемы анализа и обобщения теоретических положений и информационных источников, тема раскрыта полностью, конспект хорошо структурирован, оформление соответствует требованиям, используется 5-10 источников информации, имеются ссылки на авторов.

«4» балла – выставляется студенту, который достаточно высоко осветил научно-теоретическую проблему, тема раскрыта полностью, конспект хорошо структурирован, оформление соответствует требованиям, но мало источников информации или отсутствуют ссылки на авторов;

«3» балла - выставляется студенту за недостаточную точность и ясность языка, логическую последовательность и аргументированность, в целом вопрос раскрывается, но отсутствует четкая структура конспекта, оформление небрежное, мало источников информации или отсутствуют ссылки на авторов;

«2» балла - выставляется студенту, который не может обосновать свои суждения, тема раскрыта частично, нет четкой структуры реферата, оформление небрежное, используется 3-5 источников информации, ссылок в тексте работы нет;

Требования к написанию реферата:

Структура реферата содержит следующие разделы:

Титульный лист должен быть оформлен в соответствии с правилами.

В оглавлении (содержании) последовательно перечисляются заголовки глав (разделов), параграфов (подразделов) глав, указываются номера страниц, на которых они помещены.

Введение, в котором излагается обоснование темы (1-2 страницы);

Основная часть состоит из введения, двух (более) глав, подразделов (параграфов), раскрывающих содержание темы. В ней студент показывает умение самостоятельно работать с источниками литературы (10-15 страниц);

Заключение (выводы) - обобщение основных вопросов и аргументирование выводов по теме реферата (1-2 страницы).

В список литературы включают все использованные источники книг, статей, методических пособий и пр. в алфавитном порядке, и строиться на основе анализа 5-10 источников. В тексте обязательны ссылки на изучение работы. Каждая ссылка в тексте должна соответствовать конкретному источнику в списке литературы.

Требования к оформлению реферата.

Реферат выполняется в печатном виде на листах формата А4, Word, Times New Roman, 14 шрифт, 1,5 интервал. Объем работы должен быть не менее 15-20 страниц, список литературы – не менее 10 источников. Студентам рекомендуется подготовить речь (продолжительностью не менее 4-7 минут), касающуюся вопросов, затронутых в работе, с тем, чтобы защитить выполненную работу на должном уровне.

Методические указания по написанию реферата

Реферат выполняется на основе теоретического анализа и обобщения данных научно-методической литературы. Написание реферата начинается с определения темы, которая выбирается студентом самостоятельно из предлагаемого перечня с учетом собственных интересов, и обязательно согласовывается с преподавателем.

После выбора темы необходимо подобрать источники литературы и ознакомиться с их содержанием. При подборе литературы следует пользоваться систематическим каталогом библиотеки, читального зала, методического кабинета, консультаций профессорско-преподавательского состава кафедры.

Литература по теме должна быть законспектирована и выписана на отдельные

карточки. Это ускорит в дальнейшем составление списка литературы, плана контрольной работы. Существует несколько способов конспектирования: изложение мысли автора собственными словами, выборочное цитирование необходимых мест подлинника и совмещение обоих способов, что является наиболее целесообразным. После ознакомления с литературой разрабатывается структура (содержание) реферата.

Реферат строится на основе анализа 5-10 источников литературы (статей, методических пособий и пр.). Весь материал темы излагается в соответствии с планом, в котором раскрываются вопросы темы. В тексте обязательны ссылки на изученные работы. Каждая ссылка в тексте должна соответствовать конкретному источнику в списке литературы.

Если в тексте контрольной работы есть рисунки, графики, таблицы, заимствованные из литературных источников, то в подписях к ним даются ссылки на авторов.

В конце реферата помещается список литературы, он нумеруется, а авторы перечисляются в алфавитном порядке. Запись источника осуществляется в соответствии с требованиями библиографического описания в следующей последовательности: фамилия автора (или группы авторов), его инициалы, название публикации (статьи, книги, методического пособия и т.д.), место издательства и год издания. Ссылки на журнальные статьи даются с полным их названием. Переложение мысли автора или дословное цитирование сопровождается указанием фамилии, инициалов автора, годом издания упомянутого источника.

Практический материал для анализа

Решение педагогических ситуаций.

Педагогическая ситуация 1.

Родители Маши часто просят не брать девочку на прогулку, боясь, что она простудится.

Что должен предпринять воспитатель:

- удовлетворить просьбу родителей?

Не удовлетворить их просьбу?

- что еще может предпринять педагог?

Педагогическая ситуация 2.

Разговор двух мам:

- Мой ребенок стал ходить в детский сад и начал часто болеть. Я считаю, что виноваты в этом воспитатели: не присматривают хорошо за детьми.

- Ты права, мой ребенок не болеет, потому что мы сидим с ним дома.

Если бы вы, воспитатель д/с, случайно услышали такой диалог, как бы вы отреагировали?

Педагогическая ситуация 3.

Утром, встречая детей, приветливо поздоровавшись с ними, воспитатель спрашивает каждого, чем он хочет заняться до начала гимнастики. Тем, кто не может найти себе дела по душе, дает поручения. С Юлей, малоразговорчивой девочкой, воспитатель ведет беседу о том, какой мультфильм больше всего нравится. Спрашивает о его содержании.

1) Какие задачи решает воспитатель?

2) Какие виды деятельности могут быть организованы в этот период?

5.3 Перечень примерных вопросов для промежуточной аттестации

Зачет

1. Понятие, структура индивидуального здоровья, характеристика компонентов; основы комплексной диагностики индивидуального здоровья.
2. Понятие физической рекреации.
3. Цели и задачи физической рекреации.
4. Способы регламентации нагрузок.
5. Факторы, влияющие на величину и характер срочного тренировочного эффекта рекреационных занятий.
6. Принципы физкультурно-оздоровительной тренировки.
7. Средства коррекции психофизиологического состояния.
8. Обучение двигательному действию: этапы, задачи, методы, особенности.
9. Сущностные аспекты физической рекреации.
10. Методика самоконтроля за психофизическим состоянием в системе оздоровительной физической культуры.
11. Понятие об адаптации: виды, механизмы. Общий адаптационный синдром Г. Селье, стадии.
12. Оздоровительный подход к развитию физических способностей.
13. Общая характеристика оздоровительных видов гимнастики.
14. Характеристика авторских систем оздоровления.
15. Характеристика систем дыхательных упражнений.
16. Характеристика нетрадиционных средств и систем оздоровления.
17. Характеристика восточных систем оздоровления.
18. Аэробика в системе оздоровительной тренировки: виды, структура и содержание занятий.
19. Атлетическая гимнастика в системе оздоровительной тренировки: виды, структура и содержание занятий.
20. Учёт особенностей телосложения в физкультурно-рекреационной тренировке с силовой направленностью.

21. Специфика занятий по системе «Изотон»: структура, содержание, особенности воспитания.
22. Шейпинг как научная комплексная система оздоровительной физической культуры: принципы, дозирование нагрузки, направленность тренировки, тестирование, питание и т.д.
23. Характеристика стретчинг-системы: задачи, средства, особенности занятий.
24. Понятие тренировки в фитнесе: задачи, средства, особенности проведения.
25. Особенности питания в физкультурно-оздоровительной тренировке различными видами ФОТ.
26. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми дошкольного возраста: направленность; форма организации, содержание.
29. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми и подростками: направленность, задачи, формы организации, содержание.
30. Оздоровительная тренировка с лицами молодого возраста (направленность, содержание, методические особенности).
31. Оздоровительная тренировка с лицами зрелого возраста: направленность, содержание, методические особенности.
32. Физкультурно-оздоровительная тренировка с лицами пожилого возраста: направленность, содержание, методические особенности.
33. Массовая физкультурно-оздоровительная работа в рекреационных зонах.
34. Массовая физкультурно-оздоровительная работа с взрослым населением: формы, содержание деятельности (трудовые коллективы, по месту жительства, сельская местность, рекреационные зоны).
35. Организация, содержание и особенности проведения занятий в группах здоровья.
36. Особенности физкультурно-оздоровительной тренировки женщин.
37. Основы планирования и учёта в сфере физкультурно-оздоровительной работы.
38. Массовые физкультурно-спортивные мероприятия: виды, организация, особенности проведения.
39. Пропаганда массовой физкультурно-спортивной и оздоровительной работы: формы, особенности деятельности.
40. Основы самоконтроля при занятиях физической культурой: задачи и содержание. Использование данных самоконтроля в управлении тренировочным процессом.
41. Врачебно-педагогический контроль в процессе физкультурно-оздоровительной тренировки: виды, задачи, содержание, учет возрастных особенностей.
42. Понятие, компоненты и особенности оценки физического состояния в системе физкультурно-оздоровительной деятельности с учетом направленности физкультурно-оздоровительной тренировки.
43. Учет возрастных особенностей в процессе физкультурно-оздоровительной работы.

Критерии оценивания обучающегося на зачете/экзамене

зачтено/ незачтено	Оценка	Критерии
зачтено	«отлично»	Знание по дисциплине демонстрируется на фоне понимания в системе данной науки и междисциплинарных связей. Полный, развернутый ответ на поставленный вопрос изложен литературным языком с использованием современной терминологии. Показана совокупность осознанных знаний по дисциплине и возможность их применения в решении практических задач, доказательно раскрыты основные положения вопросов. В ответе прослеживается четкая структура и логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Могут быть допущены недочеты в определении понятий,

		исправленные обучающимся самостоятельно в процессе ответа.
	«хорошо»	Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком с использованием современной терминологии. Обучающимся дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показаны глубокие знания теоретических вопросов. Умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи, проиллюстрировать изложение практическими приемами или расчетами. В ответах на вопросы преподавателя могут быть допущены 2-3 неточности или незначительные ошибки, указывающие на наличие несистематичности и пробелов в знаниях.
	«удовлетворительно»	Знание основных положений теории при наличии существенных пробелов в деталях, испытывающим затруднения при практическом применении теории, допустившим существенные ошибки при ответе на вопросы. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Изложение полученных знаний неполное, однако, это не препятствует усвоению последующего программного материала. Умение раскрыть значение обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции. Допускаются отдельные существенные ошибки, исправляемые с помощью преподавателя.
незачтено	«неудовлетворительно»	Изложение учебного материала неполное, бессистемное, что препятствует усвоению последующей учебной информации; существенные ошибки. Обучающийся показал существенные пробелы в знаниях основных положений теории, не умеет применять теоретические знания на практике, не ответил на ряд вопросов преподавателя. Отсутствует представление о возможности применения знаний в решении практических задач. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Обучающимся допускаются грубые ошибки, не исправляемые даже с помощью преподавателя.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

Основная литература:

1. Асанова И. М. Организация культурно-досуговой деятельности : учебник для учреждений высш. проф. образования / И. М. Асанова, О. С. Дерябина, В. В. Игнатьева. – 3 – е изд., стер. – М. : Академия, 2013. – 192 с. – (Серия Бакалавриат). – ISBN 978-5-4468-0139-8. – Текст непосредственный.
2. Железняк Ю.Д. Методика обучения физической культуре: учебник. - М.: Издательский центр «Академия», 2013 - 256 с.
3. Железняк Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: учебное пособие. - М.: Издательский центр «Академия», 2008 – 272 с.
3. Психология физической культуры и спорта: учебник для студентов высш. учеб. заведений / А.В. Родионов, В.Ф. Сопов, В.Н. Непопалов и др.; под ред. А.В.Родионова. - М.: ИЦ Академия. - 2010. – 368 с.

4. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник. - М.: Издательский центр «Академия», 2014 - 480 с.

Дополнительная литература:

1. Алхасов, Д.С. Профессиональный модуль. «Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам»: МДК «Методика обучения предмету физическая культура». Раздел : Уроки физической культуры в системе физического воспитания школьников (в таблицах и схемах) : методическое пособие / Д.С. Алхасов. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2014 – 96 с.

2. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: учебное пособие / под ред. Ю.Д. Железняк. - М.: Академия, 2003 - 384 с.

3. Коваль Л.Н. Методико-практические занятия по дисциплине «Физическая культура»: учебно-методическое пособие / Л.Н. Коваль, А.В. Коваль. - М.; Берлин: Директ-Медиа, 2015 - 97 с.

4. Макеева В.С. Теория и методика физической культуры : учебно-методическое пособие / В.С. Макеева ; Межрегиональная Академия безопасности и выживания. - Орел : МАБИБ, 2014 - 132 с.

7. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ».

1. Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru/>
2. Министерство образования и науки РФ <http://Минобрнауки.рф/>
3. Интернет-ресурсы (сайт ВГИФК) [w.w.w. vgifk.ru](http://w.w.w.vgifk.ru)
4. Справочная правовая система «Консультант плюс» <http://www.consultant.ru>
5. Культура физическая и здоровье [http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/\(link isexternal\)](http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/(link isexternal))
6. Физкультура и спорт (журнал) [http://www.fismag.ru/\(link isexternal\)](http://www.fismag.ru/(link isexternal))
7. Электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту (<http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc>);
8. Электронно-библиотечная система IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru/>
9. Научный портал <http://www.teoriya.ru;>

8. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ (ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ).

При осуществлении образовательного процесса студентами и профессорско-преподавательским составом используются следующее программное обеспечение: Microsoft Office (Access, Excel, PowerPoint, Word и т. д), Open Office, Linux (бесплатное программное обеспечение широкого класса), Skype, Вебинар (Мирополис), программное обеспечение электронного ресурса сайта ВГИФК, система дистанционного образования на базе cms Moodle, использование мультимедийного сопровождения практических занятий, раздаточного материала, электронной почты.

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

Для эффективного проведения занятий по дисциплине необходимы и предоставлены следующие средства материально-технического обеспечения: аудитория с доской; мультимедиа – видеокамера; компьютер; проектор; «ACER»; сканер, копировальный аппарат; CD и DVD – диски, флешкарты.

Использование инвентаря и оборудования на практических занятиях проводится с учётом индивидуальных особенностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

Для оптимизации и наиболее эффективного освоения учебного материала, а также в соответствии с Методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования (утв. Минобрнауки РФ 08.04.2014 №АК-44/05 ВН) материально-техническое обеспечение образовательного процесса по данному модулю позволяет осуществлять безбарьерное обучение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья различных нозологических групп посредством использования следующих методов и средств:

- **для слабослышащих студентов** – видеоматериалы и презентации лекционных, семинарско-практических и лабораторных занятий;

- **для слабовидящих студентов** – звуковое воспроизведение учебного материала, укрупненный текст презентаций лекционных, семинарско-практических и лабораторных занятий; фиксация звукового материала учебного занятия с помощью технических средств (диктофон);

- **для студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата** - используются все выше указанные средства.

Аудитории, в которых проводятся учебные занятия по данному модулю, оснащены видео и аудиотехникой, мультимедийной системой.

Использование в образовательном процессе социально-активных и рефлексивных методов обучения, обеспечение студентов электронными образовательными ресурсами дают возможность эффективного усвоения учебного материала.

Адаптация фонда оценочных средств данного модуля к специфическим особенностям студентов с ограниченными возможностями здоровья различных нозологических групп позволяет адекватно оценить достижение ими запланированных в модуле результатов обучения и уровень сформированности профессиональных компетенций.

Лист внесения изменений в рабочую программу дисциплины
(заполняется вручную)

[illegible]