

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Федеральное государственное автономное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет  
им. Н.И. Лобачевского»**

**Арзамасский филиал**

Факультет естественных и математических наук

УТВЕРЖДЕНО  
решением Ученого совета ННГУ  
протокол № 6 от 31.05.2023 г.

### **Рабочая программа дисциплины**

#### **Методика физкультурно-оздоровительной работы**

*(наименование дисциплины)*

Уровень высшего образования

бакалавриат

*(бакалавриат / магистратура / специалитет)*

Направление подготовки / специальность

44.03.01 Педагогическое образование

*(указывается код и наименование направления подготовки / специальности)*

Направленность образовательной программы

Физическая культура

*(указывается профиль / магистерская программа / специализация)*

Форма обучения

заочная

*(очная / очно-заочная / заочная)*

Год начала подготовки 2021

Арзамас

2023 год

## 1. Место дисциплины (модуля) в структуре ООП

Дисциплина Б1.О.06.03 дисциплины «Методика физкультурно-оздоровительной работы» относится к обязательной части образовательной программы направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, направленность (профиль) Физическая культура.

Дисциплина предназначена для освоения студентами заочной формы обучения во 2,3 семестрах.

## 2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства
	Индикатор достижения компетенции (код, содержание индикатора)	Результаты обучения по дисциплине (дескрипторы компетенции)	
<b>ОПК-2 Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)</b>	ИОПК 2.1 Знает педагогические закономерности организации образовательного процесса; нормативно-правовые, аксиологические, психологические, дидактические и методические основы разработки и реализации основных и дополнительных образовательных программ; специфику использования ИКТ в педагогической деятельности.. ИОПК 2.2 Умеет разрабатывать отдельные компоненты основных и дополнительных образовательных программ (цели, планируемые результаты, содержание, организационно-методический инструментарий, диагностические средства оценки результативности обучения), в том числе с использованием ИКТ. ИОПК 2.3 Владеет технологиями реализации основных и дополнительных образовательных программ в реальной и виртуальной образовательной среде.	<i>Знать</i> принципы, методы и подходы к проектированию основных и дополнительных образовательных программ, основные подходы к разработке научно-методического обеспечения реализации программ.	Тестирование Вопросы к устному опросу
		<i>Уметь</i> разрабатывать целевой, содержательный и организационный разделы основных и дополнительных образовательных программ образовательного процесса; разрабатывать элементы содержания программ и осуществлять их отбор с учетом планируемых образовательных результатов; отбирать элементы содержания программ, определять принципы их преимущественности, определять планируемые образовательные результаты; разрабатывать научно-методическое обеспечение реализации программ.	Учебно-исследовательские реферативные работы Контрольные задания по теоретическим основам дисциплины
		<i>Владеть</i> использовать современные способы диагностики и мониторинга с учетом применения информационно-коммуникационных технологий; проводит корректировку учебной деятельности исходя из данных мониторинга образовательных результатов с учетом индивидуальных возможностей и образовательных потребностей обучающихся	
<b>ОПК-3 Способен организовывать совместную и индивидуальную учеб-</b>	ИОПК 3.1 Знает психологические и педагогические принципы организации сов-	<i>Знать</i> Возрастные психофизические и индивидуальные особенности обучающихся	Тестирование Вопросы к устному опросу

ную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов	местной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся / воспитанников, в том числе с особыми образовательными потребностями; основные закономерности возрастного развития. ИОПК 3.2 Умеет выбирать формы, методы и средства организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся / воспитанников, с учетом возрастных особенностей, образовательных потребностей в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов, требованиями инклюзивного образования. ИОПК 3.3 Владеет технологиями организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся / воспитанников, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов, требованиями инклюзивного образования.	Уметь Использовать знания возрастных психофизических особенностей обучающихся в удовлетворении образовательных потребностей.	Учебно-исследовательские реферативные работы  Контрольные задания по теоретическим основам дисциплины
		Владеть способами организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов	
ОПК-4 Способен осуществлять духовно-нравственное воспитание обучающихся на основе базовых национальных ценностей	ИОПК 4.1 Знает базовые национальные ценности, основы духовно-нравственного воспитания. ИОПК 4.2 Умеет использовать потенциал образовательной и социокультурной среды для решения задач духовно-нравственного воспитания обучающихся. ИОПК 4.3 Владеет педагогическим инструментарием и технологиями создания образовательной среды, способствующей духовно-нравственному развитию личности на основе базовых национальных ценностей.	Знать принципы, теории, методики духовно-нравственного воспитания, способы и формы организации воспитания обучающихся на основе базовых национальных ценностей.	Тестирование Вопросы к устному опросу
		Уметь применять элементы воспитательных методик, форм и средств обучающихся на основе базовых национальных ценностей.	Учебно-исследовательские реферативные работы  Контрольные задания по теоретическим основам дисциплины
		Владеть способами создания условий духовно-нравственного воспитания обучающихся на основе базовых национальных ценностей.	
ОПК-7 Способен взаимодействовать с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ	ИОПК 7.1 Знает психолого-педагогические закономерности, принципы, особенности, этические и экономико-правовые нормы взаимодействия с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ. ИОПК 7.2 Умеет обоснован-	Знать структуру личности; особенности конструктивного сотрудничества в команде.	Тестирование Вопросы к устному опросу
		Уметь работать в команде с учетом толерантного отношения к гетерогенным группам.	Контрольные задания по теоретическим основам дисциплины

	<p>но выбирать и реализовывать формы, методы и средства взаимодействия с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ; предупреждать и продуктивно разрешать межличностные конфликты.</p> <p>ИОПК 7.3 Владеет техниками и приемами взаимодействия с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ; приемами предупреждения и продуктивного разрешения межличностных конфликтов.</p>	<p><i>Владеть</i> навыками организации совместной деятельности в рамках реализации образовательных программ.</p>	<p>ческим основам дисциплины</p>
<p><b>ПКР-2 Способен выявлять и использовать воспитательный потенциал содержания, форм и методов образовательного процесса</b></p>	<p>ИПКР 2.1 Знает основы методики воспитательной работы, виды и приемы современных педагогических технологий.</p> <p>ИПКР 2.2 Умеет определять воспитательные цели, способствующие развитию обучающихся / воспитанников.</p> <p>ИПКР 2.3 Владеет современными методиками воспитательной работы с целью вовлечения обучающихся / воспитанников в процесс обучения и воспитания, мотивируя их учебно-познавательную деятельность.</p>	<p><i>Знать</i> общеметодические и специфические принципы физического воспитания, основы теории и методики обучения двигательным действиям, теоретико-практические основы развития физических качеств.</p>	<p>Тестирование</p> <p>Вопросы к устному опросу</p>
		<p><i>Уметь</i> разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий; проводить профилактику травматизма, реализовать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психологических параметров индивида.</p>	<p>Контрольные задания по теоретическим основам дисциплины</p> <p>Учебно-исследовательские реферативные работы</p>
		<p><i>Владеть</i> актуальными для избранного вида спорта технологиями педагогического контроля и коррекции, средствами и методами управления состоянием человека; методами и средствами сбора</p>	

[illegible]

ленности.														
Тема 2. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем.		37				2								35
Тема 3. Нормы двигательной активности.		37				2								35
Тема 4. Организация физкультурно-оздоровительной работы.		34				2								32
Тема 5. Организация физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста.		30												30
Тема 6. Социально-педагогическое значение и задачи оздоровительной физической культуры школьников.		37												37
<b>В том числе текущий контроль</b>		2								2				
Экзамен		9										9		
<b>Итого</b>		<b>216</b>				<b>6</b>				<b>2</b>		<b>9</b>		<b>199</b>
<b>Зачет, Экзамен</b>		<b>16</b>								<b>3</b>		<b>13</b>		
<b>Итого</b>		<b>324</b>				<b>10</b>				<b>3</b>		<b>13</b>		<b>298</b>

Текущий контроль успеваемости реализуется в рамках занятий семинарского типа, консультаций.

#### 4. Учебно-методические обеспечение самостоятельной работы студентов

Самостоятельная работа является важнейшей составной частью учебного процесса и обязанностью каждого студента.

Самостоятельная работа студентов по дисциплине «Основы научно-исследовательской деятельности в физической культуре и спорте» осуществляется в следующих видах: работа с основной и дополнительной литературой, учебно-исследовательские реферативные работы.

Для обеспечения самостоятельной работы обучающихся используется электронный управляемый курс «Методика физкультурно-оздоровительной работы», <https://e-learning.unn.ru/course/view.php?id=7728>, созданный в системе электронного обучения ННГУ <https://e-learning.unn.ru/>.

#### Рекомендации для работы с основной и дополнительной литературой

Изучение литературы очень трудоемкая и ответственная часть в процессе обучения, в частности подготовки к занятию, написанию отчетности оценки текущей успеваемости.

##### Методические рекомендации

Работа с литературой должна сопровождаться записями в формах (конспект, план, тезисы, аннотация). При этом важно не только привлечь более широкий круг литературы, но и суметь на ее основе разобраться в степени изученности темы. Стоит выявить дискуссионные вопросы, нерешенные проблемы, попытаться высказать свое отношение к ним. Привести и аргументировать свою точку зрения или отметить, какой из имеющихся в литературе точек зрения по данной проблематике придерживаетесь и почему.

По завершении изучения рекомендуемой литературы полезно проверить уровень своих знаний с помощью контрольных вопросов для самопроверки. Необходимо вести систематическую работу над литературными источниками. Необходимо изучать не только литературу, рекомендуемую в данных учебно-методических материалах, но и новые, важные издания по кур-

су, вышедшие в свет после его публикации. При этом следует выделять неясные, сложные для восприятия вопросы. В целях прояснения последних нужно обращаться к преподавателю.

### **Рекомендации для написания учебно-исследовательской реферативной работы**

Учебно-исследовательская реферативная работа – изложение в письменном виде содержания научного труда (трудов), литературы по теме. Цель написания учебно-исследовательской реферативной работы – овладение навыками анализа и краткого изложения изученных материалов в соответствии с требованиями, предъявляемыми к таким работам. Это самостоятельная работа студента, где раскрывается суть исследуемой проблемы, приводятся различные точки зрения, собственные взгляды на нее. Содержание работы должно быть логическим, изложение материала носит проблемно-тематический характер.

***Примерный алгоритм действий при написании*** учебно-исследовательской реферативной работы:

1. Подберите и изучите основные источники по теме (не менее 8-10 различных источников).
2. Составьте библиографию.
3. Разработайте план исходя из имеющейся информации.
4. Обработайте и систематизируйте подобранную информацию по теме.
5. Отредактируйте текст с использованием компьютерных технологий.
6. Подготовьте публичное выступление по материалам учебно-исследовательской реферативной работы, желательно подготовить презентацию, иллюстрирующую основные положения работы.

Критерии результатов работы для самопроверки:

- актуальность темы исследования;
- соответствие содержания теме;
- глубина проработки материала;
- правильность и полнота использования источников;
- соответствие оформления реферата или доклада предъявляемым требованиям.

**Учебно-методические документы, регламентирующие самостоятельную работу  
адреса доступа к документам**

<https://arz.unn.ru/sveden/document/>

[https://arz.unn.ru/pdf/Metod\\_all\\_all.pdf](https://arz.unn.ru/pdf/Metod_all_all.pdf)

## **5. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине**

### **5.1. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине**

В ходе промежуточной аттестации по дисциплине осуществляется оценка сформированности компонентов компетенций (полнота знаний/ наличие умений/ навыков), т.е. результатов обучения, указанных в таблице п.2 настоящей рабочей программы, на основе оценки усвоения содержания дисциплины.

Обобщенная оценка сформированности компонентного состава компетенции в ходе промежуточной аттестации по дисциплине проводится на основе учета текущей успеваемости в ходе освоения дисциплины и учета результата сдачи промежуточной аттестации.

Выявленные признаки несформированности компонентов (индикаторов) хотя бы одной компетенции не позволяют выставить интегрированную положительную оценку сформированности компетенций и освоения дисциплины на данном этапе обучения.

Обобщенная оценка сформированности компонентного состава компетенций на промежуточной аттестации, которая вносится в зачетно-экзаменационную ведомость по дисциплине и зачетную книжку студента, осуществляется по следующей оценочной шкале.

### Шкала оценки сформированности компонентного состава компетенций на промежуточной аттестации

Оценка		Уровень подготовки
Зачтено	Отлично	сформированность компонентного состава (индикаторов) компетенций соответствует требованиям компетентностной модели будущего выпускника на данном этапе обучения, основанным на требованиях ОС ННГУ по направлению подготовки, студент готов самостоятельно решать стандартные и нестандартные профессиональные задачи в предметной области дисциплины в соответствии с типами задач профессиональной деятельности осваиваемой образовательной программы
	Хорошо	сформированность компонентного состава (индикаторов) компетенций соответствует требованиям компетентностной модели будущего выпускника на данном этапе обучения, основанным на требованиях ОС ННГУ по направлению подготовки, но студент готов самостоятельно решать только различные стандартные профессиональные задачи в предметной области дисциплины в соответствии с типами задач профессиональной деятельности осваиваемой образовательной программы
	Удовлетворительно	сформированность компонентного состава (индикаторов) компетенций соответствует в целом требованиям компетентностной модели будущего выпускника на данном этапе обучения, основанным на требованиях ОС ННГУ по направлению подготовки, но студент способен решать лишь минимум стандартных профессиональных задач в предметной области дисциплины в соответствии с типами задач профессиональной деятельности осваиваемой образовательной программы
Не зачтено	Неудовлетворительно	сформированность компонентного состава (индикаторов) компетенций не соответствует требованиям компетентностной модели будущего выпускника на данном этапе обучения, основанным на требованиях ОС ННГУ по направлению подготовки, студент не готов решать профессиональные задачи в предметной области дисциплины в соответствии с типами задач профессиональной деятельности осваиваемой образовательной программы

### Шкала оценивания сформированности компетенции

Уровень сформированности компетенции (индикатора достижения компетенции)				
	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично
	не зачтено	зачтено		
<u><b>Знания</b></u>	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки.	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибок.	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок.	Уровень знаний в объеме, соответствующем требованиям программы подготовки, без ошибок.
<u><b>Умения</b></u>	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки.	Продemonстрированы основные умения, решены типовые задачи с негрубыми ошибками, выполнены все задания, но не в полном объеме.	Продemonстрированы все основные умения, решены все основные задачи с негрубыми ошибками, выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами.	Продemonстрированы все основные умения, решены все основные задачи с отдельными незначительными недочетами, выполнены все задания в полном объеме.
<u><b>Навыки</b></u>	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки.	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами.	Продemonстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов.



## 5.2 Критерии и процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине

### Критерии оценки учебно-исследовательских реферативных работ

"отлично" – работа полностью раскрывает основные вопросы теоретического материала. Студент приводит информацию из первоисточников и изданий периодической печати, приводит практические примеры, отвечает на дополнительные вопросы преподавателя и студентов (при докладе).

"хорошо" – работа частично раскрывает основные вопросы теоретического материала. Студент приводит информацию из первоисточников, отвечает на дополнительные вопросы преподавателя и студентов (при докладе), но при этом дает не четкие ответы, без достаточно их аргументации.

"удовлетворительно" – работа в общих чертах раскрывает основные вопросы теоретического материала. Студент приводит информацию только из учебников. При ответах на дополнительные вопросы путается в ответах, не может дать понятный и аргументированный ответ.

«неудовлетворительно» – реферативная работа не раскрывает основные вопросы теоретического материала. Работа не соответствует теме.

### Критерии оценки выполнения контрольных заданий по теоретическим основам дисциплины

«отлично» – выполненные контрольные задания содержательно полностью соответствуют поставленным вопросам. Приведенная информация проанализирована, переработана, рассмотрены и приведены различные точки зрения специалистов по данным вопросам, возможно, приведены практические примеры собственного опыта занятий физическими упражнениями. Оформление задания полностью соответствует требуемому шаблону.

«хорошо» – выполненные контрольные задания содержательно соответствуют поставленным вопросам. Приведенная в них информация верная, но она студентом заимствована из источника без проведения анализа содержания. Оформление задания полностью соответствует требуемому шаблону.

«удовлетворительно» – выполненные контрольные задания в целом содержательно соответствуют поставленным вопросам. Приведенная в них информация представлена с ошибками. Оформление задания в целом соответствует требуемому шаблону.

«неудовлетворительно» – выполненные контрольные задания содержательно не соответствуют поставленным вопросам. Приведенная в них информация представлена с ошибками. Оформление задания не соответствует требуемому шаблону.

### Критерии оценки тестирования

"отлично" – 80-100% правильных ответов.

"хорошо" – 60-89% правильных ответов.

"удовлетворительно" – 40-59% правильных ответов.

"неудовлетворительно" – менее 40% правильных ответов.

### Критерии устного ответа студента

**Оценка «отлично»** выставляется, когда студент глубоко и прочно усвоил весь программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его изла-

гает, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, свободно справляется с ситуационными заданиями, правильно обосновывает принятые решения, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок.

**Оценка «хорошо»** выставляется, если студент твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допускает существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения и владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении аналитических заданий.

**Оценка «удовлетворительно»** выставляется в том случае, при котором студент освоил только основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала и испытывает затруднения в выполнении практических заданий.

**Оценка «неудовлетворительно»** выставляется студенту, ответ которого содержит существенные пробелы в знании основного содержания учебной программы дисциплины и не умеющего использовать полученные знания при решении практических задач.

### **5.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения, характеризующих этапы формирования компетенций и для контроля форсированности компетенции**

#### **Типовые темы учебно-исследовательских реферативных работ для оценки сформированности компетенции ОПК-2**

1. 1. Оздоровительная направленность как важнейший принцип системы физического воспитания.
2. Содержательные основы оздоровительной физической культуры.
3. Оздоровительно-рекреативная физическая культура.
4. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура.
5. Гигиеническая физическая культура.
6. Основы построения оздоровительной тренировки.
7. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем.
8. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой.
9. Формирование ценностных ориентации школьников на физическую культуру и спорт.
10. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня дошкольников, школьников.
11. Физкультурно-массовые мероприятия.
12. Режим двигательной активности школьников.
13. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
14. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
15. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.

#### **Вопросы для устного опроса для оценки сформированности компетенции ОПК 3**

1. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
2. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
3. Методики применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения.
4. Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.
5. Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка (профилактика неврозов, аутогенная тренировка, самовнушение и т. п.)
6. Самоконтроль в процессе физического воспитания.

7. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.
8. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.
9. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата.
10. Способы улучшения зрения.
11. Методика обучения плаванию (способы «кроль» и «басс»).
12. Средства и методы воспитания физических качеств.
13. Лыжная подготовка в системе физического воспитания (основы техники передвижения, способы лыжных ходов, преодоление подъемов и спусков, подбор инвентаря).
14. Легкая атлетика в системе физического воспитания (техника ходьбы, бега, прыжков, метаний).
15. Методика обучения школьников игре в баскетбол (азбука баскетбола, элементы техники, броски мяча). Организация соревнований.

### **Типовые тестовые задания для оценки сформированности компетенции ОПК 4**

#### **1. Термин рекреация означает:**

- 1) постепенное приспособление организма к нагрузкам;
- 2) состояние расслабленности, возникающее у субъекта после снятия чрезмерного физического, эмоционального и/или умственного напряжения;
- 3) отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда, тренировочных занятий и соревнований;
- 4) психотерапию, применяемую индивидом к самому себе.

#### **2. Основными видами физической рекреации являются:**

- 1) туризм, пешие и лыжные прогулки, купание;
- 2) аэробика и шейпинг;
- 3) атлетическая гимнастика и стретчинг;
- 4) калланетика, велоаэробика, легкая атлетика, основная гимнастика.

#### **3. При функциональных нарушениях сердечно-сосудистой и дыхательной систем целесообразно широко использовать физические упражнения:**

- 1) анаэробного характера;
- 2) аэробного характера;
- 3) аэробно-анаэробного характера;
- 4) аэробного, анаэробного и аэробно-анаэробного характера.

#### **4. На восстановление функциональных и приспособительных возможностей организма в спорте после длительных периодов напряженных тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно при перетренировке и ликвидации последствий спортивных травм, направлена:**

- 1) оздоровительно-реабилитационная физическая культура;
- 2) адаптивная физическая культура;
- 3) спортивно-реабилитационная физическая культура;
- 4) аэробная гимнастика.

#### **5. Эффективность физических упражнений оздоровительной направленности определяется:**

- 1) периодичностью и длительностью занятий;
- 2) интенсивностью и характером используемых средств;
- 3) режимом работы и отдыха;
- 4) периодичностью и длительностью занятий, интенсивностью и характером используемых средств, режимом работы и отдыха.

#### **6. По данным физиологов, наиболее эффективны тренировки с оздоровительной направленностью при нагрузках, которые повышают ЧСС ... в зависимости от возраста и состояния здоровья.**

Вставка-ответ:

- 1) от 90 до 130 уд./мин;
- 2) от 100 до 170—180 уд./мин;
- 3) от 180 до 220 уд./мин;
- 4) от 90 до 220 уд./мин.

**7. Максимальный тренировочный эффект для развития аэробных возможностей и общей выносливости обеспечивается выполнением физических упражнений при ЧСС:**

- 1) от 90 до 110 уд./мин;
- 2) от 110 до 130 уд./мин;
- 3) от 144 до 156 уд./мин;
- 4) от 175 до 205 уд./мин.

4. Для студентов вузов в оздоровительных целях рекомендуется двигательная активность в объеме ... в неделю.

**8. Вставка-ответ:**

- 1) 6—8 ч;
- 2) 10-14 ч;
- 3) 21-28 ч;
- 4) 30-32 ч.

**9. Во время занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью сердце должно работать с определенной, но не максимальной нагрузкой, обеспечивающей безопасный уровень для выполнения непрерывных упражнений. Его (безопасный уровень) можно вычислить по формуле:**

- 1) «220 минус возраст (в годах)»;
- 2) «220 минус возраст (в годах)»  $\times 0,6$ ;
- 3) «190 минус возраст»;
- 4) «возраст плюс ЧСС в покое».

**10. Наиболее объективно физическая нагрузка, вызывающая положительные сдвиги в организме, дозируется по:**

- 1) ЧСС (частоте сердечных сокращений);
- 2) объему выполняемых физических упражнений;
- 3) интенсивности выполняемых физических упражнений;
- 4) ЧСС, объему и интенсивности выполняемых физических упражнений.

**11. Для получения оздоровительного эффекта минимальный расход энергии во время занятий физическими упражнениями должен составлять:**

- 1) 150—250 ккал;
- 2) 300—500 ккал;
- 3) 700—900 ккал;
- 4) 1000—1200 ккал.

**12. При дозировании физических упражнений предусматривается учет максимального числа повторений (МП) в течение определенного промежутка времени. В оздоровительной тренировке дозирование нагрузки находится в диапазоне:**

- 1) 20-50% МП;
- 2) 75-80 % МП;
- 3) 80-100% МП;
- 4) 20-100% МП.

**12. В оздоровительной тренировке для повышения работоспособности в молодом возрасте следует отдавать предпочтение упражнениям, совершенствующим:**

- 1) различные виды силовых способностей;
- 2) различные виды скоростных способностей;
- 3) различные виды выносливости;
- 4) координационные способности.

**13. В программах оздоровительной тренировки рекомендуется преимущественное (до 90—100%) использование упражнений:**

- 1) на быстроту движений;
- 2) на выносливость;
- 3) на силу;

**14. скоростно-силовой направленности. оздоровительного воздействия ходьбы:**

- 1) время ходьбы;
- 2) скорость ходьбы;
- 3) пройденное расстояние;
- 4) время ходьбы, ее скорость и расстояние.

**15. Для начинающих заниматься оздоровительным бегом пульс (в среднем) во время бега не должен превышать:**

- 1) 90—100 уд./мин;
- 2) 120—130 уд./мин;
- 3) 160—170 уд./мин;
- 4) 180—190 уд./мин.

**Контрольные задания по теоретическим основам дисциплины для оценки сформированности компетенции ОПК 7**

1. Лыжная подготовка в системе физического воспитания (основы техники передвижения, способы лыжных ходов, преодоление подъемов и спусков, подбор инвентаря).
2. Легкая атлетика в системе физического воспитания (техника ходьбы, бега, прыжков, метаний).
3. Методика обучения школьников игре в баскетбол (азбука баскетбола, элементы техники, броски мяча). Организация соревнований.
4. Методика обучения школьников игре в волейбол (азбука волейбола, передачи, нападающий удар). Организация соревнований.
5. Методика обучения школьников игре в футбол (азбука футбола, техника футбола, техника игры вратаря). Организация соревнования!..
6. Организация физкультурно-спортивных мероприятий («Положение», алгоритм, принципы, системы розыгрыша, первенства, спартакиады).
7. Организация и методы проведения подвижных игр (подбор игр, требования к организации, задачи руководителя и т. д.)
8. Организация соревнований по эстафетному бегу (круговая, встречная, линейная, комбинированная, эстафета «Веселые старты»).
9. Организация и проведение туристических соревнований, туристических слетов.
10. Характеристика внеурочных форм занятий (гимнастика до занятий, физкультминутки, физкультпаузы, динамичные перемены, спорт-час).
11. Внеклассные занятия физическими упражнениями (организация и содержание работы школьного КФК, организация спортивных праздников, дней здоровья и т. д.)
12. Применение физических упражнений для формирования красивой фигуры.
13. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
14. Виды массажа
15. Виды физических нагрузок, их интенсивность
16. Влияние физических упражнений на мышцы
17. Закаливание
18. Здоровый образ жизни
19. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата
20. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениям
21. Утренняя гигиеническая гимнастика
22. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры

### Контрольные вопросы для промежуточной аттестации (к зачету)

Вопрос	Код формируемой компетенции (согласно РПД)
1. Физкультурно-оздоровительные технологии в программе общеобразовательной школы.	ПКР-2
2. Принципы построения и проведения занятий в различных группах.	ОПК-2
3. Организация физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста.	ОПК-7
4. Нормы двигательной активности.	ОПК-3
5. Организация физкультурно-оздоровительной работы.	ОПК-4
6. Организация физкультурно-оздоровительной работы с детьми школьного возраста.	ПКР-2
7. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей школьного возраста.	ОПК-2
8. Средства оздоровительной физической культуры.	ОПК-7
9. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня.	ОПК-3
10. Методика проведения утренней гимнастики.	ОПК-4
11. Методика проведения физкультминуток.	ПКР-2
12. Подвижные игры и упражнения между занятиями.	ОПК-2
13. Подвижные игры и упражнения на прогулке.	ОПК-7
14. Самоконтроль в процессе физического воспитания.	ОПК-3
15. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.	ОПК-4
16. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.	ПКР-2
17. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата.	ОПК-2
18. Способы улучшения зрения.	ОПК-7
19. Методика обучения плаванию (способы «кроль» и «брасс»).	ОПК-3
20. Средства и методы воспитания физических качеств.	ОПК-4

### Контрольные вопросы для промежуточной аттестации (к экзамену)

Вопрос	Код формируемой компетенции (согласно РПД)
1. Общая характеристика оздоровительной физической культуры.	ПКР-2
2. Оздоровительная направленность как важнейший принцип системы физического воспитания.	ОПК-2
3. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня.	ОПК-7
4. Основы здоровья и здорового образа жизни	ОПК-3
5. Содержательные основы оздоровительной физической культуры.	ОПК-4
6. Учет особенностей развития детей в процессе физкультурно-оздоровительной работы.	ПКР-2
7. Принцип оздоровительной направленности физического воспитания	ОПК-2
8. Общая характеристика физкультурно-оздоровительной работы.	ОПК-7
9. Теоретико-методические основы оздоровительной физической культуры.	ОПК-3
10. Основы построения оздоровительной тренировки.	ОПК-4
11. Разновидности физкультурно-оздоровительных технологий	ПКР-2
12. Методика оздоровительной тренировки.	ОПК-2
13. Физкультурно-оздоровительные технологии в программе общеобразовательной школы.	ОПК-7

14. Нормы двигательной активности.	ОПК-3
15. Принципы построения и проведения занятий в различных группах.	ОПК-4
16. Организация физкультурно-оздоровительной работы.	ПКР-2
17. Организация физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста.	ОПК-2
18. Организация физкультурно-оздоровительной работы с детьми школьного возраста.	ОПК-7
19. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей школьного возраста.	ОПК-3
20. Средства оздоровительной физической культуры.	ОПК-4
21. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня.	ПКР-2
22. Методика проведения утренней гимнастики.	ОПК-2
23. Методика проведения физкультурминут.	ОПК-7
24. Подвижные игры и упражнения между занятиями.	ОПК-3
25. Подвижные игры и упражнения на прогулке.	ОПК-4
26. Гимнастика после сна. Физкультурный досуг, физкультурный праздник.	ПКР-2
27. Пешие походы. Самостоятельная двигательная деятельность детей.	ОПК-2
28. Организация физкультурно-оздоровительной работы с детьми школьного возраста.	ОПК-7
29. Потенциал здоровья.	ОПК-3
30. Физическая работоспособность как важнейший показатель потенциала здоровья.	ОПК-4
31. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем.	ПКР-2
32. Основы здорового образа жизни.	ОПК-2
33. Роль физической культуры и её отдельных компонентов в обеспечении здоровья.	ОПК-7
34. Особенности занятий с детьми, имеющими нарушения интеллекта, нарушения зрения, нарушения слуха, нарушение речи, нарушение опорно-двигательного аппарата	ОПК-3
35. Организация физкультурно-оздоровительной работы.	ОПК-4
36. Планирование физкультурно-массовых мероприятий, физкультурно-оздоровительных мероприятий, планирование работы с родителями.	ПКР-2

## 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### а) основная литература:

1. Никитушкин В. Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта: учебное пособие для академического бакалавриата / В. Г. Никитушкин. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 280 с. — (Серия: Бакалавр и магистр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-04167-5. — ЭБС «Юрайт»: [Электронный ресурс]. — Адрес доступа: <https://urait.ru/book/osnovy-nauchno-metodicheskoy-deyatelnosti-v-oblasti-fizicheskoy-kultury-i-sporta-415575>
2. Спортивная метрология: учебник для вузов / В.В. Афанасьев, И. А. Осетров, А. В. Муравьев, П. В. Михайлов; отв. ред. В. В. Афанасьев. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 246 с. — (Серия: Университеты России). — ISBN 978-5-534-04120-0. — ЭБС «Юрайт»: [Электронный ресурс]. — Адрес доступа: <https://urait.ru/book/sportivnaya-metrologiya-414755>
3. Рубанович В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой: учебное пособие / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 264 с. — (Серия: Университеты России). — ISBN 978-5-534-05130-8. — ЭБС «Юрайт»: [Электронный ресурс]. — Адрес доступа: <https://urait.ru/book/vrachebno-pedagogicheskiy-kontrol-pri-zanyatiyah-fizicheskoy-kulturoy-414821>
4. Диагностика физического состояния: обучающие методика и технология [Электронный ресурс] / Ланда Б.Х. — М.: Спорт, 2017. // ЭБС «Консультант студента»: [Электронный ресурс]. — Адрес доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839879.html>

### б) дополнительная литература:

1. Губа В.П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход): научно-методич. пособие / В.П. Губа. — М.: Советский спорт,

2012. – 384 с.: ил. – ЭБС «Консультант студента»: [Электронный ресурс]. – Адрес доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971805779.html?SSr=290133c96514107b4887500>

2. Кардиогемодинамика и физическая работоспособность у спортсменов [Текст]: сборник / авт.-сост. Р. А. Меркулова. – М.: Советский спорт, 2012. – 186 с. : ил. – (Серия "Атланты спортивной науки"). – // ЭБС «Консультант студента»: [Электронный ресурс]. – Адрес доступа:

<http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971805410.html?SSr=180133c96515761fa113500>.

3. Методы исследовательской работы в молодежной среде: Учебное пособие / В.О. Евсеев; Под общ. ред. Н.А. Волгина. – М.: Вузовский учебник: НИЦ ИНФРА-М, 2015. – 237 с.: 60x90 1/16. (переплет) ISBN 978-5-9558-0236-7 // ЭБС «Знаниум»: [Электронный ресурс]. – Адрес доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=501562>.

4. Теория и методика современных спортивных исследований [Электронный ресурс]: монография / В.П. Губа, В.В. Маринич. – М.: Спорт, 2016. – // ЭБС «Консультант студента»: [Электронный ресурс]. – Адрес доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839251.html>

#### **в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы:**

Лицензионное программное обеспечение: Операционная система Windows.

Лицензионное программное обеспечение: Microsoft Office.

#### ***Профессиональные базы данных и информационные справочные системы***

Российский индекс научного цитирования (РИНЦ), платформа Elibrary: национальная информационно-аналитическая система. Адрес доступа: [http://elibrary.ru/project\\_risc.asp](http://elibrary.ru/project_risc.asp)

ГАРАНТ. Информационно-правовой портал [Электронный ресурс].– Адрес доступа: <http://www.garant.ru>

#### ***Свободно распространяемое программное обеспечение:***

программное обеспечение LibreOffice;

программное обеспечение «КонсультантПлюс»;

программное обеспечение Paint.NET;

#### ***Электронные библиотечные системы и библиотеки:***

Электронная библиотечная система "Лань" <https://e.lanbook.com/>

Электронная библиотечная система "Консультант студента" <http://www.studentlibrary.ru/>

Электронная библиотечная система "Юрайт" <http://www.urait.ru/>

Электронная библиотечная система "Znanium" <http://znanium.com/>

Фундаментальная библиотека ННГУ. – Адрес доступа: [www.lib.unn.ru/](http://www.lib.unn.ru/)

Сайт библиотеки Арзамасского филиала ННГУ. – Адрес доступа: [lib.arz.unn.ru](http://lib.arz.unn.ru)

Ресурс «Массовые открытые онлайн-курсы Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского» <https://mooc.unn.ru/>

Портал «Современная цифровая образовательная среда Российской Федерации» <https://online.edu.ru/public/promo>



## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

Помещения представляют собой учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: ноутбук, проектор, экран.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду ННГУ.

Программа дисциплины «**Методика физкультурно-оздоровительной работы**» составлена в соответствии с образовательным стандартом высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (ОС ННГУ) (приказ ННГУ от 17.05.2023 года № 06.49-04-0214/23)

Автор(ы):  
старший преподаватель

Лосев А.С.

Рецензент (ы):  
к.п.н., доцент

Полякова Т.А.

Кафедра физической культуры  
зав. кафедрой  
к.п.н., доцент

Сидорова Т.В.

Программа одобрена на заседании методической комиссии от 24.05.2023 года, протокол № 5

Председатель УМК  
к.п.н., доцент

факультета естественных и математических наук  
Володин А.М.

П.6. а) СОГЛАСОВАНО:  
Заведующий библиотекой

Федосеева Т.А.