
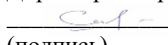




МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего
образования
«Дальневосточный федеральный университет»

ШКОЛА ПЕДАГОГИКИ

СОГЛАСОВАНО
Руководитель ОП
 Т.Н. Власенко
(подпись) (ФИО)

УТВЕРЖДАЮ
Директор департамента валеологии
 О.В. Степкова
(подпись) (ФИО.)
«22» июня 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Массовая физическая культура и здоровый образ жизни
Направление подготовки 44.04.02 Психолого-педагогическое образование
магистерская программа «Педагогика и психология спорта, физической культуры и здорового образа жизни»

курс 2 семестр 3

лекции – не предусмотрены.

практические занятия 36 часов.

лабораторные работы. не предусмотрены

в том числе с использованием МАО лек. не предусмотрены, практических не предусмотрены.

в том числе в электронной форме не предусмотрены.

всего часов аудиторной нагрузки - 36 часов.

в том числе с использованием МАО - не предусмотрены.

в том числе в электронной форме не предусмотрены.

самостоятельная работа 72 часа.

контрольные работы (количество) не предусмотрены

курсовая работа / курсовой проект не предусмотрен

зачет курс 2 семестр 3

экзамен - не предусмотрен

Рабочая программа составлена в соответствии в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - магистратура по направлению подготовки 44.04.02 Психолого-педагогическое образование, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования РФ от «22» февраля 2018 г. № 127

Рабочая программа обсуждена на заседании департамента валеологии протокол № 6 от «22» июня 2022 г.

Директор департамента Валеологии



О.В. Степкова

Составитель: кандидат педагогических наук, доцент



Т.Н. Власенко

Владивосток
2022

Рабочая программа пересмотрена на заседании департамента валеологии

протокол от « ___ » _____ 20__ г. № __.

Директор департамента валеологии _____ О.В. Степкова
(подпись) (И.О. Фамилия)

Руководитель образовательной
программы _____ Т.Н. Власенко
(подпись) (И.О. Фамилия)

Рабочая программа пересмотрена на заседании департамента валеологии

протокол от « ___ » _____ 20__ г. № __.

Директор департамента валеологии _____ (И.О. Фамилия)
(подпись)

Руководитель образовательной
программы _____ Т.Н. Власенко
(подпись) (И.О. Фамилия)

I. Цели и задачи освоения дисциплины

Цель дисциплины: формирование знаний, умений и навыков в области массовой физической культуры и здорового образа жизни готовности к применению их в практической деятельности.

Задачи: 1) Ознакомить студентов с основами организации массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий; средствами и методами организации работы с населением по здоровому образу жизни.

2) Вооружить магистрантов методиками сохранения и укрепления здоровья, а также методиками профилактики различных отклонений в состоянии здоровья.

Результаты обучения по дисциплине «Массовая физическая культура и здоровый образ жизни» должны быть соотнесены с установленными в ОПОП индикаторами достижения компетенций.

Совокупность запланированных результатов обучения по дисциплине «Массовая физическая культура и здоровый образ жизни» должна обеспечивать формирование у выпускника всех компетенций, установленных ОПОП.

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции и профессиональной выпускника	Код и наименование индикатора достижения универсальной и профессиональной компетенции
Командная работа и лидерство	УК-3 Способен организовывать и руководить работой команды, выработывая командную стратегию для достижения поставленной цели	УК-3.1- Понимает эффективность использования стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели, определяет роль каждого участника в команде, учитывает в совместной деятельности особенности поведения и общения разных людей
		УК-3.2 - Демонстрирует понимание результатов (последствий) личных действий и планирует последовательность шагов для достижения поставленной цели, контролирует их выполнение
		УК-3.3 - Эффективно взаимодействует с членами команды, в т.ч. участвует в обмене информацией, знаниями и опытом, и презентации результатов работы команды. Соблюдает этические нормы взаимодействия

Для успешного изучения дисциплины «Массовая физическая культура и здоровый образ жизни» у обучающихся должны быть сформированы следующие универсальные и профессиональные компетенции:

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Наименование показателя оценивания (результата обучения по дисциплине)
УК-3.1- Понимает эффективность использования стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели, определяет роль каждого участника в команде, учитывает в совместной деятельности особенности поведения и общения разных людей	Знает как эффективно использовать стратегию сотрудничества для достижения поставленной цели, определять роль каждого участника в команде, учитывать в совместной деятельности особенности поведения и общения разных людей
	Умеет применять стратегию сотрудничества для достижения поставленной цели, определять роль каждого участника в команде, учитывать в совместной деятельности особенности поведения и общения разных людей
УК-3.2 - Демонстрирует понимание результатов (последствий) личных действий и планирует последовательность шагов для достижения поставленной цели, контролирует их выполнение	Знает, как представить результаты личных действий и как запланировать последовательность шагов для достижения поставленной цели.
	Умеет представить результаты своей работы (действий), запланировать дальнейшие шаги для достижения поставленной цели и проконтролировать их выполнение
УК-3.3 - Эффективно взаимодействует с членами команды, в т.ч. участвует в обмене информацией, знаниями и опытом, и презентации результатов работы команды. Соблюдает этические нормы взаимодействия	Знает, как эффективно взаимодействовать с членами команды
	Умеет обмениваться информацией, знаниями, опытом, и презентовать результаты работы команды.

Профессиональные компетенции выпускников и индикаторы их достижения:

Тип задач	Код и наименование профессиональной компетенции (результат освоения)	Код и наименование индикатора достижения компетенции
психолого-педагогический	ПК- 2 Способен осуществлять научное исследование и руководить учебно-исследовательской работой обучающихся в рамках основных и дополнительных образовательных программ	ПК-2.1 - Демонстрирует знания особенностей проведения исследований в области физической культуры и спорта
		ПК-2.2 - Решает исследовательские задачи с учетом содержательного и организационных контекстов проектировать пути своего профессионального развития
		ПК-2.3 - Организует деятельность обучающихся, направленную на развитие исследовательских умений по предмету в рамках основного и дополнительного образования

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Наименование показателя оценивания (результата обучения по дисциплине)
ПК-2.1 - Демонстрирует знания особенностей проведения исследований в области физической культуры и спорта	Умеет собирать информацию для проведения научных исследований в области массовой физической культуры и спорта
	Владеет навыками проведения исследований в области физической культуры и спорта
ПК-2.2 - Решает исследовательские задачи с учетом содержательного и организационных контекстов проектировать пути своего профессионального развития	Владеет навыками решения исследовательских задач с учетом содержательного и организационных контекстов проектировать пути своего профессионального развития
ПК-2.3 - Организует деятельность обучающихся, направленную на развитие исследовательских умений по предмету в рамках основного и дополнительного образования	Владеет навыками организации деятельности обучающихся, направленной на развитие исследовательских умений по предмету в рамках основного и дополнительного образования

II. Трудоемкость дисциплины и видов учебных занятий по дисциплине

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачётные единицы (108 академических часов), (1 зачетная единица соответствует 36 академическим часам).

Видами учебных занятий и работы обучающегося по дисциплине являются:

Обозначение	Виды учебных занятий и работы обучающегося
Пр	Практические занятия
СР:	Самостоятельная работа обучающегося в период теоретического обучения
в том числе контроль	Самостоятельная работа обучающегося и контактная работа обучающегося с преподавателем в период промежуточной аттестации
	И прочие виды работ

Структура дисциплины:

Форма обучения – очная.

№	Наименование раздела дисциплины	С е м е с т р	Количество часов по видам учебных занятий и работы обучающегося						Формы промежуточной аттестации
			Лек	Лаб	Пр	ОК	СР	Контроль	
1.	Организация массовой физической культуры и здорового образа жизни в государственных учреждениях: в	3	-	-	6				

	дошкольных учреждениях, в школах, высших и средних учебных заведениях, ДЮСШ, центрах детского творчества								
2.	Особенности организации массовой физической культуры и здорового образа жизни в дошкольных учреждениях и в общеобразовательных школах	3	-	-	6				
3.	Особенности организации массовой физической культуры и здорового образа жизни в высших и средних учебных заведениях.	3	-	-	4				
4.	Особенности организации массовой физкультурно-оздоровительной работы и здорового образа жизни в фитнес центрах	3	-	-	8				
5.	Особенности организации дополнительного образования в области физической культуры и здорового образа жизни в центрах детского творчества	3	-	-	2				
6.	Организация массовой физкультурно-просветительной работы в области физической культуры и здорового образа жизни с населением по месту жительства	3	-	-	6				
7.	Организация массовой физкультурно-просветительной работы в области физической культуры и здорового образа жизни с населением в социальных сетях	3	-	-	4				Зачет
	Итого:		-	-	36	-	72	-	108

III. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА

Не предусмотрено учебным планом

IV. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА

Практические занятия (36)

Занятие 1,2,3. Организация массовой физической культуры и здорового образа жизни в государственных учреждениях: в дошкольных учреждениях, в школах, высших и средних учебных заведениях, ДЮСШ, центрах детского творчества, (6 часов).

Цель: Выявить учреждения государственной формы собственности, где реализуется работа по организации массовой физической культуре и здоровому образу жизни.

Задание для самостоятельной работы:

придумать одно массовое мероприятие физкультурно-оздоровительной направленности и пропаганде здорового образа жизни для одной категории населения: дошкольников, школьников, студентов.

Занятие 4,5,6. Особенности организации массовой физической культуры и здорового образа жизни в дошкольных учреждениях и в общеобразовательных школах. (6 часов).

Цель: Познакомить обучающихся со средствами, методами и формами организации массовой физической культуры и здорового образа жизни в дошкольных учреждениях и средних общеобразовательных школах.

Задание для самостоятельной работы:

Составить конспект (сценарий) массового мероприятия физкультурно-оздоровительной направленности и пропаганде здорового образа жизни для одной категории населения: дошкольников, школьников.

Занятия 7,8. Особенности организации массовой физической культуры и здорового образа жизни в высших и средних учебных заведениях. (4 часа).

Цель:

Познакомить обучающихся со средствами, методами, формами организации массовой физической культуры и здорового образа жизни в высших и средних учебных заведениях.

Задание для самостоятельной работы в команде:

Учащиеся разбиваются на команды по 5 человек. Разрабатывают сценарий массового физкультурно-спортивного мероприятия для студентов. Проводят его и представляют результаты своей работы в виде доклада и презентации.

Занятия 9,10,11,12. Особенности организации массовой физкультурно-оздоровительной работы и здорового образа жизни в фитнес центрах. (6 часов).

Цель: Выявить особенности организации занятий для детей, подростков, взрослого населения (мужчин, женщин).

Задание для самостоятельной работы:

Провести опрос среди различных слоев населения на предмет мотивации к занятиям физической культурой и ЗОЖ в фитнес центрах (детей, подростков, взрослого населения (мужчин, женщин)) (по 20 человек).

Занятие 13. Особенности организации дополнительного образования в области физической культуры и здорового образа жизни в центрах детского творчества (2 часа).

Цель: Выяснить особенности организации, определить отличительные особенности. Определить цель и задачи.

Задание для самостоятельной работы:

Подготовить открытое мероприятие для привлечения детей к занятиям физической культурой и спортом в ЦДТ. (формат любой).

Занятия 14,15,16. Организация массовой физкультурно-просветительной работы в области физической культуры и здорового образа жизни с населением по месту жительства (6 часов).

Цель: Ознакомить студентов со средствами, методами, формами физкультурно-просветительной работы в области физической культуры и здорового образа жизни с населением по месту жительства.

Задание для самостоятельной работы:

Провести опрос населения по месту жительства: Какие формы и средства физической культуры и здорового образа жизни используют жители, а какие хотели бы использовать.

Занятия 17, 18. Организация массовой физкультурно-просветительной работы в области физической культуры и здорового образа жизни с населением в социальных сетях. (4 часа).

Цель: Разобрать формы работы через социальные сети, научить студентов создавать собственные оздоровительные программы в социальных сетях.

Задание для самостоятельной работы:

Подготовить материалы по организации занятий физической культурой для размещения в социальных сетях.

V. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Массовая физическая культура и здоровый образ жизни» представлено в Приложении 1 и включает в себя:

1. План-график выполнения самостоятельной работы по дисциплине, в том числе примерные нормы времени на выполнение по каждому заданию;
2. Характеристика заданий для самостоятельной работы обучающихся и методические рекомендации по их выполнению (пример выполнения заданий).

План-график выполнения самостоятельной работы по дисциплине

№	Дата/сроки выполнения	Вид самостоятельной работы	Примерные нормы времени на выполнение	Форма контроля
1	1-3 неделя	придумать одно массовое мероприятие физкультурно-оздоровительной направленности и пропаганде здорового образа жизни для одной категории населения: дошкольников, школьников, студентов.	12	ПР-13 Творческие задание
2	4-6 неделя	Составить конспект (сценарий) массового мероприятия физкультурно-оздоровительной направленности и пропаганде здорового образа жизни для одной категории населения: дошкольников, школьников.	8	ПР-7 Конспект
3	7-8 неделя	Разрабатывают сценарий массового физкультурно	10	УО-3 доклад с презентацией
4	9-12 неделя семестра	Провести опрос среди различных слоев населения на предмет мотивации к занятиям физической культурой и ЗОЖ в фитнес центрах	14	ПР-2 Контрольная работа
5	13 неделя семестра	Подготовить открытое мероприятие для привлечения детей к занятиям физической культурой и спортом в ЦДТ	4	ПР-13 Творческое задание
6	14-16 неделя семестра	Провести опрос населения по месту жительства: Какие формы и средства физической культуры и здорового образа жизни используют жители, а какие хотели бы использовать	12	ПР-2 Контрольная работа
7.	17-18 неделя семестра	Подготовить материалы по организации занятий физической культурой для размещения в социальных сетях.	12	ПР-13 творческое задание
Итого			72	

Рекомендации по организации самостоятельной работы студентов.

Самостоятельная деятельность студентов направлена на:

- расширение и углубление научно-методических знаний по отдельным темам;
- освоение умений и навыков использования знаний для решения прикладных задач по нетрадиционным формам физической культуре и спорта;
- усвоение умений и навыков практической и методической работы;

- развитие умений самопознания, саморазвития и самореализации в педагогической деятельности.

Для развития познавательной и коммуникативной функции студентов, осмысленного усвоения знаний и понимания сущности понятий, теоретических положений и их связи и эмпирическими фактами, формирование умений и навыков, необходимых в ведении успешной профессиональной деятельности, используются следующие виды заданий:

- подготовка доклада и представление его в форме устного сообщения с использованием слайд презентации;

- составление конспекта занятия и самостоятельное проведение урока с использованием нетрадиционных форм физической культуры и спорта.

Методические указания по подготовке доклада

Доклад – вид устного монолога научного стиля речи. От сообщения доклад отличается большим объемом информации. Оптимальное время доклада – 5-10 минут. Во вступлении докладчик не только сообщает тему, но и указывает ее актуальность и значение. Основная часть доклада содержит материал, который отобран учащимся для рассмотрения данной темы. В заключении нужно сделать выводы.

Окончательно отработанный текст доклада можно несколько раз прочитать, чтобы лучше усвоить последовательность изложения, а затем обязательно проговорить вслух. Кроме того, надо проверить, сколько минут займет выступление: заметить по часам время начала и конца проговаривания. Вы должны попасть в требуемый интервал ± 20 секунд.

Структура доклада:

- Титульный лист;
- Введение;
- Основная часть;
- Заключение;
- Список использованных источников (литература, название сайтов).

Требования к оформлению работы

1. Работа должна быть выполнена с использованием компьютера и принтера на одной стороне бумаге формата А4 через полуторный межстрочный интервал. Цвет шрифта должен быть черным, шрифт TimesNewRoman, кегель 14.

2. Текст следует печатать, соблюдая следующие размеры полей: правое, верхнее и нижнее – 15 мм, левое – 25 мм. Абзацный отступ должен быть одинаковым по всему тексту и составлять 125 мм.

3. Выравнивание текста по ширине.

4. Перед знаками препинания (кроме тире) не может быть пробела. После знака препинания пробел обязателен.

5. Разрешается использовать компьютерные возможности акцентирования внимания на определенных терминах, формулах, применяя выделение жирным шрифтом, курсив, подчеркивание.

6. Перенос слов недопустим.

7. Таблицы и иллюстрации размещаются по центру листа и нумеруются последовательно арабскими цифрами.

8. Если иллюстраций несколько, то все они должны быть одного размера.

9. В тексте на все рисунки, таблицы, схемы, фото должны быть даны ссылки.

Тематика докладов

«Здоровый образ жизни»:

1. Здоровый образ жизни школьников.
2. Здоровый образ жизни студента.
3. Здоровое питание.
4. Двигательная активность и здоровый образ жизни.

Методические рекомендации для подготовки презентаций

Общие требования к презентации:

- презентация не должна быть меньше 15 слайдов;

- первый лист – это титульный лист, на котором обязательно должны быть представлены: название проекта; фамилия, имя, отчество автора;

- следующим слайдом должно быть содержание, где представлены основные этапы (моменты) презентации; желательно, чтобы из содержания по гиперссылке можно перейти на необходимую страницу и вернуться вновь на содержание;

- дизайн-эргономические требования: сочетаемость цветов, ограниченное количество объектов на слайде, цвет текста;

- последними слайдами презентации должны быть глоссарий и список литературы.

Методические рекомендации по составлению программы физкультурно-спортивного праздника

сценарий праздника (например, праздник «Веселые старты (для малышей или подростков на придомовой территории), «Масленица», «Сильные, смелые, ловкие, умелые» и др.. Сценарий должен обязательно содержать перечень необходимого инвентаря и оборудования, сценических костюмов (если необходимо), конспект всех игр, развлечений или спортивных заданий (эстафет).

КОНСПЕКТ-СЦЕНАРИЙ массового физкультурно–спортивного праздника

Название: _____

Цель: _____

Задачи: _____

Дата проведения: _____

Место проведения: _____

Участники -

возраст участников (детей): _____;

количество участников: _____

Необходимый инвентарь (оборудование; сценические костюмы,
наименование и

количество): _____

Условные части	Основное содержание	Примечание
1	2	3

Критерии оценки задания.

100-86 баллов (отлично) - если конспект составлен в строгом соответствии с требованиями по количеству и последовательности. На протяжении всего конспекта учитываются требования к здоровьесбережению или применяются упражнения профилактической направленности. Нет орфографических и терминологических ошибок. Методические указания написаны грамотно и соответствуют содержанию упражнения с учетом его специфики. Упражнения подобраны не стандартные, присутствуют авторские вариации отдельных упражнений.

85-76 баллов (хорошо) – упражнения подобраны правильно, но существуют некоторые недочеты (терминологические ошибки или ошибки в последовательности)

75-61 (удовлетворительно) – упражнения подобраны с ошибками, отсутствуют самостоятельно придуманные упражнения, есть ошибки в терминологии.

60-50 баллов (неудовлетворительно) – существуют грубые нарушения при составлении конспекта по последовательности, терминологии, описанию.

Для зачета необходимо набрать не менее 61 балла.

VI.КОНТРОЛЬ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ КУРСА

№ п/п	Контролируемые	Код и	Результаты	Оценочные средства
-------	----------------	-------	------------	--------------------

	разделы / темы дисциплины	наименование индикатора достижения	обучения	текущий контроль	Промежуточная аттестация
1	Организация массовой физической культуры и здорового образа жизни в государственных учреждениях: в дошкольных учреждениях, в школах, высших и средних учебных заведениях, ДЮСШ, центрах детского творчества	УК-3.1- Понимает эффективность использования стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели, определяет роль каждого участника в команде, учитывает в совместной деятельности особенности поведения и общения разных людей	Знает, как эффективно использовать стратегию сотрудничества для достижения поставленной цели, определять роль каждого участника в команде, учитывать в совместной деятельности особенности поведения и общения разных людей	УО-1 собеседование	Вопросы зачета 1-9 Тестирование
			Умеет применять стратегию сотрудничества для достижения поставленной цели, определять роль каждого участника в команде, учитывать в совместной деятельности особенности поведения и общения разных людей	ПР-13 Творческие задание	
2	Особенности организации массовой физической культуры и здорового образа жизни в дошкольных учреждениях и в общеобразовательных школах.	УК-3.2 - Демонстрирует понимание результатов (последствий) личных действий и планирует последовательность шагов для достижения поставленной цели, контролирует их выполнение	Знает, как представить результаты личных действий и как запланировать последовательность шагов для достижения поставленной цели.	УО-1 собеседование	Вопросы зачета 10-13 Тестирование
			Умеет представить результаты своей работы (действий), запланировать дальнейшие шаги для достижения поставленной цели и проконтролировать их выполнение	ПР-7 конспект	
3	Особенности организации массовой физической культуры и здорового образа жизни в высших и средних учебных заведениях	УК-3.3 - Эффективно взаимодействует с членами команды, в т.ч. участвует в обмене информацией, знаниями и	Знает, как эффективно взаимодействовать с членами команды	УО-1 собеседование	Вопросы зачета 12-14 Тестирование
			Умеет обмениваться информацией, знаниями, опытом, и презентовать	УО-3 Доклад с презентацией	

		опытом, и презентации результатов работы команды. Соблюдает этические нормы взаимодействия	результаты работы команды.		
4	Особенности организации массовой физкультурно-оздоровительной работы и здорового образа жизни в фитнес центрах	ПК-2.1 - Демонстрирует знания особенностей проведения исследований в области физической культуры и спорта	Умеет собирать информацию для проведения научных исследований в области массовой физической культуры и спорта Владеет навыками проведения исследований в области физической культуры и спорта	ПР-2 Контрольная работа 1.	Вопросы зачета 12-14 Тестирование
5	Особенности организации дополнительного образования в области физической культуры и здорового образа жизни в центрах детского творчества	ПК-2.3 - Организует деятельность обучающихся, направленную на развитие исследовательских умений по предмету в рамках основного и дополнительного образования	Владеет навыками организации деятельности обучающихся, направленной на развитие исследовательских умений по предмету в рамках основного и дополнительного образования	ПР-13 Творческое задание	Вопросы зачета 28, 29, 30 Тестирование
6	Организация массовой физкультурно-просветительной работы в области физической культуры и здорового образа жизни с населением по месту жительства	ПК-2.2 - Решает исследовательские задачи с учетом содержательного и организационных контекстов проектировать пути своего профессионального развития	Владеет навыками решения исследовательских задач с учетом содержательного и организационных контекстов проектировать пути своего профессионального развития	ПР-2 Контрольная работа 2	Вопросы зачета 19, 23, 24, 25 Тестирование
7	Организация массовой физкультурно-просветительной работы в области физической культуры и здорового образа жизни с населением в социальных сетях	ПК-2.2 - Решает исследовательские задачи с учетом содержательного и организационных контекстов проектировать пути своего профессионального развития	Владеет навыками решения исследовательских задач с учетом содержательного и организационных контекстов проектировать пути своего профессионального развития	ПР-2 Контрольная работа 2	Вопросы зачета 19, 23, 24, 25 Тестирование

Типовые контрольные задания, методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний. Умений и навыков, а также критерии и показатели, необходимые для оценки знаний, умений и навыков и характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы представлены в Приложении 2.

VII. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература

(электронные и печатные издания)

1. Караулова, Л. К. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности : учебник / Л.К. Караулова. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 336 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/23930. - ISBN 978-5-16-012250-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1247150>
2. Булгакова, О. В. Фитнес-аэробика : учебное пособие / О. В. Булгакова, Н. А. Брюханова. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2019. - 112 с. - ISBN 978-5-7638-4017-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1816599>
3. Современные здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании : монография / Н. В. Полтавцева, М. Ю. Стожарова, Р. С. Краснова, И. А. Гаврилова. - 4-е изд., стер. - Москва : Флинта, 2021. - 263 с. - ISBN 978-5-9765-1142-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1844039>
4. Морозов, О. В. Физическая культура и здоровый образ жизни : учебное пособие / О. В. Морозов, В. О. Морозов. - 4-е изд., стер. - Москва : ФЛИНТА, 2020. - 214 с. - ISBN 978-5-9765-2443-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1149683>

5. Физическая культура в образовательном пространстве России : состояние, тенденции и перспективы : сборник материалов межвузовской научно-практической конференции «Герценовские чтения» : сборник научных трудов / под общ. ред. А. В. Зюкина, В. С. Кунарева, М. В. Габова, Л. Н. Шелковой. - Санкт-Петербург : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2019. - 391 с. - ISBN 978-5-8064-2683-4. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1196354>

Дополнительная литература

(печатные и электронные издания)

1. Физическая культура и спорт в системе образования. Инновации и перспективы развития : сборник научных трудов / . - Санкт-Петербург : Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2020. - 316 с. - ISBN 978-5-288-06069-4. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1840333>
2. Физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие для обучающихся по укрупненным группам направлений: 43.00.00 «Сервис и туризм», 48.00.00 «Гуманитарные науки», 50.00.00 «Искусство и культура», 51.00.00 «Культуроведение и социокультурные проекты», 52.00.00 «Сценические искусства и литературное творчество», 53.00.00 «Музыкальное искусство», 54.00.00 «Изобразительное и прикладные виды искусств», квалификация (степень) выпускника «бакалавр» / авт.-сост. : Н. А. Лопатин, А. И. Шульгин ; Кемеров. гос. ин-т культуры. - Кемерово : Кемеров. гос. ин-т культуры, 2019. - 99 с. - ISBN 978-5-8154-0493-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1154343>
3. Боярская Л.А. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы : учебное пособие для СПО / Боярская Л.А.. — Саратов : Профобразование, 2021. — 113 с. — ISBN 978-5-4488-1118-0. — Текст :

- электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/104906.html>
4. Ерёмушкин М.А. Двигательная активность и здоровье. От лечебной гимнастики до паркура [Электронный ресурс] / М.А. Ерёмушкин. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 184 с. — 978-5-9907239-7-9. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43906.html>
5. Кузнецов И.А. Прикладная физическая культура для студентов специальных медицинских групп : учебное пособие / Кузнецов И.А., Буров А.Э., Качанов И.В.. — Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. — 154 с. — ISBN 978-5-4486-0476-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/79436.html>

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети
«Интернет»**

1. Научная библиотека Школы педагогики ДВФУ <http://lib.uspi.ru/>
2. Фундаментальная библиотека РГПУ им. А.И. Герцена - <http://lib.herzen.spb.ru>
3. Базы данных в текущей подписке Герценовского университета
4. Федеральный портал Российское образование – http://www.edu.ru/index.php?page_id=242
5. Каталог образовательных интернет-ресурсов – http://www.edu.ru/index.php?page_id=6
6. Библиотека портала – http://www.edu.ru/index.php?page_id=242
7. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU – <http://elibrary.ru/defaultx.asp>
8. Гуманитарная электронная библиотека <http://www.lib.ua-ru.net/katalog/41.html>
9. Научная онлайн-библиотека Порталус – <http://www.portalus.ru/>
10. Библиотека Гумер – <http://www.gumer.info/>

11. Электронная библиотека учебников. Учебники по педагогике –
<http://studentam.net/content/category/1/2/5/>
12. Интернет библиотека электронных книг Elibrus –
<http://elibrus.lgb.ru/psi.shtml>

Нормативно-правовые материалы

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" Режим доступа:
<http://ivo.garant.ru/#/document/70291362/paragraph/1123:2>
2. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" – Режим доступа:
<http://ivo.garant.ru/#/document/12157560/paragraph/141302:4>

Информационные технологии:

- самостоятельный поиск дополнительного учебного и научного материала, с использованием поисковых систем и сайтов сети Интернет, электронных энциклопедий и баз данных;
- использование электронной почты преподавателей и обучающихся для рассылки, переписки и обсуждения возникших учебных проблем.

Программное обеспечение:

- операционная система WindowsXP;

VIII. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Методические рекомендации по подготовке к лабораторным занятиям,
зачетам

Приступая к изучению новой учебной дисциплины, студенты должны ознакомиться с учебной программой, учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке ДВФУ, получить в библиотеке

рекомендованные учебники и учебно-методические пособия, завести новую тетрадь для конспектирования лекций и работы с первоисточниками.

Помимо учебной, научной литературы студентами должны активно использоваться хрестоматии – сборники текстов, иллюстрирующих содержание учебника, а также словари, справочники. В хрестоматиях собраны материалы, которые позволяют расширить кругозор. При подготовке к семинарским занятиям, зачетам, зачетам следует в полной мере использовать академический курс учебника, рекомендованного преподавателем. Они дают более углубленное представление о проблемах, получивших систематическое изложение в учебнике.

Работа с хрестоматией позволит студенту самостоятельно изучить документы, фрагменты источников, другие произведения, разъясняющие сущность изучаемого вопроса. Студентам рекомендуется самостоятельно выполнять доклады, готовить презентации, индивидуальные письменные задания (составление плана конспекта, комплексов упражнений), предлагаемые при подготовке к практическим занятиям.

Доклад – это вид самостоятельной работы студентов, заключающийся в разработке студентами темы на основе изучения литературы и развернутом публичном сообщении по данной проблеме. Отличительными признаками доклада являются: - передача в устной форме информации; - публичный характер выступления; - стилевая однородность доклада; - четкие формулировки и сотрудничество докладчика и аудитории; - умение в сжатой форме изложить ключевые положения исследуемого вопроса и сделать выводы.

Тестирование ориентировано в целом на проверку блоков проблем, способствует систематизации изученного материала, проверке качества его усвоения. Серьезная и методически грамотно организованная работа по подготовке к практическим занятиям, написанию письменных работ значительно облегчит подготовку к зачетам. Основными функциями зачета являются: обучающая, оценочная и воспитательная.

Практические занятия

Параллельно с изучением теоретического материала студенты осваивают практические навыки проведения урочных и неурочных форм физической культуры и спорта, навыки владения традиционными средствами физической культуры. В ходе практических занятий студенты начнут разбираться в современных видах физической активности (в современных фитнес программах). Научатся проводить нетрадиционные занятия по физической культуре с различным контингентом занимающихся (дошкольники, школьники, взрослые).

Активная работа на практических занятиях - одно из решающих условий качественного овладения студентами знаний, формирования необходимых профессиональных умений и навыков. Активное вовлечение в учебную деятельность должно приобрести характер поиска ответов на поставленные преподавателем вопросы.

Рекомендуется конспектировать упражнения и задания, использованные на практических занятиях, фиксировать рекомендуемую дозировку и количество отдыха.

Самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной и популярной литературой, материалами документальных видеофильмов и Интернета, статистическими данными является наиболее эффективным методом получения знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения умениями, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у студентов свое отношение к конкретной проблеме.

Работа с литературой заключается в ее поиске, чтении, анализе, выделение главного, синтезе, обобщении главного и конспектировании. Студенты могут использовать как основную, так и дополнительную литературу, а также самостоятельно найденные источники.

Если студент на занятии должен делать доклад, то работа с литературой предполагает более серьезную подготовку, так как студент уже

должен не только участвовать в дискуссии, но и отвечать на вопросы по теме доклада, то есть необходимо:

- отбирать существенную информацию, отделять ее от второстепенной;
- лексически перерабатывать материал;
- составлять словарь понятий по каждой теме;
- схематизировать и структурировать прочитанный материал;
- формулировать выводы по прочитанному материалу.

При изучении дисциплины можно использовать следующие правила планирования времени:

1. Формировать рабочие блоки, в которые надо включать выполнение крупных или сходных по характеру заданий.
2. Придерживайтесь принципа установления приоритетов при выполнении всех видов работ.
3. Сложные упражнения разбивать на части.
4. Последовательно изучать виды легкой атлетики от простого к сложному.

Зачеты позволяют выработать ответственность, трудолюбие, принципиальность. При подготовке к зачету студент повторяет, как правило, ранее изученный материал. В этот период сыграют большую роль правильно подготовленные заранее записи и конспекты. Студенту останется лишь повторить пройденное, учесть, что было пропущено, восполнить пробелы при подготовке к семинарам, закрепить ранее изученный материал.

Для освоения данной дисциплины в первую очередь необходимы не только теоретические знания, но и практические умения и навыки профессиональной деятельности. Вследствие чего, студентам-магистрантам, имеющим подготовку по программе магистратуры не совпадающей с программой подготовки бакалавров по физической культуре, необходимо больше времени уделять на самоподготовки практических навыков работы с

занимающимися физической культурой: проводить занятия в качестве тренера, учителя по физической культуре, инструктора по спорту и т.п.

Для начала необходимо составить план-конспект занятия, проговорить его самостоятельно несколько раз (по возможности провести хотя бы с одним человеком), затем попробовать проводить на занятии (уроке) отдельные задания или части урока. И только после этого приступать к проведению всего урока самостоятельно. При подготовке плана конспекта, стараться не брать образцы из интернета, так как там очень много ошибок. Придумывать упражнения желательно не стандартные, интересные, разнообразные (использовать различный спортивный инвентарь, который имеется в наличии). Желательно для повышения интереса и эмоционального фона, желательно использовать фоновую и функциональную музыку.

При подборе учебно-методической литературы следует обращать внимание на издательство и рецензию. Иногда встречается не научно-методическая, а популярная литература, которая содержит большое количество непроверенной информации, особенно информации по диетологии, психологии, различных современных фитнес программ.

IX. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Для освоения дисциплины «Массовая физическая культура и здоровый образ жизни» необходима аудитория с видеопроектором, спортивный зал с магнитофоном или акустической системой и спортивный инвентарь (гимнастические коврики, гантели, скакалки, набивные мячи, гимнастические скамейки, спортивные конусы)

Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
Лекционные аудитории с мультимедийным оборудованием		
690922, г. Владивосток, о. Русский, п. Аякс д.10, корпус D, ауд. D743, Лекционная аудитория с	Помещение укомплектовано специализированной учебной мебелью (посадочных мест – 30) Оборудование:	1) Microsoft Office, Microsoft Visual Studio, Microsoft Teams, Microsoft Visio. Торговый посредник: JSC "Softline Trade".

<p>мультимедийным оборудованием</p> <p>Примечание: 30 мест</p>	<p>"Мультимедийное оборудование: Экран проекционный ScreenLine Trim White Ice 50 см черная кайма сверху, размер рабочей области 236x147 см Документ-камера Avervision CP355AF ЖК-панель 47"", Full HD, LG M4716 CCBA Мультимедийный проектор Mitsubishi EW33OU, 3000 ANSI Lumen, 1280x800 Сетевая видеокамера Multipix MP -HD718" Доска аудиторная, переносной компьютер (ноутбук Lenovo) с сумкой – 1 шт.</p>	<p>Номер лицензии Standard Enrollment 65961241. Дата окончания 30.11.2023. 2) MathCad Education University Edition. Номер лицензии Academic Mathcad License 14.0 EERU-09/071- 1. Лицензия бессрочно. 3) LabVIEW Student Edition. Договор №ЭА-442-15 от 18.01.16 лот 6. Поставщик АО «Софт Лайн Трейд». Лицензия бессрочно. 4) VirtualBox. Свободное программное обеспечение. 5) Logisim. Свободное программное обеспечение.</p>
<p>690922, г. Владивосток, о. Русский, п. Аякс д.10, корпус D, ауд. D742, Лекционная аудитория с мультимедийным оборудованием</p> <p>Примечание: 25 мест</p>	<p>Помещение укомплектовано специализированной учебной мебелью (посадочных мест – 25) Оборудование: "Мультимедийное оборудование: Экран проекционный ScreenLine Trim White Ice 50 см черная кайма сверху, размер рабочей области 236x147 см Документ-камера Avervision CP355AF ЖК-панель 47"", Full HD, LG M4716 CCBA Мультимедийный проектор, Mitsubishi EW33OU, 3000 ANSI Lumen, 1280x800 Сетевая видеокамера Multipix MP-HD718" Доска аудиторная, переносной компьютер (ноутбук Lenovo) с сумкой – 1 шт</p>	<p>1) Microsoft Office, Microsoft Visual Studio, Microsoft Teams, Microsoft Visio. Торговый посредник: JSC "Softline Trade". Номер лицензии Standard Enrollment 65961241. Дата окончания 30.11.2023. 2) MathCad Education University Edition. Номер лицензии Academic Mathcad License 14.0 EERU-09/071- 1. Лицензия бессрочно. 3) LabVIEW Student Edition. Договор №ЭА-442-15 от 18.01.16 лот 6. Поставщик АО «Софт Лайн Трейд». Лицензия бессрочно. 4) VirtualBox. Свободное программное обеспечение. 5) Logisim. Свободное программное обеспечение.</p>
Помещения для самостоятельной работы		
<p>Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы</p>	<p>Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы</p>	<p>Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа</p>
<p>690922, г. Владивосток, о. Русский, п. Аякс д.10, корпус D, ауд. D742, Лекционная аудитория с мультимедийным оборудованием</p> <p>Примечание: 25 мест</p> <p>В аудитории возможно</p>	<p>Помещение укомплектовано специализированной учебной мебелью (посадочных мест – 25) Оборудование: "Мультимедийное оборудование: Экран проекционный ScreenLine Trim White Ice 50 см черная кайма сверху, размер рабочей области 236x147 см Документ-камера Avervision CP355AF ЖК-панель 47"", Full HD, LG M4716 CCBA Мультимедийный проектор,</p>	<p>1) Microsoft Office, Microsoft Visual Studio, Microsoft Teams, Microsoft Visio. Торговый посредник: JSC "Softline Trade". Номер лицензии Standard Enrollment 65961241. Дата окончания 30.11.2023. 2) MathCad Education University Edition. Номер лицензии Academic Mathcad License 14.0 EERU-09/071- 1. Лицензия бессрочно. 3) LabVIEW Student Edition. Договор №ЭА-442-15 от 18.01.16</p>

проведение практических занятий (использование в качестве компьютерного класса)	Mitsubishi EW330U, 3000 ANSI Lumen, 1280x800 Сетевая видеочамера Multipix MP-HD718" Доска аудиторная, переносной компьютер (ноутбук Lenovo) с сумкой – 1 шт	лот 6. Поставщик АО «Софт Лайн Трейд». Лицензия бессрочно. 4) VirtualBox. Свободное программное обеспечение. 5) Logisim. Свободное программное обеспечение.
690922, г. Владивосток, остров Русский, полуостров Саперный, поселок Аякс, 10, корпус А - уровень 10, каб.А 1002, помещение для самостоятельной работы Читальный зал естественных и технических наук с открытым доступом Научной библиотеки	Моноблок Lenovo C360G-i34164G500UDK – 58 шт. Интегрированный сенсорный дисплей Polymedia FlipBox Копир-принтер-цветной сканер в e-mail с 4 лотками Xerox WorkCentre 5330 (WC5330C) Полноцветный копир-принтер-сканер Xerox WorkCentre 7530 (WC7530CPS)	Microsoft Office. Номер лицензии Standard Enrollment 62820593. Дата окончания 2020-06-30. Родительская программа Campus 3 49231495. Торговый посредник: JSC «Softline Trade». Номер заказа торгового посредника: Tr000270647-18. ESET NOD32 Secure Enterprise. Контракт с ООО «Софтлайн Проекты» № ЭА-091-18 от 24.04.2018. Дата окончания 01.03.2019. BLACKBOARD Learn. Сублицензионное соглашение BLACKBOARD с ООО «Отраслевые порталы» №2906/1 от 29.06.2012, постоянное (бессрочное) исключительное право на использование программного обеспечения. Заказ на покупку 032901.

X. ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции и профессиональной выпускника	Код и наименование индикатора достижения универсальной и профессиональной компетенции
Командная работа и лидерство	УК-3 Способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели	УК-3.1- Понимает эффективность использования стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели, определяет роль каждого участника в команде, учитывает в совместной деятельности особенности поведения и общения разных людей
		УК-3.2 - Демонстрирует понимание результатов (последствий) личных действий и планирует последовательность шагов для достижения поставленной цели, контролирует их выполнение
		УК-3.3 - Эффективно взаимодействует с членами команды, в т.ч. участвует в обмене информацией, знаниями и опытом, и презентации результатов работы команды. Соблюдает этические нормы взаимодействия

Тип задач	Код и наименование профессиональной компетенции (результат освоения)	Код и наименование индикатора достижения компетенции
психолого-педагогический	ПК- 2 Способен осуществлять научное исследование и руководить учебно-исследовательской работой обучающихся в рамках основных и дополнительных образовательных программ	ПК-2.1 - Демонстрирует знания особенностей проведения исследований в области физической культуры и спорта
		ПК-2.2 - Решает исследовательские задачи с учетом содержательного и организационных контекстов проектировать пути своего профессионального развития
		ПК-2.3 - Организует деятельность обучающихся, направленную на развитие исследовательских умений по предмету в рамках основного и дополнительного образования

Контроль достижений целей курса

№ п/п	Контролируемые разделы / темы дисциплины	Код и наименование индикатора достижения	Результаты обучения	Оценочные средства	
				текущий контроль	Промежуточная аттестация
1	Организация массовой физической культуры и здорового образа жизни в государственных учреждениях: в дошкольных учреждениях, в школах, высших и средних учебных заведениях, ДЮСШ, центрах детского творчества	УК-3.1- Понимает эффективность использования стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели, определяет роль каждого участника в команде, учитывает в совместной деятельности особенности поведения и общения разных людей	Знает, как эффективно использовать стратегию сотрудничества для достижения поставленной цели, определять роль каждого участника в команде, учитывать в совместной деятельности особенности поведения и общения разных людей	УО-1 собеседование	Вопросы зачета 1-9 Тестирование
			Умеет применять стратегию сотрудничества для достижения поставленной цели, определять роль каждого участника в команде, учитывать в совместной деятельности особенности поведения и общения разных людей	ПР-13 Творческие задание	

2	Особенности организации массовой физической культуры и здорового образа жизни в дошкольных учреждениях и в общеобразовательных школах.	УК-3.2 - Демонстрирует понимание результатов (последствий) личных действий и планирует последовательность шагов для достижения поставленной цели, контролирует их выполнение	Знает, как представить результаты личных действий и как запланировать последовательность шагов для достижения поставленной цели.	УО-1 собеседование	Вопросы зачета 10-13 Тестирование
			Умеет представить результаты своей работы (действий), запланировать дальнейшие шаги для достижения поставленной цели и проконтролировать их выполнение	ПР-7 конспект	
3	Особенности организации массовой физической культуры и здорового образа жизни в высших и средних учебных заведениях	УК-3.3 - Эффективно взаимодействует с членами команды, в т.ч. участвует в обмене информацией, знаниями и опытом, и презентации результатов работы команды. Соблюдает этические нормы взаимодействия	Знает, как эффективно взаимодействовать с членами команды	УО-1 собеседование	Вопросы зачета 12-14 Тестирование
			Умеет обмениваться информацией, знаниями, опытом, и презентовать результаты работы команды.	УО-3 Доклад с презентацией	
4	Особенности организации массовой физкультурно-оздоровительной работы и здорового образа жизни в фитнес центрах	ПК-2.1 - Демонстрирует знания особенностей проведения исследований в области физической культуры и спорта	Умеет собирать информацию для проведения научных исследований в области массовой физической культуры и спорта	ПР-2 Контрольная работа 1.	Вопросы зачета 12-14 Тестирование
			Владеет навыками проведения исследований в области физической культуры и спорта		
5	Особенности организации дополнительного образования в области физической культуры и здорового образа жизни в центрах детского творчества	ПК-2.3 - Организует деятельность обучающихся, направленную на развитие исследовательских умений по предмету в рамках основного и дополнительного образования	Владеет навыками организации деятельности обучающихся, направленной на развитие исследовательских умений по предмету в рамках основного и дополнительного образования	ПР-13 Творческое задание	Вопросы зачета 28, 29, 30 Тестирование

6	Организация массовой физкультурно-просветительной работы в области физической культуры и здорового образа жизни с населением по месту жительства	ПК-2.2 - Решает исследовательские задачи с учетом содержательного и организационных контекстов проектировать пути своего профессионального развития	Владеет навыками решения исследовательских задач с учетом содержательного и организационных контекстов проектировать пути своего профессионального развития	ПР-2 Контрольная работа 2	Вопросы зачета 19, 23, 24, 25 Тестирование
7	Организация массовой физкультурно-просветительной работы в области физической культуры и здорового образа жизни с населением в социальных сетях	ПК-2.2 - Решает исследовательские задачи с учетом содержательного и организационных контекстов проектировать пути своего профессионального развития	Владеет навыками решения исследовательских задач с учетом содержательного и организационных контекстов проектировать пути своего профессионального развития	ПР-2 Контрольная работа 2	Вопросы зачета 19, 23, 24, 25 Тестирование

Шкала оценивания уровня сформированности компетенций (индикаторов компетенций)

Код и наименование компетенции	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно
УК-3 Способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели	УК-3.1 Понимает эффективность использования стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели, определяет роль каждого участника в команде, учитывает в совместной деятельности особенности поведения и общения разных людей	УК-3.1 Допускает незначительные ошибки в организации и руководстве работы команды, в проработке командной стратегии для достижения поставленной цели	УК-3.1 Не в полном объеме способен организовать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели	УК-3.1 Не способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели
	УК-3.2 Демонстрирует понимание результатов (последствий) личных действий и планирует	УК-3.2 Допускает ошибки в демонстрации результатов (последствий) и планировании	УК-3.2 Не в полном объеме демонстрирует понимание результатов (последствий)	УК-3.2 Не способен продемонстрировать понимание результатов (последствий) и планирует

	последовательность шагов для достижения поставленной цели, контролирует их выполнение	последовательности шагов для достижения поставленной цели, контроля за их выполнением	личных действий и планирует последовательность шагов для достижения поставленной цели, контролирует их выполнение	последовательность шагов для достижения поставленной цели, контролирует их выполнение
	УК-3.3 Эффективно взаимодействует с членами команды, в т.ч. участвует в обмене информацией, знаниями и опытом, и презентации результатов работы команды. Соблюдает этические нормы взаимодействия	УК-3.3 Допускает ошибки во взаимодействии с членами команды, в т.ч. в обмене информацией, знаниями и опытом, и презентации результатов работы команды, в соблюдении этических норм	УК-3.3 Не в полном объеме взаимодействует с членами команды, в т.ч. в обмене информацией, знаниями и опытом, и презентации результатов работы команды, в соблюдении этических норм	УК-3.3 Не способен эффективно взаимодействовать с членами команды, в т.ч. участвовать в обмене информацией, знаниями и опытом, и презентации результатов работы команды, соблюдать этические нормы
ПК-2 Способен осуществлять научное исследование и руководить учебно-исследовательской работой обучающихся в рамках основных и дополнительных образовательных программ	ПК 2.1 Демонстрирует знания особенностей проведения исследований в области физической культуры и спорта	ПК 2.1 Допускает ошибки при демонстрации знания особенностей проведения исследований в области физической культуры и спорта	ПК 2.1 Не в полном объеме демонстрирует знания особенностей проведения исследований в области физической культуры и спорта	ПК 2.1 Не способен продемонстрировать знания особенностей проведения исследований в области физической культуры и спорта
	ПК 2.2 Решает исследовательские задачи с учетом содержательного и организационных контекстов проектировать пути своего профессионального развития	ПК 2.2 Допускает ошибки в решении исследовательских задач с учетом содержательного и организационных контекстов проектировать пути своего профессионального развития	ПК 2.2 Не в полном объеме решает исследовательские задачи с учетом содержательного и организационных контекстов проектировать пути своего профессионального развития	ПК 2.2 Не способен решать исследовательские задачи с учетом содержательного и организационных контекстов проектировать пути своего профессионального развития
	ПК 2.3 Организует деятельность обучающихся,	ПК 2.3 Допускает ошибки в организации	ПК 2.3 Не в полном объеме организует	ПК 2.3 Не способен организовать деятельность

	направленную на развитие исследовательских умений по предмету в рамках основного и дополнительного образования	деятельности обучающихся, направленной на развитие исследовательских умений по предмету в рамках основного и дополнительного образования	деятельность обучающихся, направленную на развитие исследовательских умений по предмету в рамках основного и дополнительного образования	обучающихся, направленную на развитие исследовательских умений по предмету в рамках основного и дополнительного образования
--	--	--	--	---

Также, фонды оценочных средств включают в себя:

- оценочные средства для **текущей и промежуточной** аттестации + критерии их оценивания.

Текущая аттестация по дисциплине «Массовой физической культуре и здорового образа жизни» проводится в форме контрольных мероприятий (УО-1 собеседование; ПР- 13: Творческое задание, ПР-7 конспект, УО-3: Доклад, ПР-1: Тест) по оцениванию фактических результатов обучения студентов и осуществляется преподавателем курса.

Объектами оценивания на практических занятиях выступают:

- учебная дисциплина (активность в курсе, своевременность выполнения всех видов заданий);

- степень усвоения теоретических знаний;

- активность во время практических занятий;

- уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам учебной работы;

- проявление творческой фантазии при подготовке занятий или конспектов;

- использование нетрадиционных средств и методов проведения занятий для детей с ограниченными возможностями;
- результаты самостоятельной работы.

Критерии оценки презентации доклада:

Оценка	50-60 баллов (неудовлетворительно)	61-75 баллов (удовлетворительно)	76-85 баллов (хорошо)	86-100 баллов (отлично)
Критерии	Содержание критериев			
Раскрытие проблемы	Проблема не раскрыта. Отсутствуют выводы	Проблема раскрыта не полностью. Выводы не сделаны и/или выводы не обоснованы	Проблема раскрыта. Проведен анализ проблемы без привлечения дополнительной литературы. Не все выводы сделаны и/или обоснованы	Проблема раскрыта полностью. Проведен анализ проблемы с привлечением дополнительной литературы. Выводы обоснованы
Представление	Представляемая информация логически не связана. Не использованы профессиональные термины	Представляемая информация не систематизирована и/или не последовательна. использовано 1-2 профессиональных термина	Представляемая информация не систематизирована и последовательна. Использовано более 2 профессиональных терминов	Представляемая информация систематизирована, последовательна и логически связана. Использовано более 5 профессиональных терминов
Оформление	Не использованы технологии Power Point. Больше 4 ошибок в представляемой информации	Использованы технологии Power Point частично. 3-4 ошибки в представляемой информации	Использованы технологии Power Point. Не более 2 ошибок в представляемой информации	Широко использованы технологии (Power Point и др.). Отсутствуют ошибки в представляемой информации
Ответы на вопросы	Нет ответов на вопросы	Только ответы на элементарные вопросы	Ответы на вопросы полные и/или частично полные	Ответы на вопросы полные, с приведением примеров и/или пояснений

На зачет студенту достаточно набрать 61 балл.

Критерии оценки творческого задания, выполняемого на практическом занятии 100-86 баллов выставляется, если студент выразили своё мнение по сформулированной проблеме, аргументировали его, точно определив ее содержание и составляющие. Приведены данные отечественной и зарубежной литературы, статистические сведения,

информация нормативно-правового характера. Продемонстрировано знание и владение навыком самостоятельной исследовательской работы по теме исследования; методами и приемами анализа международно-политической практики. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет.

85-76 - баллов - работа студента характеризуется смысловой цельностью, связностью и последовательностью изложения; допущено не более 1 ошибки при объяснении смысла или содержания проблемы. Для аргументации приводятся данные отечественных и зарубежных авторов. Продемонстрированы исследовательские умения и навыки. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет.

75-61 балл - проведен достаточно самостоятельный анализ основных этапов и смысловых составляющих проблемы; понимание базовых основ и теоретического обоснования выбранной темы. Привлечены основные источники по рассматриваемой теме. Допущено не более 2 ошибок в смысле или содержании проблемы.

60-50 баллов - если работа представляет собой пересказанный или полностью переписанный исходный текст без каких бы то ни было комментариев, анализа. Не раскрыта структура и теоретическая составляющая темы. Допущено три или более трех ошибок смыслового содержания рассматриваемой проблемы. Для получения зачета студенту необходимо набрать 61 балл.

1. Оценивание конспекта-сценария массового физкультурно-оздоровительного или физкультурно-спортивного мероприятия.

Примечания: оценивается правильность подбора средств, форм и методов проведения мероприятия. Учет всех особенностей (половых, возрастных, психологических и др.) участников мероприятия. Использование пропагандистских средств здорового образа жизни. Массовость мероприятия. Представление отчета о проведенном мероприятии (фото, видео и т.п.)

2. Оценивание презентации или видеофильма.

Примечания: выбор нестандартного оборудования, нетрадиционный подход, доступность объяснения и показа, соответствие с рекомендациями по данному отклонению в состоянии здоровья.

Оценочные средства для промежуточной аттестации Вопросы к зачету

Вопросы к зачету

1. Основные понятия («физическая культура», «физическое воспитание», «спорт», «двигательная рекреация», «физическая реабилитация»).
2. Цель и задачи физической культуры.
3. Физическое воспитание.
4. Спорт и здоровый образ жизни.
5. Средства физической культуры и здорового образа жизни дошкольников.
6. Средства физической культуры и здорового образа жизни школьников.
7. Обще-методические принципы физической культуры.
8. Физическое упражнение, как основное средство ФК.
9. Естественно-средовые факторы ФК,
10. Гигиенические факторы ФК.
11. Методы развития физических качеств и способностей.
12. Формы организации физической культуры с дошкольниками.
13. Формы организации физической культуры со школьниками.
14. Формы организации физической культуры со студентами.
15. Организация массовой физической культуры по месту жительства.
16. Организация массовой физической культуры в фитнес клубах.
17. Организация массовой физической культуры в центрах детского творчества.
18. Организация физической культуры и здорового образа жизни для людей пожилого возраста.
19. Средства развития силы.
20. Средства развития выносливости.

21. Средства развития координационных способностей.
22. Средства развития гибкости.
23. Средства развития скоростных способностей.
24. Факторы и условия реализации здоровьесберегающих технологий в учебном процессе
25. Применение инновационных технологий в массовой физической культуре.
26. Организация пропаганды здорового образа жизни через социальные сети.

Критерии выставления оценки студенту на зачете по дисциплине

«Массовой физической культуры и здорового образа жизни»

Баллы (рейтинговой оценки)	Оценка зачета (стандартная)	Требования к сформированным компетенциям
86-100	«отлично»	Оценка «отлично» выставляется студенту, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, способен дать определения основных понятий предметной области исследования; - способен перечислить и раскрыть суть методов научного исследования, которые изучил и освоил, способен бегло и точно применять терминологический аппарат предметной области исследования в устных ответах на вопросы; исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно отвечает на вопросы.
76-85	«хорошо»	Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он достаточно хорошо усвоил программный материал, способен дать основные определения и понятия предметной области исследования; способен перечислить методы научного исследования, которые изучил и освоил, способен применять терминологический аппарат предметной области исследования в устных ответах на вопросы, последовательно, четко и логически стройно отвечает на вопросы.
61-75	«удовлетворительно»	Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного

		материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ.
0 -60	«не удовлетворительно»	Оценка «не удовлетворительно» выставляется студенту, если он слабо усвоил программный материал, затрудняется дать основные определения и понятия области ФК; затрудняется применять терминологический аппарат в устных ответах на вопросы.

Фонд тестовых заданий

«Массовая физическая культура и здоровый образ жизни »

Вариант №1.

1. Какое из пяти понятий включает в себя остальные четыре:

- А) спорт
- Б) реабилитация
- В) физическая культура
- Г) рекреация
- Д) физическое воспитание

2. спорт это:

А) компонент (вид) физической культуры, удовлетворяющий потребности индивида с отклонениями в состоянии здоровья в его подготовке к жизни, бытовой и трудовой деятельности (получении знаний умений и навыков в области ФК); в формировании положительного, активного отношения к физической культуре и спорту.

Б) компонент (вид) физической культуры, удовлетворяющий потребности личности в самоактуализации, в максимально возможной самореализации своих способностей, сопоставлении их со способностями других детей.

В) компонент (вид) физической культуры, удовлетворяющий потребность индивида в лечении, восстановлении у него временно утраченных функций.

Г) компонент (вид) физической культуры, позволяющий удовлетворить потребности человека в отдыхе, развлечении, интересном проведении досуга, смене вида деятельности, получении удовольствия, в общении.

3. К какому из видов ФК относятся следующие задачи:

- 1) переключение с основного вида деятельности на другой, связанный с двигательной активностью;
- 2) получение удовольствия от движений, повышение настроения от занятий физическими упражнениями;
- 3) оптимизация своего состояния, восстановление физических и духовных сил;
- 4) обеспечение активного отдыха и приобщение к здоровому образу жизни; качества жизни инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

А) Адаптивный спорт

Б) Адаптивная реабилитация

В) Адаптивная рекреация

Г) Адаптивное

5. Основным средством ФК считают:

А) Упражнения гимнастики

Б) Упражнения легкой атлетики

В) Физические упражнения

Г) Плавание

Д) Ходьба на лыжах

6. Какой из видов двигательной активности не считается средством рекреации:

А) Рыбалка

Б) Упражнения легкой атлетики

В) Спортивная гимнастика

Г) Плавание

Д) Шахматы

7. Какие виды реабилитации относят к педагогическим?

А) Социально-трудовая

Б) Первоначальная

- В) Медицинская
- Г) Социально-бытовая
- Д) Элементарная
- Е) Техническая (инженерная)
- Ж) Социально-культурная
- З) Полная

8. Какие из перечисленных принципов не относятся к социальным:

- А) Научности,
- Б) социализирующие,
- В) интегративные,
- Г) коммуникативные,
- Д) прочности.

9. Общеметодические принципы действуют во всех областях науки

- А) Да Б) Нет

10. Гедонистические функции относятся к педагогическим

- А) Да Б) Нет

11. Является ли спортивный массаж средством АФК?

- А) Да Б) Нет

12. Какое из средств не относится к естественно-средовым?

- А) солнце
- Б) воздух
- В) свет
- Г) вода

13. Коррекционные образовательные учреждения разделяют на:

- А) 8 видов
- Б) 3 вида
- В) 5 видов
- Г) 9 видов

14. Дети, имеющие отклонения в состоянии здоровья разделяются две группы: освобожденные и неосвобожденные

А) Да Б) Нет

15. В подготовительную группу здоровья относят детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья хронического характера

А) Да Б) Нет

16. Адаптивное физическое воспитание школьников осуществляется:

А) дома

Б) в ДЮСШ

В) в школе

Г) в семье

18. Могут ли дети, имеющие отклонения в состоянии здоровья незначительного характера посещать уроки физической культуры?

А) Да Б) Нет

21. При переводе из основной группы в подготовительную или медицинскую учитывается только наличие медицинской справки и других причин не может быть.

А) Да Б) Нет

24. В лечебном учреждении систему массовой физической культуры и здорового образ жизни осуществляют:

А) врач,

Б) инструктор-методист

Г)диетолог

Д)инструктор

Г) массажист

25. Приспособительные реакции организма в ответ на изменяющиеся требования внутренней и внешней среды называются:

А) рекреацией

Б) восстановлением

В) выздоровлением

Г) адаптацией

26. Лучшим средством физической реабилитации при ожирении считается:

А) утренняя гимнастика

Б) плавание

В) ходьба на лыжах

Г) занятия на тренажерах

27. Натуживание и задержка дыхания запрещены при многих заболеваниях:

А) Да Б) Нет

28. Принцип гуманистической направленности относится к :

А) Социальным принципам

Б) педагогическим принципам

В) коммуникативным принципам

В) другим принципам

29. В физической культуре, так же как и в основной физической культуре, необходимо развивать все основные двигательные (физические) качества и способности:

А) Да Б) Нет

30. При гипертонии разрешены:

А) Упражнения с предметами

Б) упражнения на снарядах

Г) плавание

Д) ходьба на лыжах

Контрольное тестирование по теории Для получения зачета студенту необходимо набрать 61 балл.

Критерии выставления оценки студенту на зачете по дисциплине

«Массовой физической культуры и здорового образа жизни »

Баллы (рейтинговой оценки)	Оценка зачета (стандартная)	Требования к сформированным компетенциям
86-100	«отлично»	Оценка «отлично» выставляется студенту, если

		<p>он глубоко и прочно усвоил программный материал, способен дать определения основных понятий предметной области исследования; - способен перечислить и раскрыть суть методов научного исследования, которые изучил и освоил, способен бегло и точно применять терминологический аппарат предметной области исследования в устных ответах на вопросы; исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно отвечает на вопросы.</p>
76-85	«хорошо»	<p>Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он достаточно хорошо усвоил программный материал, способен дать основные определения и понятия предметной области исследования; способен перечислить методы научного исследования, которые изучил и освоил, способен применять терминологический аппарат предметной области исследования в устных ответах на вопросы, последовательно, четко и логически стройно отвечает на вопросы.</p>
61-75	«удовлетворительно»	<p>Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ.</p>
0 -60	«не удовлетворительно»	<p>Оценка «не удовлетворительно» выставляется студенту, если он слабо усвоил программный материал, затрудняется дать основные определения и понятия области ФК; затрудняется применять терминологический аппарат в устных ответах на вопросы.</p>

