

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор по образовательной  
деятельности

\_\_\_\_\_ С.Т. Князев  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЯ

<b>Код модуля</b>	<b>Модуль</b>
1157640	Теория и методика рекреационной деятельности

Екатеринбург

<b>Перечень сведений о рабочей программе модуля</b>	<b>Учетные данные</b>
<b>Образовательная программа</b> 1. Физическая культура	<b>Код ОП</b> 1. 49.03.01/33.01
<b>Направление подготовки</b> 1. Физическая культура	<b>Код направления и уровня подготовки</b> 1. 49.03.01

Программа модуля составлена авторами:

<b>№ п/п</b>	<b>Фамилия Имя Отчество</b>	<b>Ученая степень, ученое звание</b>	<b>Должность</b>	<b>Подразделение</b>
1	Боярская Людмила Алексеевна	кандидат педагогических наук, без ученого звания	Доцент	теории физической культуры
2	Гайл Виктор Вадимович	кандидат педагогических наук, доцент	Заведующий кафедрой	теории физической культуры
3	Галышева Светлана Михайловна	кандидат педагогических наук, доцент	Доцент	теории физической культуры
4	Сегал Ирина Васильевна	кандидат педагогических наук, доцент	Доцент	физической культуры

**Согласовано:**

Управление образовательных программ

Р.Х. Токарева

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МОДУЛЯ Теория и методика рекреационной деятельности

## 1.1. Аннотация содержания модуля

В модуль включены следующие дисциплины: Методика и организация оздоровительной работы; Подвижные игры; Теоретические основы двигательной рекреации. Модуль направлен на овладение компетенциями, необходимыми при работе в образовательных учреждениях

## 1.2. Структура и объем модуля

Таблица 1

№ п/п	Перечень дисциплин модуля в последовательности их освоения	Объем дисциплин модуля и всего модуля в зачетных единицах
1	Методика и организация оздоровительной работы	3
2	Подвижные игры	3
3	Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности и рекреации	3
ИТОГО по модулю:		9

## 1.3. Последовательность освоения модуля в образовательной программе

<b>Пререквизиты модуля</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Теоретические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта</li><li>2. Биологические основы двигательной деятельности</li><li>3. Теория и методика базовых видов спорта</li><li>4. Теория и методика игровых видов спорта</li></ol>
<b>Постреквизиты и кореквизиты модуля</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Основы тренерской деятельности</li><li>2. Психологические основы физической культуры и спорта</li></ol>

## 1.4. Распределение компетенций по дисциплинам модуля, планируемые результаты обучения (индикаторы) по модулю

Таблица 2

Перечень дисциплин модуля	Код и наименование компетенции	Планируемые результаты обучения (индикаторы)
---------------------------	--------------------------------	--

1	2	3
<p>Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности и рекреации</p>	<p>ПК-3 - Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке</p>	<p>З-5 - Объяснять гигиенические основы физической культуры и спорта</p> <p>У-4 - Оценивать гигиенические условия деятельности</p>
	<p>ПК-4 - Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта</p>	<p>З-5 - Сделать обзор гигиенических основ физической культуры и спорта</p> <p>У-3 - Оценивать гигиенические условия деятельности</p>
<p>Методика и организация оздоровительной работы</p>	<p>ПК-1 - Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста</p>	<p>У-1 - Ранжировать физические упражнения в соответствии с целью и задачами занятия по физической культуре или спортивной тренировки</p> <p>У-3 - Группировать занимающихся в соответствии с анатомо-морфологическими и психологическими особенностями занимающихся различного пола и возраста</p> <p>П-1 - Разрабатывать модель содержания занятия по физической культуре и спортивной тренировки</p>
	<p>ПК-6 - Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации</p>	<p>З-3 - Интерпретировать содержание здорового образа жизни</p> <p>У-2 - Оценивать особенности здорового образа жизни и формулировать его цель</p> <p>П-1 - Разрабатывать модель процесса формирования осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностных</p>

	и установки на ведение здорового образа жизни	ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни
Подвижные игры	ПК-3 - Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	З-1 - Интерпретировать основы дидактики З-2 - Характеризовать теории обучения двигательным действиям П-1 - обоснованный выбор средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке в процессе проведения соответствующих занятий и физкультурно-спортивных мероприятий
	ПК-16 - Способность выполнять деятельность и (или) демонстрировать элементы деятельности, осваиваемой обучающимися, и (или) выполнять задания, предусмотренные программой учебного предмета, курса, дисциплины (модуля), планом тренировочного процесса	З-3 - Сделать обзор дидактических основ тренировочной и учебной деятельности У-1 - Демонстрировать элементы физических упражнений У-2 - Выполнять физические упражнения, предусмотренные программой учебного предмета, курса, дисциплины (модуля), планом тренировочного процесса П-1 - Иметь практический опыт выполнения деятельности и (или) демонстрации элементов деятельности, осваиваемой обучающимися, и (или) выполнения заданий, предусмотренных программой учебного предмета, курса, дисциплины (модуля), планом тренировочного процесса

### 1.5. Форма обучения

Обучение по дисциплинам модуля может осуществляться в очной и заочной формах.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Методика и организация оздоровительной**  
**работы**

Рабочая программа дисциплины составлена авторами:

<b>№ п/п</b>	<b>Фамилия Имя Отчество</b>	<b>Ученая степень, ученое звание</b>	<b>Должность</b>	<b>Подразделение</b>
1	Боярская Людмила Алексеевна	кандидат педагогических наук, без ученого звания	Доцент	теории физической культуры

**Рекомендовано учебно-методическим советом института Физической культуры, спорта и молодежной политики**

Протокол № 8 от 08.10.2021 г.

# 1. СОДЕРЖАНИЕ И ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

Авторы:

- Боярская Людмила Алексеевна, Доцент, теории физической культуры

## 1.1. Технологии реализации, используемые при изучении дисциплины модуля

- Традиционная (репродуктивная) технология
- Разноуровневое (дифференцированное) обучение
  - Базовый уровень

*\*Базовый I уровень – сохраняет логику самой науки и позволяет получить упрощенное, но верное и полное представление о предмете дисциплины, требует знание системы понятий, умение решать проблемные ситуации. Освоение данного уровня результатов обучения должно обеспечить формирование запланированных компетенций и позволит обучающемуся на минимальном уровне самостоятельности и ответственности выполнять задания;*

*Продвинутый II уровень – углубляет и обогащает базовый уровень как по содержанию, так и по глубине проработки материала дисциплины. Это происходит за счет включения дополнительной информации. Данный уровень требует умения решать проблемы в рамках курса и смежных курсов посредством самостоятельной постановки цели и выбора программы действий. Освоение данного уровня результатов обучения позволит обучающемуся повысить уровень самостоятельности и ответственности до творческого применения знаний и умений.*

## 1.2. Содержание дисциплины

Таблица 1.1

Код раздела, темы	Раздел, тема дисциплины*	Содержание
P1	Культура здоровья личности	Современная концепция здоровья и здоровьесбережения. Здоровье населения России. Понятие «культура здоровья личности». Факторы культуры здоровья личности: системообразующие, системонаполняющие, системообуславливающие. Компоненты культуры здоровья: мотивационно-личностный, когнитивный, деятельностный.
P2	Общая характеристика оздоровительной физической культуры	Современное состояние физической культуры и спорта в Российской Федерации. Физическая культура как основа здорового образа жизни.  Оздоровительное воздействие физических упражнений. Оздоровительная направленность как важнейший принцип системы физического воспитания. Направления оздоровительной физической культуры: оздоровительно-кондиционное, оздоровительно-рекреативное, оздоровительно-реабилитационное, гигиеническое. Двигательные режимы.  Основы построения оздоровительной тренировки. Методические принципы занятий оздоровительно-развивающей направленности. Характеристика средств физкультурно-оздоровительной направленности.
P3	Структура государственного управления физической	Понятия «система физической культуры и спорта», «физкультурно-спортивное движение». Субъекты физкультурно-спортивного движения и их взаимодействие.

	культурой и спортом в Российской Федерации	<p>Федеральный закон о физической культуре и спорте в РФ. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации"</p> <p>Принципы государственной политики в области физической культуры и спорта. Меры государственной поддержки развития физической культуры и спорта. Стратегия развития физической культурой и спорта в Российской Федерации на период до 2030.</p>
<b>P4</b>	Основы здоровьесберегающей педагогики	<p>Понятия «здоровьесберегающая педагогика», «здоровьесберегающие образовательные технологии» (ЗОТ). Классификация здоровьесберегающих технологий по направленности и специфике деятельности: медико-гигиенические, физкультурно-оздоровительные, экологические, технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности, образовательные (организационно-педагогические, психолого-педагогические, учебно-воспитательные). Классификация здоровьесберегающих технологии по ха-рактеру действия: защитно-профилактические, компенсаторно-нейтрализующие, стимулирующие, ин-формационно-обучающие, социально-адаптирующие и личностно-развивающие. Уровни реализации здоровьесберегающих технологий.</p> <p>Принципы здоровьесберегающей педагогики: не нанесения вреда; приоритета действенной заботы о здоровье учащихся и педагогов; непрерывности и преемственности; субъект-субъектного взаимоотношения с учащимися; соответствия содержания и ор-ганизации обучения возрастным особенностям учащихся; реализации комплексного подхода; медико-психологической компетенции учителя; гармоничного сочетания обучающих, воспитывающих и развивающих педагогических воздействий; приоритет позитивных воздействий; приоритет активных методов обучения; сочетание охранительной и тренирующей стратегии; формирования ответственности учащихся за свое здоровье; отсроченного результата; контроля за результатами.</p>
<b>P5</b>	Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях	<p>Проблемные вопросы теории и практики физического воспитания дошкольников. Цели, задачи, средства оздоровительной физической культуры детей дошкольного возраста.</p> <p>Основные принципы и методические подходы к организации физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ. Формы работы по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях и их место в режиме дня.</p> <p>Критерии оценки физкультурно-оздоровительных программ по физическому воспитанию дошкольников. Характеристика и сравнительный анализ программ по физическому воспитанию дошкольников: «Физическая культура – дошкольникам» (Л.Д. Глазырина), «Театр физического воспитания дошкольников»</p>



		(Н.Н. Ефименко) и др. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста.
<b>Р6</b>	Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы в общеобразовательных школах	<p>Здоровье учащихся Российских школ. Причины неблагополучия здоровья учащихся. Проблемные вопросы организации физического воспитания школьников. Классификация групп здоровья детей и подростков.</p> <p>Физическое воспитание в контексте модернизации образования в Российской Федерации. Основные направления модернизации физического воспитания в школе: демократизация, гуманизация, индивидуализация и дифференциация, гармонизация.</p> <p>Инновационные подходы к модернизации физического воспитания. Физкультурно-оздоровительные технологии в системе физического воспитания. Контроль физического состояния школьников.</p> <p>Состояние здоровья педагогов как участников образовательного процесса. Причины неблагополучия здоровья педагогов. Профилактика основных отклонений в состоянии здоровья педагогов средствами оздоровительной физической культуры.</p>
<b>Р7</b>	Методика и организация физкультурно-оздоровительной деятельности студенческой молодежи и взрослого населения.	<p>Значение и задачи физического воспитания студентов. Основные направления здоровьесберегающей работы в вузе. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик в ВУЗе.</p> <p>Состояние физической культуры и спорта в Вооруженных Силах. Физическая подготовка допризывной молодежи. Основные пути сохранения здоровья и повышения уровня физической подготовленности военнослужащих.</p> <p>Физическая культура в научной организации труда. Взаимосвязь физической культуры с трудовой деятельностью. Причины, мешающие развитию производственной физической культуры. Организация физкультурно-оздоровительной и спортивной работы на производстве. Центры здоровья для пропаганды ЗОЖ и профилактики вредных привычек. Организация оздоровительной работы в санаториях, профилакториях.</p> <p>Содержание и организационно-методические основы занятий оздоровительной физической культурой в пожилом возрасте. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик для людей пожилого возраста.</p> <p>Организация оздоровительной физической культуры по месту жительства и отдыха населения. Задачи и причины, мешающие развитию физической культуры и спорту по месту жительства и отдыха.</p> <p>Физическая культура в семье. Задачи и причины, мешающие развитию семейного физического воспитания. Основные</p>

		направления развития физической культуры в семье. Организация физкультурно-оздоровительной работы с женщинами.
<b>Р8</b>	Организация массовых физкультурно- спортивных мероприятий	<p>Организационно-управленческая работа. Общая характеристика организационно-массовой работы по физической культуре и спорту.</p> <p>Массовые физкультурно-спортивные мероприятия (ФСМ). Виды ФСМ и их значение в массовой физкультурно-оздоровительной работе. Задачи массовых ФСМ и принципы их проведения. Составление плана и организация подготовки массовых ФСМ. Разработка положения о ФСМ. Способы проведения спортивных соревнований. Основы спортивной режиссуры. Церемониалы, торжественные процедуры и атрибутика массовых ФСМ.</p> <p>Обеспечение безопасности, охрана здоровья граждан при проведении занятий и соревнований по физической культуре и спорту.</p> <p>Пропаганда массовой физкультурно-спортивной работы. Цели и задачи пропаганды. Наглядная, печатная и показательная формы пропаганды. Пропаганда физкультурно-оздоровительной работы с использованием средств массовой информации: печати, радио, телевидения. Принципы рекламы в сфере физкультурно-оздоровительной работы (непрерывность воздействия, учет интересов и особенностей населения, доступность рекламируемого, правдивость рекламы).</p>

### 1.3. Направление, виды воспитательной деятельности и используемые технологии

Таблица 1.2

Направление воспитательной деятельности	Вид воспитательной деятельности	Технология воспитательной деятельности	Компетенция	Результаты обучения
Профессиональное воспитание	деятельность по формированию ЗОЖ	Технология формирования уверенности и готовности к самостоятельной успешной профессиональной деятельности	ПК-6 - Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового	<p>З-3 - Интерпретировать содержание здорового образа жизни</p> <p>У-2 - Оценивать особенности здорового образа жизни и формулировать его цель</p> <p>П-1 -</p>

			образа жизни	Разрабатывать модель процесса формирования осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни
--	--	--	--------------	--

1.4. Программа дисциплины реализуется на государственном языке Российской Федерации .

## 2. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### Методика и организация оздоровительной работы

#### Электронные ресурсы (издания)

1. Боярская, Л. А., Люберцева, В. Н.; Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы : учебное пособие.; Издательство Уральского университета, Екатеринбург; 2017; <http://www.iprbookshop.ru/106411.html> (Электронное издание)
2. Любимова, Г. И.; Физическая культура: учебно-тренировочные занятия (Элективный курс «Оздоровительная аэробика»): учебно-методический комплекс. Рабочая программа для бакалавров 1-2 курсов очной формы обучения всех направлений подготовки Тюменского государственного университета. : учебно-методический комплекс.; Тюменский государственный университет, Тюмень; 2016; <https://biblioclub.ru/index.phppage=book&id=573707> (Электронное издание)
3. Криживецкая, О. В.; Фитнес. Основы спортивно-оздоровительной тренировки : учебное пособие.; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Омск; 2018; <https://biblioclub.ru/index.phppage=book&id=573595> (Электронное издание)
4. Пономарева, Е. Ю.; Программа по физическому воспитанию для детей 5-7 лет дошкольных образовательных учреждений: с использованием средств фитнес-аэробики : учебно-методическое пособие.; Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, Елец; 2011; <https://biblioclub.ru/index.phppage=book&id=272415> (Электронное издание)
5. Пономарева, Е. Ю.; Программа по физическому воспитанию для детей 5-7 лет дошкольных образовательных учреждений: с использованием средств фитнес-аэробики : учебно-методическое пособие.; Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, Елец; 2011; <https://biblioclub.ru/index.phppage=book&id=272415> (Электронное издание)
6. Грудницкая, Н. Н.; Оздоровительный фитнес: учебное пособие (курс лекций) : курс лекций.; Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), Ставрополь; 2019; <https://biblioclub.ru/index.phppage=book&id=596210> (Электронное издание)

#### Печатные издания

1. Боярская, Л. А., Люберцев, Н. В.; Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы :

учебное пособие для студентов, обучающихся по программе бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 "Физическая культура"; Издательство Уральского университета, Екатеринбург; 2017 (5 экз.)

2. Менхин, Ю. В., Менхин, А. В.; Оздоровительная гимнастика: теория и методика : учеб. для вузов физ. культуры.; Феникс, Ростов-на-Дону; 2002 (11 экз.)

3. Холодов, Ж. К., Кузнецов, В. С.; Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов и преподавателей вузов физ. культуры.; Академия, Москва; 2004 (18 экз.)

4. Бишаева, А. А.; Профессионально-оздоровительная физическая культура студента : учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению подготовки и специальности "Социальная работа".; КНОРУС, Москва; 2013 (1 экз.)

5. Руненко, С. Д.; Фитнес: мифы, иллюзии, реальность : практ. рук. для сторонников актив. образа жизни.; Советский спорт, Москва; 2005 (3 экз.)

6. Фурманов, А. Г.; Оздоровительная физическая культура : [учебник для вузов].; Тесей, Минск; 2003 (1 экз.)

7. Кузнецов, В. С.; Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная работа в школе : Метод. пособие.; НИЦ ЭНАС, Москва; 2003 (1 экз.)

8. Кузнецов, В. С.; Физическая культура. Безопасность уроков, соревнований и походов : Метод. пособие.; НИЦ ЭНАС, Москва; 2003 (1 экз.)

### **Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы**

Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту- <http://lib.sportedu.ru/>

Всемирное антидопинговое агентство -URL: <http://www.wada-ama.org/en/>

Министерство спорта Российской Федерации <https://www.minsport.gov.ru/>

Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту <https://lib.sportedu.ru>

Теория и практика физической культуры <http://sportlib.info/Press/ТРФК/>

Физическая культура: образование, воспитание, тренировка <http://sportlib.info/Press/ФКВОТ/>

### **Материалы для лиц с ОВЗ**

Весь контент ЭБС представлен в виде файлов специального формата для воспроизведения синтезатором речи, а также в тестовом виде, пригодном для прочтения с использованием экранной лупы и настройкой контрастности.

### **Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы**

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <http://biblioclub.ru/>

ООО Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU <http://elibrary.ru/>

ЭБС IPR Books <https://www.iprbookshop.ru>

### 3. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

#### Методика и организация оздоровительной работы

#### Сведения об оснащенности дисциплины специализированным и лабораторным оборудованием и программным обеспечением

Таблица 3.1

№ п/п	Виды занятий	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения
1	Лекции	Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов Рабочее место преподавателя Доска аудиторная Периферийное устройство Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами Подключение к сети Интернет	Office 365 EDUA5 ShrdSvr ALNG SubsVL MVL PerUsr B Faculty EES Google Chrome
2	Практические занятия	Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов Рабочее место преподавателя Доска аудиторная Периферийное устройство Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами Подключение к сети Интернет	Office 365 EDUA5 ShrdSvr ALNG SubsVL MVL PerUsr B Faculty EES Google Chrome

3	Текущий контроль и промежуточная аттестация	<p>Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов</p> <p>Рабочее место преподавателя</p> <p>Доска аудиторная</p> <p>Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами</p> <p>Подключение к сети Интернет</p>	<p>Office 365 EDUA5 ShrdSvr ALNG SubsVL MVL PerUsr B Faculty EES</p> <p>Google Chrome</p>
4	Консультации	<p>Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов</p> <p>Рабочее место преподавателя</p> <p>Доска аудиторная</p> <p>Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами</p>	<p>Office 365 EDUA5 ShrdSvr ALNG SubsVL MVL PerUsr B Faculty EES</p>
5	Самостоятельная работа студентов	<p>Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов</p> <p>Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами</p> <p>Подключение к сети Интернет</p>	<p>Office 365 EDUA5 ShrdSvr ALNG SubsVL MVL PerUsr B Faculty EES</p> <p>Google Chrome</p>

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Подвижные игры**

Рабочая программа дисциплины составлена авторами:

<b>№ п/п</b>	<b>Фамилия Имя Отчество</b>	<b>Ученая степень, ученое звание</b>	<b>Должность</b>	<b>Подразделение</b>
1	Гайл Виктор Вадимович	кандидат педагогических наук, доцент	Заведующий кафедрой	теории физической культуры

**Рекомендовано учебно-методическим советом института Физической культуры, спорта и молодежной политики**

Протокол № 8 от 08.10.2021 г.

# 1. СОДЕРЖАНИЕ И ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

Авторы:

- Гайл Виктор Вадимович, Заведующий кафедрой, теории физической культуры

## 1.1. Технологии реализации, используемые при изучении дисциплины модуля

- Традиционная (репродуктивная) технология
- Разноуровневое (дифференцированное) обучение
  - Базовый уровень

*\*Базовый I уровень – сохраняет логику самой науки и позволяет получить упрощенное, но верное и полное представление о предмете дисциплины, требует знание системы понятий, умение решать проблемные ситуации. Освоение данного уровня результатов обучения должно обеспечить формирование запланированных компетенций и позволит обучающемуся на минимальном уровне самостоятельности и ответственности выполнять задания;*

*Продвинутый II уровень – углубляет и обогащает базовый уровень как по содержанию, так и по глубине проработки материала дисциплины. Это происходит за счет включения дополнительной информации. Данный уровень требует умения решать проблемы в рамках курса и смежных курсов посредством самостоятельной постановки цели и выбора программы действий. Освоение данного уровня результатов обучения позволит обучающемуся повысить уровень самостоятельности и ответственности до творческого применения знаний и умений.*

## 1.2. Содержание дисциплины

Таблица 1.1

Код раздела, темы	Раздел, тема дисциплины*	Содержание
P1	Подвижные игры на занятиях и уроках физической культуры	Понятие и классификация подвижных игр. Подвижные игры в детском саду.  Подвижные игры в общеобразовательной школе. Особенности использования подвижных игр на уроках физической культуры с детьми младшего, среднего и старшего возраста. Подвижные игры на уроках разного типа и вида. Содержание, методы и способы проведения подвижных игр для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности, приобретение опыта творческой, практической деятельности, развитие самостоятельности в физической культуре и спорте в целях повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленного формирования и развития важнейших свойств и качеств личности.
P2	Подвижные игры в спорте	Подвижные игры при занятиях различными видами спорта. Особенности подбора и проведения подвижных игр в зависимости от возраста занимающихся, года занятий в ДЮСШ, этапа многолетней подготовки и годичного цикла. Использование подвижных игр с целью спортивного отбора.
P3	Подвижные игры во внеурочное время	Игры на переменах, игры на школьных праздниках, игры в группах продленного дня. Особенности подбора подвижных игр для детей разного школьного возраста. Методика проведения подвижных игр. Особенности судейства и правила проведения соревнований по подвижным играм.



Р4	Подвижные игры во внешкольной работе	Подвижные игры в оздоровительном лагере: игры на местности, игры на площадке. Подвижные игры в туристических походах, на слетах и соревнованиях по туризму. Подвижные игры в семье. Роль подвижных игр в формировании морально-волевых и нравственных качеств личности, гармоничном развитии школьника.
----	--------------------------------------	---

### 1.3. Направление, виды воспитательной деятельности и используемые технологии

Таблица 1.2

Направление воспитательной деятельности	Вид воспитательной деятельности	Технология воспитательной деятельности	Компетенция	Результаты обучения
Профессиональное воспитание	профориентационная деятельность	Технология формирования уверенности и готовности к самостоятельной профессиональной деятельности	ПК-3 - Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	З-1 - Интерпретировать основы дидактики З-2 - Характеризовать теории обучения двигательным действиям П-1 - обоснованный выбор средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке в процессе проведения соответствующих занятий и физкультурно-спортивных мероприятий

### 1.4. Программа дисциплины реализуется на государственном языке Российской Федерации .

## **2. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Подвижные игры**

#### **Электронные ресурсы (издания)**

1. ; Подвижные игры : учебное пособие.; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Омск; 2019; <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573661> (Электронное издание)
2. Бойко, Е. А.; Лучшие подвижные и логические игры для детей от 5 до 10 лет : методическое пособие.; РИПОЛ классик, Москва; 2008; <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=53804> (Электронное издание)
3. Булгакова, , Н. Ж.; Игры на воде для обучения и развлечения : методические рекомендации.; Издательство «Спорт», Москва; 2016; <http://www.iprbookshop.ru/55554.html> (Электронное издание)
4. ; Подвижные игры во внеклассной работе общеобразовательной школы : учебное пособие.; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Омск; 2003; <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274874> (Электронное издание)
5. Рыбакова, Е. В.; Подвижные игры в тренировке волейболистов : учебно-методическое пособие.; Поволжский государственный технологический университет, Йошкар-Ола; 2016; <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459507> (Электронное издание)

#### **Печатные издания**

1. , Коротков, И. М., Былеева, Л. В., Климкова, Р. В.; Подвижные игры : учеб. пособие для студентов вузов и сред. спец. заведений физ. культуры.; СпортАкадемПресс, Москва; 2002 (1 экз.)
2. , Макаров, Ю. М.; Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры : учебник для студентов образовательных учреждений высшего профессионального образования, обучающихся по направлению "Физическая культура".; Академия, Москва; 2013 (1 экз.)
3. ; Подвижные игры: практический материал : [учеб. пособие для высш. и средних специальных учеб. заведений].; ТВТ Дивизион, Москва; 2005 (2 экз.)
4. Жуков, М. Н.; Подвижные игры : [учебник для вузов].; Academia, Москва; 2004 (2 экз.)
5. Былеева, Л. В.; Подвижные игры : Учеб. пособие для ин-тов физ. культуры.; Физкультура и спорт, Москва; 1953 (1 экз.)

#### **Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы**

1. Российская государственная библиотека [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)
2. Всемирное антидопинговое агентство -URL: <http://www.wada-ama.org/en/>
3. Министерство спорта Российской Федерации <https://www.minsport.gov.ru/>
4. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту <https://lib.sportedu.ru>
5. Теория и практика физической культуры <http://sportlib.info/Press/TPFK/>
6. Физическая культура: образование, воспитание, тренировка <http://sportlib.info/Press/FKVOT/>

### **Материалы для лиц с ОВЗ**

Весь контент ЭБС представлен в виде файлов специального формата для воспроизведения синтезатором речи, а также в тестовом виде, пригодном для прочтения с использованием экранной лупы и настройкой контрастности.

### **Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы**

1. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <http://biblioclub.ru/>
2. ООО Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU <http://elibrary.ru/>
3. ЭБС IPR Books <https://www.iprbookshop.ru>

## **3. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Подвижные игры**

**Сведения об оснащённости дисциплины специализированным и лабораторным оборудованием и программным обеспечением**

Таблица 3.1

<b>№ п/п</b>	<b>Виды занятий</b>	<b>Оснащённость специальных помещений и помещений для самостоятельной работы</b>	<b>Перечень лицензионного программного обеспечения</b>
1	Лекции	Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов  Рабочее место преподавателя  Доска аудиторная  Периферийное устройство  Подключение к сети Интернет	Office 365 EDUA5 ShrdSvr ALNG SubsVL MVL PerUsr B Faculty EES  Google Chrome
2	Практические занятия	Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами  Спортивный зал, мячи, стойки, скакалки, обручи	<b>Не требуется</b>
3	Текущий контроль и промежуточная аттестация	Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов  Рабочее место преподавателя	Office 365 EDUA5 ShrdSvr ALNG SubsVL MVL PerUsr B Faculty EES

		<p>Доска аудиторная</p> <p>Периферийное устройство</p> <p>Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами</p>	
4	Самостоятельная работа студентов	<p>Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов</p> <p>Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами</p> <p>Подключение к сети Интернет</p>	<p>Office 365 EDUA5 ShrdSvr ALNG SubsVL MVL PerUsr B Faculty EES</p> <p>Google Chrome</p>

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Гигиенические основы физкультурно-**  
**спортивной деятельности и рекреации**

Рабочая программа дисциплины составлена авторами:

<b>№ п/п</b>	<b>Фамилия Имя Отчество</b>	<b>Ученая степень, ученое звание</b>	<b>Должность</b>	<b>Подразделение</b>
1	Галышева Светлана Михайловна	кандидат педагогических наук, Доцент	доцент	Теории физической культуры

**Рекомендовано учебно-методическим советом института Физической культуры, спорта и молодежной политики**

Протокол № 8 от 08.10.2021 г.

# 1. СОДЕРЖАНИЕ И ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

Авторы:

- Галышева Светлана Михайловна, доцент, Теории физической культуры

## 1.1. Технологии реализации, используемые при изучении дисциплины модуля

- Традиционная (репродуктивная) технология
- Разноуровневое (дифференцированное) обучение
  - Базовый уровень

*\*Базовый I уровень – сохраняет логику самой науки и позволяет получить упрощенное, но верное и полное представление о предмете дисциплины, требует знание системы понятий, умение решать проблемные ситуации. Освоение данного уровня результатов обучения должно обеспечить формирование запланированных компетенций и позволит обучающемуся на минимальном уровне самостоятельности и ответственности выполнять задания;*

*Продвинутый II уровень – углубляет и обогащает базовый уровень как по содержанию, так и по глубине проработки материала дисциплины. Это происходит за счет включения дополнительной информации. Данный уровень требует умения решать проблемы в рамках курса и смежных курсов посредством самостоятельной постановки цели и выбора программы действий. Освоение данного уровня результатов обучения позволит обучающемуся повысить уровень самостоятельности и ответственности до творческого применения знаний и умений.*

## 1.2. Содержание дисциплины

Таблица 1.1

Код раздела, темы	Раздел, тема дисциплины*	Содержание
001	Введение в гигиену	Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни. Цели и задачи гигиены; методы исследования в гигиене
002	Гигиена воздушной среды. Атмосфера как часть биосферы	Атмосфера как часть биосферы (тропосфера, стратосфера, ионосфера, экзосфера). Значение воздуха для человека. Химический состав и гигиеническое значение каждой из составных частей. Физические свойства. Температура воздуха. Влажность. Движение воздуха: причины, влияние на организм, значение при занятиях физической культурой и спортом, роза ветров и учет ее при строительстве сооружений. Солнечная радиация. Атмосферное давление: действие на организм – горная болезнь, кессонная болезнь, их профилактика, значение при подготовке спортсменов. Электрическое состояние: атмосферное электричество, ионизация воздуха и ее биологическое значение, магнитное поле, естественная и искусственная радиоактивность. Погода, климат, акклиматизация: их роль при занятиях физической культурой и спортом. Закаливание воздухом и солнечными лучами.
003	Гигиена воды	Значение воды для человека. Гигиенические требования к питьевой воде. Химический состав воды: сухой остаток, органические вещества, сернокислые соли, хлориды, кальций, железо, йод, фтор, ядовитые примеси, радиоактивные вещества. Физические свойства воды: прозрачность, цвет, запах, вкус, температура. Флора и фауна: бактерии и

		гельминты, коли-титр и коли-индекс, пригодность воды для питьевых целей и занятий спортом. Источники водоснабжения. Санитарное обследование, очистка и обеззараживание воды, в т.ч. в полевых условиях (прогулки, туристические походы, спортивно-оздоровительные лагеря). Использование воды для физического воспитания и спорта. Питьевой режим спортсмена. Закаливание водой.
004	Гигиена почвы	Гигиенические свойства почвы: воздухо- и водопроницаемость, почвенные воды, загрязнение органическими веществами, патогенными микробами и яйцами гельминтов, химическими и радиоактивными веществами. Пути загрязнения и способы очистки населенных пунктов. Требования к территории, выделяемой для размещения спортивных сооружений. Типы, виды, нормы зеленых насаждений, их гигиеническое значение
005	Гигиена питания	Рациональное питание. Количественный и качественный состав пищи: энергетическое и пластическое значение пищи, калорийность и расход энергии, качественный состав (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества). Режим питания: количество приемов пищи, распределение по объему и качеству продуктов, время приема в зависимости от физических нагрузок, сна и других факторов – возраста, состояния здоровья, характера деятельности. Пищевые отравления микробного и немикробного происхождения, их профилактика
006	Общие основы личной гигиены	Рациональный суточный режим. Понятие о биоритмах (циркадные, недельные, месячные, годовые и др.) Уход за телом, полостью рта, волосами. Профилактика гнойничковых и грибковых заболеваний кожи. Вредные привычки и здоровый образ жизни. Гигиена спортивной одежды и обуви
007	Закаливание	Физиологические основы закаливания. Гигиенические принципы закаливания. Закаливание воздухом. Закаливание водой. Закаливание солнечным излучением
009	Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью	Крытые и открытые спортивно-оздоровительные сооружения, площадки (в том числе школьные), поля, водоемы, пляжи, лесопарки. Размещение на местности с учетом расположения промышленных предприятий и других объектов, розы ветров, наличие водоемов и зеленых массивов. Размеры, планировка, разметка, покрытие, стройматериалы, внутренняя отделка, инвентарь и оборудование, правила их эксплуатации, отопление, освещение, вентиляция, борьба с загрязнением. Микроклиматические условия. Профилактика шума
010	Система гигиенического обеспечения подготовки спортсменов и соревнований	Структура системы гигиенического обеспечения подготовки спортсменов. Гигиенические принципы тренировочного процесса и соревнований. Гигиенические требования к спортивной тренировке: планирование, структура, нормирование нагрузок. Оптимальные социально-гигиенические факторы микросреды, условия быта и трудовой деятельности. Профилактика спортивного травматизма

010	Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в трудных условиях	<p>Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в условиях высокой температуры: особенности спортивной подготовки, питания, питьевого режима, спортивной одежды и обуви. Перегревание, тепловой удар, солнечный удар – признаки, профилактика; низкой температуры: особенности спортивной подготовки, питания, питьевого режима, спортивной одежды и обуви. Переохлаждение, отмораживания – признаки, профилактика; в горных условиях: гипоксия – проявления.</p> <p>Профилактика «горной» болезни. Оказание первой помощи в условиях временной адаптации. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов на учебно-тренировочных сборах</p>
011	Гигиенические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности	Медико-биологические средства восстановления: гидропроцедуры, массаж, баня, ионизированный воздух, кислород, ультрафиолетовое облучение, физиотерапевтические процедуры, гидроэлектrolитическое уравнивание, витамины. Стимуляторы. Допинги
012	Особенности гигиенического обеспечения занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности	Легкая атлетика. Лыжи. Конькобежный спорт. Плавание. Гимнастика. Спортивные игры: футбол, баскетбол и волейбол. Рациональный режим дня. Комплексы восстановительных мероприятий. Особенности питания. Спортивная одежда и обувь.

### 1.3. Направление, виды воспитательной деятельности и используемые технологии

Таблица 1.2

Направление воспитательной деятельности	Вид воспитательной деятельности	Технология воспитательной деятельности	Компетенция	Результаты обучения
Профессиональное воспитание	учебно-исследовательская, научно-исследовательская	Технология формирования уверенности и готовности к самостоятельной профессиональной деятельности	ПК-4 - Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта	З-5 - Сделать обзор гигиенических основ физической культуры и спорта У-3 - Оценивать гигиенические условия деятельности

1.4. Программа дисциплины реализуется на государственном языке Российской Федерации .

## 2. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

**Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности и рекреации**

**Электронные ресурсы (издания)**



1. , Караулова, , Л. К., Расулов, , М. М., Красноперова, , Н. А.; Гигиена физической культуры и спортивная медицина : лабораторный практикум. учебно-методическое пособие.; Московский городской педагогический университет, Москва; 2011; <http://www.iprbookshop.ru/26464.html> (Электронное издание)
2. , Махов, , С. Ю.; Гигиена физической культуры и спорта : учебно-методическое пособие.; Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), Орел; 2020; <http://www.iprbookshop.ru/95397.html> (Электронное издание)

#### **Печатные издания**

1. Вайнбаум, Я. С., Коваль, В. И., Родионова, Т. А.; Гигиена физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 033100 - Физ. культура.; Академия, Москва; 2005 (63 экз.)
2. Вайнбаум, Я. С.; Гигиена физического воспитания и спорта : [учеб. пособие для вузов].; Academia, Москва; 2005 (2 экз.)

#### **Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы**

Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту- <http://lib.sportedu.ru/>

Национальная информационная сеть "Спортивная Россия"- URL: <http://www.infosport.ru/>

Всемирное антидопинговое агентство -URL: <http://www.wada-ama.org/en/>

Министерство спорта Российской Федерации <https://www.minsport.gov.ru/>

Теория и практика физической культуры <http://sportlib.info/Press/ТРФК/>

Физическая культура: образование, воспитание, тренировка <http://sportlib.info/Press/ФКВОТ/>

#### **Материалы для лиц с ОВЗ**

Весь контент ЭБС представлен в виде файлов специального формата для воспроизведения синтезатором речи, а также в тестовом виде, пригодном для прочтения с использованием экранной лупы и настройкой контрастности.

#### **Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы**

1. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <http://biblioclub.ru/>
2. ООО Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU <http://elibrary.ru/>
3. ЭБС IPR Books <https://www.iprbookshop.ru>

### **3. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности и рекреации**

**Сведения об оснащённости дисциплины специализированным и лабораторным оборудованием и программным обеспечением**

Таблица 3.1

№ п/п	Виды занятий	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения
1	Лекции	<p>Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов</p> <p>Рабочее место преподавателя</p> <p>Доска аудиторная</p> <p>Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами</p> <p>Подключение к сети Интернет</p>	<p>Office Professional 2003 Win32 Russian CD-ROM</p> <p>Google Chrome</p>
2	Практические занятия	<p>Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов</p> <p>Рабочее место преподавателя</p> <p>Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами</p> <p>Подключение к сети Интернет</p>	<p>Office Professional 2003 Win32 Russian CD-ROM</p> <p>Google Chrome</p>
3	Самостоятельная работа студентов	<p>Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов</p> <p>Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами</p> <p>Подключение к сети Интернет</p>	<p>Office Professional 2003 Win32 Russian CD-ROM</p> <p>Google Chrome</p>
4	Консультации	<p>Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в</p>	<p>Office Professional 2003 Win32 Russian CD-ROM</p> <p>Google Chrome</p>

		<p>соответствии с количеством студентов</p> <p>Рабочее место преподавателя</p> <p>Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами</p> <p>Подключение к сети Интернет</p>	
5	Текущий контроль и промежуточная аттестация	<p>Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов</p> <p>Рабочее место преподавателя</p> <p>Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами</p>	Office Professional 2003 Win32 Russian CD-ROM