Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Сибирский государственный индустриальный университет»

Кафедра физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ
Директор института физической культуры, здоровья и спорта
_____ В.Б. Костерев
подпись
«____» _____ 20___ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Организация и методика проведения физкультурно-оздоровительных занятий и занятий по виду спорта с населением различных возрастных групп

49.02.01 «Физическая культура»
(направленность (профиль): «Физическая культура»)

Квалификация выпускника
Педагог по физической культуре и спорту

Форма обучения
Очная форма

Срок обучения: 2 года 10 месяцев

Год начала подготовки 2025

Новокузнецк
2025

СибГИУ
Подлинник электронного документа хранится в системе электронного согласования документов СибГИУ
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭП
Сертификат: 85803069ad438a660b5b2f3e26e54ad1dea85366
Владелец: Директор ИФКЗиС Костерев Вадим Борисович
Действителен: с 4 декабря 2025 г. по 27 февраля 2027 г.
Дата и время: 19-10-2026 12:36:32 ПРОВЕРИТЬ ПОДПИСЬ

1 Цели и задачи освоения учебной дисциплины

Целями учебной дисциплины являются:

– формирование целостной профессиональной компетентности в области планирования, организации, проведения и анализа физкультурно-оздоровительных и спортивных занятий с людьми разных возрастов, направленной на сохранение и укрепление здоровья, повышение уровня физической подготовленности и обеспечение безопасного, дозированного и эффективного физического воздействия с учётом возрастных, физиологических и индивидуальных особенностей занимающихся.

Задачами учебной дисциплины являются:

– Изучить общие основы организации физкультурно-оздоровительной работы с различными возрастными группами занимающихся;
– Изучить особенности организации и методики проведения физкультурно- оздоровительной работы с различными возрастными группами занимающихся;
– Изучить планирование и контроль при проведении физкультурно-оздоровительной работы с различными возрастными группами занимающихся;
– Изучить особенности материально-технического обеспечения физкультурно- оздоровительной деятельности работы с различными возрастными группами занимающихся.

2 Место учебной дисциплины в структуре ООП по специальности

Учебная дисциплина входит в состав профессионального модуля ПМ.02 «Организация и проведение физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп (по выбору)» профессионального цикла ООП по специальности 49.02.01 «Физическая культура».

Учебная дисциплина базируется на предварительном усвоении обучающимися учебных дисциплин:

– Возрастная анатомия, физиология и гигиена;
– Безопасность жизнедеятельности.

Учебная дисциплина дополняет умения и знания, получаемые по одновременно изучаемым и последующим учебным дисциплинам:

– Организация продвижения и оказания населению фитнес-услуг по индивидуальным программам;
– Физическая культура.

3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине

Процесс изучения учебной дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Общие компетенции

– ОК 08.: Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

Профессиональные компетенции

– ПК 3.1.: Определять цели и задачи, планировать и анализировать занятия с населением различных возрастных групп

– ПК 3.2.: Проводить занятия с населением различных возрастных групп

– ПК 3.3.: Осуществлять контроль за двигательной активностью, физическим состоянием и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий

– ПК 3.4.: Осуществлять консультирование населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок

– ПК 3.5.: Вести первичную учетно-отчетную документацию, обеспечивающую проведение занятий

Обучающийся должен быть готов к выполнению основных видов профессиональной деятельности:

– Организация и проведение физкультурно-оздоровительных занятий и занятий по виду спорта с населением различных возрастных групп.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь, знать, иметь практический опыт:

Код ОК, ПК	Уметь	Знать	Иметь практический опыт
ОК 08. ПК 3.1. ПК 3.2. ПК 3.3. ПК 3.4. ПК 3.5.	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения;	планирования физкультурно-оздоровительных, спортивных, рекреационных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта (направлению физической подготовки) с населением различных возрастных групп; осуществления контроля за двигательной

	профилактики перенапряжения характерными для данной специальности; определять цель, задачи, содержание, формы и виды занятий с учётом уровня подготовленности, возрастной группы занимающихся; подбирать упражнения, подвижные игры, инвентарь для проведения занятий с учётом цели, задач, формы и вида занятий, особенностей возрастной группы занимающихся; выбирать типы нагрузок с учётом цели, задач, формы и вида занятий, особенностей возрастной группы занимающихся; разрабатывать структуру занятия на основе программы; выявлять первые признаки утомления занимающихся; осуществлять контроль за двигательной активностью; использовать методики контроля за физическим состоянием и воздействием нагрузок на занимающихся; анализировать физическое состояние	методики контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся; цели и задачи занятий с населением различных возрастных групп; теоретические и методические основы планирования различных видов занятий; методические основы построения различных видов занятий; нормы и типы физических нагрузок для разных возрастных групп, занимающихся; объективные и субъективные показатели контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся; основы анализа и оценки показателей контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием	активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий.

	занимающихся, в том числе динамику его изменения; интерпретировать результаты контроля за двигательной активностью, физическим состоянием и воздействием нагрузок на занимающихся.	нагрузок на занимающихся.	

4 Объем и содержание учебной дисциплины

Учебная деятельность обучающихся предусматривает учебные занятия (лекция, практическое занятие, консультация), самостоятельную работу, а также другие виды учебной деятельности, определенные учебным планом и календарным планом воспитательной работы.

Объем учебной дисциплины

Семестр / курс	***ИТОГО***	***4 семестр***
Форма промежуточной аттестации		*экзамен*
Трудоёмкость, *академ. час.*	***100***	*100*
Лекции, *академ. час.*	***30***	*30*
в форме практической подготовки	***0***	*0*
Лабораторные работы, *академ. час.*	***0***	*0*
в форме практической подготовки	***0***	*0*
Практические занятия, *академ. час.*	***30***	*30*
в форме практической подготовки	***0***	*0*
Курсовая работа / проект, *академ. час.*	***0***	*0*
в форме практической	***0***	*0*

подготовки		
Консультации, *академ. час.*	***1***	*1*
в форме практической подготовки	***0***	*0*
Самостоятельная работа, *академ. час.*	***33***	*33*
в форме практической подготовки	***0***	*0*
Контроль, *академ. час.*	***6***	*6*
в форме практической подготовки	***0***	*0*

Содержание учебной дисциплины

Раздел 1 Организация и проведение физкультурно-оздоровительных занятий.;

Тема 1.1 Основы организация и проведения физкультурно-оздоровительных занятий (Цели, задачи, значение занятий для развития физических качеств, способностей занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик, для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы. Формы организации занятий для развития физических качеств, способностей занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик, для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы. Программы, планы специально организованных физических упражнений для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и(или) после работы.);

Тема 1.2 Средства физического воспитания и физкультурно-оздоровительные технологии, применяемые для решения задач физкультурно-оздоровительных занятий (Специальные комплексы упражнений для развития физических качеств, способностей занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик. Физические упражнения для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы. Физкультурно-оздоровительные технологии развития физических качеств, способностей человека.);

Тема 1.3 Методика проведения физкультурно-оздоровительных занятий (Структура и методика проведения занятий для развития

физических качеств, способностей занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик, для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы. Методика проведения занятий для развития физических качеств, способностей занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик, для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы. Нормы и типы физических нагрузок при проведении физкультурно-оздоровительных занятий. Методика планирования физических нагрузок с учетом решаемой задачи. Требования к содержанию и организации инструктажей при проведении физкультурно-оздоровительных занятий. Техника безопасности, требования к оборудованию и инвентарю при проведении занятий; способы и приёмы предупреждения травматизма при проведении физкультурно-оздоровительных занятий.);

Тема 1.4 Формирование и развитие мотивации и интереса к физкультурно-оздоровительным занятиям. (Условия и способы формирования и развития мотивации к занятиям физической культурой и спортом, к ведению здорового и активного образа жизни.);

Тема 1.5 Планирование физкультурно-оздоровительных занятий. (Содержание, виды, методические основы планирования занятий для развития физических качеств, способностей занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик, для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы.);

Тема 1.6 Контроль за двигательной активностью, физическим состоянием и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий. (Объективные и субъективные показатели контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся. Методики контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся. Основы анализа и оценки показателей контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся.);

Тема 1.7 Документация, обеспечивающая проведение физкультурно-оздоровительных занятий (Виды учётно-отчётной документации. Требования к ведению учётно-отчётной документации.);

Раздел 2 Организация и проведение занятий по виду спорта (спортивной дисциплине).;

Тема 2.1 Основы организация и проведения занятий по виду спорта (спортивной дисциплине). (Цели, задачи, значение занятий по виду спорта (спортивной дисциплине). Формы организации занятий по

виду спорта (спортивной дисциплине). Программы по виду спорта (спортивной дисциплине). Правила вида спорта (спортивной дисциплины).);

Тема 2.2 Основы техники и методики обучения в виде спорта (спортивной дисциплине). (Основы техники в виде спорта (спортивной дисциплине). Методика обучения двигательным действиям в виде спорта. Комплексы общеразвивающих и специальных упражнений для освоения двигательных действий по виду спорта (спортивной дисциплине).);

Тема 2.3 Методика проведения занятий по виду спорта (спортивной дисциплине). (Структура и методика проведения занятий по виду спорта (спортивной дисциплине). Нормы и типы физических нагрузок при проведении занятий по виду спорта (спортивной дисциплине). Методика планирования физических нагрузок с учетом решаемой задачи. Техники и методы страховки и самостраховки при проведении занятий. Требования к содержанию и организации инструктажей при проведении занятий по виду спорта (спортивной дисциплине). Техника безопасности, выявление источников возможного травматизма, требования к оборудованию и инвентарю при проведении занятий; способы и приёмы предупреждения травматизма при проведении физкультурно-оздоровительных занятий.);

Тема 2.4 Формирование и развитие мотивации и интереса к занятиям по виду спорта (спортивной дисциплине). (1. Условия и способы формирования и развития мотивации к занятиям физической культурой и спортом, к ведению здорового и активного образа жизни.);

Тема 2.5 Планирование занятий по виду спорта (спортивной дисциплине). (Содержание, виды, методические основы планирования занятий по виду спорта (спортивной дисциплине). Основные документы планирования.);

Тема 2.6 Контроль за физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий. (Объективные и субъективные показатели контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся. Методики контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся.);

Тема 2.7 Документация, обеспечивающая проведение занятий по виду спорта (спортивной дисциплине). (Виды учётно-отчётной документации. Требования к ведению учётно-отчётной документации.);

Раздел 3 Консультирование населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок.;

Тема 3.1 Основы консультирования населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок (Направления и содержание консультирования населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок);

Тема 3.2 Методические аспекты консультирования населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок. (Формы и методы обучения населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок. Технологии воспитательной работы для формирования у населения навыков ЗОЖ, неприятия вредных привычек.);

Тема 3.3 Определение и прогнозирования востребованности спортивных секций, кружков по месту работы, месту жительства и месту отдыха, в образовательных организация (Способы определения и прогнозирования востребованности спортивных секций, кружков по месту работы, месту жительства и месту отдыха, в образовательных организациях.).

5 Перечень тем лекций

№ раздела / темы дисциплины	**Темы лекций**	**Трудоемкость, *академ.час***	
		всего	**в форме практической подготовки**
Раздел 1.	Организация и проведение физкультурно-оздоровительных занятий.	10	
Раздел 2.	Организация и проведение занятий по виду спорта (спортивной дисциплине).	10	
Раздел 3.	Консультирование населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок.	10	
Итого:		**30**	**0**

6 Перечень тем практических занятий (семинаров)

№ раздела / темы дисциплины	**Темы практических занятий (семинаров)**	**Трудоемкость, *академ.час***	
		всего	**в форме практической подготовки**
Раздел 1.	Организация и проведение физкультурно-оздоровительных занятий.	12	
Раздел 2.	Организация и проведение занятий по виду спорта (спортивной дисциплине).	12	
Раздел 3.	Консультирование населения по вопросам организации занятий и	6	

	физических нагрузок.		
Итого:		**30**	**0**

7 Перечень тем лабораторных работ

№ раздела / темы дисциплины	**Темы лабораторных работ**	**Трудоемкость, *академ.час***	
		всего	**в форме практической подготовки**
	Отсутствуют		
Итого:		**0**	**0**

8 Перечень тем курсовых работ (проектов)

№ раздела / темы дисциплины	**Темы курсовых работ (проектов)**	**Трудоемкость, *академ.час***	
		всего	**в форме практической подготовки**
	Отсутствуют		
Итого:		**0**	**0**

9 Виды самостоятельной работы

№ раздела / темы дисциплины	**Виды самостоятельной работы**	**Трудоемкость, *академ.час***	
		всего	**в форме практической подготовки**
Раздел 1.	1. Изучение лекционного материала; 2. Изучение теоретического материала; 3. Подготовка к практическому занятию.	9	
Раздел 2.	1. Изучение лекционного материала; 2. Изучение теоретического материала; 3. Подготовка к практическому занятию.	9	
Раздел 3.	1. Выполнение домашнего задания; 2. Изучение лекционного материала; 3. Изучение теоретического материала; 4. Подготовка к практическому занятию.	15	
	Консультации	1	
Контроль	*Подготовка к экзамену*	6	

Итого:	**40**	**0**

10 Матрица компетентностных задач по учебной дисциплине

Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Контролируемые компетенции	Оценочные средства
Раздел 1.	ОК 08.; ПК 3.1.; ПК 3.2.; ПК 3.3.; ПК 3.4.; ПК 3.5.	1. Вопросы для устного обсуждения (опроса); 2. Наблюдение за работой на практическом занятии; 3. Оценка участия в работе на лекционном занятии
Раздел 2.	ОК 08.; ПК 3.1.; ПК 3.2.; ПК 3.3.; ПК 3.4.; ПК 3.5.	1. Вопросы для устного обсуждения (опроса); 2. Наблюдение за работой на практическом занятии; 3. Оценка участия в работе на лекционном занятии
Раздел 3.	ОК 08.; ПК 3.1.; ПК 3.2.; ПК 3.3.; ПК 3.4.; ПК 3.5.	1. Вопросы для устного обсуждения (опроса); 2. Домашнее задание; 3. Наблюдение за работой на практическом занятии; 4. Оценка участия в работе на лекционном занятии
Экзамен.	ОК 08.; ПК 3.1.; ПК 3.2.; ПК 3.3.; ПК 3.4.; ПК 3.5.	1. Экзамен на основе результатов тестирования

11 Входной контроль

11.1 Цель входного контроля – определить начальный уровень подготовленности обучающихся и выстроить индивидуальную траекторию обучения. В условиях личностно-ориентированной образовательной среды результаты входного оценивания обучающегося используются как начальные значения в индивидуальном профиле академической успешности обучающегося.

11.2 Описание оценочных средств

Форма проведения входного контроля – индивидуальный или фронтальный устный опрос. В ходе проведения входного контроля обучающимся предлагается ответить на вопросы по материалу, изученному в процессе освоения ООП СПО.

Шкала оценивания устных ответов обучающихся

Критерии оценки:

– правильность ответа по содержанию задания (учитывается количество и характер ошибок при ответе);

– полнота и глубина ответа (учитывается количество усвоенных фактов, понятий и т.п.);

– сознательность ответа (учитывается понимание излагаемого материала);

– логика изложения материала (учитывается умение строить целостный, последовательный рассказ, грамотно пользоваться специальной терминологией);

– сопровождение ответа примерами (учитывается умение грамотно и с пользой применять фактический материал для подкрепления теоретического при устном ответе);

– рациональность использования времени, отведенного на ответ (не одобряется затянутость выполнения задания, устного ответа во времени).

Оценку «зачтено» получает обучающийся, если он при собеседовании обнаруживает знание и понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры, в том числе и самостоятельно составленные; при ответе на вопросы излагает материал последовательно и правильно, полно и аргументировано отвечает по содержанию задания; рационально использует время, отведенное на ответ.

Оценку «не зачтено» получает обучающийся, который не рационально использует время, отведенное на ответ; обнаруживает незнание ответа на соответствующий вопрос; допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл; беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «не зачтено» отмечает такие недостатки в подготовке обучающегося, которые требуют проведения дополнительных индивидуальных консультаций.

Вопросы для входного контроля знаний обучающихся приведены в приложении.

12 Текущий контроль

12.1 Текущий контроль знаний используется для оперативного и регулярного управления учебной деятельностью (в том числе самостоятельной) обучающихся. Данный вид контроля стимулирует у обучающихся стремление к систематической самостоятельной работе по изучению учебной дисциплины и позволяет оценить степень освоения изученного материала.

Текущий контроль успеваемости осуществляется в течение семестра, в ходе повседневной учебной работы по индивидуальной инициативе педагогического работника, в том числе посредством использования СУО «Moodle».

Формы проведения текущего контроля – вопросы для устного обсуждения (опроса); домашнее задание; наблюдение за работой на практическом занятии; оценка участия в работе на лекционном занятии.

12.2 Описание оценочных средств

Шкалы оценивания (методики оценки)

12.2.1 Рекомендации по оцениванию устных ответов обучающихся

С целью контроля и подготовки обучающихся к изучению новой темы в начале лекции педагогическим работником проводится индивидуальный или фронтальный устный опрос по выполненным заданиям предыдущего раздела (темы).

Критерии оценки:

– правильность ответа по содержанию задания (учитывается количество и характер ошибок при ответе);

– полнота и глубина ответа (учитывается количество усвоенных фактов, понятий и т.п.);

– сознательность ответа (учитывается понимание излагаемого материала);

– логика изложения материала (учитывается умение строить целостный, последовательный рассказ, грамотно пользоваться специальной терминологией);

– рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи (учитывается умение использовать наиболее прогрессивные и эффективные способы достижения цели);

– своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе (учитывается умение грамотно и с пользой применять наглядность и демонстрационный опыт при устном ответе);

– использование дополнительного материала (обязательное условие);

– рациональность использования времени, отведенного на задание (не одобряется затянутость выполнения задания, устного ответа во времени).

Оценка «отлично» ставится, если обучающийся:

– полно и аргументировано отвечает по содержанию задания;

– обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры, в том числе самостоятельно составленные;

– излагает материал последовательно и правильно.

Оценка «хорошо» ставится, если обучающийся дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «отлично», но допускает 1 – 2 ошибки, которые сам же исправляет.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений данного задания, но:

– излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил;

– не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;

– излагает материал непоследовательно и допускает ошибки.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если обучающийся обнаруживает незнание ответа на соответствующее задание, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «неудовлетворительно» отмечает такие недостатки в подготовке обучающегося, которые являются серьезным препятствием к успешному освоению последующего материала.

12.2.2 Рекомендации по оцениванию домашнего задания

Домашнее задание – это самостоятельная форма учебной деятельности обучающегося, которая осуществляется без непосредственного руководства и контроля со стороны педагогического работника, но по его поручению.

Критерии оценки:

– правильность ответа по содержанию задания (учитывается количество и характер ошибок при ответе);

– полнота и глубина ответа (учитывается количество усвоенных фактов, понятий и т.п.);

– сознательность ответа (учитывается понимание излагаемого материала);

– логика изложения материала (учитывается умение строить целостный, последовательный ответ, грамотно пользоваться специальной терминологией);

– рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи (учитывается умение использовать наиболее прогрессивные и эффективные способы достижения цели);

– использование при ответе требований нормативных документов, учебной литературы (обязательное условие);

– использование графических элементов с целью выделения особо значимой информации: таблиц, схем, рисунков и т.п.

Критерии оценки домашнего задания

Наименование параметра оценки	Оценка

Наименование параметра оценки	Оценка
Обучающийся выполнил задание в полном объёме; полно и аргументировано отвечает по содержанию задания; обнаруживает понимание материала; может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры, в том числе самостоятельно составленные; излагает материал последовательно и правильно.	отлично
Обучающийся выполнил задание, удовлетворяющее тем же требованиям, что и для оценки «отлично», но допускает несколько незначительных ошибок.	хорошо
Обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений задания, но излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке ответа; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки.	удовлетворительно
Обучающийся обнаруживает незнание ответа на соответствующее задание, допускает ошибки в формулировке определений или ответа в целом, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «неудовлетворительно» отмечает такие недостатки в подготовке обучающегося, которые являются серьезным препятствием к успешному освоению последующего материала.	неудовлетворительно

12.2.3 Рекомендации по оцениванию участия обучающихся в работе на лекционных занятиях

Формирование у обучающихся добросовестного и ответственного отношения к собственному профессиональному образованию проявляется в обязательном его присутствии на лекционном занятии.

На лекционных занятиях происходит формирование информационной компетентности обучающихся, в том числе способности фиксировать информацию с помощью конспектирования учебного материала. Преподаватель на лекционных занятиях акцентирует внимание обучающихся на том, как необходимо оформлять конспект лекций в тетради. По окончании лекционных занятий преподаватель осуществляет проверку тетрадей обучающихся и оценивает их.

Критерии оценки участия обучающихся в работе на лекционных занятиях

Наименование параметра оценки	Максимальное количество баллов за одно лекционное занятие

Наличие у обучающихся добросовестного и ответственного отношения к собственному профессиональному образованию, выраженное в посещении лекций	0,5
Умение конспектировать учебный материал в тетради, в том числе: - материал изложен последовательно, четко и аккуратно - в конспекте имеются изученные темы, основные термины, схемы	0,5
Всего	1

Если по результатам оценки участия обучающийся в лекционных занятиях в среднем за семестр обучающийся набрал не менее 0,5 баллов, то ему выставляется оценка «зачтено», менее 0,5 баллов – «не зачтено».

12.2.4 Рекомендации по оцениванию в процессе наблюдения за работой на практическом занятии

Наблюдение за работой на практическом занятии – важнейший компонент контроля деятельности обучающихся и качества их обучения.

Критерии оценки в процессе наблюдения за работой на практическом занятии:

– самостоятельность выполнения задания и работы с методическими указаниями (учитывается работа в течение занятия, быстрота и способность нахождения в методических указаниях нужной информации);

– правильность выполнения работы (учитывается последовательность выполняемых действий, умение работать с инструментами и/или средствами вычислительной техники);

– рациональность использования времени, отведенного на задание (не одобряется затянутость выполнения работы с учетом индивидуальных особенностей обучающихся);

– активность обучающегося при выполнении практической работы (учитывается индивидуальная работа и работа в группе).

Критерии оценки по результатам наблюдения за работой на практическом занятии

Наименование параметра оценки	Максимальное количество баллов
Самостоятельно выполняет задания; умеет работать с методическими указаниями.	2,5
Указанные в методических указаниях действия выполняет в правильной последовательности; умеет работать с инструментами и/или средствами вычислительной техники.	1,25

Наименование параметра оценки	Максимальное количество баллов
Рационально использует время, отведенное на задание; проявляет активность при выполнении практической работы.	1,25
Итого	**5**

Максимальное количество – 5 баллов соответствует оценке «отлично», 4 балла – «хорошо», 3 балла – «удовлетворительно», 2 балла – «неудовлетворительно».

Задания и вопросы для текущего контроля знаний обучающихся по разделам (темам) учебной дисциплины приведены в приложении.

13 Промежуточная аттестация

13.1 Оценочные материалы для промежуточной аттестации обучающихся по учебной дисциплине предназначены для оценки степени достижения запланированных результатов обучения по завершению изучения учебной дисциплины в установленной учебным планом форме и позволяют определить качество усвоения изученного материала.

Итоговой формой контроля сформированности компетенций у обучающихся по учебной дисциплине является: экзамен.

Оценочные материалы для промежуточной аттестации обучающихся включают: экзамен на основе результатов тестирования.

13.2 Оценивание обучающегося на экзамене

Для тестирования используется 25 вопросов из базы типовых тестовых заданий по изученным разделам (темам) учебной дисциплины.

Оценка формируется в соответствии с критериями таблицы:

Максимальный балл	Проходной балл	Оценка
25	не менее 22	отлично
21	не менее 18	хорошо
17	не менее 14	удовлетворительно
13	–	неудовлетворительно

Задания и вопросы для промежуточной аттестации обучающихся приведены в приложении.

14 Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины

а) основная литература:

1 Алхасов, Д. С. Организационно-методические основы физкультурно-спортивной работы : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 144 с. – URL: https://urait.ru/bcode/544718 (дата обращения: 28.05.2025);

2 Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 279 с. — (Профессиональное образование). – URL: https://urait.ru/bcode/532214 (дата обращения: 28.05.2025);

3 Семёнова, Г. И. Спортивная ориентация и отбор : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. И. Семёнова ; под научной редакцией И. В. Еркомайшвили. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 106 с. —ISBN 978-5-534-11146-0. — URL:. – URL: https://urait.ru/bcode/518235 (дата обращения: 28.05.2025);

4 Филиппов, С. С. Менеджмент физической культуры и спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / С. С. Филиппов. — 6-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 255 с. – URL: https://urait.ru/bcode/542553 (дата обращения: 28.05.2025).

б) дополнительная литература:

1 Виленская, Т. Е. Теория и методика физического воспитания: оздоровительные технологии физического воспитания младших школьников : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. Е. Виленская. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 285 с. – URL: https://urait.ru/bcode/541632 (дата обращения: 28.05.2025);

2 Завьялова, Т. П. Организация физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении: занятия по футболу : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Завьялова, И. В. Стародубцева, Д. Ю. Колчанов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 172 с. – URL: https://urait.ru/bcode/543350 (дата обращения: 28.05.2025);

3 Завьялова, Т. П. Теоретические и методические основы организации различных видов деятельности детей. Туризм в детском саду : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Завьялова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 228 с. – URL: https://urait.ru/bcode/539664 (дата обращения: 28.05.2025);

4 Григорьев, О. А. Организация физкультурно-оздоровительной работы в детском оздоровительном лагере : учебное пособие для среднего профессионального образования / О. А. Григорьев, Е. А. Стеблецов. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 261 с. – URL: https://urait.ru/bcode/543052 (дата обращения: 28.05.2025).

в) ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1 Электронный каталог : сайт / Научно-техническая библиотека СибГИУ. – Новокузнецк, [199 –]. – URL: http://libr.sibsiu.ru. – URL: https://libr.sibsiu.ru;

2 Электронная библиотека // Научно-техническая библиотека СибГИУ : сайт. – Новокузнецк, [200 –]. – URL: http://library.sibsiu.ru/LibrELibraryFullText.asp. – Режим доступа: для авторизир. пользователей. – URL: https://library.sibsiu.ru/LibrELibraryFullText.asp;

3 Консультант студента : электронно-библиотечная система / ООО «КОНСУЛЬТАНТ СТУДЕНТА». – Москва, [200 –]. – URL: http://www.studentlibrary.ru. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

4 ЛАНЬ : электронно-библиотечная система : [Единая профессиональная база знаний издательства Лань для СПО - Издательство Лань (СПО)] / ООО «Издательство ЛАНЬ». – Санкт-Петербург, [200 –]. – URL: http://e.lanbook.com. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

5 Образовательная платформа ЮРАЙТ / ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ». – Москва, [200 –]. – URL: https://urait.ru. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

6 Университетская библиотека онлайн : электронно-библиотечная система / ООО «Директ-Медиа». – Москва, [200 –]. – URL: https://biblioclub.ru. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

7 НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА eLIBRARY.RU : база данных / ООО «НЭБ». – Москва, [200 –]. – URL: http://elibrary.ru. – Режим доступа: по подписке;

8 Электронные периодические издания ИВИС : универсальная база данных / ООО «ИВИС». – Москва, [200 –]. – URL: http://eivis.ru. – Режим доступа: по подписке.

г) лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

– 7-Zip;
– Adobe Acrobat Reader;
– Astra Linux Special Edition;
– Kaspersky Endpoint Security;
– Microsoft Office;
– Microsoft Windows;
– OnlyOffice;
– Р7-Офис.

д) базы данных и информационно-справочные системы:

1 ГАРАНТ : справочно-правовая система / ООО «Правовой центр «Гарант». – Кемерово, [200 –]. – Режим доступа: компьютерная сеть Сиб. гос. индустр. ун-та.;

2 КонсультантПлюс : справочно-правовая система / ООО «Информационный центр АНВИК». – Новокузнецк, [199 –]. – Режим доступа: компьютерная сеть библиотеки Сиб. гос. индустр. ун-та.;

3 Техэксперт : информационно-справочная система / ООО «Группа компаний «Кодекс». – Кемерово, [200 –]. – Режим доступа: компьютерная сеть Сиб. гос. индустр. ун-та.

15 Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины

Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины включает учебные аудитории для проведения занятий всех видов, предусмотренных учебным планом, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы, оснащенные оборудованием, техническими средствами обучения и материалами, учитывающими требования международных стандартов, научно-техническую библиотеку СибГИУ.
Для проведения занятий лекционного типа (лекций) предусмотрен учебный кабинет, оснащенный мебелью, автоматизированным рабочим местом, проектором, интерактивной доской, демонстрационными материалами и учебно-наглядными пособиями. Для проведения практических занятий предусмотрен кабинет, оснащенный мебелью и демонстрационными материалами и учебно-наглядными пособиями, оборудованный автоматизированным рабочим местом.
Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС СПО по направлению подготовки (специальности) 49.02.01 «Физическая культура».

Составитель(и):

доцент Маханькова Наталья Александровна (кафедра физической культуры и спорта);

ассистент Рукавишников Александр Викторович (кафедра физической культуры и спорта).

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и утверждена на заседании кафедры.

Согласована:



Зав. кафедрой ФКС,
к.п.н., доцент НФИ КемГУ А.А. Артемьев

Приложение

Вопросы для входного контроля знаний обучающихся

1. Что такое физическая подготовленность?
2. Назовите основные физические качества.
3. Какие возрастные периоды считаются ключевыми в физическом развитии?
4. Что такое физкультурно-оздоровительные занятия?
5. Какова цель восстановительных физкультурных пауз на рабочем месте?
6. Что включает в себя структура типового занятия по физической культуре?
7. Что такое «дозировка нагрузки»?
8. Какие показатели используются для контроля за нагрузкой?
9. Что такое инструктаж по технике безопасности?
10. Какие формы физкультурно-оздоровительной работы вы знаете?
11. Что такое мотивация к занятиям физической культурой?
12. Что такое план-конспект занятия?
13. Чем отличаются физкультурно-оздоровительные занятия от спортивных тренировок?
14. Какие факторы учитываются при подборе упражнений для пожилых людей?

Задания и вопросы для текущего контроля знаний обучающихся по разделам (темам) учебной дисциплины

1 Устный опрос на лекции

Раздел 1. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных занятий

Пример вопросов для устного опроса:

1. Какова основная цель физкультурно-оздоровительных занятий?
2. Какие факторы учитываются при организации занятий для разных возрастных групп?
3. Что такое «производственная гимнастика» и когда она проводится?
4. Какие средства физического воспитания используются для развития выносливости?
5. Что такое «физкультурно-оздоровительные технологии»?
6. Какие меры предупреждают травматизм на занятиях?
7. Какие способы формируют мотивацию к занятиям у взрослых?
8. Что включает календарно-тематическое планирование занятий?

Раздел 2. Организация и проведение занятий по виду спорта (спортивной дисциплине).

Пример вопросов для устного опроса:

1. Чем отличаются цели спортивных занятий от оздоровительных?
2. Какие формы организации спортивных занятий вы знаете?
3. Что определяют спортивные программы?
4. Почему важно знать правила вида спорта?
5. Как осуществляется обучение технике в спорте?
6. Какова структура спортивной тренировки?
7. Как планируется тренировочная нагрузка?
8. Что такое страховка и самостраховка?
9. Какие требования предъявляются к спортивному инвентарю?
10. Как поддерживается мотивация у юных спортсменов?
11. Какие документы разрабатываются при планировании спортивной подготовки?
12. Как оценивается физическая подготовленность спортсмена?
13. Какая учётная документация ведётся в спортивной секции?

Раздел 3. Консультирование населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок

1. Какова цель консультирования по физической активности?
2. Какие направления включает консультирование населения?
3. Какие формы консультирования вы знаете?
4. Как учитывается состояние здоровья при консультировании?
5. Какие методы используются для обучения ЗОЖ?
6. Как формировать у взрослых навыки здорового образа жизни?
7. Какие факторы снижают мотивацию к физической активности у населения?
8. Какие вопросы чаще всего задают при консультировании?
9. Какова роль специалиста в профилактике вредных привычек?
10. Как определить востребованность спортивной секции в школе?
11. Какие методы прогнозирования популярности занятий существуют?
12. Как адаптировать предложение под интересы пожилых людей?
13. Какие критерии эффективности консультации?

2 Выполнение практических работ

Задания для практических работ, теоретический и методический материал для самостоятельного изучения представлены в методических указаниях к практическим занятиям.

Пример заданий:

Задание 1. Разработайте комплекс упражнений (8–10 упражнений) для развития определённого физического качества (например, гибкости

у школьников или выносливости у студентов) с учётом возрастных и половых особенностей.

Задание 2.

1) Подберите 5–7 упражнений для восстановления работоспособности после 4–5 часов сидячей работы за компьютером.

2) Обоснуйте выбор с точки зрения физиологии и профилактики профессиональных заболеваний.

Задание 3.

1) Сравните 2–3 физкультурно-оздоровительные технологии (например, функциональный тренинг, пилатес, скандинавская ходьба) по целям, средствам, показаниям и противопоказаниям.

2) Определите, для каких групп населения они наиболее эффективны.

3. Домашнее задание.

Перечень заданий может быть пересмотрен и дополнен преподавателем с учётом актуальных образовательных задач, уровня подготовки обучающихся, региональных особенностей, а также их образовательных интересов и потребностей.

Пример задания:

1) Выберите целевую группу (например: школьники 12–14 лет, офисные работники 25–40 лет, пенсионеры 60–70 лет, молодые родители и т.п.) и обоснуйте выбор (почему именно эта группа нуждается в консультировании и поддержке?).

2) Определите направления консультирования для вашей группы:

– какие вопросы они чаще всего задают или могут задать?

– какие аспекты физической активности требуют разъяснения (режим, виды нагрузок, безопасность, питание, мотивация и др.)?

3) Предложите 2–3 формы и метода консультирования (беседа, брошюра, видеоинструкция, мастер-класс, онлайн-чат, лекция и др.) и обоснуйте их эффективность именно для вашей целевой группы.

4) Разработайте фрагмент воспитательной работы, направленной на формирование ЗОЖ:

– как вы будете мотивировать людей отказаться от вредных привычек или сидячего образа жизни?

– какие технологии (игровые, проектные, коммуникативные) планируете использовать?

5) Предложите способ определения и прогнозирования востребованности вашей инициативы:

– как вы узнаете, нужна ли людям такая секция/кружок/программа?

– какие инструменты используете (анкета, фокус-группа, пилотное занятие и т.д.)?

– как оцените потенциальный охват и устойчивый интерес?

4. Задания для экзамена для промежуточной аттестации

Экзамен проводится на основе результатов тестирования.

Пример заданий:

1. Расположите этапы планирования занятий по виду спорта в логическом порядке:

1) Определение задач
2) Подбор средств и методов
3) Анализ контингента
4) Распределение нагрузки

2. Установите последовательность действий при проведении инструктажа по технике безопасности:

1) Разъяснение правил поведения
2) Проверка готовности инвентаря
3) Ознакомление с возможными рисками
4) Подтверждение понимания участниками

3. Расположите этапы консультирования в правильном порядке:

1) Анализ запроса
2) Предоставление рекомендаций
3) Выявление потребностей
4) Обратная связь

4. Установите последовательность этапов обучения двигательному действию:

1) Совершенствование
2) Ознакомление
3) Разучивание

5. Расположите в правильной последовательности этапы контроля за физической нагрузкой:

1) Измерение ЧСС
2) Планирование нагрузки
3) Анализ полученных данных
4) Сравнение с нормативами

6. Установите правильную последовательность при составлении плана-конспекта занятия:

1) Цели и задачи
2) Средства и методы
3) Структура занятия
4) Домашнее задание (при наличии)

7. Установите последовательность действий при определении востребованности спортивной секции:

1) Проведение пилотного занятия

2) Анализ результатов

3) Анкетирование населения

8. Установите соответствие между возрастной группой и приоритетной задачей физкультурно-оздоровительных занятий:

Возрастная группа	Задача
А. Дети 3–7 лет	1. Поддержание функций опорно-двигательного аппарата
Б. Подростки 12–15 лет	2. Развитие координации и игровых навыков
В. Пожилые 65+ лет	3. Формирование базовых двигательных умений
Г. Взрослые 30–50 лет	4. Профилактика стресса и гиподинамии

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

9. Соотнесите форму занятий с её описанием:

Форма занятий	Описание
А. Физкультминутка	1. 10–15 мин в течение рабочего дня
Б. Утренняя гимнастика	2. 5–7 мин для снятия утомления
В. День здоровья	3. Массовое мероприятие с элементами соревнований

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

10. Соотнесите документ с его назначением:

Документ	Назначение
А. Журнал занятий	1. Учёт посещаемости и выполнения программ
Б. План-конспект	2. Распределение задач на год я
В. Годовой план	3. Подробное описание одного занятия

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

11. Соотнесите метод консультирования с целевой группой:

Метод	Целевая группа

А. Игровые технологии	1. Офисные работники
Б. Онлайн-чат	2. Школьники
В. Беседа с элементами демонстрации	3. Пожилые люди

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

12. Соотнесите физическое качество с основным средством его развития:

Качество	Средство развития
А. Сила	1. Бег на длинные дистанции
Б. Выносливость	2. Прыжки, ускорения
В. Быстрота	3. Упражнения с отягощением

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

13. Соотнесите возраст с рекомендуемой продолжительностью занятия:

Возраст	Продолжительность занятия
А. 5–6 лет	1. 25–30 мин
Б. 10–11 лет	2. 10–15 мин
В. Пожилые	3. 35–40 мин

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

14. Соотнесите этап обучения с методом:

А. Ознакомление	1. Метод целостного упражнения
Б. Разучивание	2. Показ, объяснение
В. Закрепление	3. Метод расчленённо-конструктивный

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

15. Выберите верный вариант ответа

Основной целью физкультурно-оздоровительных занятий является:

1) достижение спортивных результатов
2) укрепление здоровья и восстановление работоспособности
3) подготовка к соревнованиям
4) отбор талантливых спортсменов

16. Выберите верный вариант ответа
Подготовительная часть занятия направлена на:
1) восстановление после нагрузки
2) выполнение основных упражнений
3) повышение общей активности и подготовку к основной части
4) подведение итогов

17. Выберите верный вариант ответа
Какой из перечисленных документов относится к учётно-отчётной документации?
1) Устав спортивной школы
2) Журнал посещаемости
3) Медицинская карта пациента
4) Расписание пар

18. Выберите верный вариант ответа
Кто является субъектом консультирования по вопросам физической активности?
1) Только врачи
2) Только тренеры
3) Специалист по физической культуре
4) Только психологи

19. Выберите верный вариант ответа
Для офисных работников наиболее эффективны:
1) 2-часовые тренировки вечером
2) кратковременные физкультминутки в течение дня
3) ежедневные марафоны
4) силовые тренировки без разминки

20. Выберите верный вариант ответа
Какой из показателей — субъективный?
1) Артериальное давление
2) ЧСС
3) Самочувствие
4) ЖЕЛ

21. Выберите верный вариант ответа
Какое физическое качество развивается бегом на длинные дистанции?

1) Сила
2) Быстрота
3) Выносливость
4) Ловкость

22. Выберите верный вариант ответа
Какой возрастной период наиболее благоприятен для развития гибкости?
1) Пожилой возраст
2) Младший школьный
3) Юношеский
4) Подростковый

23. Выберите верный вариант ответа
Что входит в содержание инструктажа?
1) Рассказ о личной жизни тренера
2) Правила безопасного поведения
3) История спорта
4) Рецепты здорового питания

24. Выберите верные варианты ответа
Какие из перечисленных целей относятся к физкультурно-оздоровительным занятиям?
1) Подготовка к Олимпийским играм
2) Профилактика нарушений осанки
3) Восстановление после рабочего дня
4) Участие в Чемпионате мира

25. Выберите верные варианты ответа
Какие из перечисленных форм относятся к физкультурно-оздоровительной работе?
1) Тренировки для достижения высоких результатов
2) Спортивные сборы
3) Физкультминутки
4) Утренняя гимнастика

26. Выберите верные варианты ответа
Какие показатели используются для контроля за нагрузкой?
а) ЧСС
б) Потоотделение
в) Самочувствие
г) Музыкальное сопровождение

27. Выберите верные варианты ответа
Какие из перечисленных документов являются учётно-отчётными?

а) План-конспект
б) Журнал посещаемости
в) Годовой план
г) Плакат в раздевалке

28. Выберите верные варианты ответа
Какие методы консультирования эффективны для молодёжи?
а) Печатные брошюры
б) Социальные сети
в) Видеоинструкции
г) Личные беседы

29. Вставьте пропущенное слово
Для профилактики утомления у офисных работников проводят _____.

30. Вставьте пропущенное слово
Важнейший принцип дозирования нагрузки — _____ к индивидуальным возможностям.

31. Вставьте пропущенное слово
Консультирование населения направлено на формирование навыков _____ образа жизни.

32. Вставьте пропущенное слово
При планировании занятий обязательно учитываются _____ особенности занимающихся.