

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»  
Факультет физической культуры и спорта  
Кафедра теории и методики физической культуры

УТВЕРЖДАЮ:  
Декан факультета



А. В. Савельев

«05» июля 2021 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по дисциплине Б1.В.ДВ.02.1 Организация спортивно-массовой работы в школе и оздоровительном лагере

Направление подготовки/специальность: 44.03.05 - Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Профиль/направленность/специализация: Физкультурное образование и БЖД

Уровень высшего образования: бакалавриат

Квалификация: Бакалавр

год набора: 2021

**Автор программы:**

Кандидат наук, доцент Попов Роман Юрьевич

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.05 - Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (уровень бакалавриата) (приказ Министерства образования и науки РФ от «22» февраля 2018 г. № 125).

Рабочая программа принята на заседании Кафедры теории и методики физической культуры «07» июня 2021 г. Протокол № 10

Рассмотрена и одобрена на заседании Ученого совета Факультета физической культуры и спорта, Протокол от «05» июля 2021 г. № 11.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи дисциплины.....	4
2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавра.....	5
3. Объем и содержание дисциплины.....	5
4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства.....	8
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	14
6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.....	16
7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы.....	17

## 1. Цели и задачи дисциплины

1.1 Цель дисциплины – формирование компетенций:

ПК-6 Способен разрабатывать и использовать методики организации спортивно-оздоровительной работы в учреждениях основного и дополнительного образования

1.2 Типы задач профессиональной деятельности, к которым готовятся обучающиеся в рамках освоения дисциплины:

- методический
- педагогический

1.3 Дисциплина ориентирована на подготовку обучающихся к профессиональной деятельности в сфере: 01 Образование и наука (в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования)

1.4 В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы:

Обобщенные трудовые функции / трудовые функции / трудовые или профессиональные действия (при наличии профстандарта)	Код и наименование компетенции ФГОС ВО, необходимой для формирования трудового или профессионального действия	Индикаторы достижения компетенций
	ПК-6 Способен разрабатывать и использовать методики организации спортивно-оздоровительной работы в учреждениях основного и дополнительного образования	Разрабатывает и использует методические основы организации спортивно-оздоровительной работы в учреждениях основного и дополнительного образования

1.5 Согласование междисциплинарных связей дисциплин, обеспечивающих освоение компетенций:

ПК-6 Способен разрабатывать и использовать методики организации спортивно-оздоровительной работы в учреждениях основного и дополнительного образования

№ п/п	Наименование дисциплин, определяющих междисциплинарные связи	Форма обучения													
		Очная (семестр)							Заочная (семестр)						
		2	4	5	6	7	8	9	2	4	5	6	7	8	9
1	Ознакомительная практика		+	+						+	+				
2	Организация и судейство массовых спортивных соревнований	+							+						
3	Педагогическая практика				+	+	+	+				+	+	+	+
4	Спортивно-массовая работа в системе дополнительного образования	+							+						

## 2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата:

Дисциплина «Организация спортивно-массовой работы в школе и оздоровительном лагере» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, учебного плана ОП по направлению подготовки 44.03.05 - Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки).

Дисциплина «Организация спортивно-массовой работы в школе и оздоровительном лагере» изучается в 2 семестре.

## 3. Объем и содержание дисциплины

### 3.1. Объем дисциплины: 6 з.е.

Очная: 6 з.е.

Заочная: 6 з.е.

Вид учебной работы	Очная (всего часов)	Заочная (всего часов)
<b>Общая трудоёмкость дисциплины</b>	<b>72</b>	<b>72</b>
Контактная работа	32	8
Лекции (Лекции)	16	4
Практические (Практ. раб.)	16	4
Самостоятельная работа (СР)	40	60
Зачет	-	4

### 3.2. Содержание курса:

№ темы	Название раздела/темы	Вид учебной работы, час.						Формы текущего контроля
		Лекции		Практ. раб.		СР		
		О	З	О	З	О	З	
2 семестр								
1	Массовая физическая культура, пропаганда и агитация ЗОЖ.	2	1	2	-	6	10	Опрос
2	Содержание и методика проведения спортивного часа, игр в помещении и на ограниченной площадке. Игры на местности с элементами туризма, организация, методика проведения.	2	1	3	-	6	10	Опрос

3	Проведение школьных спортивных мероприятий. Подготовка ученического физкультурного актива.	3	1	3	1	6	10	Опрос; Тестирование
4	Значение и задачи физического воспитания в летних оздоровительных лагерях и лагерях дневного пребывания.	3	-	3	1	6	10	Опрос
5	Формы физического воспитания в летних оздоровительных лагерях и лагерях дневного пребывания.	3	-	2	1	8	10	Опрос; Тестирование
6	Содержание работы по физическому воспитанию в летних оздоровительных лагерях и лагерях дневного пребывания	3	1	3	1	8	10	Опрос; Реферат

### **Тема 1. Массовая физическая культура, пропаганда и агитация ЗОЖ. (ПК-6)**

#### **Лекция.**

Утренняя гигиеническая гимнастика, содержание, методика проведения. Гимнастика до занятий, содержание и методика проведения. физкультминутки, содержание и методика проведения. подвижные игры на длинной перемене, содержание и методика проведения. Утренняя гимнастика как дисциплинирующее средство, способствующее организованному началу дня.

#### **Практическое занятие.**

Содержание комплексов утренней гимнастики и последовательность расположения в нем упражнений. Оздоровительные задачи, общие методические требования к обеспечению разносторонних воздействий на организм детей. Проведение комплекса гимнастики до занятий на учебной группе. Проведение комплекса физкультминутки на учебной группе.

#### **Задания для самостоятельной работы.**

1. Разработать комплекс упражнений гимнастики до занятий.
2. Разработать комплекс упражнений физкультминутки.

### **Тема 2. Содержание и методика проведения спортивного часа, игр в помещении и на ограниченной площадке. Игры на местности с элементами туризма, организация, методика проведения. (ПК-6)**

#### **Лекция.**

Подвижные игры как средство всестороннего физического развития учащихся. Планирование спортивного часа с учетом возрастных особенностей учащихся.

Использование игр на местности в рамках спортивного часа в общеобразовательных школах. Методические аспекты проведения спортивного часа. Спортивные игры с упрощёнными правилами в режиме дня учащихся. Возрастные особенности и особенности физической подготовленности при проведении спортивных мероприятий в режиме дня учащихся.

#### **Практическое занятие.**

Проведение 5-и подвижных игр, в помещении на ограниченной площадке с учебной группой.

Проведение спортивного часа на учебной группе.

#### **Задания для самостоятельной работы.**

Подобрать 5 подвижных игр в помещении на ограниченной площадке.

Подобрать 5 подвижных игр, для проведения подвижной перемены.

### **Тема 3. Проведение школьных спортивных мероприятий. Подготовка ученического физкультурного актива. (ПК-6)**

#### **Лекция.**

Спортивно - массовые мероприятия. Спортивные конкурсы. Спортивные игры. Подвижные игры. Основы судейства соревнований. Соревнования в разных возрастных группах. Регламент спортивных мероприятий в учебных учреждениях. Проведение бесед и инструктажа по соблюдению правил безопасности. Физкультурный актив школы, класса. Создание и руководство деятельностью физкультурного и спортивного актива класса. Инструкторские навыки физорга. Дневник физорга.

#### **Практическое занятие.**

Проведение соревнований «Веселые старты» на учебной группе, с использованием спортивных конкурсов, спортивных и подвижных игр.

#### **Задания для самостоятельной работы.**

Разработать сценарий игр с элементами туризма.

Разработать сценарий соревнований «Веселые старты».

Составление пунктов инструктажа по технике безопасности.

### **Тема 4. Значение и задачи физического воспитания в летних оздоровительных лагерях и лагерях дневного пребывания. (ПК-6)**

#### **Лекция.**

Воспитание у детей бережного отношения к своему здоровью как к основному фактору успеха на последующих этапах жизни. Основы обучения детей нормам здорового образа жизни, развитие задатков и склонностей к различным видам спорта, формирование и совершенствование двигательных навыков. Оптимальный режим труда и отдыха детей. Укрепление здоровья учащихся, закаливание организма, содействие физическому развитию школьников, а также профилактика наиболее распространённых заболеваний в летних оздоровительных лагерях и лагерях дневного пребывания.

#### **Практическое занятие.**

Нормы здорового образа жизни. Уровень физического, психического и социального здоровья детей.

Способы профилактики наиболее распространённых заболеваний.

#### **Задания для самостоятельной работы.**

Разработка беседы по гигиеническому воспитанию и профилактике травматизма.

Разработка беседы о нормах здорового образа жизни.

### **Тема 5. Формы физического воспитания в летних оздоровительных лагерях и лагерях дневного пребывания. (ПК-6)**

#### **Лекция.**

Формы физического воспитания воспитанников лагеря. Основные требования к организации и методике работы по физическому воспитанию в оздоровительных лагерях и лагерях дневного пребывания. Физкультурные мероприятия в режиме дня входящие в ежедневный распорядок дня. Отрядная физкультурная работа. (звеньевые и отрядные физкультурные занятия, сборы отрядов с физкультурной тематикой, прогулки, экскурсии, походы, игры на местности). Массовая спортивная работа. Общественно полезные формы труда. Агитационно-пропагандистская работа.

#### **Практическое занятие.**

Основные документы планирования и учета работы по физическому воспитанию в оздоровительном лагере:

- 1 1. Общий план.
- 2 2. Календарный план физкультурно-спортивных мероприятий.
- 3 3. Положение об общелагерной спартакиаде.
- 4 4. Протоколы соревнований.

#### **Задания для самостоятельной работы.**

Разработать план оздоровительной работы для пришкольного лагеря.

Разработать сценарий игр с элементами туризма.

### **Тема 6. Содержание работы по физическому воспитанию в летних оздоровительных лагерях и лагерях дневного пребывания (ПК-6)**

#### **Лекция.**

Спортивные соревнования как неотъемлемая часть работы по физическому воспитанию в оздоровительном лагере. Физкультурные праздники в летних оздоровительных лагерях и лагерях дневного пребывания. Закаливание в летних оздоровительных лагерях. Туризм, походы, экскурсии в летних оздоровительных лагерях. Спартакиада в крупных летних оздоровительных лагерях.

#### **Практическое занятие.**

Основные правила составления плана спортивных мероприятий на лагерную смену в оздоровительных лагерях. Основные правила составления плана спортивных мероприятий на лагерную смену в летних лагерях дневного пребывания. Условия проведения физкультурных праздников в летних оздоровительных лагерях (парад открытия и закрытия, судейство, ведение протоколов, награждение и чествование победителей организаторов и судей)

#### **Задания для самостоятельной работы.**

Разработать комплекс УУГ.

Разработать план оздоровительной работы на 1 смену (21 день) для оздоровительного лагеря.

Разработать план оздоровительной работы для пришкольного лагеря.

### **4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства**

#### **4.1. Распределение баллов:**

2 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 70 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 10 баллов каждый
- премиальные баллы – 10 баллов

Распределение баллов по заданиям:

№ те мы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Мах. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки



1.	Массовая физическая культура, пропаганда и агитация ЗОЖ.	Опрос	10	<p>10-8 баллов – студент ответил на все вопросы, умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специальной терминологии.</p> <p>7-5 балла - студент ответил, умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специальной терминологии</p> <p>4-2 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>
2.	Содержание и методика проведения спортивного часа, игр в помещении и на ограниченной площадке. Игры на местности с элементами туризма, организация, методика проведения.	Опрос	10	<p>10-8 баллов – студент ответил на все вопросы, умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специальной терминологии.</p> <p>7-5 балла - студент ответил, умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специальной терминологии</p> <p>4-2 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>
3.	Проведение школьных спортивных мероприятий. Подготовка ученического физкультурного актива.	Опрос	10	<p>10-8 баллов – студент ответил на все вопросы, умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специальной терминологии.</p> <p>7-5 балла - студент ответил, умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специальной терминологии</p> <p>4-2 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>
		Тестирование(контрольный срез)	10	<p>10-8 баллов – студент правильно отвечает на 75-100% вопросов в тесте</p> <p>7-5 баллов – студент правильно отвечает на 50-74% вопросов в тесте</p> <p>4-2 балла – студент правильно отвечает на 25-50% вопросов в тесте.</p> <p>Менее 25% правильных ответов баллов не дает</p>

4.	Значение и задачи физического воспитания в летних оздоровительных лагерях и лагерях дневного пребывания.	Опрос	10	<p>10-8 баллов – студент ответил на все вопросы, умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специальной терминологии.</p> <p>7-5 балла - студент ответил, умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специальной терминологии</p> <p>4-2 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>
5.	Формы физического воспитания в летних оздоровительных лагерях и лагерях дневного пребывания.	Опрос	10	<p>10-8 баллов – студент ответил на все вопросы, умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специальной терминологии.</p> <p>7-5 балла - студент ответил, умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специальной терминологии</p> <p>4-2 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>
		Тестирование(контрольный срез)	10	<p>10-8 баллов – студент правильно отвечает на 75-100% вопросов в тесте</p> <p>7-5 баллов – студент правильно отвечает на 50-74% вопросов в тесте</p> <p>4-2 балла – студент правильно отвечает на 25-50% вопросов в тесте.</p> <p>Менее 25% правильных ответов баллов не дает</p>
6.	Содержание работы по физическому воспитанию в летних оздоровительных лагерях и лагерях дневного пребывания	Опрос	10	<p>10-8 баллов – студент ответил на все вопросы, умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специальной терминологии.</p> <p>7-5 балла - студент ответил, умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специальной терминологии</p> <p>4-2 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>

	Реферат	10	Реферат содержит краткое точное изложение сущности какого-либо вопроса, темы, должен содержать основные фактические сведения и выводы по рассматриваемому вопросу. Оценке выполнения подлежит: - правильность и аргументированность выбранной темы; - работа написана грамотным языком; - имеет четкую структуру и логику изложения; - в работе присутствуют ссылки; - студент демонстрирует способность анализировать материал; - публикационная активность; - владение языком изложения основных положений реферата.
7.	Посещаемость	10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий 7-9 баллов - студент посетил не менее 80% занятий 6-4 баллов – студент посетил не менее 50% занятий 1-3 балла - студент посетил не менее 25% занятий
8.	Премияльные баллы	10	Дополнительные премиальные баллы могут быть начислены: - постоянная активность во время практических занятий – 10 баллов
9.	Итого за семестр	100	

Итоговая оценка по зачету выставляется в 100-балльной шкале и в традиционной четырехбалльной шкале. Перевод 100-балльной рейтинговой оценки по дисциплине в традиционную четырехбалльную осуществляется следующим образом:

100-балльная система	Традиционная система
50 - 100 баллов	Зачтено
0 - 49 баллов	Не зачтено

#### 4.2 Типовые оценочные средства текущего контроля

### Опрос

Тема 1. Массовая физическая культура, пропаганда и агитация ЗОЖ.

Дайте определение термину «пропаганда» и охарактеризуйте ее отличия от рекламы.

2. Каковы возможности пропаганды физической культуры, здорового образа жизни, а также воспитательной функции подрастающего поколения в современном социуме?

3. Назовите цели массовой физической культуры

4. Какие задачи решает массовая физическая культура.

5. Охарактеризуйте механизмы пропаганды здорового образа жизни на уроках в школе.

Тема 2. Содержание и методика проведения спортивного часа, игр в помещении и на ограниченной площадке. Игры на местности с элементами туризма, организация, методика проведения.

1 1. Каким требованиям должны соответствовать игры в помещении и играм на ограниченной площадке?

2 2. Перечислите методические особенности проведения спортивного часа для детей среднего школьного возраста.

3 3. По каким критериям необходимо подбирать подвижные игры при проведении спортивного часа в школе?

Тема 3. Проведение школьных спортивных мероприятий. Подготовка ученического физкультурного актива.

Какова роль школьного социума в организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы?

2. Какие физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия можно организовать для привлечения учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом?
3. Перечислите основные пункты инструктажа по технике безопасности при проведении физкультурных мероприятий в школе.

#### Тема 4. Значение и задачи физического воспитания в летних оздоровительных лагерях и лагерях дневного пребывания.

Основы обучения детей нормам здорового образа жизни, развитие задатков и склонностей к различным видам спорта, формирование и совершенствование двигательных навыков. Оптимальный режим труда и отдыха детей.

#### Тема 5. Формы физического воспитания в летних оздоровительных лагерях и лагерях дневного пребывания.

- 1 1. Перечислите требования к мероприятиям по физическому воспитанию в оздоровительном лагере.
- 2 2. Назовите основные документы планирования массовой физкультурной работы в летнем оздоровительном лагере.
- 3 3. Перечислите обязательные физкультурные мероприятия в режиме дня детей в оздоровительном лагере и лагере дневного пребывания.

#### Тема 6. Содержание работы по физическому воспитанию в летних оздоровительных лагерях и лагерях дневного пребывания

- 1 1. Поясните положительное влияние природных факторов на организм человека.
- 2 2. Каким правилам должен соответствовать план спортивных мероприятий в летнем лагере?
- 3 3. Составьте примерное положение о соревновании (вид спорта по выбору студента) в оздоровительном лагере.

### Реферат

#### Тема 6. Содержание работы по физическому воспитанию в летних оздоровительных лагерях и лагерях дневного пребывания

- 1 1. Методы самоконтроля на физкультурно-оздоровительных занятиях.
- 2 2. Средства, методы организации и проведения спортивно-массовой работы в учебных учреждениях
- 3 3. Средства, методы организации и проведения спортивно-массовой работы в оздоровительных лагерях.
- 4 4. Дозирование физической нагрузки. Средства оценки физического развития, физической подготовленности на физкультурно-оздоровительных занятиях.
- 5 5. Организация и проведение спортивно-массовых соревнований в детских лагерях отдыха.
- 6 6. Особенности физического воспитания детей в летних оздоровительных лагерях.
- 7 7. Проведение спортивно-массовых мероприятий в школе
- 8 8. Организация спортивного массового мероприятия в общеобразовательных школах.
- 9 9. Организация и проведение занятий по плаванию в условиях естественных водоемов.
- 10 10. Оздоровительные методики с использованием природных факторов.
- 11 11. Оборудование и подготовка мест для проведения спортивно-оздоровительных мероприятий, занятий, тренировок.
- 12 12. Организация конкурсов, соревнований по различным видам спорта и ГТО в летних оздоровительных лагерях.

### Тестирование

### Тема 3. Проведение школьных спортивных мероприятий. Подготовка ученического физкультурного актива.

#### 1. Какие задачи не решаются в процессе физического воспитания?

- а) идеологические;
- б) оздоровительные;
- в) образовательные;
- г) воспитательные

#### 2. Спортивная игра отличается от подвижной...

- а) более сложной техникой и тактикой;
- б) напряженной соревновательной деятельностью;
- в) унифицированным (международным) характером правил;**
- г) необходимостью специальной подготовки для участия в соревнованиях.

#### 3. Один из самых сильных мотивов для занятий физической культурой:

- а) оздоровительный и соревновательный мотивы;
- б) познавательный мотив
- в) все вышесказанное верно**

#### 03. Физкультурная минутка проводится

#### 4. Физкультурная минутка проводится:

- а) на перемене
- б) перед началом уроков;
- в) во второй половине урока**
- г) в любое время урока

#### 5. Положительное влияние физических упражнений на развитие функциональных возможностей организма будет зависеть:

- а) от технической и физической подготовленности занимающихся;
- б) от особенностей реакций систем организма в ответ на выполняемые упражнения;**
- в) от состояния здоровья и самочувствия занимающихся во время выполнения физических упражнений;
- г) от величины физической нагрузки и степени напряжения в работе определенных мышечных групп.

### Тема 5. Формы физического воспитания в летних оздоровительных лагерях и лагерях дневного пребывания.

#### 1. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому, что:

- а) позволяет избежать неоправданных физических напряжений;
- б) обеспечивает ритмичность работы организма;**
- в) позволяет правильно планировать дела в течение дня.

#### 2. С какой целью планируют режим дня?

- а) с целью организации рационального режима питания,
- б) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма,**
- в) с целью четкой организации текущих дел, их выполнения в установленные сроки,
- г) с целью высвобождения времени на отдых и снятия нервных напряжений.

#### 3. Что понимается под закаливанием

- а) купание в холодной воде и хождение босиком
- б) приспособление организма к воздействию внешней среды
- в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми
- г) укрепление здоровья.

#### 4. Какое из определений наиболее полно характеризует состояние здоровья человека?

**Здоровье это:**

- а) отсутствие наследственных хронических заболеваний и вредных привычек;
- б) высокая устойчивость организма к неблагоприятным факторам среды. к инфекционным и вирусным заболеваниям;
- в) состояние полного физического, духовного и социального благополучия, сочетающегося с активной творческой деятельностью и максимальной продолжительностью жизни.

#### 5. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на

- а) развитие физических качеств людей;
- б) поддержание высокой работоспособности людей;
- в) сохранение и улучшение здоровья людей;
- г) подготовку к профессиональной деятельности.

#### 4.3 Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета

##### Типовые вопросы зачета (ПК-6)

Физкультурные праздники в летних оздоровительных лагерях и лагерях дневного пребывания.

Закаливание в летних оздоровительных лагерях. Туризм, походы, экскурсии в летних оздоровительных лагерях. Спартакиада в крупных летних оздоровительных лагерях.

Основные документы планирования и учета работы по физическому воспитанию в оздоровительном лагере

##### Типовые задания для зачета (ПК-6)

Разработать план оздоровительной работы для пришкольного лагеря.

Разработать сценарий игр с элементами туризма.

#### 4.4. Шкала оценивания промежуточной аттестации

Оценка	Компетенции	Дескрипторы (уровни) – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
«зачтено» (50 - 100 баллов)	ПК-6	Разрабатывает и использует методические основы организации спортивно-оздоровительной работы в учреждениях основного и дополнительного образо
«не зачтено» (0 - 49 баллов)	ПК-6	Не способен разрабатывать использовать методические основы организации спортивно-оздоровительной работы в учреждениях основного и дополнительного образо

#### 5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

##### 5.1 Методические указания по организации самостоятельной работы обучающихся:

Приступая к изучению дисциплины, в первую очередь обучающимся необходимо ознакомиться содержанием рабочей программы дисциплины (РПД), которая определяет содержание, объем, а также порядок изучения и преподавания учебной дисциплины, ее раздела, части.

Для самостоятельной работы важное значение имеют разделы «Объем и содержание дисциплины», «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» и «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы».

В разделе «Объем и содержание дисциплины» указываются все разделы и темы изучаемой дисциплины, а также виды занятий и планируемый объем в академических часах.

В разделе «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» указана рекомендуемая основная и дополнительная литература.

В разделе «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы» содержится перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для освоения дисциплины.

## 5.2 Рекомендации обучающимся по работе с теоретическими материалами по дисциплине

При изучении и проработке теоретического материала необходимо:

- просмотреть еще раз презентацию лекции в системе MOODLe, повторить законспектированный на лекционном занятии материал и дополнить его с учетом рекомендованной дополнительной литературы;
- при самостоятельном изучении теоретической темы сделать конспект, используя рекомендованные в РПД источники, профессиональные базы данных и информационные справочные системы;
- ответить на вопросы для самостоятельной работы, по теме представленные в пункте 3.2 РПД.
- при подготовке к текущему контролю использовать материалы фонда оценочных средств (ФОС).

## 5.3 Рекомендации по работе с научной и учебной литературой

Работа с основной и дополнительной литературой является главной формой самостоятельной работы и необходима при подготовке к устному опросу на семинарских занятиях, к дебатам, тестированию, экзамену. Она включает проработку лекционного материала и рекомендованных источников и литературы по тематике лекций.

Конспект лекции должен содержать реферативную запись основных вопросов лекции, в том числе с опорой на размещенные в системе MOODLe презентации, основных источников и литературы по темам, выводы по каждому вопросу. Конспект может быть выполнен в рамках распечатки выдачи презентаций лекций или в отдельной тетради по предмету. Он должен быть аккуратным, хорошо читаемым, не содержать не относящуюся к теме информацию или рисунки.

Конспекты научной литературы при самостоятельной подготовке к занятиям должны содержать ответы на каждый поставленный в теме вопрос, иметь ссылку на источник информации с обязательным указанием автора, названия и года издания используемой научной литературы. Конспект может быть опорным (содержать лишь основные ключевые позиции), но при этом позволяющим дать полный ответ по вопросу, может быть подробным. Объем конспекта определяется самим студентом.

В процессе работы с основной и дополнительной литературой студент может:

- делать записи по ходу чтения в виде простого или развернутого плана (создавать перечень основных вопросов, рассмотренных в источнике);
- составлять тезисы (цитирование наиболее важных мест статьи или монографии, короткое изложение основных мыслей автора);
- готовить аннотации (краткое обобщение основных вопросов работы);
- создавать конспекты (развернутые тезисы).

## 5.4. Рекомендации по подготовке к отдельным заданиям текущего контроля

Собеседование предполагает организацию беседы преподавателя со студентами по вопросам практического занятия с целью более обстоятельного выявления их знаний по определенному разделу, теме, проблеме и т.п. Все члены группы могут участвовать в обсуждении, добавлять информацию, дискутировать, задавать вопросы и т.д.

Устный опрос может применяться в различных формах: фронтальный, индивидуальный, комбинированный. Основные качества устного ответа подлежащего оценке:

- правильность ответа по содержанию;
- полнота и глубина ответа;
- сознательность ответа;
- логика изложения материала;
- рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи;

- своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе;
- использование дополнительного материала;
- рациональность использования времени, отведенного на задание.

Устный опрос может сопровождаться презентацией, которая подготавливается по одному из вопросов практического занятия. При выступлении с презентацией необходимо обращать внимание на такие моменты как:

- содержание презентации: актуальность темы, полнота ее раскрытия, смысловое содержание, соответствие заявленной темы содержанию, соответствие методическим требованиям (цели, ссылки на ресурсы, соответствие содержания и литературы), практическая направленность, соответствие содержания заявленной форме, адекватность использования технических средств учебным задачам, последовательность и логичность презентуемого материала;
- оформление презентации: объем (оптимальное количество), дизайн (читаемость, наличие и соответствие графики и анимации, звуковое оформление, структурирование информации, соответствие заявленным требованиям), оригинальность оформления, эстетика, использование возможности программной среды, соответствие стандартам оформления;
- личностные качества: ораторские способности, соблюдение регламента, эмоциональность, умение ответить на вопросы, систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы;
- содержание выступления: логичность изложения материала, раскрытие темы, доступность изложения, эффективность применения средств ИКТ, способы и условия достижения результативности и эффективности для выполнения задач своей профессиональной или учебной деятельности, доказательность принимаемых решений, умение аргументировать свои заключения, выводы.

## 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 6.1 Основная литература:

1. Аллянов Ю. Н., Письменский И. А. Физическая культура : Учебник Для СПО. - 3-е изд.. - Москва: Юрайт, 2020. - 493 с. - Текст : электронный // ЭБС «ЮРАЙТ» [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/448586>
2. Быченков, С. В., Везеницын, О. В. Физическая культура : учебник для студентов высших учебных заведений. - Весь срок охраны авторского права; Физическая культура. - Саратов: Вузовское образование, 2016. - 270 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/49867.html>
3. Горохова Т.В. Подвижные игры : УМК по спец.: физическая культура и спорт. - Тамбов: [Изд-во ТГУ], 2009. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM).

### 6.2 Дополнительная литература:

1. № 1, 2018
2. Быченков, С. В., Везеницын, О. В. Физическая культура : учебное пособие для спо. - Весь срок охраны авторского права; Физическая культура. - Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. - 122 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/77006.html>
3. Германов, Г. Н., Кубланов, М. М., Злобина, М. Е. Физическая культура школьника : учебное пособие для школьников и абитуриентов. - Весь срок охраны авторского права; Физическая культура школьника. - Воронеж: Истоки, 2008. - 341 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/27262.html>
4. Физическая культура в школе : науч.-метод. журнал № 2, 2020

### 6.3 Иные источники:

1. Администрация Тамбовской области. Официальный сайт - <https://www.tambov.gov.ru>
2. Библиотека научной и учебной литературы - <http://sbiblio.com>
3. Вопросы образования - <http://www.ecsocman.edu.ru/vo>



4. Всемирный совет по туризму и путешествиям (WTTC) - <http://www.wttc.org>
5. Гуманитарная электронная библиотека - <http://www.lib.ua-ru.net/katalog/41.html> - <http://www.lib.ua-ru.net/katalog/41.html>
6. Каталог образовательных интернет-ресурсов - [http://www.edu.ru/index.php?page\\_id=6](http://www.edu.ru/index.php?page_id=6)
7. Консультант студента. Гуманитарные науки: электронно-библиотечная система - <http://www.studentlibrary.ru>
8. Образовательный портал для студентов – <http://www.alleng.ru> - <http://www.alleng.ru>
9. Портал «Гуманитарное образование» - <http://www.humanities.edu.ru/>

#### **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

Для проведения занятий по дисциплине необходимо следующее материально-техническое обеспечение: учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещения для самостоятельной работы.

Учебные аудитории и помещения для самостоятельной работы укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Помещения для самостоятельной работы укомплектованы компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета.

Для проведения занятий лекционного типа используются наборы демонстрационного оборудования, обеспечивающие тематические иллюстрации (проектор, ноутбук, экран/ интерактивная доска).

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

Firefox

Google Chrome

Office 2007, 2010, 2016

Операционная система Microsoft Windows 7, 8, 10

Операционная система Microsoft Windows XP SP3

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru. – URL: <https://elibrary.ru>
2. IPR BOOKS: электронно-библиотечная система. – URL: <http://www.iprbookshop.ru>

#### **Электронная информационно-образовательная среда**

[https://auth.tsutmb.ru/authorize?response\\_type=code&client\\_id=moodle&state=xyz](https://auth.tsutmb.ru/authorize?response_type=code&client_id=moodle&state=xyz)

Взаимодействие преподавателя и студента в процессе обучения осуществляется посредством мультимедийных, гипертекстовых, сетевых, телекоммуникационных технологий, используемых в электронной информационно-образовательной среде университета.