

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования «Вятский государственный университет»  
(ВятГУ)  
г. Киров

Утверждаю  
Директор/Декан Утемов В. В.



Номер регистрации  
РПД\_3-44.03.05.61\_2020\_113913  
Актуализировано: 30.03.2021

**Рабочая программа дисциплины**  
**Оздоровление детей средствами физической культуры**

наименование дисциплины

Квалификация выпускника	Бакалавр
Направление подготовки	44.03.05
	шифр
	Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) ФПП
	наименование
Направленность (профиль)	3-44.03.05.61
	шифр
	Начальное образование, дополнительное образование
	наименование
Формы обучения	Очная
	наименование
Кафедра-разработчик	Кафедра педагогики и методики дошкольного и начального образования (ОРУ)
	наименование
Выпускающая кафедра	Кафедра педагогики и методики дошкольного и начального образования (ОРУ)
	наименование

Киров, 2020 г.

## Сведения о разработчиках рабочей программы дисциплины

Малова Татьяна Васильевна

---

ФИО

## Цели и задачи дисциплины

Цель дисциплины	Подготовка специалиста, способного осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний в области оздоровления детей средствами физической культуры; поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Задачи дисциплины	<p>Опираясь на приоритеты государственной политики в области воспитания, отраженные в Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года, Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации», Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, необходимо обеспечить условия для эффективного оздоровления детей средствами физической культуры. Это будет способствовать формированию здоровой, свободной, счастливой, конкурентоспособной, ответственной личности, готовой к труду и защите Отечества.</p> <p>Дисциплина состоит из двух разделов, позволяющих студенту освоить теоретические основы оздоровления детей средствами физической культуры и здоровьесберегающие технологии. Формы проведения занятий: лекции с использованием мультимедийного оборудования, семинары и практические занятия с применением интерактивных форм и методов работы со студентами. Дисциплина заканчивается зачетом, содержащим тестовые вопросы и практические задания.</p>

### Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

#### Компетенция УК-7

Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		
Знает	Умеет	Владеет
<p>возрастные особенности организма обучающихся в том числе с ОВЗ, основы физической культуры и спорта, здорового образа жизни;</p> <p>здоровьесберегающие технологии обучения и спортивной подготовки, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>оценивать функциональное состояние организма и условия обучения;</p> <p>применять здоровьесберегающие технологии, средства и методы физического воспитания и здорового образа жизни</p>	<p>способами оценки и поддержания должного уровня функционального состояния,</p> <p>работоспособности и физической подготовленности, использования средств и методов укрепления здоровья; способами оценки и поддержания условий обеспечения образовательного процесса для полноценной социальной и</p>

		профессиональной деятельности
--	--	-------------------------------

**Компетенция ОПК-8**

Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний		
<b>Знает</b>	<b>Умеет</b>	<b>Владеет</b>
методологические основы осуществления педагогической деятельности	использовать специальные научные знания в рамках осуществления педагогической деятельности	навыками реализации педагогической деятельности на основе специальных научных знаний

**Структура дисциплины**  
**Тематический план**

№ п/п	Наименование разделов дисциплины	Шифр формируемых компетенций
1	Теоретические основы оздоровления детей средствами физической культуры	ОПК-8, УК-7
2	Технологии оздоровления детей средствами физической культуры	ОПК-8, УК-7
3	Подготовка и прохождение промежуточной аттестации	ОПК-8, УК-7

**Формы промежуточной аттестации**

Зачет	5 семестр (Очная форма обучения)
Экзамен	Не предусмотрен (Очная форма обучения)
Курсовая работа	Не предусмотрена (Очная форма обучения)
Курсовой проект	Не предусмотрена (Очная форма обучения)

### Трудоемкость дисциплины

Форма обучения	Курсы	Семестры	Общий объем (трудоемкость)		Контактная работа, час	в том числе аудиторная контактная работа обучающихся с преподавателем, час				Самостоятельная работа, час	Курсовая работа (проект), семестр	Зачет, семестр	Экзамен, семестр
			Часов	ЗЕТ		Всего	Лекции	Семинарские, практические занятия	Лабораторные занятия				
Очная форма обучения	3	5	108	3	71.5	44	14	30	0	36.5		5	

## Содержание дисциплины

### Очная форма обучения

Код занятия	Наименование тем занятий	Трудоемкость, академических часов
<b>Раздел 1 «Теоретические основы оздоровления детей средствами физической культуры»</b>		<b>32.00</b>
<b>Лекции</b>		
Л1.1	Проблема оздоровления детей средствами физической культуры в психолого-педагогических исследованиях	2.00
Л1.2	Анатомо-физиологические и психофизические особенности двигательной деятельности детей	2.00
Л1.3	Педагогическая система оздоровления детей средствами физической культуры	2.00
<b>Семинары, практические занятия</b>		
П1.1	Развитие психофизических качеств детей	2.00
П1.2	Развитие двигательной активности детей	2.00
П1.3	Характеристика средств физической культуры для оздоровления детей	2.00
<b>Самостоятельная работа</b>		
С1.1	Самостоятельная работа	10.00
<b>Контактная внеаудиторная работа</b>		
КВР1.1	Контактная внеаудиторная работа	10.00
<b>Раздел 2 «Технологии оздоровления детей средствами физической культуры»</b>		<b>72.00</b>
<b>Лекции</b>		
Л2.1	Виды оздоровительно-образовательной работы с детьми гигиенической направленности	2.00
Л2.2	Лечебно-профилактические виды оздоровительно-образовательной работы с детьми	2.00
Л2.3	Физкультурные виды оздоровительно-образовательной работы	2.00
Л2.4	Природные виды оздоровительно-образовательной работы	2.00
<b>Семинары, практические занятия</b>		
П2.1	Физкультурная минутка и динамическая пауза	2.00
П2.2	Пальчиковая гимнастика	2.00
П2.3	Гимнастика для глаз и дыхательная гимнастика	2.00
П2.4	Кинезиологическая гимнастика	2.00
П2.5	Артикуляционная гимнастика и логоритмика	2.00
П2.6	Закаливание и массаж	2.00
П2.7	Подвижные игры	2.00
П2.8	Спортивные игры-эстафеты	2.00
П2.9	Строевые и общеразвивающие физические упражнения	2.00
П2.10	Спортивные упражнения	2.00
П2.11	Спортивные игры	2.00

П2.12	Физкультурные праздники	2.00
<b>Самостоятельная работа</b>		
С2.1	Самостоятельная работа	23.00
<b>Контактная внеаудиторная работа</b>		
КВР2.1	Контактная внеаудиторная работа	17.00
<b>Раздел 3 «Подготовка и прохождение промежуточной аттестации»</b>		<b>4.00</b>
33.1	Подготовка к сдаче зачета	3.50
КВР3.1	Сдача зачета	0.50
<b>ИТОГО</b>		<b>108.00</b>

Содержание дисциплины данной рабочей программы используется при обучении по индивидуальному учебному плану, при ускоренном обучении, при применении дистанционных образовательных технологий и электронном обучении (при наличии).

## Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Успешное освоение дисциплины предполагает активное, творческое участие обучающегося на всех этапах ее освоения путем планомерной, повседневной работы. Обучающийся обязан посещать лекции, семинарские, практические и лабораторные занятия (при их наличии), получать консультации преподавателя и выполнять самостоятельную работу.

Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, методических указаний и разработок, указанных в программе, особое внимание уделить целям, задачам, структуре и содержанию дисциплины.

Главной задачей каждой лекции является раскрытие сущности темы и анализ ее основных положений. Тематика лекций определяется настоящей рабочей программой дисциплины.

Лекции – это систематическое устное изложение учебного материала. На них обучающийся получает основной объем информации по каждой конкретной теме. Лекции обычно носят проблемный характер и нацелены на освещение наиболее трудных и дискуссионных вопросов.

Предполагается, что обучающиеся приходят на лекции, предварительно проработав соответствующий учебный материал по источникам, рекомендованным программой. Часто обучающимся трудно разобраться с дискуссионными вопросами, дать однозначный ответ. Преподаватель, сравнивая различные точки зрения, излагает свой взгляд и нацеливает их на дальнейшие исследования и поиск научных решений. После лекции желательно вечером перечитать и закрепить полученную информацию, тогда эффективность ее усвоения значительно возрастает. При работе с конспектом лекции необходимо отметить материал, который вызывает затруднения для понимания, попытаться найти ответы на затруднительные вопросы, используя предлагаемую литературу. Если самостоятельно не удалось разобраться в материале, сформулируйте вопросы и обратитесь за помощью к преподавателю.

Целью семинарских занятий является проверка уровня понимания обучающимися вопросов, рассмотренных на лекциях и в учебной литературе.

Целью практических и лабораторных занятий является формирование у обучающихся умений и навыков применения теоретических знаний в реальной практике решения задач; восполнение пробелов в пройденной теоретической части курса.

Семинарские, практические и лабораторные занятия в равной мере направлены на совершенствование индивидуальных навыков решения теоретических и прикладных задач, выработку навыков интеллектуальной работы, а также ведения дискуссий. Для успешного участия в семинарских, практических и лабораторных занятиях обучающемуся следует тщательно подготовиться.

Основной формой подготовки обучающихся к практическим (лабораторным) занятиям является самостоятельная работа с учебно-методическими материалами, научной литературой, статистическими данными и т.п.

Изучив конкретную тему, обучающийся может определить, насколько хорошо он в ней разобрался. Если какие-то моменты остались непонятными, целесообразно составить список вопросов и на занятии задать их преподавателю. Практические (лабораторные) занятия предоставляют обучающемуся возможность творчески раскрыться, проявить инициативу и развить навыки публичного ведения дискуссий и общения.

Самостоятельная работа обучающихся включает в себя выполнение различного рода заданий (изучение учебной и научной литературы, материалов лекций, систематизацию прочитанного материала, подготовку контрольной работы, решение

задач, подготовка докладов, написание рефератов, публикация тезисов, научных статей, подготовка и защита курсовой работы / проекта и другие), которые ориентированы на глубокое усвоение материала изучаемой дисциплины.

Обучающимся рекомендуется систематически отводить время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки.

Внутренняя система оценки качества освоения дисциплины включает входной контроль уровня подготовленности обучающихся, текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию, направленную на оценивание промежуточных и окончательных результатов обучения по дисциплине (в том числе результатов курсового проектирования (выполнения курсовых работ) при наличии).

При проведении промежуточной аттестации обучающегося учитываются результаты текущего контроля, проводимого в течение освоения дисциплины.

Процедура оценивания результатов освоения дисциплины осуществляется на основе действующих локальных нормативных актов ФГБОУ ВО «Вятский государственный университет», с которыми обучающиеся знакомятся на официальном сайте университета [www.vyatsu.ru](http://www.vyatsu.ru).

## **Учебно-методическое обеспечение дисциплины, в том числе учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающегося по дисциплине**

### **Учебная литература (основная)**

1) Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания) : учебник / Л. П. Матвеев. - 4-е изд. - Москва : Спорт-Человек, 2021. - 520 с. - ISBN 978-5-907225-59-6 : Б. ц. - URL: <https://e.lanbook.com/book/165158> (дата обращения: 15.05.2020). - Режим доступа: ЭБС Лань. - Текст : электронный.

2) Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н.В. Третьякова. - Москва : Спорт, 2016. - 281 с. - ISBN 978-5-906839-23-7 : Б. ц. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461372/> (дата обращения: 24.03.2020). - Режим доступа: ЭБС Университетская библиотека ONLINE. - Текст : электронный.

### **Учебная литература (дополнительная)**

1) Теоретико-методические аспекты физического воспитания и физической культуры. - Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2019 - . - Текст : электронный. Ч. 1. - Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2019. - 108 с. - Б. ц. - URL: <https://e.lanbook.com/book/154991> (дата обращения: 15.05.2020). - Режим доступа: ЭБС Лань.

2) Качашкин, Виктор Михайлович. Физическое воспитание в начальной школе : пособие для учителей / В. М. Качашкин. - 3-е изд., перераб., доп. - М. : Просвещение, 1983. - 224 с. : ил. - (Библиотека учителя физической культуры). - 0.60 р. - Текст : непосредственный.

3) Акимова, Л. А. Здоровьесберегающие технологии / Л. А. Акимова. - Оренбург : ОГПУ, 2017. - 247 с. - Б. ц. - URL: <https://e.lanbook.com/book/102254> (дата обращения: 15.05.2020). - Режим доступа: ЭБС Лань. - Текст : электронный.

4) Цибулькинова, В. Е. Педагогические технологии. Здоровьесберегающие технологии в общем образовании : учебное пособие (с практикумом) для студентов педагогических вузов / В.Е. Цибулькинова. - Москва : МПГУ, 2017. - 148 с. - ISBN 978-5-4263-0490-1 : Б. ц. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471794/> (дата обращения: 24.03.2020). - Режим доступа: ЭБС Университетская библиотека ONLINE. - Текст : электронный.

5) Поляшова, Н. В. Психологические основы здоровьесберегающего образовательного процесса в начальной школе : учебное пособие / Н.В. Поляшова. - Архангельск : ИПЦ САФУ, 2012. - 147 с. - ISBN 978-5-261-00737-1 : Б. ц. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=436398/> (дата обращения: 24.03.2020). - Режим доступа: ЭБС Университетская библиотека ONLINE. - Текст : электронный.

б) Кузнецов, Василий Степанович. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе / В. С. Кузнецов. - М. : ВЛАДОС, 2004. - 175 с. - (Библиотека учителя физической культуры). - ISBN 5-691-00757-2 : Б. ц. - Текст : непосредственный.

#### **Учебно-методические издания**

1) Адаптивное физическое воспитание детей школьного возраста : учебно-методическое пособие. направление подготовки 49.03.02 физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура). - Сургут : СурГПУ, 2016. - 115 с. - Б. ц. - URL: <https://e.lanbook.com/book/151926> (дата обращения: 15.05.2020). - Режим доступа: ЭБС Лань. - Текст : электронный.

2) Медведева, Е. Н. Теория и методика обучения базовым видам спорта (Гимнастика) : учебно-методическое пособие для студентов вузов физической культуры, обучающихся по направлениям 034300 (физическая культура) и 034400 (физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)) заочной и индивидуальной формы обучения / Е. Н. Медведева, А. А. Манойлов. - Великие Луки : ВЛГАФК, 2013. - 161 с. - Б. ц. - URL: <https://e.lanbook.com/book/151110> (дата обращения: 15.05.2020). - Режим доступа: ЭБС Лань. - Текст : электронный.

3) Казаковцева, Татьяна Сергеевна. Технологии оздоровительно-образовательной работы с детьми. В 2 ч. Ч. 2 : учеб.-метод. пособие / Т. С. Казаковцева. - Киров : Изд-во ВятГУ, 2009. - 227 с. - Библиогр.: с. 172-175. - ISBN 978-5-93825-718-4 : 33.26 р. - Текст : непосредственный.

4) Гигиена физического воспитания и спорта : учебное наглядное пособие для студентов направлений подготовки 49.03.01 Физическая культура, 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), направленность (профиль) Безопасность жизнедеятельности, физическая культура, 44.03.01 Педагогическое образование, направленность (профиль) Физическая культура / ВятГУ, Пединститут, ФФКС, каф. МБД ; сост. Е. В. Свинар. - Киров : ВятГУ, 2021. - 35 с. - Б. ц. - Текст . Изображение : электронное.

#### **Электронные образовательные ресурсы**

1) Портал дистанционного обучения ВятГУ [электронный ресурс] / - Режим доступа: <http://mooc.do-kirov.ru/>

2) Раздел официального сайта ВятГУ, содержащий описание образовательной программы [электронный ресурс] / - Режим доступа: [https://www.vyatsu.ru/php/programms/eduPrograms.php?Program\\_ID=3-44.03.05.61](https://www.vyatsu.ru/php/programms/eduPrograms.php?Program_ID=3-44.03.05.61)

3) Личный кабинет студента на официальном сайте ВятГУ [электронный ресурс] / - Режим доступа: <https://new.vyatsu.ru/account/>

4) Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru/>

## Электронные библиотечные системы (ЭБС)

- ЭБС «Научная электронная библиотека eLIBRARY» (<http://elibrary.ru/defaultx.asp>)
- ЭБС «Издательства Лань» (<http://e.lanbook.com/>)
- ЭБС «Университетская библиотека online» ([www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru))
- Внутренняя электронно-библиотечная система ВятГУ (<http://lib.vyatsu.ru/>)
- ЭБС «ЮРАЙТ» (<https://urait.ru>)

## Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

- ГАРАНТ
- КонсультантПлюс
- Техэксперт: Нормы, правила, стандарты
- Роспатент (<https://www1.fips.ru/elektronnye-servisy/informatsionno-poiskovaya-sistema>)
- Web of Science® (<http://webofscience.com>)

## Материально-техническое обеспечение дисциплины

### Демонстрационное оборудование

Перечень используемого оборудования
НОУТБУК ICL RAYBOOK 15.6"

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, в том числе лицензионное и свободно распространяемое ПО (включая ПО отечественного производства)**

№ п.п	Наименование ПО	Краткая характеристика назначения ПО
1	Программная система с модулями для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат.ВУЗ»	Программный комплекс для проверки текстов на предмет заимствования из Интернет-источников, в коллекции диссертация и авторефератов Российской государственной библиотеки (РГБ) и коллекции нормативно-правовой документации LEXPRO
2	Microsoft Office 365 ProPlusEdu ALNG SubsVL MVL AddOn toOPP	Набор веб-сервисов, предоставляющий доступ к различным программам и услугам на основе платформы Microsoft Office, электронной почте бизнес-класса, функционалу для общения и управления документами
3	Office Professional Plus 2016	Пакет приложений для работы с различными типами документов: текстами, электронными таблицами, базами данных, презентациями
4	Windows Professional	Операционная система
5	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса	Антивирусное программное обеспечение
6	Справочная правовая система «Консультант Плюс»	Справочно-правовая система по законодательству Российской Федерации
7	Электронный периодический справочник ГАРАНТ Аналитик	Справочно-правовая система по законодательству Российской Федерации
8	Security Essentials (Защитник Windows)	Защита в режиме реального времени от шпионского программного обеспечения, вирусов.
9	МойОфис Стандартный	Набор приложений для работы с документами, почтой, календарями и контактами на компьютерах и веб браузерах

Обновленный список программного обеспечения данной рабочей программы находится по адресу:  
[https://www.vyatsu.ru/php/list\\_it/index.php?op\\_id=113913](https://www.vyatsu.ru/php/list_it/index.php?op_id=113913)