

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«ЛИПЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ

И.о. ректора ФГБОУ ВПО «ЛГПУ»

Н.В. Федина

«06» \_\_\_\_\_ 2016 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
курсов повышения квалификации  
педагогических работников и специалистов  
в области физической культуры и спорта

**ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И  
СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ  
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
В УСЛОВИЯХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ**

Разработчик программы:  
Институт физической культуры и спорта  
кафедра спортивных дисциплин

Липецк – 2016

# 1. Структура программы повышения квалификации

## 1.1. Общая характеристика дополнительной образовательной программы:

1.1.1. Законодательные и нормативные правовые акты, в соответствии с которыми разрабатывалась программа повышения квалификации:

Федеральный закон от 09.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

приказ Минобрнауки России от 01.07.2013 № 499 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам» (зарегистрирован в Минюсте России 20.08.2013 № 29444);

Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования», утвержденный приказом Минздравсоцразвития России от 26.08.2010 № 761н (зарегистрирован в Минюсте России 06.10.2010 № 18638), в ред. приказа Минздравсоцразвития России от 31.05.2011 N 448н;

приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации 08.09.2014 г. № 630н «Об утверждении профессионального стандарта «Инструктор-методист», зарегистрирован в Минюсте России 26.09.2014 № 34135).

Конвенция о правах ребенка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года);

Всемирная декларация об обеспечении выживания, защиты и развития детей (принята ООН 30 сентября 1990 года);

Национальный стандарт Российской Федерации «Услуги детям в учреждениях отдыха и оздоровления» ГОСТ Р 52887-2007 (введен в действие с 01.01.2009 от 27 декабря 2007 г. № 565-ст)

письмо Минобрнауки России от 02.09.2013 № АК-1879/06 «О документах о квалификации».

1.1.2. Тип дополнительной профессиональной программы: программа повышения квалификации (далее – программа).

1.1.3. Программа направлена на совершенствование компетенций, необходимых для профессиональной деятельности, и повышение профессионального уровня в рамках имеющейся квалификации.

1.1.4. К освоению программы допускаются: лица, имеющие высшее или среднее профессиональное образование; лица, получающие высшее профессиональное или среднее профессиональное образование.

1.1.5. Срок освоения программы: 108 часов. Структура программы включает четыре модуля с разбивкой на темы, задания по выполнению тестовых материалов к зачёту (1-й модуль продолжительностью 6 часов; 2-й модуль продолжительностью 22 часа; 3-й модуль - 16 часов; 4-й модуль - 64 часа). Срок освоения может определяться договором об образовании при реализации обучения по отдельным модулям программы.

1.1.6. Форма обучения: очно-заочная.

#### 1.1.7. Категория обучающихся:

педагогические работники и специалисты в области физической культуры и спорта.

1.1.8. Формы аттестации обучающихся: промежуточная аттестация (после освоения соответствующего модуля программы), итоговая аттестация.

1.1.9. Документ о квалификации: лицам, успешно освоившим программу и прошедшим итоговую аттестацию, выдается удостоверение о повышении квалификации установленного ФГБОУ ВО «ЛГПУ имени П.П. Семенова-Тян-Шанского» образца.

Удостоверение о повышении квалификации дает право заниматься определенной профессиональной деятельностью и выполнять конкретные трудовые функции, для которых определены обязательные требования к наличию квалификации по результатам дополнительного профессионального образования.

1.1.10. При освоении программы параллельно с получением высшего профессионального или среднего профессионального образования удостоверение о повышении квалификации выдается одновременно с получением соответствующего документа о высшем образовании.

### 1.2. Цели обучения:

Совершенствование профессиональных компетенций инструктора по физической культуре, необходимых для организации спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в условиях оздоровительного лагеря

#### а) общекультурные компетенции (ОК):

- владеет культурой мышления, способен к обобщению, анализу, восприятию информации, постановке цели и выбору путей ее достижения (ОК-1);
- готовность использовать нормативные правовые документы в своей деятельности (ОК-13);

#### б) профессиональные компетенции (ПК):

- готовность применять современные методики и технологии, методы диагностирования достижений обучающихся для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса (ПК-3);
- способность использовать возможности образовательной среды, в том числе информационной, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса (ПК-5);
- готовность к взаимодействию с учениками, родителями, коллегами, социальными партнерами (ПК-6);
- готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности (ПК-8).

### 1.3. Планируемые результаты обучения:

В результате освоения программы слушатель должен приобрести следующие знания и умения, необходимые для качественного изменения компетенций, указанных в разделе:

*Слушатель должен знать:*

- приоритетные направления развития образовательной системы Российской Федерации; законы и иные нормативные правовые акты, регламентирующие образовательную, физкультурно-спортивную и оздоровительную деятельность;
- педагогику и психологию; возрастную физиологию, анатомию; санитарию и гигиену;
- возрастные особенности обучающихся;
- способы оказания доврачебной медицинской помощи;
- средства, формы, методы и эффективные приемы организации работы по физическому воспитанию в условиях оздоровительного лагеря;
- различные организационные формы проведения мероприятий в условиях оздоровительного лагеря с учётом возраста обучающихся и использованием ресурсов физического воспитания;
- методы и формы мониторинга образовательной деятельности обучающихся в условиях оздоровительного лагеря;
- специфику техники безопасности при проведении работы по физическому воспитанию в условиях оздоровительного лагеря;
- технологии и методы педагогического контроля за результатами обучения и воспитания в условиях оздоровительного лагеря;
- методики и приёмы определения проблем и перспектив собственного профессионального развития.

*Слушатель должен уметь:*

- применять теоретические знания для решения педагогических задач физического воспитания в условиях оздоровительного лагеря с учетом возрастных, индивидуальных, психологических особенностей детей;
- использовать разнообразные средства, формы, методы и эффективные приемы организации работы по физическому воспитанию в условиях оздоровительного лагеря;
- создавать организационно-педагогические и психологические условия при проведении занятий по физическому воспитанию в условиях оздоровительного лагеря;
- анализировать занятия опытных наставников-инструкторов, руководителей физического воспитания, студентов-практикантов, анализировать собственную педагогическую деятельность в условиях оздоровительного лагеря;
- составлять документы планирования и контроля;
- оказывать первую доврачебную помощь;
- пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи;
- выстраивать партнёрские отношения с обучающимися, родителями и коллегами.

*Слушатель должен владеть:*

- основами современных методик и технологий преподавания занятий по физическому воспитанию в условиях оздоровительного лагеря, направленных на физическое совершенствование обучающихся и повышение функциональных возможностей их организма;

- методикой обучения занимающихся самоконтролю при дозировке физической нагрузки в условиях оздоровительного лагеря;
- технологиями и методами педагогического контроля за результатами обучения и воспитания в условиях оздоровительного лагеря;
- различными формами коммуникации для решения задач профессиональной деятельности;
- навыками выстраивания социально-делового, творческого и психолого-педагогического партнёрства.

В результате совершенствования указанных компетенций слушатель получает возможность реализовать в своей профессиональной деятельности следующие трудовые функции:

Обобщенные трудовые функции			Трудовые функции		
код	наименование	уровень квалификации	наименование	код	уровень (подуровень) квалификации
В	Физическая подготовка и обучение детей физической культуре в соответствии с программой и методиками физического воспитания	5	Планирование, организация и проведение образовательной работы по физической культуре с обучающимися, занимающимися	В/03.5	5

В результате совершенствования указанных компетенций слушатель получает возможность реализовать в своей профессиональной деятельности, следующие трудовые действия:

- определение задач и содержания занятий по физической культуре с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей, интересов обучающихся, занимающихся;
- разработка плана проведения занятия по физической культуре с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей, интересов обучающихся, занимающихся;
- разработка или подбор методики проведения занятия по физической культуре с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей, интересов обучающихся, занимающихся;
- проведение занятий по физической культуре согласно разработанному плану по утвержденным программам и методикам;
- проведение работы по овладению обучающимися, занимающимися навыками и техникой выполнения физических упражнений, формированию их нравственно-волевых качеств;

– подготовка рекомендаций обучающимся, занимающимся по усовершенствованию навыков и техник выполнения физических упражнений, формирования их нравственно-волевых качеств;

– обеспечение безопасности обучающихся, занимающихся при проведении физических и спортивных занятий;

– обеспечение соблюдения санитарно-гигиенических норм при проведении физических и спортивных занятий;

– оказание при необходимости доврачебной медицинской помощи обучающимся, занимающимся;

– проведение контроля состояния здоровья обучающихся, занимающихся совместно с медицинскими работниками;

– регулирование физической нагрузки обучающихся, занимающихся;

– мониторинг качества оздоровительной работы в образовательной организации с учетом электронных форм учета показателей здоровья и физических нагрузок.

Соотношение между целями обучения и планируемыми результатами обучения может быть представлено в виде таблицы:

№ п/п	Совершенствуемые профессиональные компетенции	Уровень трудовой функции			Соответствие компетенции направлению и уровню подготовки	Код трудовой функции
		знание	умение	владение		
1	2	3	4	5	6	7
1	владеет культурой мышления, способен к обобщению, анализу, восприятию информации, постановке цели и выбору путей ее достижения (ОК-1);	-	+	+		В/03.5
2	готовность использовать нормативные правовые документы в своей деятельности (ОК-13);	+	+	-		В/03.5
3	готовность применять современные методики и технологии, методы диагностирования достижений обучающихся для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса (ПК-3);	+	+	+		В/03.5
4	способность использовать возможности образовательной среды, в том числе информационной, для	+	+	-		В/03.5



	обеспечения качества учебно-воспитательного процесса (ПК-5);					
5	готовность к взаимодействию с учениками, родителями, коллегами, социальными партнерами (ПК-6);	-	+	+		В/03.5
6	готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности (ПК-8).	-	+	+		В/03.5

#### 1.4. Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимому для освоения программы.

Лица, желающие освоить дополнительную профессиональную программу, *должны иметь:*

высшее профессиональное или среднее профессиональное образование;

*или получать:*

высшее профессиональное или среднее профессиональное образование.

#### 1.5. Учебный план

№ п/п	Наименование модулей	Всего, час.	В том числе, час.		
			Л	ПР	СР
1.	Модуль 1. Государственная политика в области развития образовательной, физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности	6	2	4	-
ПА	Зачет в форме собеседования после освоения модуля 1				
2.	Модуль 2. Психолого-педагогические и медико-биологические основы развития организма человека	22	6	16	-
ПА	Зачет в форме собеседования после освоения модуля 2				
3.	Модуль 3. Организация физкультурно-оздоровительной работы в оздоровительном лагере	16	8	8	-
ПА	Зачет в форме собеседования и тренинга после освоения модуля 3				
4.	Модуль 4. Формы и содержание физкультурно-оздоровительной работы в оздоровительном лагере	64	10	54	-
ПА	Зачет в форме тестирования и тренинга после освоения модуля 4				
Всего по программе:		108	26	82	-
Итоговая аттестация после освоения всех модулей программы		зачет в форме собеседования			

Примечание: Л – лекции, ПР – практическая работа, СР – самостоятельная работа, ПА – промежуточная аттестация

## 2. Организационно-педагогические условия реализации программы

### 2.1. Материально-технические условия реализации программы

Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
Аудитория	лекции	компьютер, мультимедийный проектор, экран, доска
Компьютерный класс	практические занятия	компьютеры, инструментальная система программирования контроллеров на стандартных языках ISaGRAF (реализация стандарта МЭК (IEC) 61131-3)
Гимнастический зал, спортивный зал	практические занятия	музыкальный центр, компьютер, мультимедийный проектор, экран, фотоаппарат (кинокамера), аудиозаписи музыкальные, видеозаписи; зеркала, стенки гимнастические, скамейки гимнастические, мячи, гантели (вес: от 0,50 до 2.0 кг), степ-платформы и иное оборудование для проведения спортивных игр (мячи: футбольные, баскетбольные, волейбольные; ракетки и т.д.)

### 2.2. Форма организации образовательной деятельности.

2.2.1. Формат программы основан на модульном принципе представления содержания образовательной программы и построения учебных планов и содержит 4 учебных модуля, которые включают в себя перечень, трудоемкость, последовательность и распределение учебных модулей, иных видов учебной деятельности обучающихся и форм аттестации.

### 2.3. Условия реализации программы:

2.3.1. Обучение по программе осуществляется на основе договора об образовании, заключаемого со слушателем и (или) с физическим или юридическим лицом, обязующимся оплатить обучение лица, зачисляемого на обучение.

2.3.2. Обучение может осуществляться как единовременно и непрерывно, так и поэтапно посредством освоения отдельных модулей программы.

2.3.3. Местом обучения является место нахождения ФГБОУ ВО «ЛГПУ имени П.П. Семенова-Тян-Шанского».

### 2.4. Иные условия реализации программы:

2.4.1. Возможно обучение по индивидуальному учебному плану в пределах осваиваемой программы в порядке, установленном локальными нормативными актами ФГБОУ ВО «ЛГПУ имени П.П. Семенова-Тян-Шанского»

2.4.2. Образовательный процесс осуществляется в течение всего календарного года.

## 3. Рабочие программы модулей

3.1. Модуль 1 «Государственная политика в части развития образовательной, физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности»



### 3.1.1. Цели и задачи модуля:

Формирование компетенций и повышение профессионального уровня в рамках имеющейся квалификации, необходимых для профессиональной деятельности инструктора по физической культуре для организации спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в условиях оздоровительного лагеря;

формирование комплекса знаний в области приоритетного направления развития образовательной системы Российской Федерации;

формирование комплекса знаний в области изучения законов и иных нормативных правовых актов, регламентирующих образовательную, физкультурно-спортивную и оздоровительную деятельность;

### 3.1.2. Тематическое содержание модуля 1

#### Перечень тем модуля и форм аттестации

№	Наименование тем модуля 1	Всего часов
<i>Перечень тем для лекционных занятий</i>		
Тема 1.1.	Основной курс государственной политики в области совершенствования физкультурно-спортивного движения в стране как одного из главных ресурсов в воспитании здорового, духовно богатого, физически развитого населения. Приоритетные направления развития образовательной, физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности.	2 (Л)
<i>Перечень тем для практических занятий</i>		
Тема 1.1.	Дисциплинарная ответственность работников физической культуры и спорта в процессе профессиональной деятельности. Гражданско-правовая ответственность за причиненный вред здоровью при проведении физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности.	2(СЗ)
Тема 1.2.	Основные нормативные, правовые и иные документы, способствующие реализации государственной политики в области развития физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности. Конвенция о правах ребенка. Всемирная декларация об обеспечении выживания, защиты и развития детей.	2 (СЗ)
ПА	Промежуточная аттестация в форме собеседования после изучения всех тем модуля 1	6

Примечание: Л – лекции, СЗ – семинарские занятия, ПА – промежуточная аттестация

### 3.1.3. Требования к уровню освоения содержания модуля 1

В результате освоения модуля 1 слушатель должен:

знать приоритетные направления развития образовательной системы Российской Федерации;

освоить законы, регламентирующие образовательную, физкультурно-спортивную и оздоровительную деятельность;

освоить иные нормативные правовые акты, регламентирующие образовательную, физкультурно-спортивную и оздоровительную деятельность;

знать Конвенцию о правах ребенка;

знать Всемирную декларацию об обеспечении выживания, защиты и развития детей;

знать гражданско-правовую ответственность за причиненный вред здоровью при проведении физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности.

#### 3.1.4. Формы контроля – собеседование.

##### **Перечень вопросов для собеседования**

1. Назовите приоритетные направления развития образовательной системы Российской Федерации.

2. Назовите законы, регламентирующие образовательную, физкультурно-спортивную и оздоровительную деятельность.

3. Назовите иные нормативные правовые акты, регламентирующие образовательную, физкультурно-спортивную и оздоровительную деятельность.

4. Назовите квалификационные характеристики и трудовые функции такой должности, как инструктор по физической культуре.

5. Назовите квалификационные характеристики и трудовые функции такой должности, как инструктор по спорту.

6. Основные принципы и положения Конвенции о правах ребенка.

7. Формирование правовых основ гарантий прав ребенка в России.

8. Конкретные меры по обеспечению выживания, защиты и развития детей.

9. Задачи и основные положения Всемирную декларацию об обеспечении выживания, защиты и развития детей

10. Всеобщая декларация прав и свобод человека и гражданина.

11. Основной государственный документ, в котором обозначена основная цель и задачи процесса развития физической культуры и спорта в нашей стране.

12. Перечень основных государственных законодательных и иных документов, нормативно-правовых актов в сфере образования и физкультурно-спортивного воспитания населения страны.

#### 3.1.5. Оценочные материалы промежуточной аттестации.

Оценка «зачтено» при промежуточной аттестации ставится в случае, если слушатель дает глубокий, осмысленный, полный по содержанию ответ, не требующий дополнений и уточнений. Допускаются такие незначительные недочёты в ответе, как отсутствие самостоятельного вывода, нарушение последовательности в изложении, речевые ошибки и др.

Оценка «незачтено» при промежуточной аттестации ставится в случае, если слушатель не может изложить содержание материала, не знает основных понятий. Слушатель испытывает затруднения в установлении связи теории с практикой, недостаточно доказателен в процессе изложения материала, не отвечает на дополнительные и наводящие вопросы преподавателя.

### **3.2. Модуль 2. «Психолого-педагогические и медико-биологические основы развития организма человека»**

#### 3.2.1. Цели и задачи модуля:

Формирование компетенций и повышение профессионального уровня в рамках имеющейся квалификации, необходимых для профессиональной деятельности инструктора по физической культуре для организации спортивно-

массовой и физкультурно-оздоровительной работы в условиях оздоровительного лагеря;

знание возрастной характеристики периодов онтогенеза;

ознакомление с основными физиологическими понятиями и законами;

формирование комплекса знаний в области возрастной анатомии, физиологии и психологии;

формирование комплекса знаний в области спортивной медицины и спортивной гигиены;

формирование комплекса знаний в области теории и методики физической культуры и спорта.

### 3.2.2. Тематическое содержание модуля «Психолого-педагогические и медико-биологические основы развития организма человека»

#### Перечень тем модуля и форм аттестации

№	Наименование тем модуля 2	Всего часов
<i>Перечень тем для лекционных занятий</i>		
Тема 1.1.	Возрастная анатомия. Возрастная физиология. Значение анатомических знаний в системе физкультурного образования. Методы исследования строения организма.	2 (Л)
Тема 1.2.	Теории психического развития. Принципы и закономерности психического развития. Возрастная периодизация психического развития. Психические особенности развития на этапе среднего детства (6-11 лет). Характеристики развития на подростковом этапе (11-15 лет). Особенности развития юношества (15-17 лет).	2 (Л)
Тема 1.3.	Технология обучения двигательным действиям индивида в физическом воспитании. Физическая культура в системе воспитания детей и молодежи школьного возраста. Физкультурно-кондиционная тренировка и другие формы системного использования факторов физической культуры в оздоровительных и иных социально-важных целях.	2 (Л)
<i>Перечень тем для практических занятий</i>		
Тема 1.1.	Общая характеристика различных повреждений и их последствия для здоровья. Основные правила оказания первой медицинской помощи при различных видах повреждений. Средства оказания первой медицинской помощи.	2 (ЛЗ)
Тема 1.2.	Становление эмоциональной сферы в детстве. Психологическая роль игры на данном этапе развития. Учебная деятельность и игра в развитии ребенка на этапе среднего детства. Психологические особенности проблемного развития подростка. Психологические характеристики жизнедеятельности и развития на этапе ранней юности Причины профессионального выгорания.	2 (СЗ)
Тема 1.3.	Методические основы профилирования физкультурных занятий в зависимости от возрастных и других особенностей контингента занимающихся.	2(СЗ)

Тема 1.4.	Возрастные особенности строения опорно-двигательного аппарата. Возрастные особенности нервной системы. Возрастные особенности сердечно-сосудистой системы. Возрастные особенности системы органов дыхания.	4 (СЗ)
Тема 1.5.	Физиологические состояния до, во время и после занятий физическими упражнениями.	2 (СЗ)
Тема 1.6.	Оценка воздействия физических нагрузок по субъективному состоянию, по визуальным признакам утомления. Соматоскопические методы обследования. Антропометрия. Методы исследования сердечно-сосудистой системы. Исследование функционального состояния внешнего дыхания, ЖЕЛ. Интегральное определение функционального состояния кардио-респираторной системы, аэробной производительности.	2 (ЛЗ)
Тема 1.7.	Аэробная и анаэробная производительность у лиц разного пола и возраста. Исследование нервной системы; клино- и ортостатическая проба. Исследование функционального состояния мышечной системы. Особенности обследования детей и подростков.	2 (ЛЗ)
ПА	Промежуточная аттестация в форме тренинга после изучения всех тем модуля 2	22

Примечание: Л – лекции, ПЗ – практические занятия, ЛЗ – лабораторные занятия; СЗ – семинарские занятия; ПА – промежуточная аттестация

### 3.1.3. Требования к уровню освоения содержания модуля

В результате освоения модуля 2 слушатель должен:

знать возрастную характеристику периодов онтогенеза;

освоить основные физиологические понятия и законы;

сформировать комплекс знаний в области возрастной анатомии, физиологии и психологии;

сформировать комплекс знаний в области спортивной медицины и спортивной гигиены;

сформировать комплекс знаний в области теории и методики физического воспитания.

### 3.1.4. Формы контроля (собеседование, тренинг):

- собеседование.

#### **Перечень вопросов для собеседования**

1. Онтогенез. Варианты возрастных периодизаций стадий и фаз онтогенеза. Характеристика адаптивных и генетически детерминированных периодов конструктивной фазы онтогенеза.

2. Морфофункциональные особенности организма детей дошкольного возраста. Формирование двигательных качеств, систем обеспечения и управления движениями.

3. Морфофункциональные особенности организма детей младшего школьного возраста. Формирование двигательных качеств, систем обеспечения и управления движениями. Особенности реакций систем организма на физические нагрузки.

24. Особенности физического воспитания детей младшего школьного, среднего, старшего возрастов.

25. Организация и методика проведения занятий с учащимися, отнесенными к специальной медицинской группе.

26. Общая характеристика различных повреждений и их последствия для здоровья.

27. Основные правила оказания первой медицинской помощи при различных видах повреждений.

28. Средства оказания первой медицинской помощи.

- тренинг

1. Продемонстрировать меры первой доврачебной помощи при переломах, вывихах, ушибах.

2. Продемонстрировать меры первой доврачебной помощи при потере сознания.

3. Продемонстрировать меры первой доврачебной помощи при кровотечениях.

4. Продемонстрировать способы искусственной вентиляции легких и непрямого массажа сердца.

5. Продемонстрировать порядок наложения повязки.

6. Продемонстрировать способы транспортировки пострадавшего.

3.1.5. Оценочные материалы промежуточной аттестации.

Оценка «зачтено» при промежуточной аттестации ставится в случае, если слушатель дает глубокий, осмысленный, полный по содержанию ответ, не требующий дополнений и уточнений. Допускаются такие незначительные недочёты в ответе, как отсутствие самостоятельного вывода, нарушение последовательности в изложении, речевые ошибки и др.

Оценка «незачтено» при промежуточной аттестации ставится в случае, если слушатель не может изложить содержание материала, не знает основных понятий. Слушатель испытывает затруднения в установлении связи теории с практикой, недостаточно доказателен в процессе изложения материала, не отвечает на дополнительные и наводящие вопросы преподавателя.

**3.3. Модуль 3 «Организация физкультурно-оздоровительной работы в оздоровительном лагере»**

3.3.1. Цели и задачи модуля:

Формирование компетенций и повышение профессионального уровня в рамках имеющейся квалификации, необходимых для профессиональной деятельности инструктора по физической культуре для организации спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в условиях оздоровительного лагеря;

формирование комплекса знаний в области планирования работы по физическому воспитанию в оздоровительном лагере;

формирование комплекса знаний в области учета работы по физическому воспитанию в оздоровительном лагере;

формирование комплекса знаний в области организации физкультурно-оздоровительной работы в оздоровительном лагере.

### 3.1.2. Тематическое содержание модуля 3

№	Наименование тем модуля 3	Всего часов
<i>Перечень тем для лекционных занятий</i>		
Тема 1.1.	История образования оздоровительных лагерей. Задачи и требования к организации физического воспитания детей в условиях оздоровительного лагеря. Обязанности должностных лиц, ответственных за физическое воспитание.	2 (Л)
Тема 1.2.	Планирование и учет организационной работы по физическому воспитанию. Планирование и учет агитационно-пропагандистской работы по физическому воспитанию. Планирование и учет методической работы по физическому воспитанию.	2 (Л)
Тема 1.3.	Техника безопасности при проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий. Площадки для проведения спортивно-массовых и оздоровительных мероприятий. Требования к подготовке и эксплуатации спортивных сооружений.	4 (Л)
<i>Перечень тем для практических занятий</i>		
Тема 1.1.	Контроль физического состояния при проведении спортивно-массовых и оздоровительных мероприятий.	2 (ПЗ)
Тема 1.2.	Составление графика эксплуатации мест занятий. Оборудование мест занятий, их ремонт, создание новых площадок, снарядов, приобретение снарядов, спортивного инвентаря, грамот, дипломов, призов и т.д.	2 (СЗ)
Тема 1.3.	Составление календаря спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий. Составление положения о спартакиаде. Составление положения о проведении спортивных праздников.	4 (ЛЗ)
ПА	Промежуточная аттестация в форме собеседования и тренинга после изучения всех тем модуля 3	16

Примечание: Л – лекции, ПЗ – практические занятия, ЛЗ – лабораторные занятия, ПА – промежуточная аттестация

### 3.1.4. Формы контроля (собеседование, тренинг):

- собеседование.

#### **Перечень вопросов для собеседования**

1. Почему физкультурно-оздоровительные мероприятия в оздоровительном лагере имеют важное значение в физическом воспитании школьников.

2. Перечислите специфические особенности физического воспитания в оздоровительном лагере, которые необходимо учитывать при организации физкультурно-оздоровительных мероприятий.

3. Перечислите задачи физкультурно-оздоровительной работы в оздоровительном лагере.

4. Перечислите требования физкультурно-оздоровительной работы в оздоровительном лагере.

5. Перечислите обязанности инструктора по туризму в оздоровительном лагере.

6. Перечислите обязанности инструктора по физической культуре в оздоровительном лагере.

7. Перечислите обязанности инструктора по плаванию в оздоровительном лагере.

8. Из каких разделов состоит план физкультурно-оздоровительной работы в оздоровительном лагере.

9. В чем заключается организационная направленность физкультурно-оздоровительной работы в оздоровительном лагере.

10. В чем заключается агитационно-пропагандистская направленность физкультурно-оздоровительной работы в оздоровительном лагере.

11. В чем заключается методическая направленность физкультурно-оздоровительной работы в оздоровительном лагере.

12. Назовите основные виды и структуру педагогического контроля при проведении физкультурно-оздоровительной работы в оздоровительном лагере.

13. Как составляется положение об областной спартакиаде для летних лагерей.

14. Перечислите требования к безопасности спортивных сооружений, используемых в оздоровительных лагерях.

- тренинг

1. Проведение расчета индивидуального уровня физического состояния без тестов с физическими нагрузками по методу Е.А. Пирогова, Л.Я. Иващенко.

2. Проведение расчета индивидуальной зоны интенсивности, используя метод резерва ЧСС по Карвонену.

3. Проведение расчета индивидуальной работоспособности по тесту «Гарвардский степ-тест».

3.1.5. Оценочные материалы промежуточной аттестации:

Оценка «зачтено» при промежуточной аттестации ставится в случае, если слушатель дает глубокий, осмысленный, полный по содержанию ответ, не требующий дополнений и уточнений. Допускаются такие незначительные недочёты в ответе, как отсутствие самостоятельного вывода, нарушение последовательности в изложении, речевые ошибки и др.

Оценка «незачтено» при промежуточной аттестации ставится в случае, если слушатель не может изложить содержание материала, не знает основных понятий. Слушатель испытывает затруднения в установлении связи теории с практикой, недостаточно доказателен в процессе изложения материала, не отвечает на дополнительные и наводящие вопросы преподавателя.

**3.4. Модуль 4 «Формы и содержание физкультурно-оздоровительной работы в оздоровительном лагере».**

3.4.1. Цели и задачи модуля:

Формирование компетенций и повышение профессионального уровня в рамках имеющейся квалификации, необходимых для профессиональной



деятельности инструктора по физической культуре для организации спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в условиях оздоровительного лагеря;

знать формы физкультурно-оздоровительной работы в оздоровительном лагере;

знать содержание и структуру занятий физкультурно-оздоровительной работы в оздоровительном лагере;

формирование комплекса знаний в области проведения физкультурных занятий;

знать особенности физкультурно-оздоровительных занятий с разным контингентом занимающихся.

### 3.4.2. Тематическое содержание модуля «Формы и содержание физкультурно-оздоровительной работы в оздоровительном лагере»

№	Наименование тем модуля 4	Всего часов
<i>Перечень тем для лекционных занятий</i>		
Тема 1.1.	Влияние физкультурно-оздоровительных занятий на организм человека. Основные формы физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в оздоровительном лагере.	2 (Л)
Тема 1.2.	Теоретические основы утренней гигиенической гимнастики. Характеристика средств утренней гигиенической гимнастики (УТГ) в условиях оздоровительного лагеря. Методы и методические приемы обучения упражнениям УТГ. Специфические принципы проведения УТГ.	2 (Л)
Тема 1.3.	Теоретические основы массовой спортивной работы. Разновидности массовой спортивной работы (спортивные конкурсы, соревнования по различным видам спорта, подвижные и спортивные игры, соревнования по многоборьям, турниры по настольному теннису, бадминтону, городкам, шахматам, шашкам, товарищеские встречи, спартакиады).	2 (Л)
Тема 1.4.	Теоретические основы учебно-тренировочных занятий кружков (секций), команд по разным видам спорта.	4 (Л)
<i>Перечень тем для практических занятий</i>		
Тема 1.1.	Методика составления и проведения комплексов утренней гигиенической гимнастики в условиях оздоровительного лагеря.	10 (ПЗ)
Тема 1.2.	Методика проведения соревнований по разным видам спорта в условиях оздоровительного лагеря.	10 (ПЗ)
Тема 1.3.	Особенности проведения различных форм физкультурно-оздоровительных занятий в условиях оздоровительного лагеря с различным возрастным контингентом занимающихся.	14 (ПЗ)
Тема 1.4.	Агитационно-пропагандистская работа в условиях оздоровительного лагеря (показ спортивных фильмов, выпуск спортивных газет, оформление стендов, спортивные викторины, рекорды лагеря).	2 (СЗ)

Тема 1.5.	Режим занятий и регулирование нагрузки при физкультурно-оздоровительных занятиях в оздоровительном лагере.	2 (СЗ)
Тема 1.6.	Содержание и формы утренней гимнастики (по типу ритмической гимнастики, прогулка в лес с бегом и ОРУ, по типу оздоровительной аэробики). Разновидности УГГ (в парах, в кругу, в колоннах, в шеренгах). Музыкальное сопровождение при проведении зарядки.	4 (ПР)
Тема 1.7.	Принципы построения и проведения соревнований. Способы проведения соревнований (системы розыгрыша).	2 (СЗ)
Тема 1.8.	Разновидности массовой спортивной работы (турниры по настольному теннису, бадминтону, городкам, шахматам, шашкам, товарищеские встречи).	4 (СЗ)
Тема 1.9.	Особенности занятий физкультурно-оздоровительной направленности с детьми основной, подготовительной и специальной медицинской групп.	4 (ПЗ)
Тема 1.10.	Основы проведения физкультурных праздников.	2 (МК)
ПА	Промежуточная аттестация в форме тестирования и тренинга после изучения всех тем модуля 4	64

Примечание: Л – лекции, ПЗ – практические занятия, СЗ – семинарские занятия, мастер-класс;  
ПА – промежуточная аттестация

#### 4.3.3. Требования к уровню освоения содержания модуля

В результате освоения модуля 3 слушатель должен:

знать историю возникновения, развития и характеристику форм физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в оздоровительном лагере;

знать содержание и структуру физкультурно-оздоровительных занятий в условиях оздоровительного лагеря;

знать технику и методику комплексов утренней гигиенической гимнастики в условиях оздоровительного лагеря;

знать методику проведения соревнований по разным видам спорта в условиях оздоровительного лагеря;

знать особенности проведения различных форм физкультурно-оздоровительных занятий в условиях оздоровительного лагеря с различным контингентом занимающихся (возраст, группа здоровья).

#### 3.1.4. Формы контроля (тестирование, тренинг):

- тестирование.

#### Примерные тестовые задания

1. В России идея использования пионерских лагерей для отдыха и оздоровления школьников принадлежит:

- а) З.П. Соловьёву;
- б) А.В. Никитину;
- в) К.М. Луневу.

2. В Европе первый лагерь появился в швейцарских Альпах:

- а) в 1876 году;
- б) в 1900 году;

в) в 1951 году.

3. Первым лагерем для отдыха и оздоровления школьников стал открытый в 1925 году лагерь-санаторий:

- а) будущий «Артек»;
- б) будущий «Салют»;
- в) будущий «Орленок».

4. По времени деятельности детские лагеря бывают:

- а) круглогодичные, сезонные, лагерь выходного дня;
- б) дневные, ночные, постоянные;
- в) полугодичные, месячные, дневные.

5. Расположенные на одном и том же месте, в капитальных строениях-корпусах лагеря называются:

- а) стационарные;
- б) палаточные;
- в) выездные.

6. Контролируемая программа для детей и/или подростков, проводимых в течение летних месяцев в некоторых странах:

- а) летний лагерь;
- б) зимний лагерь;
- в) круглосуточный лагерь.

7. Деятельность стационарных летних детских лагерей регламентируется документом:

а) «Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.1204-03 от 17 марта 2003 г;

б) Федеральный закон от 09.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

в) Всемирная декларация об обеспечении выживания, защиты и развития детей (принята ООН 30 сентября 1990 года).

8. Трудовые лагеря организованы для:

- а) подростков от 12 до 16 лет;
- б) юношей и девушек 17-18 лет;
- в) детей 10-11 лет.

9. При проведении спортивно-массовых мероприятиях в оздоровительном лагере обязательно:

- а) присутствие медработника;
- б) присутствие начальника лагеря;
- в) присутствие фотокорреспондента.

10. Основным критерием эффективности соревновательной деятельности в спортивных играх служит

- а) победа над соперником;
- б) техническое мастерство;
- в) тактическое мастерство.

11. Документ, в котором четко определены условия соревновательной борьбы в конкретной спортивной игре, которая протекает под контролем спортивных

арбитров, способы фиксации выигрыша и проигрыша, определения победителя в отдельной встрече и распределения мест среди участников соревнования:

- а) правила соревнований;
- б) положение о соревнованиях;
- в) инструкция.

12. Сколько способов проведения соревнований существует в практике спортивных игр:

- а) 3;
- б) 5;
- в) 1.

13. Способ проведения соревнований по спортивным играм, когда каждая команда по очереди играет со всеми остальными, называется:

- а) круговой;
- б) с выбыванием из соревнований после проигрыша встречи;
- в) смешанный.

14. Составляя расписание игр и таблицы соревнований, порядковый номер команды в таблице определяют:

- а) жеребьевкой;
- б) занятым местом в предыдущих соревнованиях;
- в) алфавитным порядком названия команд.

15. Для распределения команд по подгруппам, примерно равных по силам, применяют способ:

- а) рассеивания;
- б) убывания;
- в) выбывания.

16. Фитнес - это понятие дословно обозначает:

- а) физическую готовность;
- б) клуб здоровья;
- в) здоровый образ жизни.

17. Основателем оздоровительной аэробики является:

- а) Т. Лисицкая,
- б) К. Купер,
- в) Ж. Демени.

18. Закаливание – это:

а) средство физического воспитания детей, способствующего выработке устойчивости организма к простудным заболеваниям, приобретению гигиенических навыков;

б) метод психологического воздействия на детей, способствующего, приобретению гигиенических навыков;

в) медикаментозное средство воздействия на детей, способствующего выработке устойчивости организма к простудным заболеваниям, приобретению гигиенических навыков.

19. Система закаливающих процедур строится с учетом следующих принципов:

- а) постепенности и систематичности;
- б) волнообразности;
- в) цикличности.

20. Типичные составные части физкультурного праздника:

- а) торжественное открытие, приветственное слово, массовые физкультурные выступления, награждение победителей, торжественное закрытие;
- б) подготовительная, основная и заключительная часть;
- в) физкультурный праздник не делится на составные части.

21. Дети, имеющие выраженные отклонения в состоянии здоровья относятся к:

- а) специальной медицинской группе;
- б) основной медицинской группе;
- в) подготовительной медицинской группе.

22. Комплекс специальных упражнений, способствующих ускорению вработывания и повышению работоспособности организма после сна – это:

- а) утренняя гигиеническая гимнастика;
- б) гимнастика до учебных занятий;
- в) гимнастика йогов.

23. Спортивные досуги, подвижные игры, эстафеты, спартакиады, «Веселые старты» и тематические занятия в оздоровительном лагере – это:

- а) физкультурно-оздоровительные мероприятия;
- б) спортивные соревнования;
- в) культурные мероприятия.

24. Совокупность командных спортивных дисциплин, в которых участники один за другим проходят этапы, передавая друг другу очередь перемещаться по дистанции называется:

- а) эстафета;
- б) веселые старты;
- в) спартакиада.

24. Массовые спортивные соревнования по различным видам спорта, названные по имени предводителя восстания римских рабов Спартака, называются:

- а) спартакиада;
- б) олимпиада;
- в) веселые старты.

25. Игры, связанные со спортом, базирующиеся на соревнованиях называются:

- а) спортивными;
- б) подвижными;
- в) физкультурными.

26. Метод лечения, состоящий в применении физических упражнений и естественных факторов природы к больному человеку с лечебно-профилактическими целями, называется:

- а) лечебная физическая культура;
- б) оздоровительная физическая культура;
- в) спорт.

27. Педагогический процесс, направленный на совершенствование формы и функций организма человека, формирования двигательных умений, навыков, связанных с ними знаний и развития физических качеств – это:

- а) физическое воспитание;
- б) культурное воспитание;
- в) спортивное воспитание.

28. Игры, в которых одновременно участвуют как небольшие группы участников, так и целые классы или спортивные секции, а в некоторых случаях и значительно большее количество играющих, называются:

- а) коллективные;
- б) индивидуальные;
- в) спортивные.

29. Систематически организуемые подвижные игры, требующие устойчивых условий проведения и способствующие успешному овладению учащимися элементами спортивной техники и простейшими тактическими действиями в отдельных видах спорта, называются:

- а) играми, подводящими к спортивной деятельности;
- б) играми, подводящими к интеллектуальной деятельности;
- в) собственно подвижными играми.

30. Выполнение должностных обязанностей инструктора по физической культуре в оздоровительном лагере заключается:

- а) выполняет обязанности, несет ответственность, имеет права;
- б) только выполняет обязанности;
- в) только несет ответственность.

#### **Перечень вопросов для подготовки к тестированию**

1. Перечислите требования к организации утренней гимнастики в оздоровительном лагере.

2. Перечислите требования к организации подвижных игр в оздоровительном лагере.

3. Перечислите известные вам подвижные игры для детей 7-9 лет, которые можно использовать при реализации физкультурно-оздоровительной работы в оздоровительном лагере.

4. Перечислите известные вам подвижные игры для детей 10-13 лет, которые можно использовать при реализации физкультурно-оздоровительной работы в оздоровительном лагере.

5. Перечислите известные вам подвижные игры для детей 14-15 лет, которые можно использовать при реализации физкультурно-оздоровительной работы в оздоровительном лагере.

6. Перечислите формы организации туризма в оздоровительном лагере.

7. Расскажите о требованиях к организации и проведению туристского похода в оздоровительном лагере.

8. Расскажите о требованиях к организации и проведению спартакиад в оздоровительном лагере.

9. Расскажите о требованиях к организации и проведению спортивных праздников.

10. Перечислите наиболее широко распространенные спортивные праздники в оздоровительных лагерях.

- тренинг

1. Уметь составить и разучить с группой комплексы утренней гигиенической гимнастики разной направленности в условиях оздоровительного лагеря: раздельным способом с использованием ОРУ (общеразвивающих упражнений), по типу ритмической гимнастики, по типу оздоровительной аэробики.

2. Конструирование проведения соревнования по различным видам спорта в условиях оздоровительного лагеря для детей разных возрастных категорий.

3. Конструирование проведения физкультурного праздника в условиях оздоровительного лагеря для детей разных возрастных категорий.

4. Конструирование проведения подвижных игр в условиях оздоровительного лагеря для детей разных возрастных категорий.

5. Уметь составить и разучить с группой комплексы ЛФК (лечебной физической культуры для детей специальной медицинской группы в условиях оздоровительного лагеря).

3.1.5. Оценочные материалы промежуточной аттестации:

- для тестирования

Оценка «отлично» выставляется слушателю, если количество правильных ответов (из 30 вопросов) составляет 26-30; оценка «хорошо» выставляется слушателю, если количество правильных ответов (из 30 вопросов) составляет 21-25; оценка «удовлетворительно» выставляется слушателю, если количество правильных ответов (из 30 вопросов) составляет 15-20; оценка «неудовлетворительно» выставляется слушателю, если количество правильных ответов (из 30 вопросов) меньше 14.

- для тренинга

Оценка «зачтено» выставляется слушателю, если демонстрируется: полное соответствие заданию, соблюдение методической последовательности проведения занятия или его части, высокое качество объяснения и показа двигательных действий и деталей, высокий уровень организации занятия, руководства группой, способность наладить контакт с группой, поддерживать дисциплину во время занятия, высокий уровень двигательной и познавательной активности занимающихся, высокая общая и моторная плотность занятия;

Оценка «незачтено» выставляется слушателю, если допущены существенные ошибки в организации и проведении занятия, нарушение правил техники безопасности. Неумение найти контакт с группой. Отсутствие элементов творчества. Низкая общая и моторная плотность занятия; наличие простоев. Существенные (грубые) ошибки в терминологии. Проведение отсутствует.

#### **4. Учебно-методическое обеспечение**

4.1. Перечень основной литературы

1. Воронкова, Л.В. Как организовать воспитательную работу в отряде: Учебное пособие. - М.: Центр педагогического образования, 2007. – 304 с.



2. Григоренко, Ю.Н. Планирование и организация работы в детском оздоровительном лагере: уч. пособие по организации детского досуга в лагере и школе. - М.: Педобщество России, 2008. – 160 с.

3. Правовое и методическое обеспечение деятельности летнего оздоровительного лагеря: Регламентирующие документы. Примеры оздоровительных проектов: практическое пособие / авт.-сост. В.Д. Галицкий, И.А. Кувшинкова. - М.: АРКТИ, 2008. – 112 с.

4. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации 08.09.2014 г. № 630н «Об утверждении профессионального стандарта «Инструктор-методист», зарегистрирован в Минюсте России 26.09.2014 № 34135.

5. Федеральный закон от 09.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

4.2. Перечень рекомендуемой дополнительной литературы.

1. Жуков М.Н. Подвижные игры: учеб. для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 160 с.

2. Лисицкая, Т. Аэробика: теория и методика / Т. Лисицкая, Л. Сиднева. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – Т.1. – 232 с.

3. Лисицкая, Т. Аэробика: частные методики / Т. Лисицкая, Л. Сиднева. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – Т.2. – 216 с.

4. Макарова, Г.А. Спортивная медицина / Г.А. Макарова. - М., 2002. – 478 с.

5. Менхин, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. - Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.

6. Николаев, Ю.М. Содержание и виды физкультурно-спортивной деятельности / Ю.М. Николаев. - СПб., 2007. - 100 с.

7. Серова, Н.Б. Улучшение физического здоровья детей средствами физической культуры в городском оздоровительном лагере / Н.Б. Серова. - М.: Физическая культура. - 2004. - №4. - С. 10-13.

8. Ткаченко, П.А. Развитие индивидуальных двигательных способностей подростков в летнем оздоровительном лагере с использованием компьютерного моделирования: автореф. дисс. ... канд. пед. наук / П.А. Ткаченко. – Хабаровск, 2011. – 24 с.

9. Фролов, Л.П. Организация работы по физической культуре в детском оздоровительном лагере: уч. пособие /Л.П. Фролов [и др.]. - Хабаровск, 2000. - 38 с

## **5. Формы аттестации**

Оценка результатов освоения слушателями программы проводится в форме промежуточной и итоговой аттестации на основе 100-бальной системы оценивания.

Для оценки освоения отдельных модулей программы, а также при проведении итоговой аттестации используются система «зачет» и «незачет» в соответствии с критериями оценивания, указанными в п. 5.3.2.

### **5.1. Промежуточная аттестация**

5.1.1. Предусматривает проверку знаний после завершения изучения соответствующего модуля программы и проводится в форме зачета (собеседование,

тестирование, тренинги) после освоения соответствующего модуля, указанного в п. 1.5. Учебный план.

5.1.2. Допуск слушателя к изучению каждого последующего модуля программы обеспечивается после прохождения промежуточной аттестации предыдущего модуля при условии ее успешного прохождения, подтверждаемого оценкой «зачтено».

## **5.2. Итоговая аттестация**

5.2.1. Итоговая аттестация осуществляется после освоения всех модулей программы и успешного прохождения всех промежуточных тестов программы и подтверждается оценкой «зачет» или «незачет».

5.2.2. Итоговая аттестация проводится аттестационной комиссией, которая оценивает результат выполнения итоговой аттестации как одного из главных показателей эффективности обучения слушателей и принимает решение о выдаче слушателям, успешно освоившим программу и прошедшим итоговую аттестацию, удостоверения о повышении квалификации.

5.2.3. Лицам, не прошедшим итоговой аттестации или получившим на итоговой аттестации неудовлетворительные результаты, а также лицам, освоившим часть программы и (или) отчисленным из ФГБОУ ВО «ЛГПУ имени П.П. Семенова-Тян-Шанского», выдается справка об обучении или о периоде обучения по образцу, самостоятельно устанавливаемому ФГБОУ ВО «ЛГПУ имени П.П. Семенова-Тян-Шанского».

## **5.3. Оценочные материалы**

Перечни вопросов для промежуточной аттестации указаны в рабочих программах каждого модуля.

### **5.3.1. Перечень вопросов для собеседования для итоговой аттестации**

1. Поясните, что такое «первая помощь», какие мероприятия она в себя включает.
2. Общее положение о детском оздоровительном учреждении.
3. Задачи и требования к организации физического воспитания детей в условиях оздоровительного лагеря.
4. Обязанности должностных лиц, ответственных за физическое воспитание детей.
5. Документация работы по физическому воспитанию в оздоровительном лагере (план работы, его содержание, календарный план физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий).
6. Организация физкультурно-оздоровительной работы в оздоровительном лагере.
7. Объективные и субъективные методы определения нагрузки.
8. Назовите типы соединений костей (с примерами).
9. Перечислите функции мышц.

10. Дыхание и его функции. Этапы газообмена в организме. Механизм вдоха и выдоха.
11. Пищеварение в различных отделах пищеварительного тракта. Роль печени и поджелудочной железы в процессах пищеварения.
12. Обмен белков во время мышечной работы и в период восстановления.
13. Обмен воды и минеральных веществ, его значение для обеспечения высокой мышечной работоспособности. Питьевой режим при физических упражнениях разной мощности и длительности.
14. Влияние низкой физической активности на функциональное состояние человека.
15. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую и дыхательную системы человека.
16. Физическое здоровье человека и его критерии, методы их измерения.
17. Перечислите сенситивные периоды развития физических качеств у детей.
18. Перечислите виды экспресс-диагностики, позволяющие предположить возможные проблемы, связанные с нарушением осанки.
19. Интенсивность нагрузки. «Внешняя» и «внутренняя» интенсивность. Объем нагрузки.
20. Определение понятий «силовые способности» и «сила». Примеры проявления разных видов силовых способностей.
21. Перечислите параметры тренировочного занятия с низким, средним и высоким уровнем нагрузки.
22. Дайте определение понятия «выносливость».
23. Какие методы используются при организации аэробных тренировок? Чем они различаются между собой?
24. Дайте определение понятия «стретчинг». Какие эффекты оказывают стретч-упражнения?
25. Дайте определение понятия «гибкость». Факторы, ограничивающие гибкость.
26. Опишите основные характеристики пульса и их связь с физической активностью.
27. Организация и проведение спартакиады в оздоровительном лагере.
28. Организация и проведение спортивных праздников.
29. Основные формы физкультурно-оздоровительной работы в оздоровительном лагере.
30. Организация и проведение утренней зарядки в оздоровительном лагере.
31. Организация и проведения занятий по плаванию в оздоровительном лагере.
32. Организация и проведение туристических походов в оздоровительном лагере.
33. Организация и проведение подвижных игр в оздоровительном лагере.
34. Организация и проведение спартакиады в оздоровительном лагере.
35. Организация и проведение физкультурно-оздоровительной работы с детьми специальной медицинской группы.

36. Требования к организации и проведению закаливания детей в оздоровительном лагере.

37. Агитационно-пропагандистская работы по формированию здорового образа жизни в оздоровительном лагере.

38. Основные требования к подготовке и эксплуатации спортивных сооружений.

39. Травматизм в оздоровительном лагере: причины и профилактика.

40. Методические принципы подготовки и проведения спортивных соревнований в оздоровительном лагере.

41. Нормативные акты, которые необходимы при рассмотрении несчастных случаев с детьми в оздоровительном лагере.

### **5.3.2. Критерии оценивания**

Оценка «зачтено» при итоговой аттестации ставится в случае, если слушатель дает глубокий, осмысленный, полный по содержанию ответ, не требующий дополнений и уточнений. Допускаются такие незначительные недочёты в ответе, как отсутствие самостоятельного вывода, нарушение последовательности в изложении, речевые ошибки и др.

Оценка «незачтено» при промежуточной аттестации ставится в случае, если слушатель не может изложить содержание материала, не знает основных понятий. Слушатель испытывает затруднения в установлении связи теории с практикой, недостаточно доказателен в процессе изложения материала, не отвечает на дополнительные и наводящие вопросы преподавателя.

Программа считается освоенной, если успешно выполнены все промежуточные тесты и успешно пройдена итоговая аттестация.

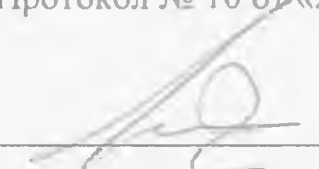
## Составители программы:

Панова Ирина Петровна, доцент кафедры спортивных дисциплин, кандидат педагогических наук, доцент, член Федерации по спортивной гимнастике Липецкой области.

Программа рассмотрена:

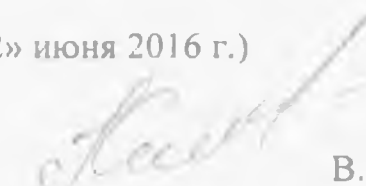
на заседании кафедры спортивных дисциплин (Протокол № 10 от «27» мая 2016 г.)

Зав. кафедрой спортивных дисциплин ИФК и С  
доцент, кандидат педагогических наук

  
В.Б. Шкляров

Ученого совета ИФК и С (Протокол № 9 от «02» июня 2016 г.)

Председатель Ученого совета  
профессор, кандидат педагогических наук

  
В.А. Кашкаров

## Рецензент:

Панов Сергей Федорович, доктор биологических наук, доцент, профессор кафедры спортивных дисциплин ФГБОУ ВПО «Липецкий государственный педагогический университет ЛГПУ имени П.П. Семенова-Тян-Шанского»,

## Рецензент:


Мещеряков Игорь Леонидович, кандидат педагогических наук, доцент, Заслуженный работник физической культуры РФ, директор ОБУ дополнительного образования «Областная комплексная школа».

## Согласовано:

Проректор  
по учебной работе

  
  
В.С. Зияутдинов

Директор НОЦ

  
И.Ю. Наумова