

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования «Красноярский государственный педагогический университет  
им. В.П. Астафьева»

(КГПУ им. В.П. Астафьева)

**ПРЕДМЕТНО-ПРАКТИЧЕСКИЙ МОДУЛЬ**  
**Организация физкультурно-оздоровительной работы**  
**в рекреационных зонах**  
рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой

**Ж2 Медико-биологических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности**

Квалификация

**Бакалавр**

**Ж2 Медико-биологических основ физической культуры и безопасности**  
44.03.05 Физическая культура с дополнительным образованием.plx  
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)  
направленность (профиль) образовательной программы  
Физическая культура с дополнительным образованием

Форма обучения

**очная**

Общая трудоемкость

**4 ЗЕТ**

Часов по учебному плану	144
в том числе:	
аудиторные занятия	36
самостоятельная работа	72
контактная работа во время промежуточной аттестации (ИКР)	0,33
часов на контроль	35,67

Виды контроля в семестрах:  
экзамены 10

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	10 (5.2)		Итого	
	9 5/6			
Неделя	уп	рп	уп	рп
Лекции	18	18	18	18
Практические	18	18	18	18
Контактная работа (промежуточная аттестация) экзамены	0,33	0,33	0,33	0,33
В том числе в форме практ.подготовки	12	12	12	12
Итого ауд.	36	36	36	36
Контактная работа	36,33	36,33	36,33	36,33
Сам. работа	72	72	72	72
Часы на контроль	35,67	35,67	35,67	35,67
Итого	144	144	144	144

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 4CD9D374E2F69F6DB7FF82363E44AD3B  
Владелец: Холина Мария Валерьевна Действителен:  
с 14.04.2023 до 07.07.2024

Программу составил(и):

*кбн, Доцент, Турыгина Ольга Вячеславовна*

Рабочая программа дисциплины

**Организация физкультурно-оздоровительной работы в рекреационных зонах**

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 125)

составлена на основании учебного плана:

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)  
направленность (профиль) образовательной программы  
Физическая культура с дополнительным образованием

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**J2 Медико-биологических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от 06.05.2026 г. № 10

Зав. кафедрой к.п.н., доцент Казакевич Наталья Николаевна

Председатель НМСС(С)

кпн, доцент, Казакевич Наталья Николаевна

07.05.2026 г. № 7

### 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Освоение теоретических и практических основ восстановительных и оздоровительных технологий физкультурно- спортивной деятельности.

### 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП: Б1.ВДП.01

#### 2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

2.1.1 Гигиена физкультурно-спортивной деятельности

#### 2.2 Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

2.2.1 Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена

### 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

#### ПК-2: Способен осуществлять целенаправленную воспитательную деятельность

**ПК-2.1: Демонстрирует умение постановки воспитательных целей, проектирования воспитательной деятельности и методов ее реализации в соответствии с требованиями ФГОС ОО и спецификой учебного предмета**

##### Знать:

Уровень 1	Правила постановки воспитательных целей.
Уровень 2	Правила проектирования воспитательной деятельности.
Уровень 3	Правила проектирования воспитательной деятельности и методов ее реализации в соответствии с требованиями ФГОС ОО и спецификой учебного предмета.

##### Уметь:

Уровень 1	Ставить воспитательные цели.
Уровень 2	Проектировать воспитательную деятельность.
Уровень 3	Проектировать воспитательную деятельность и методы ее реализации.

##### Владеть:

Уровень 1	умениями профессиональной рефлексии.
Уровень 2	методикой проектирования и конструирования здоровьесберегающих сред
Уровень 3	методикой проектирования и конструирования здоровьесберегающих сред различных видов образовательных учреждений.

**ПК-2.2: Демонстрирует способы организации и оценки различных видов внеурочной деятельности ребенка (учебной, игровой, трудовой, спортивной, художественной и т.д.), методы и формы организации коллективных творческих дел, экскурсий, походов, экспедиций и других мероприятий (по выбору)**

##### Знать:

Уровень 1	меры профилактики детского травматизма
Уровень 2	использование здоровьесберегающие технологий в учебном процессе
Уровень 3	влияние процесса обучения и его интенсификации на здоровье учащихся

##### Уметь:

Уровень 1	идентифицировать опасности
Уровень 2	проводить дифференцированную диагностику опасностей,
Уровень 3	при возникновении угроз здоровью обучающихся, принять меры по их устранению.

##### Владеть:

Уровень 1	использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций
Уровень 2	принципы оказания помощи при угрожающих жизни состояниях
Уровень 3	осуществлять контроль за качеством здоровья и развитием ребенка в образовательной среде как необходимое условие здоровьесберегающей педагогики.

**ПК-2.3: Выбирает и демонстрирует способы оказания консультативной помощи родителям (законным представителям) обучающихся по вопросам воспитания, в том числе родителям детей с особыми образовательными потребностями**

##### Знать:

Уровень 1	Знает структурированную предметной области (преподаваемого предмета)
Уровень 2	Знает структуру и состав предметной области (преподаваемого предмета)
Уровень 3	Знает способы оказания консультативной помощи родителям (законным представителям) обучающихся по вопросам воспитания

Уметь:

Уровень 1	осуществлять подготовку докладов к практическим занятиям.
Уровень 2	конспектировать статьи по вопросам здоровьесбережения детей различного возраста.
Уровень 3	анализировать ФГОС ДО и образовательных программ школьного образования в контексте становления здорового образа жизни детей.
<b>Владеть:</b>	
Уровень 1	методиками подготовки к занятиям
Уровень 2	способен решать межпредметные задачи на основе использования известных базовых предметных знаний и методов.
Уровень 3	способен решать межпредметные и практико-ориентированные, социальные и личностно-значимые задачи на основе использования известных базовых предметных знаний и методов.
<b>ПК-3: Способен формировать развивающую образовательную среду для достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения средствами преподаваемых учебных предметов</b>	
<b>ПК-3.1: Владеет способами интеграции учебных предметов для организации развивающей учебной деятельности (исследовательской, проектной, групповой и др.)</b>	
<b>Знать:</b>	
Уровень 1	проблемы здоровьесбережения в образовании.
Уровень 2	здоровьесберегающий потенциал образовательной среды и методов и технологий обучения.
Уровень 3	педагогика здоровья как теоретическую основу здоровьесберегающих технологий образования.
<b>Уметь:</b>	
Уровень 1	оценивать показатели здоровья человека
Уровень 2	применять принципы мониторинга здоровьесбережения
Уровень 3	осуществлять контроль за качеством здоровья и развитием ребенка в образовательной среде.
<b>Владеть:</b>	
Уровень 1	Оценкой показателей здоровья человека.
Уровень 2	методами контроля за развитием ребенка в домашних условиях.
Уровень 3	методами мониторинга здоровьесбережения.

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте ракт.	Пр. подгот.	Примечание
	<b>Раздел 1.1. Организация восстановительных и оздоровительных технологий при занятиях ФКиС.</b>							
1.1	Использование средств физической культуры для укрепления здоровья, предупреждения заболеваний, восстановления здоровья. /Лек/	10	2					
1.2	Предупреждение заболеваний и травм, связанных с занятиями физической культурой и спортом. Проблема гипокинезии. /Лек/	10	2					
1.3	Основные формы и методы работы. Медицинское обследование занимающихся физической культурой и спортом. Первичные, повторные, дополнительные обследования. Диспансерный метод наблюдения за спортсменами. /Лек/	10	2					
1.4	Врачебные консультации. Врачебно-педагогические наблюдения. Санитарно- гигиенический контроль за занятиями физической культурой и спортом. /Лек/	10	2					

1.5	Врачебно- физкультурные диспансеры, кабинеты: их задачи, структура, организация работы. Ведомственная врачебно-физкультурная служба. Особенности медицинского обеспечения юных спортсменов. /Лек/	10	2					
1.6	Физические, химические, биологические, социальные причины болезни. Понятие о дистрофии, атрофии, гипертрофия. Причины, вызывающие их и механизм развития /Пр/	10	2				2	Составить классификацию наиболее частых причин травматизма при занятиях ФКиС
1.7	Взаимосвязь состояния здоровья и тренированности. Состояние здоровья при достижении высокой спортивной формы. /Пр/	10	2					
1.8	Причины заболеваний у спортсменов. Причины, непосредственно не связанные со спортом: инфекции, отравления, наследственные факторы и др. Причины, непосредственно связанные со спортом: нарушение тренировочного режима, недостаточная тренированность, гигиеническое состояние спортивных сооружений, обуви и т.д., Заболеваемость и спортивная специализация. /Пр/	10	2				2	Составление недельного рациона питания.
1.9	Спортивные травмы, причины и их профилактика. Специфика спортивных травм в различных видах спорта. Наиболее часто встречающиеся спортивные травмы. /Пр/	10	2				2	Отработка алгоритма наложения табельных и подручных средств при кровотечениях и переломах
1.10	Медицинская и спортивная реабилитация. Особенности заболевания и травмы у юных спортсменов. /Пр/	10	2					
	<b>Раздел 2. 2. Основы общей и спортивной патологии. Заболевание и травмы у спортсменов.</b>							
2.1	Понятие о здоровье и болезни. Этиология и патогенез заболеваний. Физические, химические, биологические, социальные причины болезни. /Лек/	10	2					

2.2	Понятие о дистрофии, атрофии, гипертрофия. Причины, вызывающие их и механизм развития. Регенерация тканей. Заживление ран. Восстановление структуры нервной, мышечной костной тканей после травм. /Лек/	10	2					
2.3	Понятие о реактивности организма, иммунитете, аллергии, механизмы их развития, влияние на них физических упражнений. /Лек/	10	2					
2.4	Понятие об утомлении. Обоснование системы восстановления в спорте. Педагогические, психологические, фармакологические и физические средства и методы восстановления спортивной работоспособности. /Лек/	10	2					
2.5	Спортивные травмы, причины и их профилактика. /Пр/	10	2					
2.6	Понятие об утомлении. Обоснование системы восстановления в спорте. /Пр/	10	2				2	Составить программ у восстановительных технологий при занятиях ФКиС.
2.7	Причины заболеваний, непосредственно связанные со спортом: нарушение тренировочного режима, недостаточная тренированность, гигиеническое состояние спортивных сооружений, обуви и т.д. /Пр/	10	2				2	Составить рекомендации для занятий в спортзале (с учётом СНИП).
2.8	Спортивный массаж; физиологическое действие массажа на организм. Гигиена спортивного массажа. Виды спортивного массажа. Принципы и правила тейпирования. /Пр/	10	2				2	Основы тейпирования плечевого, локтевого и др. суставов.

**5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)  
для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации**

**5.1. Контрольные вопросы и задания**

Контрольные вопросы и задания:

1. Аспекты, характеризующие ЗОЖ.
2. Законодательные акты по оздоровлению нации.
3. Понятия «болезнь», «заболеваемость», «инвалидность».

**5.2. Темы письменных работ**

Темы рефератов:

1. Факторы, влияющие на здоровье. Статистика здоровья, заболеваемости, долголетия и смертности.
2. Гигиена сна.
3. Гигиенические основы и разновидности питания.

**5.3. Оценочные материалы (оценочные средства)**

Контрольные вопросы и задания для проведения промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля):

1. Что можно использовать в качестве импровизированного кровоостанавливающего жгута при артериальном кровотечении?
  - а. Метод максимального сгибания конечности
  - б. Закрутку из полосы материи

- в. Проволоку
2. Какую первую помощь необходимо оказать при внутреннем кровотечении?
- Наложить холод
  - Обработать это место антисептическим раствором
  - Сделать все вышеперечисленные действия
3. Отметьте признаки закрытого перелома костей конечностей?
- Сильная боль, припухлость мягких тканей и деформация конечности
  - Конечность искажена, поврежден кожный покров, видны осколки костей
  - Синяки, ссадины на коже

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.3.1 Перечень программного обеспечения

- Microsoft® Windows® 8.1 Professional (ОЕМ лицензия, контракт № 20A/2015 от 05.10.2015);
- Kaspersky Endpoint Security – Лиц сертификат №1В08-190415-050007-883-951;
- 7-Zip - (Свободная лицензия GPL);
- Adobe Acrobat Reader – (Свободная лицензия);
- Google Chrome – (Свободная лицензия);
- Mozilla Firefox – (Свободная лицензия);
- LibreOffice – (Свободная лицензия GPL);
- XnView – (Свободная лицензия);
- Java – (Свободная лицензия);
- VLC – (Свободная лицензия);

#### 6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Elibrary.ru: электронная библиотечная система : база данных содержит сведения об отечественных книгах и периодических изданиях по науке, технологии, медицине и образованию. Адрес: <http://elibrary.ru> Режим доступа: Свободный доступ;

Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн». Адрес: <https://biblioclub.ru> Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ;

Электронно-библиотечная система издательства «ЛАНЬ». Адрес: [e.lanbook.com](http://e.lanbook.com) Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ;

Образовательная платформа «Юрайт». Адрес: <https://urait.ru> Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ;

ИС Антиплагиат: система обнаружения заимствований. Адрес: <https://krasspu.antiplagiat.ru> Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ;

Консультант Плюс /Электронный ресурс/: справочно – правовая система. Адрес: Научная библиотека Режим доступа: Локальная сеть вуза;

## 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Перечень учебных аудиторий и помещений закрепляется ежегодным приказом «О закреплении аудиторий и помещений в Федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева на текущий год» с обновлением перечня программного обеспечения и оборудования в соответствии с требованиями ФГОС ВО, в том числе:

- Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
- Помещения для самостоятельной работы обучающихся
- Помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования
- Перечень лабораторий.

## 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины:

Изучение дисциплины проводится в форме лекций, семинарских занятий и самостоятельной работы студентов.

Степень освоения учебной дисциплины отражается рейтинговыми баллами, набранными студентами за различные виды работы и складывается из рейтинга за самостоятельную работу, аудиторную и результатов прохождения контрольных мероприятий.

Для набора необходимого рейтингового балла наряду с самостоятельной работой рекомендуется придерживаться следующих советов:

- Регулярно посещать аудиторские занятия.
- Активно работать на семинарских занятиях (участвовать в обсуждении поставленных вопросов на основании ранее полученных знаний), добросовестно выполнять другие виды самостоятельных и творческих работ, предусмотренных рабочей программой дисциплины.
- Во время прохождения тестирования стремиться к тому, чтобы ответить правильно на все вопросы теста, чем больше правильных ответов вы дадите, тем большее количество рейтинговых баллов получите за тест.
- Во время сдачи экзамена отвечать на поставленный вопрос билета развернуто, тем самым вы сможете избежать уточняющих вопросов преподавателя и получить наивысший рейтинг.

