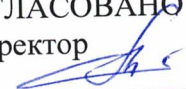


ДЕПАРТАМЕНТ СПОРТА ГОРОДА МОСКВЫ

Государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования города Москвы  
«Московский государственный университет спорта и туризма»  
(ГАОУ ВО МГУСиТ)


СОГЛАСОВАНО

Проректор

  
А.М. Каткова  
«28» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор института спортивных  
технологий и физического  
воспитания

  
К.М. Берулава  
«28» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ФТД.01 «Современные физкультурно-оздоровительные технологии»

направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование  
направленность (профиль): Физическое воспитание и спорт

Форма обучения	заочная
Общая трудоемкость (в акад. часах / ЗЕ)	1 час. / 36 ЗЕ
Курс	IV
Учебный семестр	8
Форма промежуточной аттестации	8 семестр -зачет

Настоящая рабочая программа учебной дисциплины устанавливает требования к результатам обучения студента и определяет содержание и виды учебных занятий и отчетности.

Рабочая программа дисциплины (РПД) «Современные физкультурно-оздоровительные технологии» составлена на основании ФГОС высшего образования 44.03.01 Педагогическое образование, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «22» февраля 2018 г. № 121, основной профессиональной образовательной программы и учебного плана ГАОУ ВО МГУСиТ по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, направленность (профиль) «Физическое воспитание и спорт».

Программа предназначена для преподавателей, ведущих дисциплину, и студентов, обучающихся по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование.

#### Разработчик рабочей программы:

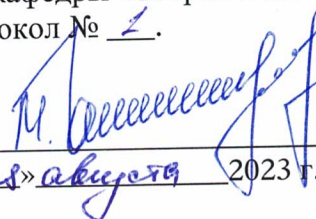
Доцент кафедры «Теории и методики спорта и физического воспитания», кандидат педагогических наук, доцент

  
«22» августа 2023 г.

В.В. Пресняков

Рассмотрено и одобрено на заседании кафедры «Теории и методики спорта и физического воспитания» «22» августа 2023 г., протокол № 1.

Заведующий кафедрой «Теории и методики спорта и физического воспитания», доктор педагогических наук, доцент

  
«22» августа 2023 г.

И.В. Мартыненко


#### СОГЛАСОВАНО:

Начальник отдела методического обеспечения и контроля качества образовательного процесса

  
«22» августа 2023 г.

О.В. Федорова

Специалист по УМР отдела методического обеспечения и контроля качества образовательного процесса

  
«22» августа 2023 г.

Е.В. Аверьянова

## 1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

**Цель** – освоение студентами научного понимания адаптивной физической культуры как вида социальной практики, изучение закономерностей педагогической деятельности, теоретическая подготовка их к педагогической деятельности с лицами, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

**Задачи**, решаемые в процессе преподавания учебной дисциплины:

- обеспечить управление деятельностью физкультурно-спортивной организации по реализации всех форм занятий по современным спортивно-оздоровительным технологиям с различными категориями участников;
- анализировать и обобщать важные проблемы развития физической культуры с использованием средств массовой информации;
- проводить пропагандистские и информационные кампании по вопросам влияния занятий физической культурой на укрепление здоровья, поддержание работоспособности, активного долголетия, привлечения детей и молодёжи к занятиям спортом.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП ВО

Дисциплина ФТД.01 «Современные физкультурно-оздоровительные технологии» изучается обучающимися в рамках ФТД. Факультативные дисциплины ООП ВО на протяжении одного учебного семестра – восьмого и завершается промежуточной аттестацией в форме зачета.

Изучение дисциплины «Современные физкультурно-оздоровительные технологии» осуществляется на основе логической и содержательно-методической взаимосвязи с дисциплиной Б1.О.03 Медико-биологического модуля Б1.О.03.07 «Медико-биологические основы реабилитации в физическом воспитании и спорте».

## 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ В РАМКАХ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ООП

Процесс освоения учебной дисциплины направлен на формирование у обучающихся компетенции: ПК-1, ПК-2.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты обучения:

Индекс и содержание компетенции	Индекс и наименование индикатора содержания компетенции	Дескрипторы – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
ПК-1. Способен осуществлять преподавание по дополнительным общеобразовательным программам	ПК-1.3. Организует деятельность обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы.	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методики проведения мероприятий оздоровительного характера;</li> <li>- психолого-педагогические приёмы активации познавательной активности занимающихся.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- распределять на протяжении занятия средства с учётом их влияния на организм занимающихся;</li> <li>- организовывать группу</li> </ul>

		<p>занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых упражнений.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать эффективность проведения занятий по количественным и качественным критериям.</li> </ul> <p><b>Иметь практический опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- составления упражнений по обучению техническим приемам спортивных занятий и их подбор с учетом возраста и контингента занимающихся.</li> </ul>
<p><b>ПК-2.</b> Способен осуществлять подготовку спортсменов и физическое воспитание обучающихся</p>	<p><b>ПК-2.2.</b> Планирует содержание занятий физической культурой и спортом</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планирование содержания занятий по общей физической и специальной подготовке с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки, положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических особенностей и уровня подготовленности занимающихся различного пола и возраста, материально-технического оснащения, погодных и гигиенических условий.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подбирать средства и методы тренировки по общей физической и специальной подготовке в соответствии с программой спортивной подготовки, половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся.</li> </ul> <p><b>Иметь практический опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подбора комплекса общеразвивающих физических упражнений, направленных на гармоничное развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость), упражнений на повышение уровня специальной физической подготовки.</li> </ul>

#### **4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Общая трудоемкость учебной дисциплины составляет 1 зачетную единицу, 36 часов, включая все формы контактной и самостоятельной работы обучающихся.

## 4.1. Распределение часов по темам и видам учебной работы

## Заочная форма обучения

№ п/п	Номера и наименования разделов и тем	Всего час.	Контактная работа, час.					Самостоятельная работа, час.	Формы промежуточной аттестации	Вид и формы текущего контроля <sup>1</sup>		Код компетенции или код индикатора
			всего	в т.ч.						в рамках контактной работы	в рамках самостоятельная работа	
				лекции	занятия семинарского типа <sup>2</sup>	др. виды работ <sup>3</sup>	консультации <sup>4</sup>					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>8 семестр</b>												
1	<b>Тема 1.</b> Понятия об индивидуальном и популяционном здоровье.	5	2	2				3			ПТЗ.Д	ПК-1, ПК-2
2	<b>Тема 2.</b> Физические упражнения как основной гомогенный фактор обеспечения адаптационных резервов и соматического здоровья человека.	5	2		2			3		ПТЗ.О	ПТЗ.Д	ПК-1, ПК-2
3	<b>Тема 3.</b> Теоретико-методические основы оздоровительной тренировки	3						3			ПТЗ.О(п)	ПК-1, ПК-2
4	<b>Тема 4.</b> Психология здоровья в оздоровительной физической культуре	3						3			ПТЗ.Д	ПК-1, ПК-2
5	<b>Тема 5.</b> Аэробные упражнения и общеразвивающие упражнения с гимнастическими снарядами и на	4						4			ПТЗ.О(п)	ПК-1, ПК-2

<sup>1</sup> Вид текущего контроля: ПТЗ.Т – проверка теоретических знаний – тестирование (письменно), ПТЗ.КР – проверка теоретических знаний – контрольная работа (письменно), ПТЗ.О – опрос; ПТЗ.О(п) – опрос (письменно), ПТЗ.Д – проверка теоретических знаний – диктант; ПТЗ.Э – проверка теоретических знаний – эссе; ПР – практическая работа.

<sup>2</sup> К занятиям семинарского типа относятся - семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия.

<sup>3</sup> Указать другие виды контактной работы студентов, если они применяются при изучении данной дисциплины.

<sup>4</sup> Если предусмотрены учебным планом.

№ п/п	Номера и наименования разделов и тем	Всего час.	Контактная работа, час.					Самостоятельная работа, час.	Формы промежуточной аттестации	Вид и формы текущего контроля <sup>1</sup>		Код компетенции или код индикатора
			всего	в т.ч.						в рамках контактной работы	в рамках самостоятельная работа	
				лекции	занятия семинарского типа <sup>2</sup>	др. виды работ <sup>3</sup>	консультации <sup>4</sup>					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	снарядах											
6	<b>Тема 6.</b> Стретчинг и восточные оздоровительные системы	4						4			ПТЗ.Д	ПК-1, ПК-2
7	<b>Тема 7.</b> Оздоровительный фитнес	4						4			ПТЗ.Т	ПК-1, ПК-2
8	<b>Тема 8.</b> Атлетическая гимнастика	4						4			ПТЗ.Т	ПК-1, ПК-2
	<b>Промежуточная аттестация</b>	4						4	Зачет			
<b>ВСЕГО:</b>		<b>36</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>			<b>32</b>				

## 4.2. Тематическое содержание занятий

Наименование разделов и тем	Виды учебных занятий, учебных работ, промежуточной аттестации	Содержание учебных занятий, учебных работ, виды и формы текущего контроля и промежуточной аттестации
<p><b>Тема 1.</b> Понятия об индивидуальном и популяционном здоровье.</p>	<p><b>Лекция</b> (2 ак.ч.)</p>	<p>Понятие об индивидуальном здоровье человека и критериях его оценки: 1) уровень и гармоничность физического развития; 2) функциональное состояние организма – его резервных возможностей, прежде всего сердечно-сосудистой системы; 3) уровень иммунной защиты и неспецифической резистентности организма; 4) отсутствие хронических соматических заболеваний и дефектов развития; 5) психоэмоциональная и морально-волевая устойчивость, ценностно-мотивационные установки. Используемые тесты и критерии оценки. Пределы физиологической и психической устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды.</p> <p>Популяционное (общественное) здоровье и критерии его оценки: 1) особенности воспроизводства населения (медико-демографические показатели); 2) запас физических сил, или дееспособность населения (показатели физического развития); 3) особенности адаптации к условиям окружающей среды (показатели заболеваемости).</p> <p>Дуализм человека: биологическая природа и социальна сущность. Взаимоотношение процессов здоровья и болезни, как диалектическое единство и борьба противоположностей.</p> <p>Здоровье и болезнь как два социальных состояния личности, определяемые биологическим состоянием: понятие нормы и патологии. Количество здоровья индивида. Уровни здоровья.</p> <p>Гипотетическая зависимость продолжительности жизни человека от уровня интенсивности внутриклеточного энергообразования и темпа его возрастного снижения. Безопасный уровень здоровья. Аэробный энергопотенциал человека – как ведущий фактор его адапционных резервов и здоровья. Энергетическая концепция здоровья.</p>



	<p><b>Самостоятельная работа</b> (3 ак.ч.)</p>	<p>Работа с учебной, научной и справочной литературой. Подготовка докладов:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Здоровый образ и стиль жизни.</li> <li>2. Факторы, улучшающие и ухудшающие адаптационные резервы организма.</li> <li>3. Структура факторов здорового образа жизни.</li> <li>4. Снижение риска смерти в зависимости от двигательной активности человека.</li> <li>5. Возрастная динамика количества здоровья человека.</li> <li>6. Валеология – наука о здоровье и здоровом образе жизни.</li> </ol>
<p><b>Тема 2.</b> Физические упражнения как основной гомогенный фактор обеспечения адаптационных резервов и соматического здоровья человека.</p>	<p><b>Занятие семинарского типа</b> <b>(Семинар)</b> (2 ак.ч.)</p>	<p>Проведение опроса в форме дискуссии:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Влияние физических упражнений различной физиологической направленности на основные факторы, определяющие его соматическое здоровье.</li> <li>2. Физические упражнения, способствующие увеличению энергопотенциала клетки.</li> <li>3. Сопряженное применение упражнений на силу и гибкость мышц как методический постулат в оздоровительной тренировке.</li> <li>4. Тесты и критерии оценки аэробной функции человека: аэробно-анаэробный порог, максимальное потребление кислорода, критическая мощность (скорость).</li> <li>5. Координационные возможности – как фактор освоения рациональной техники двигательных действий и повышения эффективности использования энергетического потенциала человека.</li> <li>6. Половозрастные различия в проявлениях двигательных качеств человека и перспективы женщин в замещении вакансий традиционно «мужских» профессий.</li> <li>7. Функциональное состояние позвоночного столба как один из важнейших показателей здоровья человека.</li> </ol>

	<p align="center"><b>Самостоятельная работа</b> (3 ак.ч.)</p>	<p>Работа с учебной, научной и справочной литературой. Подготовка докладов:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основы методики повышения силового потенциала мышц и гибкости человека.</li> <li>2. Критерии оценки различных форм проявления быстроты.</li> <li>3. Основы методики совершенствования аэробных возможностей человека в оздоровительной тренировке.</li> <li>4. Предельные и непредельные тесты в оздоровительной тренировке.</li> <li>5. Упражнения на быстроту и скорость: профессионально-прикладный и оздоровительный аспекты.</li> <li>6. Значение быстроты в эффективном и безопасном управлении эргатическими системами.</li> <li>7. Упражнения, влияющие на опорно-двигательный аппарат человека.</li> </ol>
<p><b>Тема 3.</b> Теоретико-методические основы оздоровительной тренировки</p>	<p align="center"><b>Самостоятельная работа</b> (3 ак.ч.)</p>	<p>Самостоятельное изучение тем: Цель и задач физкультурно-оздоровительной деятельности. Тренировка как процесс адаптации организма к физическим и психологическим нагрузкам. Зависимость «нагрузка – эффект» («доза – эффект»). Достижение зоны устойчивого линейного прироста работоспособности как основная методическая задач оздоровительной тренировки. Методы тренировки в физкультурно-оздоровительной деятельности, ограничения в их применении при совершенствовании двигательных качеств и способностей. Профессионально важные специальные качества и способности. Методика их совершенствования. Использование оздоровительных сил природы. Закаливание организма. Питание при занятиях оздоровительной физической культурой. Построение (структура) оздоровительной тренировки. Работа с учебной, научной и справочной литературой.</p>

<p><b>Тема 4.</b> Психология здоровья в оздоровительной физической культуре</p>	<p><b>Самостоятельная работа</b> (3 ак.ч.)</p>	<p>Подготовка докладов:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Личность тренера по оздоровительной физической культуре, требования к его профессиональным компетенциям.</li><li>2. Снятие избыточного психического напряжения, преодоление состояния фрустрации.</li><li>3. Независимые и передающие факторы, мотиваторы.</li><li>4. Методы управления психическими состояниями в оздоровительной физической культуре.</li><li>5. Психомышечная тренировка.</li></ol> <p>Самостоятельное изучение тем: Общие аспекты психологии здоровья в оздоровительной физической культуре. Самоубеждение. Аутогенная тренировка. Психорегулирующая тренировка. Работа с учебной, научной и справочной литературой.</p>
---	--	---

<p><b>Тема 5.</b> Аэробные упражнения и общеразвивающие упражнения с гимнастическими снарядами и на снарядах</p>	<p><b>Самостоятельная работа</b> (4 ак.ч.)</p>	<p>Подготовка письменных ответов на вопросы опроса:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Полумарафон и марафон как популярные в мире виды оздоровительных упражнений.</li> <li>2. Ходьба. «Скандинавская» ходьба.</li> <li>3. Оздоровительное плавание в бассейне и на открытой воде.</li> <li>4. Комплексы упражнений для развития подвижности в суставах, силовой выносливости, релаксации, формирования осанки и повышения адаптационных возможностей кардиореспираторной системы.</li> <li>5. Кардиотренажеры: беговые дорожки, велотренажеры, эллиптические и гребные тренажеры в оздоровительной физической культуре</li> <li>6. Меры безопасности при занятиях на воде.</li> <li>7. Упражнения с гимнастическими снарядами: с гимнастическими палками, набивными мячами, со скакалкой, хула-хупами, фитболами, на гимнастической скамейке и стенке, и др.</li> <li>8. Гигиеническая норма объема нагрузки в оздоровительном плавании.</li> </ol> <p>Самостоятельное изучение тем:</p> <p>Формирование навыка организованного коллективного передвижения (в строю). Техника и методика тренировки.</p> <p>Бег. Основы техники оздоровительного бега. Равномерный непрерывный и переменный бег по пересеченной местности. Бег по шоссе. Физиологические эффекты. Меры безопасности и предупреждение травматизма.</p> <p>Лыжный спорт. Лыжные прогулки, спуски на лыжах. Методика тренировки. Меры безопасности при передвижении на лыжах.</p> <p>Методика тренировки.</p> <p>Гребля на лодках. Методика тренировки.</p> <p>Программы кардиотренировки.</p> <p>Общеразвивающие упражнения. Способы конструирования комплексов упражнений различной направленности на основе интервального метода тренировки.</p>
--	--	---

<b>Тема 6.</b> Стретчинг и восточные оздоровительные системы	<b>Самостоятельная работа</b> (4 ак.ч.)	Подготовка докладов: 1. Средства и методы совершенствования гибкости в оздоровительной физической культуре. 2. Методика конструирования комплексов упражнений на растягивание. 3. Динамические упражнения. 4. Пассивные упражнения на растягивание с партнерами. 5. Хатха-йога. Основные асаны и динамические комплексы упражнений. 6. Дыхательные упражнения. 7. Пилатес. Калланетика. Ушу. Ци-гун. Тай-цзы-чжуань. Тайбо.
--	--	--

<p><b>Тема 7. Оздоровительный фитнес</b></p>	<p><b>Самостоятельная работа</b> (4 ак.ч.)</p>	<p>Самостоятельное изучение тем:          Структура и содержание занятия по аэробике. Основные шаги и их разновидности. Выбор темпа шагов.          Особенности проведения занятий с занимающимися разного возраста и пола.          Базовые и модифицированные шаги степ-аэробики. Правила выполнения упражнений на степ-платформе. Способы повышения интенсивности занятий.          Обеспечение безопасности занимающихся на занятиях аквааэробикой.          Шейпинг. Тестирование в шейпинге. Режимы тренировок и особенности питания. Структура построения занятий в шейпинг-системе.          Бальные танцы. Характеристика и классификация. Оздоровительные возможности танцевальных средств тренировки. Упражнения в танцах. Методика проведения занятий.          Классификация видов занятий шейпингом: шейпинг-классик, шейпинг-терапия, шейпинг-юни, шейпинг для беременных.          Ритмическая гимнастика. Характеристика упражнений оздоровительной направленности. Содержание тренировочных комплексов упражнений. Примеры комплексов упражнений ритмической гимнастики.          Аэробика. Влияние занятий аэробикой на организм человека. Классификация упражнений аэробики. Примеры комплексов упражнений аэробики.          Фитбол-аэробика. Основная терминология. Влияние занятий фитбол-аэробикой на организм. Характеристика и классификация упражнений фитбол-аэробики. Основные черты методики проведения занятий. Примеры комплексов упражнений фитбол-аэробики.          Степ-аэробика. Общая характеристика. Положения тела и движения относительно степ-платформы. Современные направления занятий на степ-платформе.          Выполнение тестирования.</p>
--	--	---

<p><b>Тема 8.</b> Атлетическая гимнастика</p>	<p><b>Самостоятельная работа</b> (4 ак.ч.)</p>	<p>Самостоятельное изучение тем: Средства и методы атлетической подготовки. Классификация упражнений атлетической гимнастики: упражнения с собственным весом тела, на снарядах и со снарядами – гириями, гантелями, штангами, утяжелителями и т.п. Направленность атлетических упражнений на мышечные группы, отдельные мышцы и их части. Методика атлетической подготовки для снижения жировой массы тела, наращивания мышечной массы, увеличения максимальной силы и силовой выносливости. Особенности выполнения упражнений занимающимися разного телосложения. Примеры комплексов атлетических упражнений на разные группы мышц. Построение тренировки и алгоритмы применения упражнений разной направленности. Комбинации серии и суперсерии упражнений. Упражнения на растягивание и релаксацию после силовых упражнений как профилактика травматизма и сохранения сократительных возможностей мышц. Выполнение тестирования.</p>
<p><b>Промежуточная аттестация</b></p>	<p><b>Зачет</b></p>	<p>Устно по билетам</p>

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

### 5.1. Основная литература

1. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519540>

2. Завьялова, Т. П. Теория и методика физического воспитания дошкольников : учебное пособие для вузов / Т. П. Завьялова, И. В. Стародубцева. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 282 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16571-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/531309>

### 5.2. Дополнительная литература

1. Замараев, В. А. Анатомия для студентов физкультурных вузов и факультетов : учебник и практикум для вузов / В. А. Замараев, Е. З. Година, Д. Б. Никитюк. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 416 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-8588-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489565>

## 6. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ»

Доступ к электронно-библиотечным системам:

- Национальный цифровой ресурс Руконт: [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru);
- Образовательная платформа Юрайт: <https://urait.ru/>.

Доступ к современным профессиональным базам данных и информационно-справочным системам:

1. "Университетская библиотека": <http://www.biblioclub.ru/>
2. Научная электронная библиотека e-library: <http://www.e-library.ru/>
3. Университетская информационная система России (УИС России): <http://uisrussia.msu.ru/>
4. Единое окно доступа к образовательным ресурсам. Библиотека полнотекстовых учебников и учебных пособий по гуманитарно-экономическим и техническим дисциплинам [Режим доступа <http://window.edu.ru/window/library>]
5. Электронная библиотечная система <http://znanium.com>
6. Публичная Интернет-библиотека [Режим доступа <http://www.public.ru>]

## 7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

1. MS Windows Professional 7 Russian – лицензия № 49715244 от 15.02.2012г., № 49466115 от 19.12.2011г.;
2. MS Office 2010 Russian – лицензия № 49715245 от 15.02.2012г.;
3. Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows;
4. Подключение к сети «Интернет» и обеспечение доступа в ЭИОС – договор о подключении услуг электросвязи 017800123199 от 01.09.2018.



## **8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РПД**

**Учебная аудитория для проведения учебных занятий семинарского типа (в т.ч. практической подготовки обучающихся), подтверждающая наличие материально-технического обеспечения, с перечнем основного оборудования:**  
**Универсальный спортивный зал:**

Фермы баскетбольные пристенные – 2 шт.;  
 Щиты с кольцами баскетбольные - 6 штук;  
 Напольное покрытие с разметками:  
 баскетбол, мини-футбол, волейбол, большой теннис  
 Гимнастические лестницы.

**Помещение для самостоятельной работы обучающихся, подтверждающее наличие материально-технического обеспечения, с перечнем основного оборудования:**

Письменные столы – (5 шт.);  
 Стулья (5 шт.);  
 Стеллажи (3 шт.);  
 Шкаф книжный (9 шт.);  
 Ноутбук с выходом в Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду (10 шт.)

## **9. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОСТУПНОСТИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ОБУЧАЮЩИМИСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Условия организации и содержание обучения и контроля знаний инвалидов и обучающихся с ОВЗ определяются программой дисциплины, адаптированной при необходимости для обучения указанных обучающихся.

Организация обучения, текущей и промежуточной аттестации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Исходя из психофизического развития и состояния здоровья студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ, организуются занятия совместно с другими обучающимися в общих группах, используя социально-активные и рефлексивные методы обучения создания комфортного психологического климата в студенческой группе или, при соответствующем заявлении такого обучающегося, по индивидуальной программе, которая является модифицированным вариантом основной рабочей программы дисциплины. При этом содержание программы дисциплины не изменяется. Изменяются, как правило, формы обучения и контроля знаний, образовательные технологии и учебно-методические материалы.

Обучение студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ также может осуществляться индивидуально и/или с применением элементов электронного обучения (при наличии заявления). Электронное обучение обеспечивает возможность коммуникаций с преподавателем, а также с другими обучаемыми посредством вебинаров (например, с использованием программы Skype), что способствует сплочению группы, направляет учебную группу на совместную работу, обсуждение, принятие группового решения.

В образовательном процессе для повышения уровня восприятия и переработки учебной информации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ применяются мультимедийные и специализированные технические средства приема-передачи учебной информации в доступных формах для обучающихся с различными нарушениями, обеспечивается выпуск альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт), электронных образовательных ресурсов в формах, адаптированных к

ограничениям здоровья обучающихся, наличие необходимого материально-технического оснащения. Подбор и разработка учебных материалов производится преподавателем с учетом того, чтобы обучающиеся с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения – аудиально (например, с использованием программ-синтезаторов речи).

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ фонд оценочных средств по дисциплине, позволяющий оценить достижение ими результатов обучения и уровень сформированности компетенций, предусмотренных учебным планом и рабочей программой дисциплины, адаптируется для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для подготовки ответа при прохождении всех видов аттестации.

Особые условия предоставляются обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья на основании заявления, содержащего сведения о необходимости создания соответствующих специальных условий.

## **10. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **10.1. Методические указания по изучению дисциплины для обучающихся**

Студентам необходимо ознакомиться с содержанием рабочей программы дисциплины, с целями и задачами дисциплины, методическими разработками по данной дисциплине, имеющимися в ЭИОС и сайте университета, с графиком консультаций преподавателей кафедры теории и методики спорта и физического воспитания.

*Советы по планированию и организации времени, необходимого на изучение дисциплины.* Рекомендуемое распределение времени на изучение дисциплины указано в разделе «Структура и содержание дисциплины». В целях более плодотворной работы в семестре студенты также могут ознакомиться с календарно-тематическим планом дисциплины, составленным преподавателем – как для лекционных, так и для практических занятий.

«Сценарий» изучения дисциплины.

«Сценарий» изучения дисциплины студентом подразумевает выполнение им следующих действий:

1. Ознакомление с целями и задачами дисциплины.
2. Ознакомление с требованиями к знаниям и навыкам студента.
3. Первичное ознакомление с разделами и темами дисциплины.
4. Ознакомление с распределением времени на изучение дисциплины.
5. Ознакомление со списками рекомендуемой основной и дополнительной литературы по дисциплине.
6. Углублённое ознакомление с разделами и темами дисциплины.
7. Предварительный охват на основе рекомендуемой литературы круга вопросов, актуальных для конкретного занятия.
8. Самостоятельная проработка основного круга вопросов как каждого последующего, так и каждого предыдущего занятия в свободное время между занятиями по дисциплине.

9. Присутствие и творческое участие на лекционных и семинарских / практических занятиях.

10. Выполнение требований планового текущего и итогового контроля.

11. Уточнение возникающих вопросов на консультации по дисциплине.

12. Непосредственная подготовка к зачету по дисциплине на основе выданных преподавателем вопросов к зачету.

### **10.2. Рекомендации по подготовке к лекционным занятиям**

Студентам необходимо:

- перед каждой лекцией просматривать рабочую программу дисциплины, что позволит сэкономить время на записывание темы лекции, ее основных вопросов, рекомендуемой литературы;

- перед очередной лекцией необходимо просмотреть по конспекту материал предыдущей лекции. При затруднениях в восприятии материала следует обратиться к основным литературным источникам; если разобраться в материале опять не удалось, то обратиться к лектору (по графику его консультаций) или к преподавателю на практических занятиях.

### **10.3. Рекомендации по подготовке к занятиям семинарского типа**

Студентам следует:

- приносить с собой рекомендованную преподавателем литературу к конкретному занятию;

- до очередного семинарского (практического) занятия по рекомендованным литературным источникам проработать теоретический материал, соответствующий теме занятия;

- при подготовке к практическим занятиям следует обязательно использовать не только лекции, учебную литературу, но и нормативно-правовые акты и материалы правоприменительной практики;

- теоретический материал следует соотносить с правовыми нормами, так как в них могут быть внесены изменения, дополнения, которые не всегда отражены в учебной литературе;

- в начале занятий задать преподавателю вопросы по материалу, вызвавшему затруднения в его понимании и освоении при самостоятельном выполнении упражнений и заданий;

- в ходе семинара давать конкретные, четкие ответы по существу вопросов;

- на занятии доводить каждую поставленную задачу, задание до окончательного решения, демонстрировать понимание выполненных заданий, в случае затруднений обращаться к преподавателю.

### **10.4. Методические рекомендации по выполнению различных форм самостоятельных домашних заданий**

Самостоятельная работа студентов включает в себя выполнение различного рода заданий, которые ориентированы на более глубокое усвоение материала изучаемой дисциплины. По каждой теме учебной дисциплины студентам предлагается перечень заданий для самостоятельной работы.

К выполнению заданий для самостоятельной работы предъявляются следующие требования:

- должны выполняться самостоятельно;

- соответствовать установленным требованиям по содержанию и оформлению;

-представляться в установленные сроки.

Студентам следует:

- руководствоваться графиком самостоятельной работы, определенным РПД;
- выполнять все плановые задания, выдаваемые преподавателем для самостоятельного выполнения, и разбирать на семинарах и консультациях неясные вопросы;
- при подготовке к промежуточной аттестации параллельно прорабатывать соответствующие теоретические и практические разделы дисциплины, фиксируя неясные моменты для их обсуждения на плановой консультации.

## **11. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

Освоение учебной дисциплины «Современные физкультурно-оздоровительные технологии» предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения учебных занятий, в т.ч. интерактивных лекций, дискуссий, разбор конкретных ситуаций и практических задач в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

## **12. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации оформляется приложением к РПД.

Приложение  
к рабочей программе дисциплины  
«Современные физкультурно-  
оздоровительные технологии»

## ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

### 1. КОМПЕТЕНЦИИ, ФОРМИРУЕМЫЕ В ПРОЦЕССЕ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Индекс и содержание компетенции	Индекс и наименование индикатора содержания компетенции	Дескрипторы – основные признаки освоения (показатели достижения результата)	Наименование оценочного средства
1	2	3	4
<b>ПК-1.</b> Способен осуществлять преподавание по дополнительным общеобразовательным программам	<b>ПК-1.3.</b> Организует деятельность обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы.	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методики проведения мероприятий оздоровительного характера;</li> <li>- психолого-педагогические приёмы активации познавательной активности занимающихся.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- распределять на протяжении занятия средства с учётом их влияния на организм занимающихся;</li> <li>- организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых упражнений.</li> <li>- анализировать эффективность проведения занятий по количественным и качественным критериям.</li> </ul> <p><b>Иметь практический опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- составления упражнений по обучению техническим приёмам спортивных</li> </ul>	опрос; доклад; тестирование; зачет

Индекс и содержание компетенции	Индекс и наименование индикатора содержания компетенции	Дескрипторы – основные признаки освоения (показатели достижения результата)	Наименование оценочного средства
1	2	3	4
		занятий и их подбор с учётом возраста и контингента занимающихся.	
<p><b>ПК-2.</b> Способен осуществлять подготовку спортсменов и физическое воспитание обучающихся</p>	<p><b>ПК-2.2.</b> Планирует содержание занятий физической культурой и спортом</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планирование содержания занятий по общей физической и специальной подготовке с учётом требований федерального стандарта спортивной подготовки, положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических особенностей и уровня подготовленности занимающихся различного пола и возраста, материально-технического оснащения, погодных и гигиенических условий.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подбирать средства и методы тренировки по общей физической и специальной подготовке в соответствии с программой спортивной подготовки, половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся.</li> </ul> <p><b>Иметь практический опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подбора комплекса общеразвивающих физических</li> </ul>	<p>опрос; доклад; тестирование; зачет</p>

Индекс и содержание компетенции	Индекс и наименование индикатора содержания компетенции	Дескрипторы – основные признаки освоения (показатели достижения результата)	Наименование оценочного средства
1	2	3	4
		упражнений, направленных на гармоничное развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость), упражнений на повышение уровня специальной физической подготовки.	

## 2. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

### 2.1. Оценочные материалы для промежуточной аттестации

#### Зачет

##### Перечень вопросов:

1. Основные виды современных спортивно-оздоровительных технологий, их краткая характеристика.
2. Цели и задачи оздоровительной физической тренировки.
3. Понятие и структура индивидуального здоровья, характеристика компонентов; комплексная диагностика индивидуального здоровья.
4. Аэробный энергопотенциал человека – как ведущий фактор его адаптационных резервов и здоровья. Безопасный уровень здоровья.
5. Здоровый образ и стиль жизни. Структура факторов здорового образа жизни. Факторы, улучшающие и ухудшающие адаптационные резервы организма.
6. Физические упражнения различной физиологической направленности на основные факторы, определяющие его соматическое здоровье.
7. Функциональное состояние позвоночного столба как один из важнейших показателей здоровья человека.
8. Основы методики повышения силового потенциала мышц человека.
9. Основы методики повышения гибкости человека.
10. Сопряжённое применение упражнений на силу и гибкость мышц как методический постулат в оздоровительной тренировке.
11. Основы методики совершенствования аэробных возможностей человека в оздоровительной тренировке.
12. Тренировка как процесс адаптации организма к физическим и психологическим нагрузкам.
13. Основы методики разработки тренировочных программ и их характеристика в оздоровительной физической культуре.
14. Понятие о нагрузке и восстановлении как двух сторонах одного процесса повышения адаптационных возможностей.

15. Внетренировочные средства и методы повышения работоспособности. Использование оздоровительных сил природы. Закаливание организма.
16. Методика построения оздоровительной тренировки.
17. Психология здоровья в оздоровительной физической культуре.
18. Личность тренера по оздоровительной физической культуре, требования к его профессиональным компетенциям.
19. Оздоровительная ходьба: основы методики оздоровительной тренировки
20. Основы техники оздоровительного бега.
21. Лыжный спорт в оздоровительной тренировке: методика тренировки и меры безопасности при передвижении на лыжах.
22. Оздоровительное плавание в бассейне и на открытой воде. Гигиеническая норма объема нагрузки в оздоровительном плавании. Методика тренировки.
23. Кардиотренажеры в оздоровительной физической культуре. Программы кардиотренировки.
24. Хатха-йога. Основные асаны и динамические комплексы упражнений.
25. Пилатес: охарактеризовать физиологическую направленность и содержание.
26. Калланетика: охарактеризовать физиологическую направленность и содержание.
27. Ритмическая гимнастика: характеристика физиологической направленности.
28. Особенности проведения занятий ритмической гимнастикой с занимающимися разного возраста и пола.
29. Влияние занятий аэробикой на организм человека. Классификация упражнений аэробики.
30. Классификация видов занятий шейпингом. Тестирование в шейпинге. Режимы тренировок и особенности питания.
31. Средства и методы атлетической подготовки. Классификация упражнений атлетической гимнастики.
32. Влияние туристских походов на организм занимающихся.
33. Особенности питания в физкультурно-оздоровительной тренировке различной направленности.
34. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми дошкольного возраста: направленность; форма организации, содержание.
35. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми младшего школьного возраста: направленность; форма организации, содержание.
36. Физкультурно-оздоровительная работа с подростками: направленность, задачи, формы организации, содержание.
37. Оздоровительная тренировка с лицами молодого возраста (направленность, содержание, методические особенности).
39. Оздоровительная тренировка с лицами зрелого возраста: направленность, содержание, методические особенности.
40. Физкультурно-оздоровительная тренировка с лицами пожилого возраста: направленность, содержание, методические особенности.

### **Критерии оценки:**

Ответ студента на зачете оценивается на:

«Зачтено» – обучающийся студент выполнил с положительной оценкой все практические задания и проверочные работы (допуск к зачету) и на зачете при ответе на вопросы изложил материал грамотным языком, последовательно, с точным использованием терминологии, с конкретными примерами, продемонстрировав владение материалом дисциплины в объеме, предусмотренном программой;

«Не зачтено» - обучающийся студент не усвоил материал в объеме, предусмотренном программой, и не выполнил все практические задания и проверочные



работы с положительной оценкой или при ответе на зачете студентом не раскрыто основное содержание учебного материала, допущены ошибки в определении ключевых понятий и т.п.

## 2.2. Оценочные материалы для текущего контроля

### ТЕСТИРОВАНИЕ

#### ТЕСТОВОЕ ЗАДАНИЕ № 1

#### Тема 7. Оздоровительный фитнес.

##### 1 вариант

№ п/п	Вопрос и варианты ответов	Вариант правильного ответа
1	... — это общая физическая подготовленность организма человека. а) Акробатика б) Аэробика в) Фитнес г) Пилатес	в
2	Аэробика – это ... . а) система гимнастических, танцевальных и других упражнений, выполняемых под музыку поточным или серийно-поточным методом. б) любительский вид спорта, который заключается в выполнении упражнений на спортивных площадках. в) нагрузка на один или 2 противоположных мышечных участка, находящихся рядом и входящих в одну мышечную группу. г) один из основных жанров танцевальной музыки XX века.	а
3	Задачи, стоящие перед аэробикой. а) Воспитание правильной осанки. б) Развитие музыкальности, чувства ритма. в) Улучшение психического состояния, снятие стрессов. г) Увеличение массы тела.	а,б,в
4	... фазы аэробной тренировки Кеннета Купера, которых обязательно нужно придерживаться. а) Три б) Четыре в) Шесть г) Две	б
5	Вид ритмической гимнастики, который включает в себя комплекс простых и доступных упражнений, направленных на совершенствование фигуры. а) Шейпинг б) Йога в) Стретчинг г) Бодифлекс	а

##### 2 вариант

№ п/п	Вопрос и варианты ответов	Вариант правильного ответа
1	Известный американский врач, разработал систему оздоровительных упражнений для массового пользования, которую он назвал «аэробикой». а) Джеймс Нейсмит б) Криштиану Роналду в) Валерия Харламова г) Кеннет Купер	г
2	Виды аэробики. а) Оздоровительная б) Информационная в) Прикладная г) Спортивная	а,в,г
3	... – вид фитнеса, который подразумевает выполнение физических упражнений на все основные группы мышц в воде под музыку. а) Аквааэробика б) Кроссфит в) Воркаут г) Пилатес	а
4	... — совокупность духовных, психических и физических практик индуизма и буддизма, нацеленных на управление психическими и физиологическими функциями. Упражнения в данной методике представляют собой позы, которые необходимо выдерживать некоторое время. Они направлены на развитие силы, выносливости, гибкости, улучшение осанки и обмена веществ. а) джампинг б) аквааэробика в) стретчинг г) йога	г
5	Фитнес пришёл к нам из ... . а) США б) Франции в) Германии г) России	а

**Ключи:**

1 вариант		2 вариант	
№ вопроса	ответ	№ вопроса	ответ
1	в	1	г
2	а	2	а,в,г
3	а,б,в	3	а
4	б	4	г
5	а	5	а

**ТЕСТОВОЕ ЗАДАНИЕ № 2****Тема 8. Атлетическая гимнастика.**

**1 вариант**

<b>№ п/п</b>	<b>Вопрос и варианты ответов</b>	<b>Вариант правильного ответа</b>
1	Какое физическое качество развивает гимнастика: а) силу б) выносливость в) скорость	а
2	Какое физическое качество развивает гимнастика: а) выносливость б) гибкость в) скорость	б
3	Кто осуществляет страховку на уроках гимнастики: а) учащиеся б) родители в) учитель	в
4	Какой из разделов входит в изучение темы «Гимнастика» в начальной школе: а) опорный прыжок б) упражнение с лентами в) сальто	а
5	Какой из разделов входит в изучение темы «Гимнастика» в начальной школе: а) упражнение с кольцами б) сальто в) лазание	в

**2 вариант**

<b>№ п/п</b>	<b>Вопрос и варианты ответов</b>	<b>Вариант правильного ответа</b>
1	Что такое акробатическая комбинация: а) последовательное выполнение акробатических упражнений б) сочетание изученных акробатических элементов в любой очередности в) сочетание изученных акробатических элементов в определенной очередности	а
2	Какое тестовое упражнение помогает определить уровень гибкости человека: а) наклон вперед из положения стоя б) наклон вперед из положения сидя в) сгибание и разгибание рук в упоре лежа	б
3	Какое тестовое упражнение помогает определить уровень силы человека: а) сгибание и разгибание рук в упоре лежа б) сгибание и разгибание рук стоя в) прыжки через скакалку за 1 минуту	а
4	Способность человека запечатлевать, сохранять, воспроизводить наибольшее количество движений и способов их исполнения, усвоенных в прошлом, характеризуется как:	а

	а) память на движения б) кинестетическое движение в) условный рефлекс	
5	К упражнению в равновесии на месте относятся: а) все разновидности ходьбы б) все виды стоек в) все разновидности бега	б

**Ключи:**

1 вариант		2 вариант	
№ вопроса	ответ	№ вопроса	ответ
1	а	1	а
2	б	2	б
3	в	3	а
4	а	4	а
5	в	5	б

**Критерии оценки:**

оценка	количество правильных ответов
«отлично»	более 90 % правильных ответов
«хорошо»	от 75% до 90 правильных ответов
«удовлетворительно»	от 60% до 75 правильных ответов
«неудовлетворительно»	менее 60% правильных ответов

**ОПРОС****Тема 2. Физические упражнения как основной гомогенный фактор обеспечения адаптационных резервов и соматического здоровья человека.****Перечень вопросов:**

1. Влияние физических упражнений различной физиологической направленности на основные факторы, определяющие его соматическое здоровье.
2. Физические упражнения, способствующие увеличению энергопотенциала клетки.
3. Сопряженное применение упражнений на силу и гибкость мышц как методический постулат в оздоровительной тренировке.
4. Тесты и критерии оценки аэробной функции человека: аэробно-анаэробный порог, максимальное потребление кислорода, критическая мощность (скорость).
5. Координационные возможности – как фактор освоения рациональной техники двигательных действий и повышения эффективности использования энергетического потенциала человека.
6. Половозрастные различия в проявлениях двигательных качеств человека и перспективы женщин в замещении вакансий традиционно «мужских» профессий.
7. Функциональное состояние позвоночного столба как один из важнейших показателей здоровья человека.

**Тема 3. Теоретико-методические основы оздоровительной тренировки (письменно).****Перечень вопросов:**

1. Физиологические принципы адаптации к двигательным нагрузкам.
2. Внутренировочные средства и методы повышения работоспособности.
3. Основы методики разработки тренировочных программ и их характеристика в

оздоровительной физической культуре.

4. Понятие о нагрузке и восстановлении как двух сторонах одного процесса повышения адаптационных возможностей.
5. Понятие о тренируемости функций организма.
6. Контроль и регулирование нагрузки в оздоровительной физической культуре.
7. Система принципов оздоровительной тренировки.

**Тема 5. Аэробные упражнения и общеразвивающие упражнения с гимнастическими снарядами и на снарядах (письменно).**

**Перечень вопросов:**

1. Полумарафон и марафон как популярные в мире виды оздоровительных упражнений.
2. Ходьба. «Скандинавская» ходьба.
3. Оздоровительное плавание в бассейне и на открытой воде.
4. Комплексы упражнений для развития подвижности в суставах, силовой выносливости, релаксации, формирования осанки и повышения адаптационных возможностей кардиореспираторной системы.
5. Кардиотренажеры: беговые дорожки, велотренажеры, эллиптические и гребные тренажеры в оздоровительной физической культуре
6. Меры безопасности при занятиях на воде.
7. Упражнения с гимнастическими снарядами: с гимнастическими палками, набивными мячами, со скакалкой, хула-хупами, фитболами, на гимнастической скамейке и стенке, и др.
8. Гигиеническая норма объема нагрузки в оздоровительном плавании.

**Критерии оценки:**

<b>оценка</b>	<b>показатели</b>
«зачет»	обучающейся знает основные определения, последователен в изложении материала, демонстрирует базовые знания дисциплины, владеет необходимыми умениями и навыками при ответе на вопрос.
«незачет»	обучающейся, не знает основных определений, непоследователен и сбивчив в изложении материала, не обладает определенной системой знаний по вопросу, не в полной мере владеет необходимыми умениями и навыками при ответе на вопрос.

**ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ/ДОКЛАДОВ**

**Тема 1. Понятия об индивидуальном и популяционном здоровье.**

1. Здоровый образ и стиль жизни.
2. Факторы, улучшающие и ухудшающие адаптационные резервы организма.
3. Структура факторов здорового образа жизни.
4. Снижение риска смерти в зависимости от двигательной активности человека.
5. Возрастная динамика количества здоровья человека.
6. Валеология – наука о здоровье и здоровом образе жизни.

**Тема 2. Физические упражнения как основной гомогенный фактор обеспечения адаптационных резервов и соматического здоровья человека.**

1. Основы методики повышения силового потенциала мышц и гибкости человека.
2. Критерии оценки различных форм проявления быстроты.
3. Основы методики совершенствования аэробных возможностей человека в оздоровительной тренировке.

4. Предельные и непредельные тесты в оздоровительной тренировке.
5. Упражнения на быстроту и скорость: профессионально-прикладный и оздоровительный аспекты.
6. Значение быстроты в эффективном и безопасном управлении эргатическими системами.
7. Упражнения, влияющие на опорно-двигательный аппарат человека.

#### **Тема 4. Психология здоровья в оздоровительной физической культуре.**

1. Личность тренера по оздоровительной физической культуре, требования к его профессиональным компетенциям.
2. Снятие избыточного психического напряжения, преодоление состояния фрустрации.
3. Независимые и передающие факторы, мотиваторы.
4. Методы управления психическими состояниями в оздоровительной физической культуре.
5. Психомышечная тренировка.

#### **Тема 6. Стретчинг и восточные оздоровительные системы.**

1. Средства и методы совершенствования гибкости в оздоровительной физической культуре.
2. Методика конструирования комплексов упражнений на растягивание.
3. Динамические упражнения.
4. Пассивные упражнения на растягивание с партнерами.
5. Хатха-йога. Основные асаны и динамические комплексы упражнений.
6. Дыхательные упражнения.
7. Пилатес. Калланетика. Ушу. Ци-гун. Тай-цзы-чжуань. Тайбо.

#### **Методические указания по написанию реферата/доклада**

Структура реферата должна состоять из трех разделов: 1. Вступление (введение, актуальность, цель, задачи, объект и предмет исследования). 2. Основная часть (раскрытие темы реферата). 3. Заключение (выводы, рекомендации, собственное мнение).

При изложении теоретического материала необходимо определять рассматриваемые понятия четко и полно, приводя соответствующие примеры; использовать понятия, строго соответствующие теме реферата; выполнять работу самостоятельно.

Анализ и оценку информации осуществлять грамотно, применяя категории анализа; уметь использовать приемы сравнения и обобщения для анализа взаимосвязи понятий и явлений; объяснять альтернативные взгляды на рассматриваемую проблему и приходиться к сбалансированному заключению; использовать большое количество различных источников информации; давать личную оценку проблеме.

Построение суждений должно быть ясным с четким изложением выдвинутых тезисов, сопровождаться грамотной аргументацией, приведением различных точек зрения и своей личной оценки. Общая форма изложения полученных результатов и их интерпретации должны соответствовать жанру проблемной научной статьи.

Вопросы и задания для самостоятельной работы студенты группы выбирают из списка по темам по дисциплине. Результаты выполненной работы студенты представляют в форме реферата в определенный срок. Объем реферата 10—12 стр. В процессе изучения дисциплины в течение семестра студент обязан выполнить 3—4 работы и представить их руководителю. Результаты работы представляются в виде доклада на практических занятиях.

Требования к оформлению работы:

- соответствие основным требованиям к оформлению и использованию цитат;

- соблюдение лексических, фразеологических, грамматических и стилистических норм русского литературного языка;
- оформление текста с полным соблюдением правил русской орфографии и пунктуации.

**Критерии оценки:**

<b>оценка</b>	<b>показатели</b>
«отлично»	работа отвечает четырем критериям: <ul style="list-style-type: none"> <li>- знание и понимание теоретического материала;</li> <li>- анализ и оценка информации;</li> <li>- построение суждений;</li> <li>- правильное оформление работы.</li> </ul>
«хорошо»	работа отвечает трем критериям
«удовлетворительно»	работа отвечает двум критериям
«неудовлетворительно»	работа отвечает только одному или не отвечает ни одному критерию

## Дополнения и изменения к рабочей программе дисциплины

На 2023/2024 учебный год в рабочую программу дисциплины внесены ежегодные обновления в части литературы и фондов оценочных средств на основании протокола №1 заседания Ученого совета от 29 августа 2023 г.

Внесение изменений в части содержания компетенции УК-10/УК-11 на основании приказа Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 27 февраля 2023 г. №208

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании кафедры протокол № 1 от 28 августа 2023 г.

Заведующий кафедрой И.В. Мартыненко (подпись) И.В. Мартыненко