




Государственное автономное образовательное
учреждение высшего образования города Москвы
«Московский государственный институт физической культуры, спорта и туризма
имени Ю.А. Сенкевича»
(ГАОУ ВО МГИФКСиТ имени Ю.А. Сенкевича)

УТВЕРЖДАЮ
Ректор ГАОУ ВО МГИФКСиТ
имени Ю.А.Сенкевича


Н.В.Масягина
« 12 » _____ 20 ____ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

наименование дисциплины:

Современные спортивно – оздоровительные технологии

индекс по учебному плану: **ФТД.01**

направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура.**


профиль (направленность): **Спортивная подготовка в избранном виде спорта**

факультет: **Туризма**

кафедра: **Теории и методики физического воспитания**

Общая трудоемкость (в академических часах / ЗЕ)	72 часа / 2 ЗЕ	
в том числе по формам обучения:	очная	заочная
аудиторных	36	12
из них:		
лекции	18	4
занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия)	18	8
самостоятельных	36	60
контроль	-	-
Форма промежуточной аттестации		
Зачет	5 семестр	4 курс

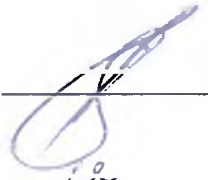
Рабочая программа составлена на основании ФГОС ВО направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, утвержденного приказом Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940 и учебного плана ГАОУ ВО МГИФКСиТ имени Ю.А. Сенкевича на кафедре теории и методике физической культуры

Разработчик рабочей программы  канд.пед.наук, доц. А.Г. Горшков

УТВЕРЖДЕНО на заседании кафедры
протокол от «31» 08 2020г. № 1

Заведующий кафедрой  канд.пед.наук, доц. М.В. Еремин

СОГЛАСОВАНО

Начальник учебно-методического отдела  В.В. Вознесенская

Зав. библиотекой  Ю.Г. Нацина

1. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ И НОРМАТИВНЫЕ ССЫЛКИ

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

Программа предназначена для преподавателей, ведущих дисциплину «Современные спортивно-оздоровительные технологии» и студентов направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, обучающихся по образовательной программе *Спортивная подготовка в избранном виде спорта*.

Программа учебной дисциплины разработана в соответствии с:

- ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», утверждённого Приказом Минобрнауки России от 19.09.2017 № 940 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура» (Зарегистрировано в Минюсте России 16.10.2017 № 48566).

- учебным планом по образовательной программе бакалавриата Спортивная подготовка в избранном виде спорта направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, утверждённым в 2020 г.

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ.

Целями освоения дисциплины «Современные спортивно-оздоровительные технологии» являются: освоение студентами научного понимания адаптивной физической культуры как вида социальной практики, изучение закономерностей педагогической деятельности, теоретическая подготовка их к педагогической деятельности с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

Задачи 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.

3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина «Современные спортивно-оздоровительные технологии» относится к факультативной части профессионального цикла ОПОП бакалавриата. Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и компетенции студента, полученные по следующим дисциплинам: «Анатомия человека», «Биомеханика двигательной деятельности», «Физиология человека», «Психология и педагогика», «Теория и методика физической культуры и спорта».

Для освоения учебной дисциплины студенты должны владеть следующими знаниями и компетенциями.

Знать:

- историю возникновения и развития физического воспитания и спорта;

- строение тела человека и закономерности функционирования систем жизнеобеспечения;

- основы дидактики и воспитательной деятельности;

- основы психологии человека;

- теоретико-методические основы физической культуры;
- основы теории и методики базовых видов спорта.

Уметь:

- поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде;
- воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения;
- воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах;
- обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь;
- осуществлять все виды контроля с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности занимающихся.

Владеть:

- навыками выполнения упражнений из базовых видов спорта: гимнастики, легкой атлетики, плавания, спортивных и подвижных игр, лыжного спорта.
- методикой планирования содержания занятий по общефизической подготовке и видам спорта;
- методикой проведения занятий по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности и физической подготовке.

Основные положения дисциплины являются основой для последующего изучения дисциплин вариативной части профессионального цикла: «Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте», «Медико-биологические основы реабилитации спортсменов», «Методика физического воспитания и спортивной подготовки детей дошкольного и младшего школьного возраста», «Методика спортивно-оздоровительной работы с людьми старшего и пожилого возраста». прохождения педагогической практики, подготовки к итоговой государственной аттестации.

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Индекс и содержание компетенции	Индекс и наименование индикатора содержания компетенции	Дескрипторы – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
<p>ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приёмов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке</p>	<p>ОПК-3.3. Анализирует возможность использования необходимых средств, методов и приёмов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности в спортивной подготовке и спортивно-оздоровительной работе.</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методики проведения мероприятий оздоровительного характера; - психолого-педагогические приёмы активации познавательной активности занимающихся. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - распределять на протяжении занятия средства с учётом их влияния на организм занимающихся; - организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых упражнений. - анализировать эффективность проведения занятий по

		<p>количественным и качественным критериям.</p> <p>Имеет практический опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - составления упражнений по обучению техническим приёмам спортивных занятий и их подбор с учётом возраста и контингента занимающихся.
<p>ПК-5 Способен совершенствовать своё индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владеть в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности</p>	<p>ПК-5.1. Демонстрирует приемы и способы рациональной техники двигательных действий при выполнении оздоровительных, общеразвивающих комплексов упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общефизической подготовки, формулирует двигательную задачу с наглядным объяснением.</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подбирать средства и методы тренировки по общей физической и специальной подготовке в соответствии с программой спортивной подготовки, половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подбора комплекса общеразвивающих физических упражнений, направленных на гармоничное развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость), упражнений на повышение уровня специальной физической подготовки

5. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Объем дисциплины 2 зачётные единицы, 72 часа, включая зачёт.

5.1. Распределение часов по темам и видам учебной работы

Очная форма обучения

№	Наименования разделов и тем	Всего час.	Контактная работа					СРС	Индекс компетенции
			всего	в т.ч.					
				Л	С	П	Др.		
1	Понятия об индивидуальном и популяционном здоровье	8	4	2	-	2	-	4	ОПК-3 ПК-5
2	Физические упражнения как основной гомогенный фактор обеспечения адаптационных резервов и соматического здоровья человека	8	4	2	-	2	-	4	ОПК-3 ПК-5
3	Теоретико-методические основы оздоровительной тренировки	8	4	2	-	2	-	4	ОПК-3 ПК-5
4	Психология здоровья в оздоровительной физической культуре	8	4	2	-	2	-	4	ОПК-3 ПК-5
5	Аэробные упражнения и общеразвивающие упражнения с гимнастическими снарядами и на снарядах	8	4	2	-	2	-	4	ОПК-3 ПК-5
6	Стретчинг и восточные оздоровительные системы	8	4	2	-	2	-	4	ОПК-3 ПК-5
7	Оздоровительный фитнес	8	4	2	-	2	-	4	ОПК-3 ПК-5
8	Атлетическая гимнастика	8	4	2	-	2	-	4	ОПК-3 ПК-5
9	Оздоровительный туризм	8	4	2	-	2	-	4	ОПК-3 ПК-5
Зачёт		-	-	-	-	-	-	-	
Всего часов		72	36	18	-	18	-	36	

Заочная форма обучения

№	Наименования разделов и тем	Всего час.	Контактная работа					СРС	Индекс компетенции
			всего	в т.ч.					
				Л	С	П	Др.		
1	Понятия об индивидуальном и популяционном здоровье	8	2	2	-	-	-	6	ОПК-3 ПК-5
2	Физические упражнения как основной гомогенный фактор обеспечения адаптационных резервов и соматического здоровья человека	8	2	-	-	2	-	6	ОПК-3 ПК-5
3	Теоретико-методические основы оздоровительной тренировки	8	2	2	-	-	-	6	ОПК-3 ПК-5
4	Психология здоровья в оздоровительной физической культуре	8	2	-	-	2	-	6	ОПК-3 ПК-5
5	Аэробные упражнения и общеразвивающие упражнения с гимнастическими снарядами и на снарядах	8	2	-	-	2	-	6	ОПК-3 ПК-5
6	Стретчинг и восточные	8	2	-	-	2	-	6	ОПК-3

	оздоровительные системы								ПК-5
7	Оздоровительный фитнес	8	-	-	-	-	-	8	ОПК-3 ПК-5
8	Атлетическая гимнастика	8	-	-	-	-	-	8	ОПК-3 ПК-5
9	Оздоровительный туризм	8	-	-	-	-	-	8	ОПК-3 ПК-5
	Зачет	-	-	-	-	-	-	-	
	Всего часов	72	12	4	-	8	-	60	

5.2. Тематическое содержание дисциплины

Тема 1. Понятия об индивидуальном и популяционном здоровье. Критерии оценки здоровья.

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.

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).

Дуализм человека: биологическая природа и социальная сущность. Взаимоотношение процессов здоровья и болезни, как диалектическое единство и борьба противоположностей.

Здоровье и болезнь как два социальных состояния личности, определяемые биологическим состоянием: понятие нормы и патологии. Количество здоровья индивида. Уровни здоровья.

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 адаптационных резервов и здоровья. Энергетическая концепция здоровья.

Здоровый образ и стиль жизни. Структура факторов здорового образа жизни. Факторы, улучшающие и ухудшающие адаптационные резервы организма.

Снижение риска смерти в зависимости от двигательной активности человека. Возрастная динамика количества здоровья человека.

Валеология – наука о здоровье и здоровом образе жизни.

Принципы укрепления здоровья ВОЗ. Основные сферы оздоровительной деятельности ВОЗ.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: ОПК-3.3, ПК-5.1

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

Влияние физических упражнений различной физиологической направленности на основные факторы, определяющие его соматическое здоровье.

Упражнения, влияющие на опорно-двигательный аппарат человека. Функциональное состояние позвоночного столба как один из важнейших показателей здоровья человека. Основы методики повышения силового потенциала мышц и гибкости человека. Сопряженное применение упражнений на силу и гибкость мышц как методический постулат

в оздоровительной тренировке.

Физические упражнения, способствующие увеличению энергопотенциала клетки. Тесты и критерии оценки аэробной функции человека: аэробно-анаэробный порог, максимальное потребление кислорода, критическая мощность (скорость). Предельные и непредельные тесты в оздоровительной тренировке. Основы методики совершенствования аэробных возможностей человека в оздоровительной тренировке.

Упражнения на быстроту и скорость: профессионально-прикладный и оздоровительный аспекты. Значение быстроты в эффективном и безопасном управлении эргатическими системами. Основные средства и методы тренировки. Критерии оценки различных форм проявления быстроты.

Координационные возможности – как фактор освоения рациональной техники двигательных действий и повышения эффективности использования энергетического потенциала человека.

Половозрастные различия в проявлениях двигательных качеств человека и перспективы женщин в замещении вакансий традиционно «мужских» профессий.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: ОПК-3.3, ПК-5.1

Тема 3. Теоретико-методические основы оздоровительной тренировки.

Цель и задач физкультурно-оздоровительной деятельности. Система принципов оздоровительной тренировки. Тренировка как процесс адаптации организма к физическим и психологическим нагрузкам.

Физиологические принципы адаптации к двигательным нагрузкам. Зависимость «нагрузка – эффект» («доза – эффект»). Достижение зоны устойчивого линейного прироста работоспособности как основная методическая задач оздоровительной тренировки.

Основы методики разработки тренировочных программ и их характеристика в оздоровительной физической культуре.

Понятие о нагрузке и восстановлении как двух сторонах одного процесса повышения адаптационных возможностей. Понятие о тренируемости функций организма.

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.

Внетренировочные средства и методы повышения работоспособности. Использование оздоровительных сил природы. Закаливание организма.

Питание при занятиях оздоровительной физической культурой.

Построение (структура) оздоровительной тренировки.

Контроль и регулирование нагрузки в оздоровительной физической культуре.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: ОПК-3.3, ПК-5.1

Тема 4. Психология здоровья в оздоровительной физической культуре.

Общие аспекты психологии здоровья в оздоровительной физической культуре. Независимые и передающие факторы, мотиваторы.

Методы управления психическими состояниями в оздоровительной физической культуре. Снятие избыточного психического напряжения, преодоление состояния фрустрации.

Самоубеждение. Аутогенная тренировка. Психорегулирующая тренировка. Психомышечная тренировка.

Личность тренера по оздоровительной физической культуре, требования к его профессиональным компетенциям.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: ОПК-3.3, ПК-5.1

Тема 5. Аэробные упражнения и общеразвивающие упражнения с гимнастическими снарядами и на снарядах.

Ходьба. «Скандинавская» ходьба. Формирование навыка организованного коллективного передвижения (в строю). Техника и методика тренировки.

Бег. Основы техники оздоровительного бега. Равномерный непрерывный и переменный бег по пересеченной местности. Бег по шоссе. Полумарафон и марафон как популярные в мире виды оздоровительных упражнений. Физиологические эффекты. Меры безопасности и предупреждение травматизма.

Лыжный спорт. Лыжные прогулки, спуски на лыжах. Методика тренировки. Меры безопасности при передвижении на лыжах.

Оздоровительное плавание в бассейне и на открытой воде. Гигиеническая норма объема нагрузки в оздоровительном плавании. Методика тренировки.

Гребля на лодках. Методика тренировки. Меры безопасности при занятиях на воде.

Кардиотренажеры: беговые дорожки, велотренажеры, эллиптические и гребные тренажеры в оздоровительной физической культуре. Программы кардиотренировки.

Общеразвивающие упражнения. Способы конструирования комплексов упражнений различной направленности на основе интервального метода тренировки. Комплексы упражнений для развития подвижности в суставах, силовой выносливости, релаксации, формирования осанки и повышения адаптационных возможностей кардиореспираторной системы.

Упражнения с гимнастическими снарядами: с гимнастическими палками, набивными мячами, со скакалкой, хула-хупами, фитболами, на гимнастической скамейке и стенке, и др.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: ОПК-3.3, ПК-5.1

Тема 6. Стретчинг и восточные оздоровительные системы.

Средства и методы совершенствования гибкости в оздоровительной физической культуре. Методика конструирования комплексов упражнений на растягивание.

Динамические упражнения. Пассивные упражнения на растягивание с партнерами.

Хатха-йога. Основные асаны и динамические комплексы упражнений. Дыхательные упражнения.

Пилатес. Калланетика. Ушу. Ци-гун. Тай-цзы-чжуань. Тайбо.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: ОПК-3.3, ПК-5.1

Тема 7. Оздоровительный фитнес.

Ритмическая гимнастика. Характеристика упражнений оздоровительной направленности. Содержание тренировочных комплексов упражнений. Примеры комплексов упражнений ритмической гимнастики.

Особенности проведения занятий с занимающимися разного возраста и пола.

Аэробика. Влияние занятий аэробикой на организм человека. Классификация упражнений аэробики. Структура и содержание занятия по аэробике. Основные шаги и их разновидности. Выбор темпа шагов. 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. Базовые и модифицированные шаги степ-аэробики. Правила выполнения упражнений на степ-платформе. Способы повышения интенсивности занятий. Современные направления занятий на степ-платформе.

Аквааэробика. Влияние занятий аквааэробикой на организм человека. Классификация упражнений аквааэробики. Структура и содержание занятия. Примеры комплексов упражнений аквааэробики. Обеспечение безопасности занимающихся на занятиях аквааэробикой.

Шейпинг. Классификация видов занятий шейпингом: шейпинг-классик, шейпинг-терапия, шейпинг-юни, шейпинг для беременных. Тестирование в шейпинге. Режимы тренировок и особенности питания. Структура построения занятий в шейпинг-системе. Примеры комплексов упражнений в шейпинг-тренировке.

Бальные танцы. Характеристика и классификация. Оздоровительные возможности танцевальных средств тренировки. Упражнения в танцах. Методика проведения занятий.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: ОПК-3.3, ПК-5.1

Тема 8. Атлетическая гимнастика.

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.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: ОПК-3.3, ПК-5.1

Тема 9. Оздоровительный туризм.

Влияние туристских походов на организм занимающихся. Особенности использования телескопических палок во время ходьбы. Темп передвижения по маршруту и физическая нагрузка. Физиологические оздоровительные эффекты пешеходных прогулок. Затраты энергии при разной скорости передвижения. Сохранение осанки.

Подготовка к участию в пешеходном туристском походе в весенне-летнем и осенне-зимнем периоде (на лыжах). Контроль физического состояния.

Личная экипировка участника туристского пешеходного похода. Одежда и обувь. Средства навигации. Питание в походе. Питьевой режим.

Выбор и подготовка маршрута похода.

Обеспечение мер безопасности и предотвращение травматизма при подготовке и участии в пешеходном туристском походе.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: ОПК-3.3, ПК-5.1

6. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

6.1. Основная литература

1. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебное пособие для вузов / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 246 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07339-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453592>

6.2. Дополнительная литература

1. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Третьякова Н.В., Андрихина Т.В., Кетриш Е.В. — Москва : Спорт, 2016. — 280 с. — ISBN 978-5-906839-23-7. — URL: <https://book.ru/book/927051> — Текст : электронный.

2. Кафка, Б. Функциональная тренировка. Спорт, фитнес : учебно-методическое пособие / Кафка Б., Йеневайн О. — Москва : Спорт, 2016. — 174 с. — ISBN 978-5-906839-14-5. — URL: <https://book.ru/book/924171> (дата обращения: 21.12.2020). — Текст : электронный.

3. Стеблецов, Е. А. Спортивно-оздоровительный туризм и спортивное ориентирование : учебное пособие для вузов / Е. А. Стеблецов, Ю. С. Воронов, В. В. Севастьянов ; под общей редакцией Е. А. Стеблецова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 195 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13274-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/465848>

7. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ»

1. Единое окно доступа к образовательным ресурсам: <http://window.edu.ru>.
2. Российское образование <http://www.edu.ru>.
3. ЭБС «Знаниум» <http://znaniium.com>.
4. Научная электронная библиотека открытого доступа <https://cyberleninka.ru>.
5. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU: <http://www.elibrary.ru>.
6. Университетская информационная система России (УИС России): <http://uisrussia.msu.ru/>.
7. 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>].
8. Публичная Интернет-библиотека [Режим доступа: <http://www.public.ru>].
9. Использование электронной справочной системы www.Twirpx.com.
10. Библиотека международной спортивной информации: [http://bmsi.ru/\(link is external\)](http://bmsi.ru/(link is external)).
11. Весь спорт: [http://www.allsportinfo.ru/\(link is external\)](http://www.allsportinfo.ru/(link is external)).
12. Каталог спортивных Интернет-ресурсов: [http://www.sportfiles.ru/\(link is external\)](http://www.sportfiles.ru/(link is external)).
13. Теория и практика физической культуры: [http://www.teoriya.ru/\(link is external\)](http://www.teoriya.ru/(link is external)).
14. Научно-теоретический журнал по проблемам науки о спорте «Вестник спортивной науки» <http://www.vniifk.ru>.
15. Журнал спортивной науки и медицины: <https://www.jssm.org/>.
16. Научный журнал: <http://www.scienceresearch.com/scienceresearch/>.

8. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

1. Экспертная система проверки оригинальности текста «Антиплагиат».
2. Электронные таблицы и текстовый редактор Microsoft Excel; Word, для презентации результатов – Power Point.

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Реализация программы предполагает наличие учебных кабинетов: лекционной аудитории, оборудованной компьютером, видеопроекционной аппаратурой, экраном.

Кабинет для практических занятий (компьютерный класс), имеющий видеопроекционную аппаратуру с возможностью подключения к ПК, экран, персональные компьютеры с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети Internet.

10. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

10.1. Методические указания по изучению дисциплины для обучающихся

Студентам необходимо ознакомиться:

- с содержанием рабочей программы дисциплины (далее – РПД), с целями и задачами

дисциплины, ее связями с другими дисциплинами образовательной программы, методическими разработками по данной дисциплине, имеющимися на образовательном портале и сайте кафедры, с графиком консультаций преподавателей данной кафедры.

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 экзамену по дисциплине на основе выданных преподавателем вопросов к экзамену.

10.2. Рекомендации по подготовке к лекционным занятиям (теоретический курс)

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 практическим (семинарским) занятиям

Студентам следует:

- приносить с собой рекомендованную преподавателем литературу к конкретному занятию;
- до очередного практического занятия по рекомендованным литературным источникам проработать теоретический материал, соответствующей темы 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 решении задач, заданных для самостоятельного решения;

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

- на занятии доводить каждую задачу до окончательного решения, демонстрировать понимание проведённых расчётов (анализов, ситуаций), 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: задания должны исполняться самостоятельно и представляться в установленный срок, а также соответствовать установленным требованиям по оформлению.

Студентам следует:

- руководствоваться графиком самостоятельной работы, определённым 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. 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 учётом 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. 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 приёма-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 учётом 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.

12. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

12.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Формируемые компетенции	Знания, умения, навыки	Средства оценки
ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приёмов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методики проведения мероприятий оздоровительного характера; -психолого-педагогические приёмы активации познавательной активности занимающихся. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - распределять на протяжении занятия средства с учётом их влияния на организм занимающихся; - организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых упражнений. - анализировать эффективность проведения занятий по количественным и качественным критериям. <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - составления упражнений по обучению техническим приёмам спортивных занятий и их подбор с учётом возраста и контингента занимающихся. 	<p>Этап 1. Формирование базы знаний:</p> <ul style="list-style-type: none"> – лекции; – практические занятия по темам теоретического содержания; – самостоятельная работа студентов по вопросам тем теоретического содержания. <p>Этап 2. Формирование навыков практического использования знаний:</p> <ul style="list-style-type: none"> – практические занятия; – ситуационные задачи; – самостоятельная работа по решению ситуационных заданий. <p>Этап 3. Проверка усвоения материала:</p> <ul style="list-style-type: none"> – проверка решений самостоятельно выполненных практических и ситуационных задач; – анализ и оценка активности и
ПК-5 Способен совершенствовать своё индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владеть в соответствии с	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - планирование содержания занятий по общей физической и специальной подготовке с учётом требований федерального стандарта спортивной подготовки, положений теории 	<ul style="list-style-type: none"> – проверка решений самостоятельно выполненных практических и ситуационных задач; – анализ и оценка активности и

<p>особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности</p>	<p>физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических особенностей и уровня подготовленности занимающихся различного пола и возраста, материально-технического оснащения, погодных и гигиенических условий</p> <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подбирать средства и методы тренировки по общей физической и специальной подготовке в соответствии с программой спортивной подготовки, половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подбора комплекса общеразвивающих физических упражнений, направленных на гармоничное развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость), упражнений на повышение уровня специальной физической подготовки 	<p>эффективности участия в практических занятиях;</p> <ul style="list-style-type: none"> – тестирование текущих знаний; – контрольные задания; – итоговый контроль по дисциплине
--	---	---

12.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

<i>Описание показателей</i>	
<u>Этап 1:</u> Формирование базы знаний	<ul style="list-style-type: none"> - посещение лекционных и практических занятий; - ведение конспекта лекций
<u>Этап 2:</u> Формирование навыков практического использования знаний	<ul style="list-style-type: none"> - правильное и своевременное выполнение практических заданий по разрешению поставленных проблем; - обоснованное решение ситуационных задач; - наличие правильно выполненной самостоятельной работы
<u>Этап 3:</u> Проверка усвоения материала	<ul style="list-style-type: none"> - степень активности и эффективности участия студента по итогам каждого практического занятия; - успешное прохождение тестирования; - выполнение самостоятельных работ, в том числе домашних заданий; - результаты зачёта.
<i>Критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования</i>	
<u>Этап 1:</u> Формирование базы знаний	<ul style="list-style-type: none"> - посещение лекционных и практических занятий не менее 80%; - наличие конспекта лекций по всем темам, вынесенным на лекционное обсуждение не менее 60% - участие в обсуждении теоретических вопросов тем на каждом практическом занятии не менее 50%
<u>Этап 2:</u> Формирование навыков практического использования знаний	<ul style="list-style-type: none"> - студент должен знать сущность и специфику дисциплины с правильностью не менее 60%; - может определить основные направления исследований в туризме, источники и виды информации с правильностью не менее 60%; - может анализировать и оценивать информацию; планировать и осуществлять свою деятельность с учётом результатов этого анализа с правильностью не менее 60%; - владеет способностью сбора и анализа информации с правильностью не менее 60%; - владеет способностью корректно формулировать задачи своей деятельности, устанавливать их взаимосвязи, строить модели систем задач,

	анализировать, диагностировать причины появления проблем с правильностью не менее 60%.	
Этап 3: Проверка усвоения материала	<ul style="list-style-type: none"> - своевременное выполнение заданий (контрольных, тестовых) по дисциплине; - активность и результативность участия в интерактивных занятиях; - актуальность, логика, доказательность и наглядность рефератов, докладов, презентаций; - уверенные и правильные ответы на экзамене; - своевременное предоставление контрольной работы на проверку, соответствие выполненной контрольной работы необходимым требованиям по содержанию, практическим выводам и оформлению (для обучающихся по заочной форме обучения). 	
Описание шкал оценивания		
Оценивание результатов зачёта	<p>Ответ студента на зачёте оценивается на:</p> <p>«Зачтено», если обучающийся свободно, с глубоким знанием материала, правильно, последовательно и полно выберет тактику действий, и ответит на дополнительные вопросы; если обучающийся достаточно убедительно, с несущественными ошибками в теоретической подготовке и достаточно освоенными умениями по существу правильно ответил на вопрос педагога с дополнительными комментариями или допустил небольшие погрешности в ответе.</p> <p>«Незачтено» выставляется, если обучающийся только имеет очень слабое представление о предмете и недостаточно, или вообще не освоил умения по разрешению производственной ситуации. Допустил существенные ошибки в ответе на большинство вопросов, неверно отвечал на дополнительно заданные ему вопросы.</p>	
Оценивание результатов работы на практическом занятии	<p>«отлично» - вопрос раскрыт полностью, точно обозначены основные понятия и характеристики в соответствии с нормами права и теоретическим материалом.</p> <p>«хорошо» - вопрос раскрыт, однако нет полного описания всех необходимых элементов.</p> <p>«удовлетворительно» - вопрос раскрыт не полно, присутствуют грубые ошибки, однако есть некоторое понимание раскрываемых понятий.</p> <p>«неудовлетворительно» - ответ на вопрос отсутствует или в целом не верен.</p>	
Оценивание результатов тестирования и контрольных срезов	<p>Репродуктивность знаний: ответ/метод решения заданий закрытого типа совпадает с установленным в тесте.</p> <p>Умения, навыки: в работе демонстрируется умение самостоятельного решения заданий открытого типа рекомендованными методами.</p> <p>Шкала оценивания при тестировании:</p> <p>«отлично» - 90-100% правильных ответов;</p> <p>«хорошо» - 75-89% правильных ответов;</p> <p>«удовлетворительно» - 60-74% правильных ответов;</p> <p>«неудовлетворительно» - 59% и меньше правильных ответов.</p>	
Оценивание результатов решения ситуационных задач	<p>Шкала оценивания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «отлично» - студент ясно изложил условие задачи, решение обосновал точной ссылкой на правовой акт или экономический закон, дал математическую интерпретацию, использовал иные теоретические знания на практике. - «хорошо» - студент ясно изложил условие задачи, но в обосновании решения имеются сомнения в точности ссылки на нормативный документ или научные законы; - «удовлетворительно» - студент изложил условие задачи, но решение обосновал формулировками обыденного мышления; - «неудовлетворительно» - студент не уяснил условие задачи, решение не обосновал. 	
Оценивание докладов,	1. Знание и понимание	- определяет рассматриваемые понятия четко и

рефератов, эссе	теоретического материала.	полно, приводя соответствующие примеры; - используемые понятия строго соответствуют теме; - самостоятельность выполнения работы.
	2. Анализ и оценка информации	- грамотно применяет категории анализа; - умело использует приемы сравнения и обобщения для анализа взаимосвязи понятий и явлений; - способен объяснить альтернативные взгляды на рассматриваемую проблему и прийти к сбалансированному заключению; - студент использует большое количество различных источников информации; - дает личную оценку проблеме.
	3. Построение суждений	- ясность и четкость изложения; - выдвинутые тезисы сопровождаются грамотной аргументацией; - приводятся различные точки зрения и их личная оценка. - общая форма изложения полученных результатов и их интерпретации соответствует жанру проблемной научной статьи.
	4. Оформление работы	- работа отвечает 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.
	<ul style="list-style-type: none"> - оценка «отлично» выставляется студенту, если работа отвечает всем 4 критериям - оценка «хорошо» если работа отвечает всем 3 критериям; - оценка «удовлетворительно» если работа отвечает всем 2 критериям; - оценка «неудовлетворительно» если работа не отвечает критериям. 	

12.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.

12.3.1. Тематика вопросов к зачету

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.

12.3.2. Методические указания и темы контрольных работ для заочной формы обучения

Цель контрольной работы – привить студентам элементарные навыки научно-исследовательской работы, научить пользоваться научной и методической литературой, самостоятельно и творчески анализировать её, излагать полученные данные в письменном виде.

Темы контрольных работ устанавливаются преподавателем кафедры читаемой дисциплины соответственно учебному плану и программе учебной дисциплины.

1. Основные требования и рекомендации при выполнении контрольной работы

1. Контрольная работа должна отражать современное состояние вопроса в теории и практике управления в сфере физической культуры и спорта.

2. Тема контрольной работы выбирается из предлагаемого кафедрой списка каждым студентом самостоятельно с учётом своих возможностей, интересов, профиля работы и педагогического опыта. Работы, выполненные не по предлагаемой тематике, не принимаются.

3. После выбора темы необходимо приступить к подбору литературных источников и ознакомлению с их содержанием.

Работа с литературой требует конспектирования. Существует несколько способов конспектирования: изложение мысли автора собственными словами, выборочное цитирование необходимых мест подлинника и совмещение того и другого. Целесообразнее использовать третий способ. После ознакомления с литературой составляется содержание контрольной работы.

4. В содержание должны быть три основных раздела:

- введение, в котором излагается обоснование темы (1-2 стр.);

- основная часть содержит несколько пунктов, раскрывающих содержание контрольной работы. В ней студент показывает умение самостоятельно работать с литературными источниками, творчески мыслить, сочетать методические и научные знания с требованиями практики (6-8 стр.);

- заключение, в котором даются обобщающие тему выводы (1-2 стр.).

Введение и заключение тесно связываются с основным разделом контрольной работы.

Хорошо продуманное содержание облегчает дальнейшую работу над темой, делает ее стройной и конкретной.

5. В содержании указываются страницы, на которых раскрываются те или иные вопросы темы. Материал по теме излагается строго по указанному плану. Каждый ответ на вопрос должен иметь заголовки в тексте работы.

6. Работа строится на основе анализа 4-6 источников литературы (статей, методических пособий и пр.). Важно общетеоретические положения проиллюстрировать примерами из практики. Содержание контрольной работы должно быть обоснованным и убедительным, текст написан литературным языком, грамотно.

7. Содержание следует раскрывать в собственном изложении. Прямое заимствование из текста источника (переписывание) недопустимо. Контрольная работа, выполненная на основе материала учебника без привлечения дополнительной литературы, не зачитывается.

8. В тексте обязательно должны быть ссылки на изученные работы. Переложение мысли автора или дословное цитирование сопровождается ссылкой с указанием инициалов, фамилии автора, а затем, через запятую - года издания упомянутого источника. Например: (В.М. Петров, 2019). Цитаты заключаются в кавычки.

9. Если в тексте контрольной работы есть рисунки, графики, таблицы, заимствованные из литературных источников, то в подписях к ним даются ссылки на авторов. Например, (по Фадееву В.П., 2019).

10. В конце контрольной работы помещается список литературы, он нумеруется, а авторы перечисляются в алфавитном порядке. Запись источника осуществляется в соответствии с требованиями библиографического описания.

Каждая ссылка в тексте должна иметь соответствующий источник в списке использованной литературы.

2. Требования к оформлению контрольной работы

1. Контрольная работа имеет титульный лист.

2. На второй странице пишется содержание работы с указанием страниц каждого раздела и подпунктов. Разделы начинаются с нового листа, подпункты продолжают друг за другом. В конце работы прилагается список литературы.

3. Контрольная работа, удовлетворяющая всем перечисленным требованиям, получает оценку.

Положительная оценка за контрольную работу даёт право на сдачу экзамена по дисциплине. При отрицательной оценке работа возвращается студенту для устранения недостатков. Исправленная контрольная работа вместе с предыдущим вариантом представляется на кафедру для повторной проверки.

Темы контрольных работ

1. Современных спортивно-оздоровительные технологии - новая интегральная наука, учебная дисциплина, важнейшая область социальной практики.

2. Современные спортивно-оздоровительные технологии как вид адаптивной физической культуры.

3. Адаптивный спорт как вид адаптивной физической культуры.

4. Адаптивная двигательная рекреация как вид адаптивной физической культуры.

5. Художественно-музыкальные и экстремальные виды современных спортивно-оздоровительных технологий. Возможности и перспективы.

6. История современных спортивно-оздоровительных технологий (в России, странах СНГ и дальнего зарубежья).

7. Организация современных спортивно-оздоровительных технологий (в России, странах СНГ и дальнего зарубежья).

8. Современные спортивно-оздоровительные технологии в комплексной реабилитации и социализации инвалидов.

9. Воспитание личности средствами и методами современных спортивно-оздоровительных технологий.

10. Основные положения методологии современных спортивно-оздоровительных технологий.

11. Функции современных спортивно-оздоровительных технологий.

12. Принципы современных спортивно-оздоровительных технологий.

13. Задачи современных спортивно-оздоровительных технологий.

14. Средства и методы современных спортивно-оздоровительных технологий.

15. Обучение двигательным действиям в современных спортивно-оздоровительных технологиях.

16. Развитие физических качеств и способностей, занимающихся в современных спортивно-оздоровительных технологиях.

17. Планирование и комплексный контроль за состоянием занимающихся.

18. Современные спортивно-оздоровительные технологии в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях.

19. Современные спортивно-оздоровительные технологии в специальных медицинских группах в дошкольных образовательных учреждениях.

20. Современные спортивно-оздоровительные технологии в специальных медицинских группах в общеобразовательных школах.

21. Современные спортивно-оздоровительные технологии в специальностях медицинских группах в вузах.

22. Адаптивная двигательная рекреация в семье.

23. Современные спортивно-оздоровительные технологии в государственных образовательных учреждениях.
24. Современные спортивно-оздоровительные технологии в организациях и учреждениях системы здравоохранения.
25. Самодеятельные формы занятий современными спортивно-оздоровительными технологиями.
26. Паралимпийское движение: реалии и перспективы развития.
27. История Паралимпийских игр.
28. Российские спортсмены-инвалиды в Паралимпийском движении.
29. Философия Специального Олимпийского движения.
30. История Специального Олимпийского движения.
31. Программа Специального Олимпийского комитета Санкт-Петербурга.
32. Специальная Олимпиада и Специальное искусство - два магистральных направления социальной интеграции лиц с отклонениями в интеллектуальном развитии.
33. Спортивное движение глухих.
34. История Всемирных (Олимпийских) игр глухих (Тихих игр).
35. Достижения российских спортсменов в крупнейших международных соревнованиях глухих.
36. Типовое положение об учреждении современных спортивно-оздоровительных технологий и спорта.
37. Художественно-музыкальные виды современных спортивно-оздоровительных технологий. Цели, задачи, функции, принципы.
38. Социально-психологические аспекты художественно-музыкальных видов современных спортивно-оздоровительных технологий культуры как направление креативной практики инвалидов.
39. Экстремальные виды адаптивной физической культуры. Цели, задачи, функции, принципы.
40. Роль экстремальных видов современных спортивно-оздоровительных технологий в решении проблем наркомании.
41. Государственные социальные программы развития современных спортивно-оздоровительных технологий - главная составляющая часть социальной политики общества в сфере физической культуры.
42. Методы научного исследования в современных спортивно-оздоровительных технологиях. Систематика и классификация.
43. Тенденции интеграции и дифференциации в современных спортивно-оздоровительных технологиях.
44. Тенденции интеграции и дифференциации в адаптивном спорте.
45. Тенденции интеграции и дифференциации в современных спортивно-оздоровительных технологиях.
46. Информационное обеспечение инвалидов в сфере современных спортивно-оздоровительных технологий.
47. Современные спортивно-оздоровительные технологии и качество жизни инвалидов.
48. Современные спортивно-оздоровительные технологии и социальный статус инвалидов.
49. Современные спортивно-оздоровительные технологии и здоровый образ жизни инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
50. Современные спортивно-оздоровительные технологии и самовоспитание личности инвалида.