

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 24.10.2024 14:21:41
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bffa679172803da5b7b559fc69e2

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное образовательное учреждение высшего образования Московской области
МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБЛАСТНОЙ УНИВЕРСИТЕТ
(МГОУ)
Факультет физической культуры
Кафедра современных оздоровительных технологий и адаптивной физической культуры

Согласовано управлением организации и
контроля качества образовательной
деятельности
« 24 » марта 2022 г.
Начальник управления _____
/Р.В. Самойлов/

Одобрено учебно-методическим советом
Протокол « 24 » марта 2022 г. № 03
Председатель _____
М.А. Минеева



Рабочая программа дисциплины

Технология оздоровительной тренировки

Направление подготовки
49.03.01 Физическая культура

Профиль:
Физкультурно-оздоровительные технологии

Квалификация
Бакалавр

Форма обучения
Очная

Согласовано учебно-методической комиссией
факультета физической культуры
Протокол «21» марта 2022 г. № 7
Председатель УМКом _____
/Е.В. Крякина/

Рекомендовано кафедрой современных
оздоровительных технологий и
адаптивной физической культуры
Протокол от «28» октября 2022 г. № 4
Зав. кафедрой _____
/С.А. Семенова/

Мытищи
2022

Авторы-составители:

Семенова С.А., к.п.н., доцент кафедры современных оздоровительных технологий и адаптивной физической культуры МГОУ

Рабочая программа дисциплины «Технология оздоровительной тренировки» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утвержденного приказом МИНОБРНАУКИ РОССИИ от 19.09.2017 г. № 940.

Дисциплина входит в модуль «Теоретико-методологические основы оздоровительной физической культуры», в часть, формируемую участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)» является обязательной для изучения.

Год начала подготовки (по учебному плану) 2022

Содержание

1. Планируемые результаты обучения	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы	5
3. Объем и содержание дисциплины	5
4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся	7
5. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине	9
6. Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины.	32
7. Методические указания по освоению дисциплины	32
8. Информационные технологии для осуществления образовательного процесса по дисциплине	32
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины	34

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

1.1. Цель и задачи дисциплины

Цель освоения дисциплины - сформировать в современном аспекте целостное представление о здоровье человека, средствах и способах его формирования, поддержания и кло-
оекции; раскрыть сущность, специфику и структуру профессиональной деятельности спе-
циалиста в области оздоровительной физической культуры; ознакомить с инновационны-
ми физкультурно-оздоровительными технологиями и путями их интеграции в практику
физической культуры различных групп населения; сформировать у студентов комплекс
инструментальных, общенаучных, социально-личностных и общекультурных компетен-
ций, отвечающих за интеграцию будущих специалистов в профессиональном простран-
стве физической культуры и спорта.

Задачи дисциплины:

- раскрыть перспективные направления в системе физкультурно-оздоровительной дея-
тельности на современном этапе;
- сформировать комплекс знаний и умений, отражающих здоровьесберегающий и здоро-
вьеразвивающий аспекты физической культуры и спорта;
- обеспечить освоение системы знаний в области физкультурно-оздоровительных техно-
логий, целостное осмысление содержательной стороны профессиональной деятельности в
сфере оздоровительно-рекреативной физической культуры;
- создать представление о современных научных концепциях в медико-биологической,
психолого-педагогической областях знаний в сфере оздоровительной физической культу-
ры;
- обеспечить освоение студентами системы методических знаний и практических навыков
в процессе применения различных факторов оздоровления, традиционных и нетрадицион-
ных физкультурно-оздоровительных технологий в сфере физической культуры и спорта;
- сформировать умения и навыки обеспечения различных видов контроля и управления за
психофизическим и функциональным состоянием различных групп населения в процессе
занятий физической культурой и спортом;
- научить вырабатывать стратегию, моделировать построение физкультурно-
оздоровительной деятельности с учетом генотипологических особенностей (индивидуаль-
но-типологических особенностей, физического состояния) занимающихся.

1.2. Планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины у обучающихся формируются следующие компетен-
ции:

ДПК-3. Способен совершенствовать своё индивидуальное спортивное мастерство в про-
цессе тренировочных занятий, владеть в соответствии с особенностями избранного вида
спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительно-
сти

ДПК-4. Способен использовать в процессе многолетней спортивной подготовки средства
и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные
мероприятия с учетом специфики вида спорта, возраста и пола обучающихся, в том числе
с применением методик спортивного массажа

ДПК-5. Способен использовать в образовательном процессе педагогически обоснованные
формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся

ДПК-7. Способен разрабатывать учебно-методическое обеспечение реализации образова-
тельной программы

ДПК-8. Способен определять и использовать в образовательном процессе формы, методы, средства контроля и оценивания процесса и результатов освоения образовательной программы

ДПК-9. Способен организовывать и вести рекреационную деятельность в организациях различного типа с учетом особенностей обучающихся, а также гигиенических и естественно-средовых факторов

ДПК-10. Способен выбирать средства и методы двигательной рекреации для коррекции состояния обучающихся различного пола и возраста с учетом их профессиональной деятельности

ДПК-11. Способен реализовывать программы оздоровительной тренировки для различного контингента обучающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина входит в модуль «Теоретико-методологические основы оздоровительной физической культуры», в часть, формируемую участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)» является обязательной для изучения.

Для освоения дисциплины «**Технология оздоровительной тренировки**» используются знания, умения и навыки, сформированные в ходе изучения дисциплин «Биомеханика двигательной деятельности человека», «Теория и методика физической культуры», «Фитнес», «Оздоровительные системы гимнастики», «Основы правильного питания».

Освоение данной дисциплины является основой для последующего изучения «Частные методики адаптивной физической культуры», «Функциональный тренинг в системе физического воспитания» а так же для прохождения производственной практики (профессионально-ориентированная практика).

3. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем дисциплины

Показатель объема дисциплины	Форма обучения Очная
Объем дисциплины в зачетных единицах	4
Объем дисциплины в часах	144
Контактная работа:	82,5
Лекции	40
Практические занятия	40 (20) ¹
Контактные часы на промежуточную аттестацию:	2,5
Предэкзаменационная консультация	2
Зачет	0,2
Экзамен	0,3
Самостоятельная работа	44
Контроль	17,5

Формы промежуточной аттестации: зачет в 7 семестре, экзамен в 8 семестре.

3.2.Содержание дисциплины

¹ Часы в форме практической подготовки

Наименование тем дисциплины и их краткое содержание	Лекции	Практические Занятия
РАЗДЕЛ I. Понятие оздоровительной тренировки и ее принципы		
Тема 1. Стресс-адаптационный синдром как основа оздоровительной тренировки Оздоровительная тренировка как процесс занятий физическими упражнениями с целью повышения и совершенствования функциональных резервов организма, повышения уровня здоровья, оптимизация функционального состояния. Понятие технологии оздоровительной тренировки. Раскрытие понятий, функциональные резервы, уровень здоровья, функциональное состояние. Основы теории адаптации. Три механизма адаптации, лежащие в основе построения различных оздоровительных маршрутов Основные положения адаптации Г.Селье, И.А. Аршавского, Л.Х. Гаркави Гаркави, Семенова. Азотистая теория оздоровительной тренировки. Механизмы действия физических упражнений на организм. Принцип биологической целесообразности, принцип применения антагонистических воздействий, принцип единства физического и психоэмоционального компонентов, принцип нестандартности применяемых нагрузок, рационального сочетания общего и специального тренировочного воздействия, принцип специфического воздействия физических упражнений, принцип индивидуализации физических нагрузок.	4	2
Тема 2. Структура и содержание этапов в оздоровительной тренировке Последовательное изменение характера адаптационных реакций организма предполагает, что применение физических упражнений должно последовательно решать следующие задачи: смягчение стресса, перевод стресса в антистрессорные реакции (сначала в реакцию тренировки и только затем в реакцию повышенной активации). Это позволяет обеспечить единый комплекс средств оздоровительной тренировки для лиц с различной патологией и различных возрастных групп. Структура и содержание этапов, на основных оздоровительных маршрутах (принцип цикличности) 1-й-маршрут – Развивающий (втягивающий, базовый, ударный, восстановительный) 2-й маршрут – Адаптационный (Щадящий, кондиционный, координационный, психофизический) 3-й маршрут Коррекционный (Адаптационный, функционально-корректирующий, тренирующий, восстановительный)	2	
Тема 3. Оценка адаптационного потенциала как необходимое условие для определения объема и интенсивности тренировочных нагрузок Определение объема и интенсивности нагрузок в зависимости от функционального класса занимающихся в различных видах применяемых воздействий (аэробных, силовых, координационных, вибрационных, гипоксических, закаливающих и пр). Критерии дозирования физических нагрузок в оздоровительной тренировке. Способы регламентации нагрузок. Дозирование нагрузок по принципу анаболического и катаболического воздействия. Определение интенсивности нагрузок в соответствии с метаболическими показателями.	4	4
Тема 4. План прогрессирования нагрузок Закономерности увеличения нагрузок в зависимости от этапа оздоровительной тренировки, функционального состояния занимающегося, как в рамках построения отдельного занятия, так и всего тренировочного про-	2	

цесса в целом. Принцип ступенчатого увеличения нагрузок, принцип физиологической кривой, принцип чередования нагрузок.		
Тема 5. Постановка задач и методика выбора способов их решения. Алгоритм реализации программно-целевого принципа. Задачи и содержание основных технологических этапов: предпроектировочный, диагностический, проектировочный, реализационный, контрольный.	2	
РАЗДЕЛ II. Виды оздоровительного тренинга		
Тема 1. Методические особенности аэробной тренировки в оздоровительных занятиях различного типа. Цели, задачи, эффекты, методика разработки аэробных программ и особенности адаптации к аэробным нагрузкам лиц, имеющих различные функциональные нарушения.. Их структура и содержание Компоненты тренировочных программ для повышения аэробных срезервов. Типы аэробных упражнений в на различных оздоровительных маршрутах и рекомендации по их применению на различных этапах для лиц с различным уровнем функционального состояния, количество и содержание заминок, методические подходы, реализуемые на разных оздоровительных маршрутах, содержание отдельных видов аэробной тренировки (скандинавская ходьба..), кардиотренажеры.	2	2
Тема 2. Методика разработки силовых программ. Оздоровительные эффекты силовой тренировки. Компоненты силовых тренировочных программ. Применение силовых упражнений для решения различных задач оздоровительной тренировки (снижение, веса, улучшение внешнего вида, повышения мышечного тонуса, укрепление глубоких мышц, суставов и связок, стимуляция метаболизма). Педагогические условия выполнения силовых упражнений для лиц с разным уровнем функционального состояния. Структура и содержание изотонической и изометрической тренировки, методические приемы и решаемые задачи. Алгоритм составления программы силовой тренировки. Ограничения и противопоказания к применению силовых нагрузок различного характера.	2	4
Тема 3. Координационная тренировка Развитие координационных способностей с позиции здоровья. Важнейшие координационные способности в оздоровительной тренировка (способности, основанные на проприорецептивной чувствительности, способность к равновесию, способность к ориентации в пространстве, способность к произвольному мышечному расслаблению и межмышечная координация. Средства и методы развития, условия выполнения, методика включения в программы оздоровительных занятий.	2	4
Тема 4. Эргогенические средства оздоровительной тренировки Создание условий управляемой гипоксии в тренировочном процессе (произвольное управление, гипоксикаторы, барокамеры, способы миостимуляции, вибрационная тренировка, инсоляция, метод ускорения)	4	4(4) ²
Тема 5. Психофизическая тренировка Понятие структура и содержание психофизической тренировки. Применение физических упражнений для коррекции психоэмоционального состояния. Применения отвлекающих воздействий для управления нагрузкой, и повышения функциональных	4	6 (6) ³

² Часы в форме практической подготовки

³ Часы в форме практической подготовки

резервов. Развитие психофизических качеств		
Тема 6. Комбинированные тренировки. Принцип сочетания нагрузок различной направленности в реализации программ кроссфита, подвесного тренинга, полосы препятствий, фартлека, интервального тренинга и др.	2	2 (2) ⁴
РАЗДЕЛ III. Дополнительные средства оздоровительной тренировки		
Тема 1. Бани сауны. Виды банных процедур и механизмы действия на организм. Показания и противопоказания к применению. Сочетание бани с другими оздоровительными воздействиями. Катаболическое и анаболическое воздействие банных процедур.	2	
Тема 2. Особенности питания в ракурсе азотистой теории. Применение диет БАДов, витаминов в зависимости от функционального состояния и оздоровительного маршрута.	2	
Тема 3. Сочетание различных видов массажа с другими средствами оздоровительной тренировки. Биом – волна в программе тренировочных занятий. Принципы включения различных видов массажа в оздоровительные программы, изменение параметров массажных процедур в зависимости от задач, решаемых на различных этапах оздоровительной тренировки. Применение массажа в бане.	2	
Тема 4. Функциональная музыка Понятие функциональной музыки. Музыка-мозга. Особенности музыкального сопровождения программ различной направленности. Методика выбора музыкального произведения. Применение светомузыки в различных оздоровительных программах.	2	2 (2) ⁵
Тема 5. Бальнеологические методы оздоровления Общая характеристика бальнеологических методов и их механизмы оздоровительного действия. Использование климатических и эндемических условий для повышения оздоровительного воздействия, сочетание различных методов водолечения с нагрузками разного характера. Противопоказания и ограничения.	2	
РАЗДЕЛ IV. Конструктор оздоровительных программ		
Тема 1. Методика выбора оздоровительного маршрута на основе оценки функционального состояния организма. Определение функционального класса занимающегося на основе оценки адаптационного потенциала. Определение вклада различных систем организма в формирование адаптационных возможностей. Осуществление диагностического целеобразования по разработанным схемам. На основе учета принципов оздоровительной тренировки конкретизация задач и возможных средств и методов для их решения.	2	2 (2) ⁶
Тема 2. Календарно-тематическое планирование. Структура и содержание календарного плана в зависимости от этапа оздоровительной тренировки.		2
Тема 3. Технологическая карта оздоровительной тренировки Представление или описание последовательно реализуемых этапов оздорови-		4 (4) ⁷

⁴ Часы в форме практической подготовки

⁵ Часы в форме практической подготовки

⁶ Часы в форме практической подготовки

⁷ Часы в форме практической подготовки

тельной тренировки, основанных на комплексной оценке адаптационных возможностей и выявлении вклада отдельных компонентов приспособительных реакций в проявление дезадаптивных явлений, обеспечивающих планируемый уровень физической кондиции занимающихся		
Итого	40	40 (20)⁸

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Темы для самостоятельного изучения	Изучаемые вопросы	Количество часов	Формы самостоятельной работы	Методическое обеспечение	Формы отчетности
Понятие оздоровительной тренировки	1. Стресс и адаптация как две стороны процесса оздоровительной тренировки. 2. Биоритмы человека 3. Средства системного воздействия на организм 4. Механизмы действия физических упражнений на организм 5. Физические упражнения для решения различных оздоровительных задач	6	Подготовка к устному опросу, подготовка реферата, выполнение практического задания по применению физических упражнений.	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос, реферат, практическое задание
Структура и содержание этапов в оздоровительной тренировке	1. Представление тренировочного процесса в структуре микро- мезо – и макроциклов	4	Подготовка к устному опросу, выполнение практического задания	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос, практическое задание
Определение объема и интенсивности нагрузки	1. Шкалы оценки интенсивности 2. Расчетные способы определения интенсивности 3. Метаболические показатели 4. Мощность нагрузки	6	Подготовка к устному опросу, расчет интенсивности нагрузки по разным критериям	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос, практическое задание
Методика разработки аэробных программ	1. Виды аэробных программ применяемых в различных возрастных группах 2. Кардиотренажеры и методика работы на них 3. Планирование аэробных нагрузок в различных возрастных и функциональных группах 4. Спортивно-функциональная классификация	4	Подготовка презентации, выполнение практического задания по составлению плана аэробной тренировки	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Презентация, практическое задание
Методика разра-	1. Методы силовой трениров-	4	Подготовка пре-	Учебно-	Устный

⁸ Часы в форме практической подготовки

ботки силовых программ.	ки. 2. Силовые тренажеры 3. Силовые программы в оздоровительной тренировке		зентации, подготовка к устному опросу	методическое обеспечение дисциплины	опрос, презентация
Эргогенические средства оздоровительной тренировки	Методы гипоксической тренировки Тренажеры Power Plate – методика тренировки	4	Подготовка презентации, подготовка к устному опросу	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос, презентация
Функциональная музыка	Музыка мозга Стимулирование двигательной деятельности средствами музыки	6	Подготовка презентации, выполнение практического задания	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос, практическое задание
Бальнеологические методы оздоровления	Оздоровительные занятия в различных климатических условиях	4	Подготовка презентации, подготовка к устному опросу	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос, презентация
Технологическая карта оздоровительной тренировки	Обобщение пройденного материала	6	Составление индивидуальной технологической карты оздоровительной тренировки	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Технологическая карта

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

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

Код и наименование компетенций	Этапы формирования
ДПК-3. 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	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
ДПК-4. Способен использовать в процессе многолетней спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом специфики вида спорта, возраста и пола обучающихся, в том числе с применением методик спортивного массажа	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
ДПК-5. Способен использовать в образовательном процессе педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа

ДПК-7. Способен разрабатывать учебно-методическое обеспечение реализации образовательной программы	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа.
ДПК-8. Способен определять и использовать в образовательном процессе формы, методы, средства контроля и оценивания процесса и результатов освоения образовательной программы	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа.
ДПК-9. Способен организовывать и вести рекреационную деятельность в организациях различного типа с учетом особенностей обучающихся, а также гигиенических и естественно-средовых факторов	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа.
ДПК-10. Способен выбирать средства и методы двигательной рекреации для коррекции состояния обучающихся различного пола и возраста с учетом их профессиональной деятельности	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа.
ДПК-11. Способен реализовывать программы оздоровительной тренировки для различного контингента обучающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа.

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

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этап формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания
ДПК-3	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа.	Знать: - структуру этапов совершенствования технических приемов в ИВС. - содержание и организацию процесса технической и технико-тактической подготовки в ИВС. Уметь: - разрабатывать программы индивидуальной подготовки. - подбирать и выполнять упражнения технико-тактической направленности. - пользоваться современными средствами технико-тактической подготовки. - выполнять технические приемы в ИВС. - раскрыть основное содержание технико-тактической подготовки в ИВС. Владеть: - способами совершенствования индивидуального спортивного мастерства. - навыками коррекции тренировочных программ.	Устный опрос, реферат, презентация, технологическая карта, практическое задание	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания реферата Шкала оценивания презентации Шкала оценивания технологической карты Шкала оценивания практического задания
	Продвинутый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельно	Знать: - способы контроля и самоконтроля, методики оценивания используемые в процессе индивидуальной спортивной деятельности, - закономерности достижения и сохранения	Устный опрос, реферат, презентация, технологическая карта,	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания реферата Шкала оценивания

		ная работа.	спортивной формы Уметь: - осуществлять самоконтроль, - оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму. - анализирует тренировочную нагрузку и корректирует ее в зависимости от результатов соревновательной деятельности. - Управляет состоянием спортивной формы. Владеть: - навыками и методами самоконтроля, оценивания процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности, управления состоянием спортивной формы	практическое задание	презентации Шкала оценивания технологической карты Шкала оценивания практического задания
ДПК-4	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа.	Знать: - причины возникновения спортивного травматизма в ИВС - причины возникновения травматизма. - мероприятия направленные на профилактику травматизма Уметь: Составлять план профилактики спортивного травматизма и контролирует его реализацию - Организовать проведение восстановительных мероприятий - организовать проведение восстановительных мероприятий Владеть: - методики спортивного массажа владеет умениями и навыками проведения спортивного массажа с учетом состояния спортсмена	Устный опрос, реферат, презентация, технологическая карта, практическое задание	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания реферата Шкала оценивания презентации Шкала оценивания технологической карты Шкала оценивания практического задания
	Продвинутый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа.	Уметь: Выделяет основные и второстепенные причины возникновения травм в ИВС - Выделяет основные мероприятия по профилактике травматизма, обосновывает решение о назначении исполнителей, осуществляет контроль выполнения мероприятий. - Составляет план проведения комплекса восстановительных мероприятий; - способен провести коррекцию плана проведения комплекса восстановительных мероприятий с учетом состояния спортсмена Владеть: умениями и навыками проведения спортивного массажа с учетом состояния спортсмена	Устный опрос, реферат, презентация, технологическая карта, практическое задание	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания реферата Шкала оценивания презентации Шкала оценивания технологической карты Шкала оценивания практического задания
ДПК-5	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа.	Знать: положения общих теоретических, возрастных и организационных основ физического воспитания. - положения общих теоретических, возрастных и организационных основ физического воспитания, Уметь: - описывать варианты применения общих теоретических, возрастных и организационных основ физического воспитания в практической деятельности - составлять на основе программы все виды планов для всех форм физического воспитания. - Проводить все формы физического воспитания во всех видах образовательных учре-	Устный опрос, реферат, презентация, технологическая карта, практическое задание	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания реферата Шкала оценивания презентации Шкала оценивания технологической карты Шкала оценивания практического задания

			ждений на основе программы по физическому воспитанию, согласно требованиям к проведению современного урока (занятия) по физической культуре. Владеть: - высокими показателями эффективности в решении задач физического воспитания.		
	Продвинутый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа.	Знать: - примеры наиболее эффективных способов решения задач физического воспитания с различным контингентом занимающихся. Уметь: - составляет на основе программы все виды планов для всех форм физического воспитания с учетом, индивидуальных и групповых особенностей занимающихся. - Проводить все формы физического воспитания во всех видах образовательных учреждений на основе программы по физическому воспитанию, согласно современным требованиям к проведению уроков (занятий) по физической культуре. Владеть: - Использует в ходе урока (занятия) оригинальные методики обучения, развития и воспитания.	Устный опрос, реферат, презентация, технологическая карта, практическое задание	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания реферата Шкала оценивания презентации Шкала оценивания технологической карты Шкала оценивания практического задания
ДПК-7	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа.	знает: - законодательные акты в сфере образования; - основы возрастной педагогики и психологии; Уметь: - разрабатывать учебные программы по физической культуре и спорту на основе государственных образовательных стандартов; - реализовывать учебные программы с учетом возрастных особенностей; владеет: - навыками использования современных методов и технологий реализации программ учебных дисциплин в организациях основного общего образования.	Устный опрос, реферат, презентация, технологическая карта, практическое задание	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания реферата Шкала оценивания презентации Шкала оценивания технологической карты Шкала оценивания практического задания
	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа.	Знать: - современные методики и технологии реализации образовательной деятельности в рамках основной общеобразовательной программы; - основные подходы к реализации учебных программ, в том числе системно-деятельностный подход. Уметь: - разрабатывать учебные программы по физической культуре и спорту на основе государственных образовательных стандартов; - реализовывать учебные программы с учетом возрастных особенностей; Владеть: - навыками разработки и осуществления учебно-воспитательного процесса в системе общего образования по физической культуре и спорту	Устный опрос, реферат, презентация, технологическая карта, практическое задание	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания реферата Шкала оценивания презентации Шкала оценивания технологической карты Шкала оценивания практического задания
ДПК-8	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа.	Знать: - основы педагогического контроля в физкультурном образовании. - методику применения видов контроля в физическом воспитании и спорте. Уметь:	Устный опрос, реферат, презентация, технологическая карта, практическое	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания реферата Шкала оценивания презентации

			- определять виды контроля для решения задач обучения. - интерпретировать результаты контроля для внесения корректив в занятия. Владеть: - методами контроля на уроках физической культуры, тренировочных занятиях. - технологией педагогического контроля в физкультурном образовании	задание	Шкала оценивания технологической карты Шкала оценивания практического задания
	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа.	Знать: - основы педагогического контроля в физкультурном образовании. - методику применения видов контроля в физическом воспитании и спорте. Уметь: - определять виды контроля для решения задач обучения. - интерпретировать результаты контроля для внесения корректив в занятия. Владеть: - методами контроля на уроках физической культуры, тренировочных занятиях. - технологией педагогического контроля в физкультурном образовании	Устный опрос, реферат, презентация, технологическая карта, практическое задание	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания реферата Шкала оценивания презентации Шкала оценивания технологической карты Шкала оценивания практического задания
ДПК-9	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа.	Знать: - основные приемы рекреационной деятельности; - виды, формы и средства рекреационной деятельности в зависимости от гигиенических и естественных средовых факторов; - методы контроля за функциональным состоянием занимающихся Уметь: - применять методы и средства сбора информации об оздоровительно- рекреативной деятельности; - организовывать планомерное воздействие на трудящихся, в целях приобщения к систематическим занятиям оздоровительной физической культурой; - формировать у занимающихся знания и умения, необходимые для эффективного использования оздоровительной физической культуры в соответствии с состоянием здоровья и потребностями в занятиях. Владеть: - средствами и приемами рекреационно-оздоровительной деятельности для укрепления и коррекции состояния здоровья занимающихся; - навыками контроля и анализа за состоянием здоровья занимающихся.	Устный опрос, реферат, презентация, технологическая карта, практическое задание	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания реферата Шкала оценивания презентации Шкала оценивания технологической карты Шкала оценивания практического задания
	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа.	Знать: - основные приемы рекреационной деятельности; - виды, формы и средства рекреационной деятельности в зависимости от гигиенических и естественных средовых факторов; - методы контроля за функциональным состоянием занимающихся Уметь: - формировать у занимающихся знания и умения, необходимые для эффективного использования оздоровительной физической культуры в соответствии с состоянием здоровья и потребностями в Владеть:	Устный опрос, реферат, презентация, технологическая карта, практическое задание	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания реферата Шкала оценивания презентации Шкала оценивания технологической карты Шкала оценивания практического задания

			– технологиями обучения физическими упражнениям, развития физических способностей, воспитания, методами организации деятельности занимающихся на занятиях, методами контроля и дозирования нагрузок с учетом возрастных и половых особенностей занимающихся в условиях конкретного учреждения		
ДПК-10	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа.	Знать: - цель, задачи, основные направления двигательной рекреации с различными группами населения. - основные средства и методы двигательной рекреационной деятельности; Уметь: - выбирать средства и методы рекреационной двигательной деятельности в соответствии с особенностями контингента; - собирать и анализировать информацию о состоянии здоровья обучающихся; Владеть: - средствами, методами двигательной рекреации для коррекции состояния здоровья занимающихся; - навыками анализа и контроля за состоянием здоровья обучающихся.	Устный опрос, реферат, презентация, технологическая карта, практическое задание	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания реферата Шкала оценивания презентации Шкала оценивания технологической карты Шкала оценивания практического задания
	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа.	Знать: - виды, формы занятий в ходе рекреационной двигательной деятельности; - методы контроля за функциональным состоянием занимающихся с учетом их индивидуального психофизического статуса. Уметь: - выбирать средства и методы рекреационной двигательной деятельности в соответствии с особенностями контингента; - собирать и анализировать информацию о состоянии здоровья обучающихся; - применять различные методы контроля и коррекции функционального состояния занимающихся на основе объективных данных. Владеть: - навыками анализа и контроля за состоянием здоровья занимающихся.	Устный опрос, реферат, презентация, технологическая карта, практическое задание	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания реферата Шкала оценивания презентации Шкала оценивания технологической карты Шкала оценивания практического задания
ДПК-11	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа.	Знать: - основные понятия, задачи и принципы оздоровительной тренировки; - базовые компоненты и факторы здорового образа жизни. Уметь: - извлекать информацию из различных источников затрагивающих проблемы состояния здоровья занимающихся; Владеть: - различными методиками оздоровительной направленности; - навыками разработки и реализации оздоровительных технологий спортивно- рекреационной направленности.	Устный опрос, реферат, презентация, технологическая карта, практическое задание	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания реферата Шкала оценивания презентации Шкала оценивания технологической карты Шкала оценивания практического задания
	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа.	Знать: - содержание программ оздоровительной тренировки для различного контингента занимающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния	Устный опрос, реферат, презентация, технологическая карта, практическое	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания реферата Шкала оценивания презентации

			ния; Уметь: - применять весь спектр средств и методов оздоровительной направленности в своей практической деятельности; - конкретизировать проявление оздоровительного эффекта в процессе занятий. Владеть. - различными методиками оздоровительной направленности; - навыками разработки и реализации оздоровительных технологий спортивно- рекреационной	задание	Шкала оценивания технологической карты Шкала оценивания практического задания
--	--	--	--	---------	--

Шкала оценивания реферата

Критерии	Показатели
Новизна реферированного теста 5 баллов	- актуальность проблемы и темы; - новизна и самостоятельность в постановке проблемы; - наличие авторской позиции, самостоятельность суждений
Степень раскрытия сущности проблемы 5 баллов	- соответствие плана теме реферата; - соответствие содержания теме и плану реферата; - полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; - умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы
Обоснованность выводов 5 баллов	Соответствие выводов содержанию работы, поставленным целям и задачам
Обоснованность выбора источников 5 балл	- круг, полнота использования литературных источников по проблеме

Шкала оценивания практического задания

Баллы	Требования к критерию
10	1. глубоко, осмысленно, в полном объеме усвоил программный материал, излагает его на высоком научном уровне, изучил обязательную и дополнительную литературу, способен к самостоятельному анализу и оценке проблемных ситуаций; 2. усвоил методологию данной дисциплины, свободно владеет понятиями, определениями, терминами; 3. умеет анализировать и выявлять взаимосвязь вопросов, изученных в рамках курса, с другими дисциплинами; 4. умеет творчески применять теоретические знания при решении практических ситуаций; 5. показывает способность самостоятельно пополнять и обновлять знания в процессе учёбы и профессиональной деятельности
8	1. полно раскрыл материал, предусмотренный программой, изучил обязательную литературу; 2. владеет методологией данной дисциплины, методами исследования, знает определение понятий в области технических средств; 3. умеет установить взаимосвязь вопросов, изученных в рамках курса, с другими областями знаний;

	4. применяет теоретические знания на практике; 5. допустил незначительные неточности при изложении материала, не искажающие содержание ответа по существу вопроса.
5	1. владеет материалом в пределах программы курса, знает основные понятия и определения; 2. обладает достаточными знаниями для продолжения обучения и профессиональной деятельности; 3. способен разобраться в конкретной практической ситуации.
2	1. показал проблемы в знании основного учебного материала; 2. не может дать чётких определений, понятий; 3. не может разобраться в конкретной практической ситуации; 4. не может успешно продолжать дальнейшее обучение в связи с недостаточным объёмом знаний.

Шкала оценивания устного опроса

Баллы	Критерии оценивания
5	- полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий; - обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; - излагает материал последовательно и правильно
4	дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.
3	обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но: - излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; - не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; - излагает материал непоследовательно
2	обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

Шкала оценивания презентации

содержание	Макс. кол. баллов
Библиография (не менее 5) ссылок	5
Соответствие заданной структуре (характеристика, история, используемый инвентарь и оборудование, результаты внедрения в практику, достижения, методика проведения занятий)	5
Выводы, обоснованные с научной точки зрения, основанные на данных	5
Содержание полное и представлено в логической последовательности	5
ОБЩИЕ БАЛЛЫ	20

Шкала оценивания технологической карты

Критерии оценки	Баллы
Правильно определен функциональный класс, обозначены и обоснованы противопоказания, правильно определен оздоровительный маршрут, задачи соответствуют выбранному маршруту, состоянию занимающегося, целям тренировки. Подробно и обоснованно раскрыты способы их решения в тренировочном процессе. Правильно выбраны основные параметры нагрузки с методическими рекомендациями. Календарно—тематический план соответствует всем выше перечисленным параметрам, даны рекомендации для самостоятельных занятий и по проведению массовых мероприятий. Конспект занятия отражает все характеристики технологической карты	11-15
Правильно определен функциональный класс, обозначены и обоснованы противопоказания, правильно определен оздоровительный маршрут, задачи соответствуют выбранному маршруту, состоянию занимающегося, целям тренировки. Не полностью раскрыты способы их решения в тренировочном процессе. Параметры нагрузки определены с небольшими неточностями, методические рекомендации имеют погрешности. Календарно—тематический план соответствует всем выше перечисленным параметрам, даны рекомендации для самостоятельных занятий и по проведению массовых мероприятий. Конспект занятия не в полной мере отражает все характеристики технологической карты	7-10
Правильно определен функциональный класс, обозначены и обоснованы противопоказания, правильно определен оздоровительный маршрут, задачи соответствуют выбранному маршруту, состоянию занимающегося, целям тренировки. Не раскрыты способы их решения в тренировочном процессе. Основные параметры нагрузки с методическими рекомендациями имеют существенные погрешности. Календарно—тематический план соответствует всем выше перечисленным параметрам, даны рекомендации для самостоятельных занятий и по проведению массовых мероприятий. Конспект занятия не отражает все характеристики технологической карты.	3-6
Не правильно определен функциональный класс, не правильно обозначены и обоснованы противопоказания, задачи не соответствуют выбранному маршруту, состоянию занимающегося, целям тренировки.	0-2

5.3. 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

Примерные вопросы для устного опроса

1. Раскройте понятие оздоровительная тренировка.
2. Перечислите основные принципы построения тренировочных программ в оздоровительной физической культуре.
3. Диагностическое целеобразование в оздоровительной тренировке.
4. В чем отличие в описании адаптационных процессов в теориях Г.Селье, И.А. Аршавского, Л.Х. Гаркави.
5. Раскройте сущность принципа биологической целесообразности
6. Приведите пример биологических ритмов и способы их интеграции в тренировочный процесс.
7. Раскройте суть принципа рационального сочетания общего и специального тренировочного воздействия.
8. Принцип единства физического и психо-эмоционального компонентов
9. Раскройте механизмы действия физических упражнений на организм. Приведите примеры

10. Приведите примеры общего и специального адаптационного синдрома в оздоровительной тренировке.
11. Виды стрессоров в оздоровительной тренировке
12. Приведите примеры отрицательного стресса в оздоровительной тренировке.
13. Приведите способы контроля за переносимостью нагрузок, дайте их краткую характеристику.
14. Содержание этапного контроля в оздоровительной физической культуре.
15. Оценка адаптационного потенциала как основа разработки оздоровительных программ.
16. Содержание и структура развивающего маршрута оздоровительной тренировки.
17. Содержание и структура адаптационного маршрута оздоровительной тренировки.
18. Содержание и структура коррекционного маршрута оздоровительной тренировки.
19. Общее и специфическое воздействие физических упражнений на организм.
20. Типы адаптационных реакций: активации, тренировки, релаксации.
21. Чем характеризуется объем и интенсивность нагрузок в аэробной тренировке.
22. Чем характеризуется объем и интенсивность нагрузок в силовой тренировке.
23. Чем характеризуется объем и интенсивность нагрузок в координационной тренировке.
24. Чем характеризуется объем и интенсивность нагрузок в вибрационной тренировке.
25. Чем характеризуется объем и интенсивность нагрузок в гипоксической тренировке.
26. Раскройте сущность анаболического и катаболического воздействия средств оздоровительной тренировки.
27. Что такое метаболические единицы и как их учитывать при построении оздоровительных программ
28. Мощность нагрузки в % от МПК.
29. Как определить интенсивность нагрузки с помощью разговорного теста
30. Как определить интенсивность силовых нагрузок.
31. Перечислите способы регламентации нагрузок
32. Виды «ступенек» увеличения нагрузки и рекомендации по их применению на различных этапах для лиц с различным функциональным состоянием.
33. Физиологическая кривая занятия на различных этапах развивающего маршрута оздоровительной тренировки.
34. Физиологическая кривая занятия на различных этапах адаптационного маршрута оздоровительной тренировки
35. Физиологическая кривая занятия на различных этапах коррекционного маршрута оздоровительной тренировки
36. Оздоровительная тренировка как технология
37. Раскройте задачи и содержание основных технологических этапов: предпроектировочный, диагностический, проектировочный, реализационный, контрольный
38. Цели, задачи, эффекты аэробной тренировки.
39. Раскройте основные компоненты тренировочных программ для повышения аэробных способностей.
40. Дайте рекомендации по способам управления аэробными нагрузками
41. Какие типы упражнений применяются в аэробной тренировке
42. Дайте рекомендации по использованию упражнений различного типа аэробной направленности на в зависимости от функционального состояния занимающихся.
43. Методика скандинавской ходьбы.
44. Методика тренировки на кардиотренажерах.

45. С какой целью в программах оздоровительной тренировки используют силовые упражнения
46. Структура и содержание изотонической и изометрической тренировки, методические приемы и решаемые задачи.
47. Раскройте алгоритм составления программы силовой тренировки
48. Перечислите ограничения силовых нагрузок при проблемах ОДА
49. Перечислите ограничения силовых нагрузок при заболеваниях ССС
50. Какие методы управляемой гипоксии вы знаете
51. Применение дыхательных тренажеров в структуре оздоровительных занятий.

Примерная тематика рефератов

1. Отличительные особенности силовой тренировки для различных возрастных и функциональных групп.
2. Особенности проведения групповых занятий с лицами, имеющими различный уровень функционального состояния.
3. Эргогенические методы в оздоровительной тренировке.
4. Гипоксическая тренировка как метод оздоровления.
5. Психо-физические качества и методы их развития.
6. Конституционный подход к организации процесса оздоровительной тренировки (плюсы и минусы).
7. Психофизическая тренировка по Динейко
8. Методы психофизического воздействия в оздоровительной тренировке
9. Применение психологических приемов для повышения эффективности оздоровительных занятий.
10. Сравнительный анализ программ функционального тренинга, применяемых в оздоровительной тренировке.
11. Применение бани-сауны для повышения эффективности оздоровительных занятий.
12. Музыка мозга
13. Анализ эффективности применения средств функциональной музыки на различных физкультурных занятиях
14. Бальнеологические методы в сочетании с оздоровительной тренировкой в пансионатах и домах отдыха
15. Сравнительный анализ тренажерных систем применяемых в процессе оздоровительной тренировки.

Примерные варианты практических заданий

Задание 1 Расчет интенсивности нагрузки по разным критериям.

Задание 2 Составление плана аэробной тренировки

Задание 3 Подбор средств и методов оздоровительной тренировки

Задание 4 составление календарно-тематического плана оздоровительной тренировки

Задание 5 Составление индивидуальной технологической карты оздоровительной тренировки

Пример технологической карты

Технологическая карта оздоровительной тренировки

1. XXXX Возраст – 55, М, ИБС

2. Диагностика:

Осанка – (по тестовой карте) – незначительные нарушения осанки , вялость мускулатуры, кифоз

Индекс массы тела – (Рост 183, вес 80,5)

Оценивание индекса массы тела

Оценка ИМТ	ИМТ кг/м ²	Риск сопутствующих заболеваний
Дефицит массы тела	<19,0	Имеется риск других заболеваний
Нормальная масса тела	19,0–24,9	Обычный
Избыточная масса тела	25,0–27,0	Умеренный
Ожирение 1 степени	27,0–29,9	Повышенный
Ожирение 2А степени	30,0–34,9	Высокий
Ожирение 2Б степени	35,0–39,9	Очень высокий
Ожирение 3 степени	>40,0	Чрезвычайно высокий

Тревожность (28)

Степень тревожности:

Вегетативные сдвиги (34)

Вегетативный сдвиг :

Оценка реакции ССС на нагрузку (адаптированный тест)

	чсс	адс	адд
покой	82	135	90
нагрузка	128	150	95
3 минута восстановления	105	140	90

$CHM = ЧСС_{наг} + (ЧСС_{3 \text{ мин вост}} - ЧСС_{пок}) + (чсс_{пок} - 70) + Ад_{сист. Н} + (Адс_{3 \text{ мин вост.}} - АДС_{пок}) + (АД_{диаг. п-50}) + (Ад_{пок.} - АДД_{3 \text{ МИН ВОСТ}}) + ((135 - АДС_{н.}) * 2)$

$ИНССС = ЧСС_{наг} + АДС_{наг} + (АДД_{наг} - 50)$

Фитнес класс	инссс	снм
1	180 - 230	320 -360 И ВЫШЕ
2	230 -250	305 -320
3	250 -280	290-305

4	280 - 305	275 - 290
5	306 – 350 И ВЫШЕ	270 И НИЖЕ

Фитнес класс:

Экскурсия грудной клетки – 2,5 см

Меньше 2 см – неудовлетв

2-4 см – удовлетворительно

4-6 см - хорошо

Больше 6 см - отлично

Чд покоя 20	ЧСС пок 82
-------------	------------

ЧСС/ЧД

Вывод:

8 и более	отлично
От 6 до 8	хорошо
От 4 до 6	удовлетв
Менее 4	неудовлетв

Оценка пробы Генча Результат (с)	Оценка	Группа тестируемых
25 – 30	норма	Здоровые нетренированные люди
40 – 60 и более	норма	Спортсмены

ГЕНЧА : 21

Если время задержки дыхания на выдохе меньше 25 с, то функциональные возможности дыхательной системы низкие.

Между пробой Генча и пробой Штанге необходим отдых не менее 5 минут.

Проба Штанге осуществляется с задержкой дыхания на входе и проводится следующим образом. Дыхание задерживается на полном вдохе, который обследуемый делает после трех вдохов-выдохов на 3/4 глубины полного вдоха. Тестируемый зажимает нос пальцами. Время задержки регистрируется по секундомеру.

Оценка пробы Штанге Результат (с)	Оценка	Группа тестируемых
45 – 55	норма	Здоровые нетренированные люди
60 – 90 и более	норма	Спортсмены

ШТАНГЕ : 45

Если время задержки дыхания на входе меньше 45 с, то функциональные возможности дыхательной системы низкие.

Ортостатическая проба. 27

От 0 до 10 отлично

11 -18 хорошо

19 – 25 удовлетворительно

Более 25 – не удовлетворительно.

Функциональный класс

Заключение

Задачи:

Параметры	интенсивность	объем	Метод указания
-----------	---------------	-------	----------------

нагрузки			
Аэробная	MaX Рабочий MET % МПК	Время 1 занятия К-во раз	Тип упражнений Метод Условия выполнения
Силовая изометриче- ская	Вес в % от макс Т отдыха темп	К-во подходов К-во повторений К-во раз в неделю	Метод
изокинетиче- ская			Метод указания
изотоническая			
Стретчинг			
Вибротре- нинг			
Гипоксиче- ская тренировка			
Сауна			
Массаж			
Диета			

План прогрессирования нагрузок

	адаптационный	Функционально- корр	тренирующий
Аэробная			
Силовая тренировка			
динамическая			
ИЗОТОНИЧЕСКАЯ			
стретчинг			
Гипоксическая			
Баня сауна			
диета			
массаж			
закаливание			

Рекомендуемые для самостоятельных занятий виды физкультурно-спортивной деятельности

Примерная тематика для презентаций

1. Кардиотренажеры
2. Силовые тренажеры кинезис
3. Нестабильная опора в оздоровительной тренировке
4. Вибрационные тренажеры
5. Водные оздоровительные программы для детей

6. Водные оздоровительные программы для лиц пожилого возраста
7. Скандинавская ходьба
8. Джоггинг
9. Терренкур
10. Подвешной тренинг
11. Тренировка на батуте
12. Минеральные ванны как дополнительный метод оздоровления
13. Бани сауны в оздоровительной тренировке
14. Оздоровительные эффекты различных климатических зон России
15. Характеристика аэробных оздоровительных программ

Примерная тематика вопросов к зачету

1. Влияние дыхательной гимнастики на организм человека.
2. Дыхательные упражнения йогов.
3. Волевое уменьшение дыхания.
4. Методика дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой.
5. Метод К. П. Бутейко.
6. Другие оригинальные авторские методики дыхательной гимнастики (методика дыхательной гимнастики О. Г. Лобановой –Е. Я. Поповой, порционное дыхание В. К. Дурыманова, методика В. В. Гневушева, принцип ритмической задержки дыхания Ю. А. Андреева.
7. Дыхательные медитации Ошо.
8. Восточные оздоровительные практики.
9. Общая характеристика системы физических упражнений ушу
- 10 Направления ушу
11. Психофизическая система упражнений цигун.
12. Китайская гимнастика тайцзи.
13. Основы и виды йоги.
- 14 Fly-йога. Тема 4.
16. История развития фитнеса.
17. Велотренировки.
18. 1. Основы кроссфита
19. Табата, как разновидность силовой тренировки.
20. Основные упражнения калланетики.

Примерная тематика вопросов к экзамену

- 1.Физическая культура в общефизической и профессиональной подготовке студентов вуза.
2. Социально-биологические основы физической культуры.
- 3 Основы здорового образа жизни студента.
4. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности.
5. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
6. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.
7. Методики самооценки работоспособности, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
8. Методики составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью.
9. Основы методики самомассажа.
10. Методика корригирующей гимнастики для глаз.
11. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
12. Методика двигательного режима в период экзаменационной сессии.

13. Физическая культура в режиме труда и отдыха студентов.
14. Двигательная активность и ее роль в сохранении здоровья.
15. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте.
16. Средства и методы легкой атлетики в системе физического воспитания студентов вуза.
17. Средства и методы атлетической гимнастики в системе физического воспитания студентов вуза.
18. Спортивные игры в системе физического воспитания студентов.
19. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вуза культуры и искусств.
20. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
21. Средства и методы развития основных физических качеств.
22. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
23. Лечебная физическая культура в профилактике основных заболеваний у студентов.
24. Рациональное питание и контроль над массой тела при различной двигательной активности.
25. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности студентов.
26. Методика релаксации и регулирования психо-эмоционального состояния.
27. Средства и методы восстановления после физических и умственных нагрузок.
28. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической и специальной подготовленности за период обучения в вузе.
29. Анализ индивидуального уровня развития основных физических качеств за период обучения в вузе
30. Анализ данных личного дневника самоконтроля при самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом.
31. Значение физической тренированности для повышения адаптационных резервов организма человека.
32. Средства и методы физического воспитания для повышения уровня физической подготовленности и укрепления здоровья будущего специалиста.
33. Развитие силовых качеств методами фитнес-аэробики.
34. Тенденции развития фитнеса.
35. Роль функционального тренинга в гармоническом развитии биомеханической системы человека

5.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Формами текущего контроля являются устный опрос, реферат, презентация, технологическая карта, практическое задание.

Общее количество баллов по дисциплине – 100 баллов.

Максимальное количество баллов, которое может набрать студент в течение 7 семестра за текущий контроль, равняется 80 баллам.

Максимальное количество баллов, которое может набрать студент в течение 8 семестра за текущий контроль, равняется 70 баллам.

Максимальное количество баллов, которые обучающийся может получить на зачете, равняется 20 баллам.

Максимальное количество баллов, которые обучающийся может получить на экзамене, равняется 30 баллам.

Формами промежуточной аттестации являются зачет и экзамен.

Зачет проходит в форме устного собеседования по вопросам. Экзамен проходит в форме устного собеседования по вопросам в экзаменационном билете. В каждом экзаменационном билете по два теоретических вопроса.

Шкала оценивания зачёта

Баллы	Критерии оценивания
20	- полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий; - обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; - излагает материал последовательно и правильно
15	дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки в 20 баллов, но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.
10	обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но: - излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; - не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; - излагает материал непоследовательно
5	обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Отмечаются такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

Шкала оценивания экзамена

Критерии	Количество баллов
Ответ правильный, полный, допускаются мелкие неточности, не влияющие на существо ответа.	20-30 баллов
Ответ в целом правильный, но не совсем полный. Допускаются мелкие неточности и не более двух ошибок, которые студент может исправить самостоятельно.	10-20 баллов
Ответ в целом правильный, но не полный, поверхностный. Ошибки и неточности, допущенные при ответе, студент может исправить после наводящих вопросов.	5-10баллов
Ответ неверный. После наводящих вопросов никаких исправлений не дано.	1-4 балла

Итоговая шкала оценивания результатов освоения дисциплины (7 семестр)

Итоговая оценка по дисциплине выставляется по приведенной ниже шкале. При выставлении итоговой оценки преподавателем учитывается работа обучающегося в течение освоения дисциплины, а также оценка по промежуточной аттестации.

Количество баллов	Оценка по традиционной шкале
81-100	Зачтено
61-80	Зачтено

41-60	Зачтено
0-40	Не зачтено

Итоговая шкала оценивания результатов освоения дисциплины (8 семестр)

Итоговая оценка по дисциплине выставляется по приведенной ниже шкале. При выставлении итоговой оценки преподавателем учитывается работа обучающегося в течение освоения дисциплины, а также оценка по промежуточной аттестации.

Количество баллов	Оценка по традиционной шкале
81-100	Отлично
61-80	Хорошо
41-60	Удовлетворительно
0-40	Неудовлетворительно

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1 Основная литература:

1. Мякотных, В. В. Теория и методика оздоровительной тренировки : учебное пособие. — Сочи : Сочинский государственный университет, 2020. — 84 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/106593.html>
2. Никитушкин, В.Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учеб. пособие для вузов / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. - 2-е изд. - М. : Юрайт, 2019. - 246с. – Текст: непосредственный
3. Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш. - Москва : Спорт, 2016. - 280 с. - Текст: электронный. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839237.html>

6.2 Дополнительная литература:

1. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий : учебно-методическое пособие / сост. Д. А. Вихарева, Е. В. Козлова. — 2-е изд. — Комсомольск-на-Амуре, Саратов : Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2019. — 45 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/85808.html>
2. Аэробные циклические упражнения в оздоровительной физической культуре : учебно-методическое пособие / Л. Г. Чернышева, И. В. Кондратюк, О. А. Лысенко, А. И. Мацко. — Армавир : Армавирский государственный педагогический университет, 2021. — 140 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/115779.html>
3. Башта, Л. Ю. Теоретико-методические основы спортивно-оздоровительных занятий с детьми : учебное пособие. - Омск : СибГУФК, 2019. - 108 с. - Текст : электронный. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785919301271.html>
4. Криживецкая, О. В. Фитнес. Основы спортивно-оздоровительной тренировки : учебное пособие / Криживецкая О. В. , Ивко И. А. - Омск : СибГУФК, 2018. - 120 с. - Текст : электронный. - URL : https://www.studentlibrary.ru/book/sibguvk_057.html
5. Комплекс ГТО как основа физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в школе : учебно-методическое пособие / С. А. Давыдова, А. Р. Галеев, Н. И. Синявский, А. В. Фурсов. — Нижневартовск : Нижневартовский государственный университет, 2021. — 68 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/118981.html>
6. Комплексно-комбинированные занятия оздоровительной гимнастикой : учебное пособие / В. А. Гриднев, В. П. Шибкова, Е. В. Голякова [и др.]. — Тамбов : Тамбовский государственный технический университет, 2019. — 81 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/99762.html>

7. Мельникова, Ю. А. Технология планирования образовательного и тренировочного процесса по физической культуре и спорту в системе дополнительного образования : учеб. - метод. пособие / Мельникова Ю. А. , Мельников К. В. - Омск : СибГУФК, 2020. - 160 с. - Текст : электронный. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785919301462.html>
8. Мудриевская, Е. В. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности : учебное пособие. — Саратов : Вузовское образование, 2021. — 53 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/107084.html>
9. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Юрайт, 2022. — 160 с. — Текст : электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/493629>

6.3. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

<http://www.nlr.ru> – Российская государственная библиотека

- <http://orel.rsl.ru> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту

- <http://Publ. Lib.ru/ARC> –Универсальная библиотека электронных книг.

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплинам
2. Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям

8. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Лицензионное программное обеспечение:

Microsoft Windows

Microsoft Office

Kaspersky Endpoint Security

Информационные справочные системы:

Система ГАРАНТ

Система «КонсультантПлюс»

Профессиональные базы данных

fgosvo.ru

pravo.gov.ru

www.edu.ru

Свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

ОМС Плеер (для воспроизведения Электронных Учебных Модулей)

7-zip

Google Chrome

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованные учебной мебелью, доской, демонстрационным оборудованием.- помещения для самостоятельной работы, укомплектованные учебной мебелью, персональными компьютерами с подключением к сети Интернет и обеспечением доступа к электронным библиотекам и в электронную информационно-образовательную среду МГОУ;
- помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования, укомплектованные мебелью (шкафы/стеллажи), наборами демонстрационного оборудования и учебно-наглядными пособиями;