

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Северо-Осетинский государственный университет
имени Коста Левановича Хетагурова»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Технологии физкультурно - оздоровительной деятельности»

Направление 44.04.01 Педагогическое образование

Программа «Индивидуализация физического развития»

Квалификация (степень) выпускника – магистр

Форма обучения

Очно-заочная

Год начала подготовки-2024

Утверждена в составе ОПОП.

Составитель: доцент кафедры теоретических и медико-биологических
основ физической культуры и спортивных игр, к.б.н. Кочиева Э.Р.

Владикавказ 2024

1. Структура и общая трудоемкость дисциплины
 Общая трудоемкость дисциплины составляет: 4 зачетные единицы
 (144 академических часа)

	Очно - заочная форма обучения
Курс	2
Семестр	4
Лекции	18
Практические (семинарские) занятия	36
Лабораторные занятия	
Консультации	
Итого аудиторных занятий	54
Самостоятельная работа	54
(в том числе курсовая работа)	
Форма контроля	
Экзамен	36
Зачет	
Общее количество часов	144

2. Цели и задачи освоения дисциплины

2.1. Цель дисциплины

- Целью освоения дисциплины является формирование у магистров по направлению подготовки 44.04.01 Педагогическое образование универсальных и общепрофессиональных компетенций в области физкультурно-оздоровительной деятельности.
- Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 года № 652н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 17 декабря 2021 года, регистрационный № 66403).

2.2. Задачи дисциплины

- формирование у обучающихся опыта разработки собственных методических решений и учебно-методического обеспечения по профессиональным образовательным программам в области физической культуры и спорта с использованием средств физкультурно-оздоровительной деятельности;
- обучение навыкам разработки комплексных долгосрочных программ с использованием физкультурно-оздоровительных технологий для определенной целевой аудитории;
- формирование у обучающихся опыта использования оздоровительных систем и технологий при проведении различных видов учебных занятий, доказывающих важное значение физической культуры как части общей культуры и фактора обеспечения здоровья, нравственных ценностей физической культуры и спорта в рамках реализации программ профессионального образования;
- ознакомление с методикой проведения анализа занятий и мероприятий образовательной, спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности и формирование опыта подготовки предложений по совершенствованию воспитательной работы;

- проведение анализа предоставления физкультурно-оздоровительных услуг и разработки предложений по повышению эффективности деятельности;
- исследование заинтересованных сторон для реализации программы в области физической культуры и спорта и разработки плана мероприятий по взаимодействию.

3. Место дисциплины в структуре ОПОП магистратуры

Дисциплина «Технологии физкультурно - оздоровительной деятельности» находится в Блоке1 обязательной части О.05 **(Б1.О.05)**.

Дисциплина «Технологии физкультурно - оздоровительной деятельности» является логическим дополнением к биологическим дисциплинам в направлении «Педагогическое образование». В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 2 курсе (4 семестре) по очно-заочной форме обучения. Формой итоговой аттестации является экзамен.

Основными частями структуры данной дисциплины для студента являются содержательно-операциональный, практико-деятельностный, мотивационный и эмоционально-волевой компоненты.

Знания, приобретенные в результате освоения дисциплины «Технологии физкультурно - оздоровительной деятельности» могут найти применение и реализоваться в педагогической, проектной, методической, научно-исследовательской и организационно - управленческой деятельности.

Для освоения дисциплины необходимы знания, умения, навыки, сформированные в процессе изучения дисциплин: «Валеологические основы здоровья», «Психолого - педагогическое сопровождение в физкультурно - спортивной деятельности», «Медико-биологическое сопровождение физкультурно - спортивной деятельности», «Педагогическое проектирование физкультурно - спортивной деятельности».

Знания, умения и навыки, сформированные при изучении дисциплины «Современные технологии физкультурно-оздоровительной деятельности», будут востребованы при прохождении практики: «Производственная (технологическая (проектно-технологическая)) практика».

Для освоения данной учебной дисциплины (УД) студент должен

Знать:

- психофизиологические, социально-психологические и медико-биологические закономерности развития физических способностей и двигательных умений занимающихся;
- способы взаимодействия с различными субъектами образовательного процесса;
- содержание, формы организации и методику проведения занятий по традиционным и нетрадиционным физкультурно-оздоровительным системам;
- терминологию современных технологий физкультурно-оздоровительной деятельности;
- методику обучения двигательным действиям, особенности дозирования нагрузки, планирования рабочего материала в различных видах физкультурно-оздоровительных технологий;
- организационные и методические особенности построения занятий различного типа при реализации физкультурно-оздоровительных технологий;
- технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю.

Уметь:

- планировать, проводить и анализировать занятия по изученным видам физкультурно-оздоровительной деятельности;
- выполнять профессионально значимые двигательные действия физкультурно-оздоровительной деятельности;

- дозировать и регулировать физическую и психоэмоциональную нагрузку в процессе занятий физкультурно-оздоровительными технологиями; использовать терминологию современных технологий физкультурно-оздоровительной деятельности;
- применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений;
- реализовывать задачи здоровьесбережения в процессе занятий оздоровительной физической культурой;
- использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-оздоровительной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации.

4. Требования к результатам освоения дисциплины (компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля))

Процесс изучения дисциплины «Технологии физкультурно - оздоровительной деятельности» направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программой:

Универсальные компетенции УК:

- Способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели (**УК-3**).

В результате освоения дисциплины студент должен:

Знать:

- современные средства информационно-коммуникационных технологий УК- 3.1;
- требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта УК-3.1;
- основы стратегического планирования работы коллектива для достижения поставленной цели УК-3.1.

Уметь:

- планировать отдельные физкультурно - оздоровительные занятия и циклы занятий с учетом особенностей профессиональной деятельности - УК-3.2;
- определять и учитывать величину нагрузки на физкультурно - оздоровительных занятиях УК-3.2;
- использовать методы наблюдения, опроса, педагогического эксперимента УК-3.2;
- предвидеть результаты (последствия) как личных, так и коллективных действий УК-3.2;
- планировать командную работу, распределять поручения и делегировать полномочия членам команды УК-3.2.

Владеть:

- способами управления командной работой в решении поставленных задач УК-3.3;
- навыками использования простейших функциональных тестов для оценки работоспособности занимающихся физкультурно – оздоровительной деятельностью УК-3.3;
- опытом выполнения научно-исследовательских работ по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-оздоровительной деятельности в соответствии с направленностью образовательной программы УК-3.3.

Выпускник должен обладать следующими трудовыми функциями:

Область профессиональной деятельности	Профессиональный стандарт	Обобщенные трудовые функции	Трудовые функции		Уровень (подуровень) квалификации
			Наименование	Код	
01 Образование и наука (в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования)	01.003 Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»	Преподавание по дополнительным общеобразовательным программам	Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы	A/01.6	6.1
			Педагогический контроль и оценка освоения дополнительной общеобразовательной программы	A/04.6	6.1
			Разработка программно-методического обеспечения реализации дополнительной общеобразовательной программы	A/05.6	6.2

5. Содержание и учебно-методическая карта дисциплины

Таблица 5.1

Номер недели	Наименование тем (вопросов), изучаемых по данной дисциплине	Занятия		Самостоятельная работа студентов		Формы контроля	Количество баллов		Литература
		л	пр	Содержание	Часы		min	max	
1	<p>Тема 1. Теоретико-методические основы использования физкультурно-оздоровительных технологий</p> <p>Роль физической культуры и спорта в формировании культуры здоровья личности. Понятие о функциональных и естественных факторах оздоровления. Человек как целостная система. Принципы функционирования системы «Человек». Основные естественные и функциональные факторы оздоровления. Общие представления о механизмах оздоравливающего воздействия физических упражнений на организм человека. Общая характеристика оздоровительной физической культуры. Оздоровительная направленность как важный принцип системы физической культуры и спорта. Понятие оздоровительной физической культуры. Виды оздоровительной физической культуры</p> <p>Практическое занятие 1.</p> <p>Общая характеристика оздоровительной тренировки. Методология оздоровительной тренировки. Содержание и требования к</p>	2	4	Оценка достоинств и недостатков инновационных оздоровительных методик. Массовые физкультурно-спортивные мероприятия регионального и национального масштаба	6	Конспект, обсуждение в ходе устного опроса на практ. занятии экзамен			[1-9]

	<p>организации и проведению физкультурно-оздоровительной тренировки. Основные двигательные режимы. Правила оздоровительной тренировки. Дозирование физической нагрузки в оздоровительной тренировке. Объем и кратность оздоровительной физической тренировки.</p> <p>Практическое занятие 2.</p> <p>2.Характеристика физкультурно-оздоровительных технологий. Понятия «технологии» и «физкультурно-оздоровительная технология». Основные группы физкультурно-оздоровительных технологий. Методика анализа предоставления физкультурно-оздоровительных услуг в ФСО, ОО и разработки предложений по повышению эффективности их деятельности.</p>								
2	<p>Тема 2. Дыхательные гимнастики как технологии оздоровительной физической культуры</p> <p>Оздоровительные методики дыхательных упражнений. Дыхательная гимнастика в системе «Хатха-йога». Парадоксальная дыхательная гимнастика. А. Н. Стрельниковой. Методика волевой ликвидации глубокого дыхания К. П. Бутейко. Система трехфазного дыхания О. Г. Лобановой.</p> <p>Практическое занятие 3</p>	2	4	Методика построения различных вариантов занятий (лекционное, методическое, семинарское, практическое) на основе дыхательных техник. Методика разработки учебно-методических рекомендаций для обучающихся по	6	Конспект Обсуждение в ходе устного опроса на практическом занятии экзамен			[1-9]

	<p>Технология занятий дыхательной гимнастикой А.Н. Стрельниковой. Дыхание по методу К.П. Бутейко. Пример использования дыхательных техник в рабочей программе по физическому воспитанию в учреждениях специального и высшего образования. Специфика использования дыхательных техник в различных группах занимающихся</p> <p>Практическое занятие 4</p> <p>Планирование и оценка реализации программ оздоровительных дыхательных практик. Технология распределения дыхательных техник в содержании программы по физическому воспитанию в вузе. Методика разработки оценочных средств для определения уровня овладения дыхательными техниками.</p>			использованию дыхательных техник самостоятельно					
3	<p>Тема3. Технологии здоровьесбережения</p> <p>Аэробная теория К.Купера. Теория и практика академика Н.М. Амосова. Теория и практика академика А.А. Микулина (ведущие характеристики системы оздоровления, принципы построения тренировки, методические положения организации здорового образа жизни).</p> <p>Практическое занятие 5</p> <p>Специфика использования технологий здоровьесбережения в различных</p>	2	4	<p>Специфика оздоровительной программы в зависимости от подготовленности занимающихся. Пример использования технологий здоровьесбережения в рабочей программе по физическому воспитанию в</p>	6	<p>Конспект Обсужден ие в ходе устного опроса на практическ ом занятии экзамен</p>			[1-9]

	<p>группах занимающихся. Методика построения различных вариантов занятий (лекционное, методическое, семинарское, практическое) на основе технологий здоровьесбережения</p> <p>Практическое занятие 6.</p> <p>Методика разработки учебно-методических документов для обучающихся различных профилей подготовки. Методика разработки оценочных средств для определения уровня овладения технологиями здоровьесбережения. Технология распределения систем здоровьесбережения в содержании программы по физическому воспитанию в вузе.</p>			<p>учреждения специального и высшего образования</p> <p>Методика использования технологий здоровьесбережения в самостоятельных тренировках</p>					
4	<p>Тема 4. Разновидности традиционных двигательных систем оздоровления</p> <p>Разновидности традиционных двигательных систем оздоровления. Правила оздоровительной тренировки. Виды оздоровительных систем. Оздоровительная гимнастика для позвоночника. Оздоровительная растягивающая гимнастика. Силовая гимнастика</p> <p>Практическое занятие 7.</p> <p>Оздоровительная гимнастика для позвоночника. Основные правила построения занятий. Специфика использования технологий здоровьесбережения в различных</p>	2	4	<p>Силовая гимнастика (бодибилдинг). Правила и закономерности силовой тренировки. Специфика использования технологий здоровьесбережения в различных группах занимающихся. Методика построения различных вариантов занятий (лекционное, методическое,</p>	6	<p>Конспект</p> <p>Обсуждение в ходе устного опроса на практическом занятии экзамен</p>			[1-9]

	<p>группах занимающихся. Методика построения различных вариантов занятий (лекционное, методическое, семинарское, практическое) на основе технологий здоровьесбережения</p> <p>Практическое занятие 8.</p> <p>Оздоровительная растягивающая гимнастика (стретчинг). Понятие «стретчинг». Срочные и отставленные эффекты растягивания. Методика занятий стретчингом. Специфика использования технологий здоровьесбережения в различных группах занимающихся. Методика построения различных вариантов занятий (лекционное, методическое, семинарское, практическое) на основе технологий здоровьесбережения.</p>			семинарское, практическое) на основе технологий здоровьесбережения					
5	<p>Тема 5. Фитнес-технологии как технологии коррекции веса и физических кондиций занимающихся</p> <p>Фитнесс-технологии как коррекционно-оздоровительное направление. Степ-аэробика как технология коррекции фигуры. Фитбол-аэробика как технология коррекции физических кондиций. Калланетик. Пилатес. Бодибилдинг как система коррекции фигуры и вид спорта. Бодифлекс как система коррекции фигуры (техника выполнения упражнений, специфика дозировки, амплитуды движений,</p>	2	4	Технология распределения фитнес-технологий в содержании программы по физическому воспитанию в вузе. Методика использования фитнес-технологий в самостоятельных тренировках	6	Конспект, обсуждени е в ходе устного опроса на практ. занятии экзамен			[1-9]

	<p>освоение технических композиций целиком, методика проведения занятия). Роль питания в коррекции веса и физических кондиций.</p> <p>Практическое занятие 9.</p> <p>Пример использования фитнес-технологий в рабочей программе по физическому воспитанию в учреждениях специального и высшего образования. Специфика использования фитнес-технологий в различных группах занимающихся.</p> <p>Практическое занятие 10.</p> <p>Методика построения различных вариантов занятий (лекционное, методическое, семинарское, практическое) на основе фитнес-технологий. Методика разработки учебно-методических рекомендаций для обучающихся по использованию фитнес-технологий самостоятельно. Методика разработки оценочных средств для определения уровня овладения фитнес-технологиями</p>							
6	<p>Тема 6. Восточные гимнастики в системе оздоровительной физической культуры</p> <p>Основная идея и направленность восточных оздоровительных систем. Йога, ее разновидности. Фитнес-йога. Основные положения системы здоровья К.Ниши. Теория и практика тибетской гимнастики «Око возрождения». Система оздоровления доктора</p>	2	4	Технология распределения восточных гимнастик в содержании программы по физическому воспитанию в вузе. Методика использования восточных гимнастик	6	Конспект, обсуждени е в ходе устного опроса на практ. занятии экзамен		[1-9]

<p>Норбекова. (техника выполнения упражнений, специфика дозировки, амплитуды движений, освоение технических элементов целиком, методика проведения занятия).</p> <p>Практическое занятие 11.</p> <p>Особенности восточных оздоровительных систем: цигун, йога. Цигун как система лечения и оздоровления организма человека. Суть цигун. Классификация упражнений. Методика проведения занятия цигун. Построение комплекса упражнений. Йога как система лечения и оздоровления организма человека. Виды йоги. Направления йоги и их содержание. Классическая йога. Классификация асан. Асаны в положении стоя, сидя, сежа. Йоговское дыхание. Медитация</p> <p>Практическое занятие 12.</p> <p>Пример использования восточных гимнастик в рабочей программе по физическому воспитанию в учреждениях специального и высшего образования. Специфика использования восточных гимнастик в различных группах занимающихся. Методика построения различных вариантов занятий (лекционное, методическое, семинарское, практическое) на основе восточных гимнастик. Методика разработки учебно-методических документов для обучающихся</p>			в самостоятельных тренировках						
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	-------------------------------	--	--	--	--	--	--

	различных профилей подготовки. Методика разработки оценочных средств для определения уровня овладения гимнастикой востока								
7	<p>Тема 7. Организация воспитательной работы в ФСО и ОО</p> <p>Алгоритм решения воспитательных задач в рамках занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Нормативные документы в сфере молодежной политики, воспитания, этических норм в спорте. Методика оценки эффективности решения воспитательных задач в процессе использования физкультурно-оздоровительных технологий и подготовки решений по совершенствованию воспитательной работы</p> <p>Практическое занятие 13.</p> <p>Методика подготовки и организации физкультурно-оздоровительных мероприятий воспитательной характера (теоретических занятий, тематических праздников). Методика проведения мероприятий по пропаганде здорового образа жизни (теоретических занятий, размещение материалов в информационно-коммуникационной сети «Интернет»).</p> <p>Практическое занятие 14.</p> <p>Профессиональное взаимодействие с заинтересованными сторонами при реализации физкультурно-</p>	2	4	Разработка плана воспитательной работы кафедры физического воспитания.	6	Конспект, обсуждение в ходе устного опроса на практ. занятии экзамен			[1-9]

	оздоровительной или образовательной программы в области физической культуры и спорта (представителями кафедр, факультетов, сторонних организаций, обучающимися, родителями воспитанников, имеющих ограниченные возможности здоровья)								
8	<p>Тема 8 Реализация образовательных программ в области физической культуры и спорта</p> <p>Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях. Проблемные вопросы теории и практики физического воспитания дошкольников. Содержание физкультурно-оздоровительной работы в школьных образовательных учреждениях.</p> <p>Практическое занятие 15.</p> <p>Формы физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. Методические особенности физкультурно-оздоровительных занятий с детьми дошкольного возраста. Современные физкультурно-оздоровительные методики для дошкольников</p> <p>Практическое занятие 16.</p> <p>Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Состояние здоровья современных школьников и причины его ухудшения. Физическое воспитание школьников в контексте модернизации образования. Сущность процесса модернизации. физического воспитания</p>	2	4	<p>Инновационные подходы в системе физического воспитания школьников. Планирование результатов освоения программы в области ФК иС.</p>	6	<p>Конспект, обсуждени е в ходе устного опроса на практ. занятии экзамен</p>			[1-9]

	в Российской Федерации. Основные направления модернизации. физического воспитания школьников. Занятие семинарского типа (практическое занятие)								
9	<p>Тема 9. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы с населением</p> <p>Методика и организация физкультурнооздоровительной работы с молодежью и взрослым населением. Методика и организация физкультурно-оздоровительной деятельности студенческой молодежи. Значение, цель и задачи физической культуры студентов. Структура и особенности содержания действующих программ физической культуры в вузах. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы с допризывной молодежью и военнослужащими.</p> <p>Практическое занятие 17.</p> <p>Физкультурно-оздоровительные занятия с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья. Цели и задачи адаптивной физической культуры. Виды адаптивной физической культуры.</p>	2	4	Методика оценки результатов собственной профессиональной деятельности, внесения в нее корректив.	6	Конспект, обсуждени е в ходе устного опроса на практ. занятии экзамен			[1-9]

	Практическое занятие 18. Методика разработки комплексной долгосрочной программы с использованием физкультурно-оздоровительных технологий. Методика организации физкультурнооздоровительного мероприятия внутривузовского, районного, городского уровня. Способы осуществления методической помощи физкультурно-оздоровительным организациям, консультаций на основе оздоровительных систем и технологий								
	ИТОГО	18	36		54		0	100	

Примечания

- Все виды учебной работы могут проводиться дистанционно на основании локальных нормативных актов.
- В целях реализации индивидуального подхода к обучению студентов, осуществляющих учебный процесс по индивидуальной траектории в рамках индивидуального рабочего плана, изучение данной дисциплины может осуществляться через индивидуальные консультации преподавателя очно, в часы консультаций, по электронной почте, а также с использованием Webex, платформы дистанционного обучения Moodle, личный кабинет студента на сайте СОГУ, других элементов ЭИОС СОГУ.

6. Образовательные технологии

В соответствии с требованиями ФГОС ВО по реализации компетентностного подхода предусматривается широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий.

Технологии проведения лекционных занятий:

- традиционные лекции и практические (семинарские) занятия с использованием современных интерактивных технологий;
- лекция с проблемным изложением (изложение материала в форме пояснительного рассказа с использованием мультимедийных средств, таблиц, схем, макетов);
- лекция-дискуссия (столкновение противоположных точек зрения по информационному типу и выявление сути спорного вопроса);
- пресс-конференция (ответы преподавателем на подготовленные вопросы студентов по заданной теме);
- консультация (студенты самостоятельно знакомятся с заданной темой, после чего получают разъяснения по непонятым вопросам).

Технологии проведения практических занятий:

- презентация с обсуждением (студенты защищают доклад с применением самостоятельно подготовленных наглядных пособий, или с использованием мультимедийного оборудования);
- семинар в диалоговом режиме (обмен высказываниями по типу обсуждения);
- исследовательская работа в малых группах (наблюдения и вытекающие из них выводы);
- диспут (столкновение разных точек зрения на заданную тему).
- онлайн-семинар – разновидность веб-конференции, проведение онлайн-встреч или презентаций через Интернет в режиме реального времени. Каждый из участников находится у своего компьютера (средства связи), а связь между ними поддерживается через Интернет посредством загружаемого приложения, установленного на компьютере каждого участника (Zoom, Skype, Webex и др.);
- доклад (реферат) – студент готовит краткое сообщение по вопросу темы, оформляет работу в соответствии с требованиями и сдает ее преподавателю;
- видеоконференция – сеанс видеоконференцсвязи (ВКС) – это технология интерактивного взаимодействия двух и более участников образовательного процесса для обмена информацией в реальном режиме времени.
- технология электронного обучения - реализуется при помощи электронной образовательной среды СОГУ (при использовании ресурсов ЭБС), в ходе проведения автоматизированного тестирования и т. д.

Примечание:

Все виды учебной работы могут проводиться дистанционно на основании локальных нормативных актов.

В целях реализации индивидуального подхода к обучению студентов, осуществляющих учебный процесс по индивидуальной траектории в рамках индивидуального рабочего плана, изучение данной дисциплины может осуществляться через индивидуальные консультации преподавателя очно, в часы консультаций, по электронной почте, а также с использованием Webex, платформы дистанционного обучения Moodle, личный кабинет студента на сайте СОГУ, других элементов ЭИОС СОГУ.

7. Методические указания по дисциплине «Спортивная нутрициология»

7.1. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

Самостоятельная работа обучающихся является важнейшей составной частью учебного процесса. Самостоятельная работа представляет собой осознанную познавательную деятельность обучающихся, направленную на решение задач, определенных преподавателем. Самостоятельная работа проводится с целью:

- систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся студентов;
- углубления и расширения теоретических знаний;
- формирования умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию и специальную литературу;
- формирования самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развития исследовательских умений.

Самостоятельная работа обучающихся осуществляется на протяжении изучения всей дисциплины в соответствии с утвержденной в учебном плане трудоемкостью 54 часа и состоит из:

- работы студентов с лекционными материалами, поиска и анализа литературы и электронных источников информации по заданной теме;
- самостоятельной работы по изучению отдельных тем и разделов учебной дисциплины (*дистанционная площадка системы «MOODLE»*);
- выполнения заданий для самостоятельной работы в ЭИОС СОГУ;
- изучения теоретического, правового и статистического материала для подготовки к семинарским занятиям;
- подготовка к экзамену.

Темы и формы внеаудиторной самостоятельной работы, ее трудоемкость содержится в разделе 5, табл.5.1 .

Примерные темы для самостоятельной работы (подготовка домашних заданий)

1. Проанализировать результаты тестирования физической подготовленности дошкольников 4-6 лет и разработать комплекс оздоровительных средств для развития «отстающих» физических качеств
2. Проанализировать результаты тестирования физической подготовленности детей 10-13 лет и разработать комплекс оздоровительных средств для развития «отстающих» физических качеств
3. Проанализировать результаты тестирования физической подготовленности студентов с заболеваниями кардио-респираторной системы и разработать комплекс оздоровительных средств для развития «отстающих» физических качеств.
4. Проанализировать результаты тестирования физической подготовленности студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата и разработать комплекс оздоровительных средств для развития «отстающих» физических качеств.
5. Проанализировать результаты тестирования физической подготовленности студентов с нарушениями зрения и разработать комплекс оздоровительных средств для повышения работоспособности.
6. Разработать комплекс средств психорегулирующей тренировки для профилактики утомления у студентов.
7. Разработать комплекс корригирующей гимнастики для глаз для профилактики утомления органов зрения

8. Разработать комплекс релаксационной гимнастики для снятия мышечного напряжения
9. Определить уровень здоровья по методике Г.А. Апанасенко
10. Определить биологический возраст по методике В.П. Войтенко

7.2. Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям

Целью практических занятий является углубление и закрепление теоретических знаний, полученных обучающимися на лекциях и в процессе самостоятельного изучения учебного материала, а, следовательно, формирование у них определенных умений и навыков. В ходе подготовки к практическому занятию необходимо прочитать конспект лекции, изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, выполнить выданные преподавателем практические задания. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования программы. Дорабатывать свой конспект лекции, делая в нем соответствующие записи из литературы. Желательно при подготовке к лабораторным занятиям по дисциплине одновременно использовать несколько источников, раскрывающих заданные вопросы.

Всю литературу можно разделить на учебники и учебные пособия, оригинальные научные монографические источники, научные публикации в периодической печати. Из них можно выделить литературу основную (рекомендуемую), дополнительную и литературу для углубленного изучения дисциплины. Изучение дисциплины следует начинать с учебника, поскольку учебник – это книга, в которой изложены основы научных знаний по определенному предмету в соответствии с целями и задачами обучения, установленными программой. При работе с литературой следует учитывать, что имеются различные виды чтения, и каждый из них используется на определенных этапах освоения материала. Предварительное чтение направлено на выявление в тексте незнакомых терминов и поиск их значения в справочной литературе. В частности, при чтении указанной литературы необходимо подробнейшим образом анализировать понятия. Сквозное чтение предполагает прочтение материала от начала до конца. Сквозное чтение литературы из приведенного списка дает возможность обучающемуся сформировать свод основных понятий из изучаемой области и свободно владеть ими. Выборочное – наоборот, имеет целью поиск и отбор материала. В рамках данного курса выборочное чтение, как способ освоения содержания курса, должно использоваться при подготовке к практическим занятиям по соответствующим разделам. Аналитическое чтение – это критический разбор текста с последующим его конспектированием. Освоение указанных понятий будет наиболее эффективным в том случае, если при чтении текстов обучающийся будет задавать к этим текстам вопросы. Часть из этих вопросов сформулирована в приведенном в ФОС перечне вопросов для собеседования. Перечень этих вопросов ограничен, поэтому важно не только содержание вопросов, но сам принцип освоения литературы с помощью вопросов к текстам. Целью изучающего чтения является глубокое и всестороннее понимание учебной информации. Есть несколько приемов изучающего чтения: 1. Чтение по алгоритму предполагает разбиение информации на блоки: название; автор; источник; основная идея текста; фактический материал; анализ текста путем сопоставления имеющихся точек зрения по рассматриваемым вопросам; новизна. 2. Прием постановки вопросов к тексту имеет следующий алгоритм: – медленно прочитать текст, стараясь понять смысл изложенного; – выделить ключевые слова в тексте; – постараться понять основные идеи, подтекст и общий замысел автора. 3. Прием тезирования заключается в формулировании тезисов в виде положений, утверждений, выводов. К этому можно добавить и иные приемы: прием реферирования, прием комментирования. Важной составляющей любого солидного научного издания является список литературы, на которую ссылается автор. При возникновении интереса к какой-то обсуждаемой в тексте проблеме всегда есть возможность обратиться к списку относящейся к ней литературы. В этом случае вся проблема как бы разбивается на составляющие части, каждая из которых может изучаться отдельно от других. При этом важно не терять из вида общий контекст и не погружаться чрезмерно в детали, потому что таким образом можно не увидеть главного.

7.3. Методические рекомендации при работе над конспектом во время проведения лекции

В ходе лекционных занятий необходимо вести конспектирование учебного материала. Общие и утвердившиеся в практике правила и приемы конспектирования лекций:

-Конспектирование лекций ведется в специально отведенной для этого тетради, каждый лист которой должен иметь поля, на которых делаются пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений.

-Необходимо записывать тему и план лекций, рекомендуемую литературу к теме. Записи разделов лекции должны иметь заголовки, подзаголовки, красные строки. Для выделения разделов, выводов, определений, основных идей можно использовать цветные карандаши и фломастеры.

-Названные в лекции ссылки на первоисточники надо пометить на полях, чтобы при самостоятельной работе найти и вписать их.

-В конспекте дословно записываются определения понятий, категорий и законов. Остальное должно быть записано своими словами.

- Каждому обучающемуся необходимо выработать и использовать допустимые сокращения наиболее распространенных терминов и понятий.

-В конспект следует заносить всё, что преподаватель пишет на доске, а также рекомендуемые схемы, таблицы, диаграммы и т.д.

7.4. Методические рекомендации по подготовке доклада

Доклад – публичное сообщение, представляющее собой развёрнутое изложение определённой темы.

Этапы подготовки доклада:

1. Определение цели доклада.
2. Подбор необходимого материала, определяющего содержание доклада.
3. Составление плана доклада, распределение собранного материала в необходимой логической последовательности.
4. Общее знакомство с литературой и выделение среди источников главного.
5. Уточнение плана, отбор материала к каждому пункту плана.
6. Композиционное оформление доклада.
7. Заучивание, запоминание текста доклада, подготовки тезисов выступления.
8. Выступление с докладом.
9. Обсуждение доклада.
10. Оценивание доклада

Композиционное оформление доклада– это его реальная речевая внешняя структура, в ней отражается соотношение частей выступления по их цели, стилистическим особенностям, по объёму, сочетанию рациональных и эмоциональных моментов, как правило, элементами композиции доклада являются: вступление, определение предмета выступления, изложение(опровержение), заключение.

Вступление помогает обеспечить успех выступления по любой тематике.

Вступление должно содержать:

- название доклада;
- сообщение основной идеи;
- современную оценку предмета изложения;
- краткое перечисление рассматриваемых вопросов;
- интересную для слушателей форму изложения;
- акцентирование оригинальности подхода.

Выступление состоит из следующих частей:

Основная часть, в которой выступающий должен раскрыть суть темы, обычно строится по принципу отчёта. Задача основной части: представить достаточно данных для того, чтобы слушатели заинтересовались темой и захотели ознакомиться с материалами.

Заключение – это чёткое обобщение и краткие выводы по излагаемой теме.

Регламент устного публичного выступления – не более 10 минут.

Искусство устного выступления состоит не только в отличном знании предмета речи, но и в умении преподнести свои мысли и убеждения правильно и упорядоченно, красноречиво и увлекательно.

Любое устное выступление должно удовлетворять *трем основным критериям*, которые в конечном итоге и приводят к успеху: это критерий правильности, т.е. соответствия языковым нормам, критерий смысловой адекватности, т.е. соответствия содержания выступления реальности, и критерий эффективности, т.е. соответствия достигнутых результатов поставленной цели.

Работу по подготовке устного выступления можно разделить на два основных этапа: докоммуникативный этап (подготовка выступления) и коммуникативный этап (взаимодействие с аудиторией).

Работа по подготовке устного выступления начинается с формулировки темы. Лучше всего тему сформулировать таким образом, чтобы ее первое слово обозначало наименование полученного в ходе выполнения проекта научного результата (например, «Технология изготовления...», «Модель развития...», «Система управления...», «Методика выявления...» и пр.). Тема выступления не должна быть перегруженной, нельзя "объять необъятное", охват большого количества вопросов приведет к их беглому перечислению, к декларативности вместо глубокого анализа. Неудачные формулировки – слишком длинные или слишком краткие и общие, очень банальные и скучные, не содержащие проблемы, оторванные от дальнейшего текста и т.д.

Само выступление должно состоять из трех частей – вступления (10-15% общего времени), основной части (60-70%) и заключения (20-25%).

Вступление включает в себя представление авторов (фамилия, имя отчество, при необходимости место учебы/работы, статус), название доклада, расшифровку подзаголовка с целью точного определения содержания выступления, четкое определение стержневой идеи. Стержневая идея проекта понимается как основной тезис, ключевое положение. Стержневая идея дает возможность задать определенную тональность выступлению. Сформулировать основной тезис означает ответить на вопрос, зачем говорить (цель) и о чем говорить (средства достижения цели).

Требования к основному тезису выступления:

- фраза должна утверждать главную мысль и соответствовать цели выступления;
- суждение должно быть кратким, ясным, легко удерживаться в кратковременной памяти;
- мысль должна пониматься однозначно, не заключать в себе противоречия.

В речи может быть несколько стержневых идей, но не более трех.

Самая частая ошибка в начале речи – либо извиняться, либо заявлять о своей неопытности. Результатом вступления должны быть заинтересованность слушателей, внимание и расположенность к презентатору и будущей теме.

К аргументации в пользу стержневой идеи проекта можно привлекать фото-, видеофрагменты, аудиозаписи, фактологический материал. Цифровые данные для облегчения восприятия лучше демонстрировать посредством таблиц и графиков, а не злоупотреблять их зачитыванием. Лучше всего, когда в устном выступлении количество цифрового материала ограничено, на него лучше ссылаться, а не приводить полностью, так как обилие цифр скорее утомляет слушателей, нежели вызывает интерес.

План развития основной части должен быть ясным. Должно быть отобрано оптимальное количество фактов и необходимых примеров.

В научном выступлении принято такое употребление форм слов: чаще используются глаголы настоящего времени во «вневременном» значении, возвратные и безличные глаголы, преобладание форм 3-го лица глагола, форм несовершенного вида, используются неопределенно-

личные предложения. Перед тем как использовать в своей презентации корпоративный и специализированный жаргон или термины, вы должны быть уверены, что аудитория поймет, о чем вы говорите.

Если использование специальных терминов и слов, которые часть аудитории может не понять, необходимо, то постарайтесь дать краткую характеристику каждому из них, когда употребляете их в процессе презентации впервые.

Самые частые ошибки в основной части доклада - выход за пределы рассматриваемых вопросов, перекрывание пунктов плана, усложнение отдельных положений речи, а также перегрузка текста теоретическими рассуждениями, обилие затронутых вопросов (декларативность, бездоказательность), отсутствие связи между частями выступления, несоразмерность частей выступления (затянутое вступление, скомканность основных положений, заключения).

В заключении необходимо сформулировать выводы, которые следуют из основной идеи (идей) выступления. Правильно построенное заключение способствует хорошему впечатлению от выступления в целом. В заключении имеет смысл повторить стержневую идею и, кроме того, вновь (в кратком виде) вернуться к тем моментам основной части, которые вызвали интерес слушателей. Закончить выступление можно решительным заявлением. Вступление и заключение требуют обязательной подготовки, их труднее всего создавать на ходу. Психологи доказали, что лучше всего запоминается сказанное в начале и в конце сообщения ("закон края"), поэтому вступление должно привлечь внимание слушателей, заинтересовать их, подготовить к восприятию темы, ввести в нее (не вступление важно само по себе, а его соотнесение с остальными частями), а заключение должно обобщить в сжатом виде все сказанное, усилить и сгустить основную мысль, оно должно быть таким, "чтобы слушатели почувствовали, что дальше говорить нечего" (А.Ф. Кони).

В ключевых высказываниях следует использовать фразы, программирующие заинтересованность. Вот некоторые обороты, способствующие повышению интереса:

- «Это Вам позволит...»
- «Благодаря этому вы получите...»
- «Это позволит избежать...»
- «Это повышает Ваши...»
- «Это дает Вам дополнительно...»
- «Это делает вас...»
- «За счет этого вы можете...»

После подготовки текста / плана выступления полезно проконтролировать себя вопросами:

- Вызывает ли мое выступление интерес?
- Достаточно ли я знаю по данному вопросу, и имеется ли у меня достаточно данных?
- Смогу ли я закончить выступление в отведенное время?
- Соответствует ли мое выступление уровню моих знаний и опыту?

При подготовке к выступлению необходимо выбрать способ выступления: устное изложение с опорой на конспект (опорой могут также служить заранее подготовленные слайды) или чтение подготовленного текста. Отметим, однако, что чтение заранее написанного текста значительно уменьшает влияние выступления на аудиторию. Запоминание написанного текста заметно сковывает выступающего и привязывает к заранее составленному плану, не давая возможности откликаться на реакцию аудитории.

Общеизвестно, что бесстрастная и вялая речь не вызывает отклика у слушателей, какой бы интересной и важной темы она ни касалась. И наоборот, иной раз даже не совсем складное выступление может затронуть аудиторию, если оратор говорит об актуальной проблеме, если аудитория чувствует компетентность выступающего. Яркая, энергичная речь, отражающая увлеченность оратора, его уверенность, обладает значительной внушающей силой.

Кроме того, установлено, что *короткие фразы* легче воспринимаются на слух, чем длинные. Лишь половина взрослых людей в состоянии понять фразу, содержащую более тринадцати слов. А третья часть всех людей, слушая четырнадцатое и последующие слова одного предложения, вообще забывают его начало. Необходимо избегать сложных предложений,

причастных и деепричастных оборотов. Излагая сложный вопрос, нужно постараться передать информацию по частям.

Пауза в устной речи выполняет ту же роль, что знаки препинания в письменной. После сложных выводов или длинных предложений необходимо сделать паузу, чтобы слушатели могли вдуматься в сказанное или правильно понять сделанные выводы. Если выступающий хочет, чтобы его понимали, то не следует говорить без паузы дольше, чем пять с половиной секунд (!).

Особое место в презентации проекта занимает обращение к аудитории. Известно, что обращение к собеседнику по имени создает более доверительный контекст деловой беседы. При публичном выступлении также можно использовать подобные приемы. Так, косвенными обращениями могут служить такие выражения, как «Как Вам известно», «Уверен, что Вас это не оставит равнодушными». Подобные доводы к аудитории – это своеобразные высказывания, подсознательно воздействующие на волю и интересы слушателей. Выступающий показывает, что слушатели интересны ему, а это самый простой путь достижения взаимопонимания.

Во время выступления важно постоянно контролировать реакцию слушателей. Внимательность и наблюдательность в сочетании с опытом позволяют оратору уловить настроение публики. Возможно, рассмотрение некоторых вопросов придется сократить или вовсе отказаться от них. Часто удачная шутка может разрядить атмосферу.

После выступления нужно быть готовым к ответам на возникшие у аудитории вопросы.

7.5. Методические рекомендации по написанию рефератов

1. Тема реферата выбирается из списка, предложенного преподавателем, в соответствии с темами рабочей программы по курсу «Технологии физкультурно - оздоровительной деятельности». Допускается выбор свободной темы, но по согласованию с преподавателем и в рамках тем учебного плана по данной дисциплине.
2. Для написания реферата студенту необходимо ознакомиться, изучить и проанализировать по выбранной теме литературу, включая периодические публикации в журналах и газетах, сборники статей, монографии, учебники.
3. Реферат должен содержать план работы, включающий введение, логически связанный перечень вопросов, позволяющих раскрыть выбранную тему и сформулировать полученные выводы, заключение, библиографический список.
4. Объем реферата должен составлять от 18 до 30 страниц машинописного текста. Работа должна быть выполнена на белой бумаге стандартного листа А4. Текст должен быть отпечатан на компьютере в текстовом редакторе Microsoft Word и отвечать следующим требованиям: параметры полей страниц должны быть в пределах: верхнее и нижнее – по 20 мм, правое – 10 мм, левое – 30 мм, шрифт – Times New Roman Cyr, размер шрифта – 14, межстрочный интервал – полуторный. Лента принтера – только чёрного цвета. Нумерация страниц в реферате должна быть сквозной, начиная со второй страницы. Номер проставляется арабскими цифрами посередине сверху каждой страницы.
5. Каждый пункт плана должен начинаться с новой страницы. Это же правило относится к другим основным структурным частям работы: введению, заключению, библиографическому списку. Текстовая часть работы начинается с введения, которое не считается самостоятельным разделом, поэтому не имеет порядкового номера. Введение есть структурная часть работы, в которой аргументируется выбор конкретной темы, обозначается её актуальность, ставятся цели и задачи, которые предполагается решить. Введение по объёму может быть от одной до двух страниц. Текстовая часть работы завершается заключением, которое, как и введение не рассматривается в качестве самостоятельного раздела и тоже не имеет порядкового номера. Заключение может быть выполнено в объёме от одной до двух страниц и содержит основные выводы, к которым пришёл студент при выполнении реферата.
6. Библиографический список составляется на основе источников, которые были просмотрены и изучены студентом при написании реферата. Данный список отражает самостоятельную

творческую работу студента, что позволяет судить о степени его подготовки и углублении в выбранную тематику. Чтобы избежать ошибок при описании какого-либо источника, необходимо тщательно сверить его со сведениями, которые содержатся в соответствующих выписках из каталогов и библиографических указателей. Вся использованная литература размещается в алфавитном порядке; источники из сети Интернет.

7.6. Рекомендации студентам по изучению и конспектированию литературы

Работа с учебной и научной литературой является важным и сложным видом самостоятельной работы. Существует основная и рекомендуемая студентам литература, изучение и проработка которой позволяют (в совокупности с изучением лекционного материала) освоить программу дисциплины «Технологии физкультурно - оздоровительной деятельности» в требуемом объеме и с необходимым качеством результатов.

Особое внимание следует уделить изучению базовых учебных пособий, либо непосредственно относящихся к дисциплине «Технологии физкультурно - оздоровительной деятельности» либо включающих разделы и темы, которые отвечают содержанию дидактических единиц и программе по данной дисциплине.

Большую пользу дает изучение статей, в которых, как правило, сжато и вместе с тем ёмко раскрывается определенная проблема, их необходимо изучить.

Для лучшего усвоения материала рекомендуется осуществлять конспектирование литературы, делать для себя краткие записи (заметки).

Темы для подготовки докладов, рефератов, сообщений

1. Классификация и характеристика форм физкультурно-оздоровительной деятельности.
2. Роль дыхания при проведении физкультурно-оздоровительной деятельности.
3. Применение физкультурно-оздоровительной деятельности в физическом воспитании дошкольников.
4. Применение физкультурно-оздоровительной деятельности в физическом воспитании школьников.
5. Применение физкультурно-оздоровительной деятельности в физическом воспитании студентов.
6. Разновидности гимнастики, используемые в физкультурно-оздоровительной деятельности.
7. Аэробика как вид физкультурно-оздоровительной деятельности.
8. Структура и содержание занятий аэробикой.
9. Особенности занятий аэробикой с лицами, имеющими ограниченные возможности.
10. Основы контроля и самоконтроля в процессе занятий аэробикой.
11. Гигиена питания при занятиях фитнесом.
12. Использование фитбол-аэробики в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности.
13. Использование стретчинг - системы в физкультурно-оздоровительной деятельности.
14. Использование каллонетики в физкультурно-оздоровительной деятельности.
15. Подвижные игры, эстафеты, игровые задания с элементами баскетбола и волейбола для детей с ослабленным здоровьем.
16. Подвижные игры на прогулках и в походах.
17. Речетативно-игровые композиции для совместных игр детей и взрослых.
18. Методика организации и проведения спортивных праздников и фестивалей.
19. Виды туризма в РФ.
20. Роль природных факторов в восстановлении нарушенных процессов в организме человека.
21. Методика организации туристических походов.
22. Методика преодоления экстремальных ситуаций в походе.
23. Классификация профессионально-ориентированных видов спорта.

24. Национальные и нетрадиционные виды спорта.
25. Методика организации и проведения психогимнастики.
26. Использование антистрессовой пластической гимнастики в физкультурно-оздоровительной деятельности.
27. Применения танцевальной терапии в физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценочные средства для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине «Технологии физкультурно - оздоровительной деятельности»

№	Контролируемые темы (разделы) дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
1.	Тема 1. Теоретико-методические основы использования физкультурно-оздоровительных технологий	УК-3	Письменные домашние задания Собеседование Доклады, рефераты Экзамен
2.	Тема 2. Дыхательные гимнастики как технологии оздоровительной физической культуры	УК-3	Письменные домашние задания Собеседование Доклады, рефераты Экзамен
3.	Тема3. Технологии здоровьесбережения	УК-3	Письменные домашние задания Собеседование Доклады, рефераты Экзамен
4.	Тема 4. Разновидности традиционных двигательных систем оздоровления	УК-3	Письменные домашние задания Собеседование Выполнение тестовых заданий Доклады, рефераты Экзамен
5.	Тема 5. Фитнес - технологии как технологии коррекции веса и физических кондиций занимающихся	УК-3	Письменные домашние задания Собеседование Доклады, рефераты Экзамен
6.	Тема 6. Восточные гимнастики в системе оздоровительной физической культуры	УК-3	Письменные домашние задания Собеседование Доклады, рефераты Экзамен
7.	Тема 7. Организация воспитательной работы в ФСО и ОО	УК-3	Письменные домашние задания Собеседование Доклады, рефераты Экзамен
8.	Тема 8 Реализация образовательных	УК-3	Письменные домашние

	программ в области физической культуры и спорта		задания Собеседование Доклады, рефераты Экзамен
9.	Тема 9. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы с населением	УК-3	Письменные домашние задания Собеседование Доклады, рефераты Экзамен

Формы работы студентов

Рабочая программа предусматривает проведение лекционных и практических занятий, а также следующие виды работ: изучение и аргументированное изложение учебного материала, обсуждение в ходе устного опроса на практическом занятии, подготовка устных выступлений на изучаемые темы, выполнение тестовых заданий, написание конспектов, докладов, письменных домашних заданий.

При этом общие установочные вопросы вынесены в лекции, а углубление изучения этих вопросов предполагается на практических занятиях.

Значительная часть времени уделяется самостоятельной проработке студентами тем путем чтения учебников и дополнительной литературы, написания докладов, сообщений, подготовки к практическим занятиям.

Виды контроля

Рабочая программа предполагает текущий и итоговый виды контроля: опрос, домашние задания, доклады по темам, экзамен.

8.1. Методика формирования результирующей оценки

Текущий контроль – это непрерывно осуществляемый мониторинг уровня усвоения знаний и формирования умений и навыков в течение семестра или учебного года. Текущий контроль знаний, умений и навыков студентов осуществляется в ходе учебных (аудиторных) занятий, проводимых по расписанию. Формами текущего контроля являются устный опрос на практических занятиях, а также короткие (например, до 15 мин.) тестовые задания, письменные контрольные работы, самостоятельное выполнение студентами определенного числа конспектов по заданной тематике, рефераты, доклады.

Текущий контроль осуществляется в течение семестра на каждом практическом занятии, или через занятие в соответствии с учебной программой. Текущему контролю подлежит проверка исходного уровня знаний студента по теме занятия или/и степень усвоения знаний и навыков, полученных в ходе занятия.

На итоговые контрольные мероприятия рекомендуется выносить весь программный материал (все разделы) по дисциплине.

Итоговая оценка знаний студента, осуществляется по накопительной системе суммированием баллов, полученных в процессе текущего и итогового контроля.

Примерный перечень оценочных средств

Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
Письменные домашние задания	Письменные домашние задания, позволяющие оценивать и диагностировать умения синтезировать, анализировать, обобщать фактический и теоретический материал с формулированием конкретных выводов, установлением причинно-следственных связей.	Комплект вопросов для письменных домашних заданий
Реферат	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а так же собственные взгляды на неё.	Темы рефератов
Доклад, сообщение	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой публичное выступление по представлению полученных результатов решения определенной учебно-практической, учебно-исследовательской и научной темы.	Темы докладов, сообщений.
Собеседование	Средство контроля, организованное как специальная база преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п.	Вопросы по темам/разделам дисциплины

8.2. Критерии формирования оценок на практических занятиях

Целью практической работы для студентов, приступающих к изучению курса, является:

1) знакомство с базовыми понятиями курса; 2) приобретение навыков выполнения доступных функциональных проб, используемых для оценки физической работоспособности; 3) выработка умения самостоятельно и критически подходить к изучаемому материалу; 4) формирование навыков устного выступления и участия в дискуссиях; 5) умение продуцировать тексты, которые по содержанию относятся к общекультурной либо профессиональной деятельности.

Критерии оценки:

3 балла – студент, хорошо разбирается в обсуждаемом материале, демонстрирует умение критически анализировать источники и различные точки зрения по обсуждаемой проблеме, приходит к самостоятельным аргументированным выводам и отстаивает свою точку зрения, соблюдает нормы литературной речи, активно участвует в работе группы на семинаре.

2 балла – студент, хорошо разбирается в обсуждаемом материале, демонстрирует умение критически анализировать источники и различные точки зрения по обсуждаемой проблеме, приходит к самостоятельным аргументированным выводам, не проявляет активность в работе группы на семинаре (готовится и отвечает только на один вопрос семинарского занятия).

1 балл – студент, неполно владеет материалом, при изложении фактического материала допуская отдельные неточности, знает источниковый материал и различные точки зрения по

обсуждаемой проблеме, но возникают трудности с их анализом, умеет излагать собственную позицию, но не все выводы носят доказательный характер.

Максимальное количество баллов за работу на одном практическом занятии – 3 балла.

8.3. Критерии формирования оценок за подготовку письменных домашних заданий, докладов, сообщений, рефератов

1. Доклад, сообщение, реферат соответствует предложенной теме, имеет вступление, основную часть и заключение – 1 б.

2. Тема раскрыта полностью, студент продемонстрировал способность анализировать разные точки зрения – 1 б.

3. Доклад, сообщение сделано по 3-м источникам, исключая интернет-ресурсы – 2 б.

4. Доклад, сообщение, реферат сделан с соблюдением норм современного русского литературного языка – 1 б.

Максимальное количество баллов – 5.

Оценочный лист защиты письменных домашних заданий

Наименование показателя	Выявленные недостатки и замечания	Отметка
I. КАЧЕСТВО РАБОТЫ		
1. Соответствие содержания работы заданию		
2. Грамотность изложения и качество оформления работы		
3. Самостоятельность выполнения работы, глубина проработки материала, использование рекомендованной и справочной литературы		
4. Обоснованность и доказательность выводов		
Общая оценка за выполнение ИР		
II. КАЧЕСТВО ДОКЛАДА		
1. Соответствие содержания доклада содержанию работы		
2. Выделение основной мысли работы		
3. Качество изложения материала		
Общая оценка за доклад		
III. ОТВЕТЫ НА ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПО СОДЕРЖАНИЮ РАБОТЫ		
Вопрос 1		
Вопрос 2		
Вопрос 3		
Общая оценка за ответы на вопросы		
ИТОГОВАЯ ОЦЕНКА ЗА ЗАЩИТУ		

8.4. Оценочные средства для проведения аттестации

Примерные критерии выставление оценок на экзамене по пятибалльной шкале

Оценки		Характеристики оценок
По пятибалльной шкале	Кол-во баллов	
Отлично (5)	отлично 86-100	теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному
Хорошо (4)	Хорошо 71-85	теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов. Некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками
Удовлетворительно (3)	Удовлетворительно 50-70	теоретическое содержание курса освоено частично, некоторые практические навыки работы не сформированы, многие предусмотренные программой обучения учебные задания не выполнены, либо качество выполнения некоторых из них оценено числом баллов, близким к минимальному
Неудовлетворительно (2)	неудовлетворительно 36-49	теоретическое содержание курса освоено частично, необходимые практические навыки работы не сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнено, либо качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимальному. Студент допускается к сдаче экзамена в период экзаменационной сессии.
	безусловно неудовлетворительно 0-35	теоретическое содержание курса не освоено, необходимые практические навыки работы не сформированы, все выполненные учебные задания содержат грубые ошибки. Студент не допускается к сдаче экзамена в период экзаменационной сессии.

Примерный перечень вопросов для экзамена по дисциплине «Технологии физкультурно - оздоровительной деятельности»

Экзамен проводится в четвертом семестре в устной форме по билетам.

1. Понятие, структура индивидуального здоровья, характеристика компонентов, основы комплексной диагностики индивидуального здоровья.

2. Понятие физической рекреации.
3. Цели и задачи физической рекреации.
4. Способы регламентации нагрузок.
5. Факторы, влияющие на величину и характер срочного тренировочного эффекта рекреационных занятий.
6. Принципы физкультурно-оздоровительной тренировки.
7. Средства коррекции психофизиологического состояния.
8. Обучение двигательному действию: этапы, задачи, методы, особенности.
9. Сущностные аспекты физической рекреации.
10. Методика самоконтроля за психофизическим состоянием в системе оздоровительной физической культуры.
11. Понятие об адаптации: виды, механизмы. Общий адаптационный синдром Г. Селье, стадии.
12. Оздоровительный подход к развитию физических способностей.
14. Общая характеристика оздоровительных видов гимнастики.
15. Характеристика авторских систем оздоровления.
16. Характеристика систем дыхательных упражнений.
17. Характеристика нетрадиционных средств и систем оздоровления.
18. Характеристика восточных систем оздоровления.
19. Аэробика в системе оздоровительной тренировки: виды, структура и содержание занятий.
20. Атлетическая гимнастика в системе оздоровительной тренировки: виды, структура и содержание занятий.
21. Учёт особенностей телосложения в физкультурно-рекреационной тренировке с силовой направленностью.
22. Специфика занятий по системе «Изотон»: структура, содержание, особенности питания.
23. Шейпинг как научная комплексная система оздоровительной физической культуры: принципы, дозирование нагрузки, направленность тренировки, тестирование, питание и т.д.
24. Характеристика стретчинг-системы: задачи, средства, особенности занятий.
25. Понятие тренировки в фитнесе: задачи, средства, особенности проведения.
26. Особенности питания в физкультурно-оздоровительной тренировке различными видами ФОТ.
27. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми дошкольного возраста: направленность; форма организации, содержание.
28. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми и подростками: направленность, задачи, формы организации, содержание.
29. Оздоровительная тренировка с лицами молодого возраста (направленность, содержание, методические особенности).
30. Оздоровительная тренировка с лицами зрелого возраста: направленность, содержание, методические особенности.
31. Физкультурно-оздоровительная тренировка с лицами пожилого возраста: направленность, содержание, методические особенности.
32. Массовая физкультурно-оздоровительная работа в рекреационных зонах.
33. Массовая физкультурно-оздоровительная работа с взрослым населением: формы, содержание деятельности.
34. Организация, содержание и особенности проведения занятий в группах здоровья.
35. Особенности физкультурно-оздоровительной тренировки женщин.
36. Основы планирования и учёта в сфере физкультурно-оздоровительной работы.
37. Массовые физкультурно-спортивные мероприятия: виды, организация, особенности проведения.
38. Пропаганда массовой физкультурно-спортивной и оздоровительной работы: формы, особенности деятельности.
39. Основы самоконтроля при занятиях физической культурой: задачи и содержание. Использование данных самоконтроля в управлении тренировочным процессом.

40. Врачебно-педагогический контроль в процессе физкультурно-оздоровительной тренировки: виды, задачи, содержание, учет возрастных особенностей.
41. Понятие, компоненты и особенности оценки физического состояния в системе физкультурно-оздоровительной деятельности с учетом направленности физкультурно-оздоровительной тренировки.
42. Учет возрастных особенностей в процессе физкультурно-оздоровительной работы.

9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

Литература

а) Основная литература:

1. Дроздова, Т.М. Физиология питания: учебник / Т.М.Дроздова, П.Е.Влощинский, В.М.Позняковский. – Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2017. – 352 с. табл., схем. – (Питание практика технология гигиена качество безопасность). - Режим доступа: по подписке. – URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=57336>– ISBN 5-94087-693-5; 978-5-94087-693-9. – Текст: электронный.
2. Кондаков В. Л., Горелов А. А., Румба О. Г., Копейкина Е. Н. Физкультурно-оздоровительные технологии: Учебное пособие для вузов. Москва: Юрайт, 2022. 334 с. ЦКЪ: Ы11рз://ига11.гц/Ьсоёе/497591. ИКЪ: Ыйрз://ига11.т/Book/coyeg/3BE54945-A494-486BBC37-613500541PP8
3. Никитушкин, Виктор Григорьевич. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии [Электронный ресурс] : учеб. пособие для СПО / В.Г. Никитушкин, Н.Н. Чесноков, Е.Н. Чернышева. - М. :Юрайт, 2017 . <https://biblio-online.ru/book/497E7F11-5C56-48CF-9365-3D4BFB65DF93/teoriya-imetodika-fizicheskogo-vospitaniya-ozdorovitelnye-tehnologii>

б) дополнительная литература

4. Алхасов, Д.С. Профессиональный модуль. «Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам»: МДК «Методика обучения предмету физическая культура». Раздел: Уроки физической культуры в системе физического воспитания школьников (в таблицах и схемах): методическое пособие / Д.С. Алхасов. - М.; Берлин: Директ-Медиа, 2014. - 96 с. : ил. - ISBN 978-5-4475-3729-6; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274974>.
5. Иванов, Ч. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях: учебное пособие для студентов вузов / Ч. Иванов, С.А. Литвинов. - М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2015. - 304 с.: ил. - ISBN 978-5-691-02197-8; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429625>.
6. Коваль, Л.Н. Методико-практические занятия по дисциплине «Физическая культура»: учебно-методическое пособие / Л.Н. Коваль, А.В. Коваль. - М.; Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 97 с.: ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4894-0; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426469>.
7. Макарова, Г.А. Оптимизация постнагрузочного восстановления спортсменов (методология и частные технологии) : практическое пособие / Г.А.Макарова. – Москва: Спорт, 2017. – 161 с.: табл. – (Библиотечка спортивного врача и психолога). – Режим доступа: по подписке. – URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471226>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906839-88-6. – Текст: электронный.
8. Макеева, В.С. Теория и методика физической культуры: учебно-методическое пособие / В.С. Макеева ; Межрегиональная Академия безопасности и выживания. - Орел: МАБИВ, 2014. - 132 с. :табл. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=428644>

9. Мухина, М.П. Физкультурное образование школьников: учебное пособие / М.П. Мухина; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск: Издательство СибГУФК, 2014. - 399 с. : табл. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429366> (05.05.2016).

в) электронные библиотечные системы, с которыми у СОГУ имеется действующий договор, современные профессиональные базы, информационные справочные системы:

Электронные ресурсы, обеспечивающие реализацию образовательных программ и научной деятельности ФГБОУ ВО «СОГУ»

Наименование, сведения о правообладателе и адрес сайта	Договор на право использования ЭБС	Срок действия договора	Количество точек доступа/ пользователей и характеристика доступа	Примечания
ЭБС "Университет. библиотека onLine" ООО «Директ-Медиа» (RU) http://www.biblioclub.ru	№ 278-12/2022	01.01.2023– 31.12.2023	не ограничено	заключение договора на право доступа с 01.01.24
«Образовательная платформа ЮРАЙТ» ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» http://www.urait.ru/	№ 01/03-2023	01.03.2023– 30.06.2023 01.09.2023– 31.12.2023	6050	заключение договора на право доступа с 01.01.24
ЭБС «Консультант студента» «Медицина. Здравоохранение ВО» ИТ компания ООО «КОНСУЛЬТАНТ СТУДЕНТА» www.studentlibrary.ru	№ 832КС/02-2023	27.02.2023 – 26.02.2024	200 эл. карт пользователей	заключение договора на право доступа с 27.02.24
Информационно-аналитическая система SCIENCE INDEX ООО НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА (RU) www: https://elibrary.ru	Sio-5051/2023	11.04.2023 – 12.04.2024	до 500	заключение договора на право доступа с 13.04.24
Универсальные базы данных «ИВИС» ООО «ИВИС» (RU) https://eivis.ru/	№ 33-п	01.01.2023 – 31.12.2023	не ограничено	заключение договора на право доступа с 01.01.24
«Национальная электронная библиотека» ФГБУ «РГБ» https://rusneb.ru	№ 101/НЭБ/4513	05.07.2018 – 05.07.2023	10 точек доступа по IP-адресу	с пролонгацией на пять лет

Профессиональные базы данных и Интернет-ресурсы:

Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»	https://www.infosport.ru/
История Олимпийских игр	https://www.olympichistory.info/

Министерство спорта РФ	https://www.minsport.gov.ru/
Российская национальная библиотека	http://nlr.ru/
Национальная электронная библиотека	https://rusneb.ru/
Российская государственная библиотека	https://www.rsl.ru/
Единое окно доступа к информационным ресурсам	http://window.edu.ru
Каталог электронных библиотек	https://elementy.ru/catalog/g31/elektronnye_biblioteki
«Мегаэнциклопедия Кирилла и Мефодия»	https://megabook.ru
Библиотека учебной и научной литературы	http://sbiblio.com/biblio/
Официальный сайт Министерства просвещения Российской Федерации	https://edu.gov.ru/
Официальный сайт Министерства науки и высшего образования Российской Федерации	https://minobrnauki.gov.ru/
Основной сайт по Электронным образовательным ресурсам	http://eor-np.ru/
Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта (утвержденные в рамках реализации Федерального Закона от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об Образовании в Российской Федерации»)	http://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/federalnye-standarty/

10. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и лабораторного типа - Музей:

преподавательский стол, стул; столы и стулья для обучающихся – 36 посадочных места; интерактивная доска; ПК преподавателя; колонки; скелет человека; кафедра; программное обеспечение: Windows 7 Professional; Office Standard 2010; Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Total Security; Система поиска текстовых заимствований «Антиплагиат.ВУЗ»; Cisco Webex - Система проведения вебинаров.

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также самостоятельной работы обучающихся (№17) оснащена доступом к сети Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Состав лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства

№ п/п	Наименование	№ договора(лицензия)	Страна производитель
1.	Windows 10 Enterprise	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г	США
2.	Windows 10 Pro for Workstations	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г	США
3.	Windows 8.1 Enterprise	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г	США
4.	Windows 8.1 Professional	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г	США
5.	Windows 8 Enterprise	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г	США
6.	Windows 8 Professional	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г	США
7.	Windows 7 Enterprise	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г	США
8.	Windows 7 Professional	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г	США
9.	Office Standard 2016	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г	США
10.	Office Standard 2013	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г	США
11.	Office Standard 2010	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г	США
12.	Система тестирования Sunrav WEB Class	№468 от 03.12.2013 ИП Сунгатулин Р.Т. (бессрочно)	Россия
13.	Kaspersky Endpoint Security	До 22.01.2024	Россия
14.	Система поиска текстовых заимствований «Антиплагиат.ВУЗ»	№ 6262 от 09.01.2023 (действителен до 31.12.2023 г.) с ОАО «Анти-Плагат»	Россия
15.	Программа для ЭВМ «Банк вопросов для контроля знаний»	Разработка СОГУ Свидетельство о государственной регистрации программы для ЭВМ №2015611829 от 06.02.2015 г. (бессрочно)	СОГУ
16.	Планы	№8867, от 09.01.2023 г. (09.01.2023 г. до 31.12.2023 г.) ООО ЛММИС	Россия
17.	VSDESK	№ 210406/01 от 06.04.2021 г. ИП И.А. Сергеевич Тех.под. 07.04.2022	Россия
18.	«Галактика»	от 14.03.2022 г.(примерная дата)	Россия
19.	DIRECTUM RX – Система электронного документооборота	ООО Галактика ИТ договор № 120320/Д/А от 14.03.2022(примерная дата)	Россия
20.	Услуги связи (доступ к сети интернет)	ООО Алком № AL-0044 от 01.02.2022 г -31.12.2022 г	Россия
21.	MOODLE	Бесплатное российское	США (бесплатное)

			русское)
22.	«Галактика РУЗ»	Лицензия бессрочная Тех.сопровождение от 14.03.2022 г	Россия
23.	Личный кабинет студента/сотрудника	Лицензия бессрочная Тех.сопровождение от 14.03.2022 г	Россия
24.	Электронная библиотека диссертации и авторефератов РГБ(ЭБД РГБ)	https://dvs.rsl.ru Требуется регистрация в библиотеке СОГУ	Россия
25.	ЭБС"Университетская библиотека ONLINE"	https://biblioclub.ru Требуется регистрация в библиотеке СОГУ	Россия
26.	ЭБС «Научная электронная библиотека eLibrary.ru»	http://elibrary.ru Требуется регистрация в библиотеке СОГУ	Россия
27.	Универсальная баз данных East View	https://dlib.eastview.com	США
28.	ЭБС «Консультант студента» Студенческая электронная библиотека по медицинскому и фармацевтическому образованию, а также по естественным и точным наукам в целом.	http://www.studentlibrary.ru Требуется регистрация в библиотеке СОГУ	Россия
29.	ЭБС «Юрайт» - образовательная среда, включающая виртуальный читальный зал учебников и учебных пособий от авторов из ведущих вузов России по всем направлениям и специальностям	www.biblio-online.ru Требуется регистрация в библиотеке СОГУ	Россия
30.	КЭП (домен на яндексе)	бесплатное	Россия
31.	РусГард	бесплатное	Россия
32.	ViPNet	бесплатное	Россия

11. Лист обновления/актуализации

Рабочая программа обсуждена и одобрена для исполнения в 2023-2024 учебном году на заседании кафедры теоретических и медико-биологических основ физической культуры и спортивных игр от 30. 08. 2023 г., протокол № 1

Зав. кафедрой _____ З.А. Гагиева

Программа одобрена на заседании Совета факультета физической культуры и спорта от 31.08. 2023 г., протокол № 1.

Председатель Совета факультета _____ Д.Ю. Карасев