

Б.В.05

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение
высшего образования
«Сочинский государственный университет»

СОГЛАСОВАНО


Декан СПФ
Ю.Э. Макаревская
« 22 »  2021 г.



УТВЕРЖДАЮ


Проректор по УРиКОД
В.П. Ермакова
« 22 »  2021 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Современные оздоровительные технологии»

Шифр и направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура»

Квалификация выпускника бакалавр

Профиль подготовки бакалавра Спортивная тренировка

Форма обучения Заочная

Выпускающая кафедра Физической культуры и спорта

Кафедра-разработчик рабочей Программы Кафедра физической культуры и спорта

Год набора 2019 г.

Курс	Трудоем- кость (час./зет.)	Лекцион. занятий, (час.)	Практич. занятий, (час.)	Лаборат. занятий, (час.)	СРС, (час.)	КР/КП	Форма промежуточного контроля (зачет)
3	108/3	4	4	-	96	-	Зачет (4)
Итого	108/3	4	4	-	96	-	Зачет (4)

Сочи 2021 г.

Лист согласования рабочей программы дисциплины «Современные оздоровительные технологии»

Рабочую программу составила: Лактионова Э.Г., к.п.н., доцент



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА

и.о. Заведующий кафедрой



Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины соответствует библиотечному фонду СГУ:

Директор НОБ



Структура рабочей программы соответствует предъявляемым требованиям:

Отдел качества образования и методического обеспечения



ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ РПД

Рабочая программа переутверждена на 2020/2021 учебный год, протокол № 7 заседания кафедры от «17» марта 2020г. В программу внесены дополнения и (или) изменения:

5.3 Особенности преподавания дисциплины.

5.4 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Заведующий кафедрой



Г.М. Коновалова

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ РПД

Рабочая программа переутверждена на 2020-2021 учебный год, протокол № 10 заседания кафедры от «30» июня 2020г. В программу внесены дополнения и (или) изменения:

Без внесения изменений.

Заведующий кафедрой



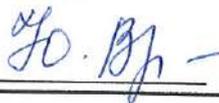
Г.М. Коновалова

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ РПД

Рабочая программа переутверждена на 2021/2022 учебный год, протокол № 10 заседания кафедры от « 01 » __ 07 __ 2021г.

На основании приказа ректора № 539 от 18.06.2021 г. в соответствии с приказом МИНОБРНАУКИ № 1456 от 26.11.2020 г. в РПД внесены изменения в пункт 2 (таблица 1), пункт 3 (таблица 2), пункт 4, Аннотацию путем изменения формулировки компетенции и индикаторов компетенции УК-8 .

И.о.заведующий кафедрой



Васильковская Ю.А.

1 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью дисциплины «Современные оздоровительные технологии» является формирование теоретической и практической профессиональной подготовки в области оздоровительной физической культуры, ознакомление с основными методиками оздоровления и технологиями их применения, а также формирование умений и навыков, которые позволят обучающимся, опираясь на полученные знания, использовать конкретные методики как для собственного физического развития, так и для осуществления своих профессиональных задач.

Задачи дисциплины:

1. Обеспечить освоение системы знаний в области физкультурно-оздоровительных технологий, целостное осмысление содержательной стороны профессиональной деятельности в сфере оздоровительно-рекреативной физической культуры.

2. Научить выбирать основные критерии диагностики процесса адаптации организма человека к физическим нагрузкам с использованием современных компьютерных технологий для управления процессом оздоровительной тренировки.

3. Научить вырабатывать стратегию построения оздоровительной - рекреационной тренировки с учетом возрастных и гонотипологических особенностей (индивидуально-типологических особенностей, физического состояния) занимающихся.

4. Обеспечить освоение студентами опыта эмоционально-ценностного отношения к будущей профессиональной деятельности в процессе применения изученных оздоровительных технологий.

2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП НАПРАВЛЕНИЯ

Дисциплина «Современные оздоровительные технологии» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений.

Таблица 1

Код и наименование компетенции	Дисциплины, участвующие в формировании компетенции
Универсальные компетенции	
УК-8 Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.	Биомеханика физических упражнений. Безопасность жизнедеятельности. Современные оздоровительные технологии. Ознакомительная практика. Преддипломная практика.
Профессиональные компетенции установленные вузом	
ПКУВ-2 Осуществляет организацию учебной и научно-исследовательской деятельности, разрабатывает программно-методическое обеспечение, педагогический контроль и оценивает освоение преподаваемых дисциплин, курсов.	История физической культуры. Биомеханика физических упражнений. Массаж. Педагогика физической культуры и спорта. Акмеология. Педагогическая практика. Тренерская практика. Профессионально-ориентированная практика.

3 ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 2

Компетенции и индикаторы их достижения		В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:
Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	
Универсальные компетенции		

Компетенции и индикаторы их достижения		В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:
Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	
УК-8 Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.	УК-8.1 Обеспечивает безопасные условия жизнедеятельности при устойчивом функционировании природной среды и рациональном природопользовании.	<i>Знать:</i> факторы, вызывающие угрозы для жизни и здоровья человека. <i>Уметь:</i> Уметь: определять безопасные условия жизнедеятельности. <i>Владеть:</i> Владеть: способностью выявлять возможные угрозы для жизни и здоровья человека.
	УК-8.2 Анализирует социально значимые проблемы и процессы, происходящие в области обеспечения безопасности жизнедеятельности, определяет способы снижения рисков, связанных с деятельностью человека.	<i>Знать:</i> нормы безопасности в условиях чрезвычайных ситуаций, связанных с деятельностью человека. <i>Уметь:</i> обеспечивать нормы безопасности в повседневной жизни и в условиях чрезвычайных ситуаций. <i>Владеть:</i> приемами необходимых действий по обеспечению безопасности в повседневной жизни и в условиях чрезвычайных ситуаций.
	УК-8.3 Владеет принципами обеспечения устойчивости объектов экономики, прогнозирует развитие событий и оценивает последствия при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.	<i>Знать:</i> этиологию и патогенез повреждающих факторов и их последствия. <i>Уметь:</i> оказывать первую доврачебную помощь при возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов. <i>Владеть:</i> приемами оказания первой помощи пострадавшему при возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.
Профессиональные компетенции установленные вузом		
ПКУВ-2 Осуществляет организацию учебной и научно-исследовательской деятельности, разрабатывает программно-методическое обеспечение, педагогический контроль и оценивает освоение преподаваемых дисциплин, курсов.	ПКУВ-2.1 Владеет методиками проведения учебных занятий, руководства учебной, проектной и исследовательской деятельностью	<i>Знать:</i> современные методики и технологии проведения учебных занятий. <i>Уметь:</i> применять современные методики для организации учебной и научно-исследовательской и проектной деятельности. <i>Владеть:</i> средствами, методами и приемами с учетом специфики базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.
	ПКУВ-2.2 Демонстрирует навыки по разработке, обновлению и планированию программ обучения и учебно-методического материала	<i>Знать:</i> требования к содержанию образовательных программ; рабочие документы планирования и отчетности педагогического процесса. <i>Уметь:</i> разрабатывать учебные планы на основе реализуемых образовательных программ на основе требований государственных стандартов. <i>Владеть:</i> методикой разработки учебных планов и программ учебных занятий различной направленности.

Компетенции и индикаторы их достижения		В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:
Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	
	ПКУВ-2.3 Демонстрирует полноту и своевременность выполнения заданий по практике и освоение компетенций в процессе прохождения практики	<i>Знать:</i> необходимые компетенции для реализации в практической деятельности. <i>Уметь:</i> правильно построить и оценить тренировочный и образовательный процесс с учётом освоенных компетенций. <i>Владеть:</i> полнотой навыков для выполнения заданий по практике и освоения компетенций в процессе прохождения практики.

4 СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Тематический план дисциплины

Таблица 3 – Распределение фонда времени по темам дисциплины

№ раздела, темы	Наименование модуля (раздела, темы) дисциплины	Всего часов	Виды учебной нагрузки и их трудоемкость, часы			
			Контактная работа			СРС
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
3 курс						
1	Рациональная двигательная активность как компонент здорового образа жизни. Безопасные условия жизнедеятельности при возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.	18	2	-	-	16
2	История возникновения и развития современных физкультурно-оздоровительных технологий.	18	2	-	-	16
3	Характеристика (содержание, средства и методы) современных физкультурно-оздоровительных технологий.	24	-	2	-	22
4	Диагностика, контроль и самоконтроль физического состояния в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности.	24	-	2	-	22
	Контрольная работа	20	-	-	-	20
	Зачет	4	-	-	-	-
ИТОГО		108	4	4	-	96

4.1.1 Лекционные занятия

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Краткое содержание
1	Рациональная двигательная активность как компонент здорового образа жизни. Безопасные условия жизнедеятельности при возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.	Понятие здоровье. Факторы, определяющие здоровье. Компоненты здорового образа жизни. Понятие об оптимальной двигательной активности. Влияние двигательной активности на здоровье (оздоровительный и тренировочный режим двигательной активности, режим поддержания спортивного долголетия, щадящий режим). Безопасные условия жизнедеятельности. Приемы оказания первой помощи при возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.
2	История возникновения и развития современных физкультурно-оздоровительных технологий	Возникновение и развитие аэробики Купера и танцевальной аэробики. Возникновение и развитие атлетизма и бодибилдинга. Формирование физкультурно-оздоровительных технологий аэробной, силовой и смешанной направленности. Возникновение авторских методик. Направления в фитнес индустрии.

4.1.2 Практические занятия

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Краткое содержание
1	Характеристика (содержание, средства и методы) современных физкультурно-оздоровительных технологий	Характеристика (содержание, средства и методы) физкультурно-оздоровительных технологий: танцевальная аэробика, степ-аэробика, тайбо, пилатес, калланетика, йога, занятия на подвесных петлях, аква-фитнес и др.
2	Диагностика, контроль и самоконтроль физического состояния в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности	Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности у занимающихся специальных медицинских групп.

4.1.3 Лабораторные занятия не предусмотрены

4.1.4 Самостоятельная работа студента

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Вид СРС
1	Рациональная двигательная активность как компонент здорового образа жизни	Изучение вопросов лекции; изучение теоретического материала по теме; подготовка к зачету.
2	История возникновения и развития современных физкультурно-оздоровительных технологий	Изучение вопросов лекции; изучение теоретического материала по теме; подготовка к зачету.
3	Характеристика (содержание, средства и методы) современных физкультурно-оздоровительных технологий	Изучение вопросов лекции; изучение теоретического материала по теме; подготовка к зачету.
4	Диагностика, контроль и самоконтроль физического состояния в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности	Изучение вопросов лекции; изучение теоретического материала по теме; подготовка к зачету.
5	Контрольная работа	Выполнение контрольной работы

4.1.5 Интерактивные формы занятий

Количество занятий в интерактивной форме не предусмотрено учебным планом.

4.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

4.2.1 Литература:

1. Оздоровительные технологии физического воспитания и развития ребенка дошкольного возраста в образовательных организациях : учебник / Т. А. Семенова. — Москва. : ИНФРА-М, 2017. — 448 с. + Доп. материалы [Электронный ресурс; Режим доступа <http://www.znanium.com>]. — (Высшее образование: Бакалавриат). — www.dx.doi.org/10.12737/19871. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/858598>
2. Бурмистров, В. Н. Атлетическая гимнастика для студентов : учебное пособие / В. Н. Бурмистров, С. С. Бучнев. — М. : Российский университет дружбы народов, 2012. — 172 с. — ISBN 978-5-209-03557-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/11566.html> (дата обращения: 07.11.2019). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
3. Власова И.А. Оздоровительный фитнес [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Власова И.А., Иваненко О.А.— Электрон. текстовые данные.— Челябинск: Челябинский государственный институт культуры, 2017.— 158 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/83607.html>.— ЭБС «IPRbooks»
4. Третьякова Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Третьякова Н.В., Андрихина Т.В., Кетриш Е.В.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Издательство «Спорт», 2016.— 280 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55566.html>.— ЭБС «IPRbooks»

5. Бомин, В. А. Здоровьесберегающие технологии в сохранении и формировании здоровья студентов [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / В. А. Бомин, К. В. Сухина. — Электрон. текстовые данные. — Иркутск : Иркутский филиал Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма, Иркутская государственная сельскохозяйственная академия, 2011. — 156 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15684.html>

4.2.4 Интернет-ресурсы и другие электронные информационные источники

№	Наименование интернет-ресурсов и электронных информационных источников
1	Электронная библиотека Сочинского государственного университета : база данных. — Сочи, [2017-]. — URL: http://lib.sutr.ru/ (дата обращения: 28.08.2019). — Текст : электронный.
2	ScienceDirect : полнотекстовая база данных / издательство Elsevier. — URL: https://www.sciencedirect.com/ (дата обращения: 28.08.2019). — Режим доступа: для авториз. пользователей. — Текст : электронный.
3	SpringerNature : полнотекстовая база данных / Springer Nature Switzerland AG. Part of Springer Nature. — URL: https://link.springer.com/ (дата обращения: 28.08.2019). — Режим доступа: для авториз. пользователей. — Текст : электронный.
4	IPRbooks : электронно-библиотечная система / ЭБС IPRbooks ; ООО «Ай Пи Эр Медиа», электронное периодическое издание «www.iprbookshop.ru». — Саратов, [2010-]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/ (дата обращения: 28.08.2019). — Режим доступа: для авториз. пользователей. — Текст : электронный.
5	Znanium.com : электронно-библиотечная система / ЭБС Znanium.com, ООО «Научно-издательский центр Инфра-М». — Москва, [2011-]. — URL: http://znanium.com/ (дата обращения: 28.08.2019). — Режим доступа: для авториз. пользователей. — Текст : электронный.
6	Национальная электронная библиотека (НЭБ) : Федеральная государственная информационная система / Министерство Культуры РФ. — Москва, [2004-]. — Режим доступа: https://rusneb.ru (дата обращения: 28.08.2019). — Режим доступа: для авториз. пользователей. — Текст : электронный.
7	Polpred.com Обзор СМИ : электронно-библиотечная система / Г. Вачнадзе, ООО «ПОЛПРЕД Справочники». — Москва, [1997-]. — URL https://polpred.com/ (дата обращения: 28.08.2019). — Режим доступа: для авториз. пользователей. — Текст : электронный.
8	КонсультантПлюс : справочно-правовая система / Компания «КонсультантПлюс». — Москва, [1997-]. — Режим доступа: локальная сеть СГУ. — Текст : электронный.
9	КиберЛенинка : научная электронная библиотека открытого доступа / ООО «Итеос». — Электрон. дан. — Москва, [2014-]. — URL: https://cyberleninka.ru/ (дата обращения: 28.08.2019). — Текст : электронный.
10	eLIBRARY.RU : научная электронная библиотека / Компания «Научная электронная библиотека» (eLIBRARY.RU). — Москва, [2000-]. — URL: https://elibrary.ru/ (дата обращения: 28.08.2019). — Режим доступа: для авториз. пользователей. — Текст : электронный.

4.3 Формы и содержание текущей и промежуточной аттестации по дисциплине

Для оценки сформированности компетенций разрабатываются оценочные средства по дисциплине.

Форма и содержание текущей и промежуточной аттестации по дисциплине раскрывается в фонде оценочных средств, который является отдельным документом.

Оценочные средства по дисциплине содержат:

- материалы для текущего контроля оценки знаний по дисциплине;
- материалы для промежуточного контроля оценки знаний по дисциплине.

Примерные вопросы для подготовки к промежуточной аттестации:

1. «Технологии физкультурно-оздоровительных мероприятий» - как учебная дисциплина.

2. Понятие «технология» в физической культуре.
3. Содержание оздоровительной физической культуры.
4. Здоровье и здоровый образ жизни.
5. Влияние физических упражнений на состояние здоровья человека.
6. Значение аэробных упражнений для здоровья человека.
7. Значение силовых и скоростно-силовых упражнений для здоровья человека.
8. Общая характеристика физкультурно-оздоровительных систем: волевая гимнастика А.К.Анохина; упражнения с самосопротивлением.
9. Общая характеристика физкультурно-оздоровительных систем: программа занятий Н.М.Амосова «тысяча движений».
10. Общая характеристика физкультурно-оздоровительных систем: программы занятий оздоровительным бегом (программа К.Купера, С.Розенцвейга, программы ВНИИФК и др.).
11. Фитнесс. Характеристика, содержание, средства.
12. Краткая характеристика наиболее популярных форм занятий в современных фитнес-центрах.
13. Характеристика атлетической гимнастики как физкультурно-оздоровительной системы.
14. Характеристика аэробики, как физкультурно-оздоровительной системы.
15. Современные физкультурно-оздоровительные технологии. Калланетика, ее характеристика.
16. Современные физкультурно-оздоровительные технологии. Стретчинг, его характеристика.
17. Современные физкультурно-оздоровительные технологии. Пилатес, его характеристика.
18. Современные физкультурно-оздоровительные технологии. Бодифлекс, его характеристика.
19. Современные физкультурно-оздоровительные технологии. Йога, ее характеристика.
20. Современные физкультурно-оздоровительные технологии. Тайбо, его характеристика.
21. Современные физкультурно-оздоровительные технологии. Памп-аэробика, ее характеристика.
22. Современные физкультурно-оздоровительные технологии. Кинезитерапия, сущность и содержание, предпосылки возникновения (методика С.М.Бубновского для восстановления позвоночника).
23. Современные физкультурно-оздоровительные технологии. Шейпинг, его характеристика.
24. Современные физкультурно-оздоровительные технологии. Изотон, его характеристика.
25. Контроль за состоянием здоровья в процессе занятий оздоровительной физической культурой.
26. Методика тестирования функциональной подготовленности в процессе занятий оздоровительной физической культурой.
27. Методика тестирования физической подготовленности в процессе занятий оздоровительной физической культурой.
28. Самоконтроль в процессе физкультурно-оздоровительных занятий. Понятие, задачи, функции, содержание.
29. Особенности составления индивидуальных программ.
30. Требования к инструктору, ведущему физкультурно-оздоровительные занятия в условиях фитнес-центра.

5 УСЛОВИЯ ОСВОЕНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1 Методические рекомендации обучающимся по изучению дисциплины

В течение семестра студенты осуществляют учебные действия на практических занятиях, усваивают и повторяют основные понятия. Контроль эффективности самостоятельной работы студентов осуществляется путем проверки освоения ими учебных заданий, предусмотренных для самостоятельной отработки.

Преподавание и изучение учебной дисциплины «Современные оздоровительные технологии» осуществляется в виде лекционных и практических занятий, групповых и индивидуальных форм работы, самостоятельной работы студентов.

Методические рекомендации по подготовке студентов к практическим занятиям.

Для лучшего усвоения и закрепления материала по данной дисциплине студентам необходимо научиться работать с литературой. Изучение дисциплины предполагает в том числе отслеживание публикаций в периодических изданиях и работу с Internet.

При подготовке к практическим занятиям студенты должны изучить рекомендованную литературу, ответить на вопросы и выполнить все задания для самостоятельной работы. При подготовке целесообразно на основе изучения рекомендованной литературы выписать в конспект основные категории и понятия по учебной дисциплине, подготовить развернутые планы ответов и краткое содержание выполненных заданий.

Методические рекомендации студентам по организации самостоятельной работы по изучению литературных источников.

При организации самостоятельной работы, следует обратить особое внимание на регулярность изучения литературы. В период изучения литературных источников необходимо так же вести конспект. В случае затруднений необходимо обратиться к преподавателю за разъяснениями.

Методические рекомендации студентам по подготовке к зачету.

При подготовке к зачету следует руководствоваться РПД. Студент должен иметь в виду, что некоторые вопросы, имеющиеся в программе, выносятся на самостоятельное изучение.

На зачете студент должен показать знание содержания предмета, терминологии, умение свободно оперировать ею. При подготовке к ответу на зачете студенту разрешено пользоваться рабочей программой дисциплины. Если студент при ответе на вопросы затрудняется с самостоятельным изложением материала, преподаватель имеет право задать ему ряд вопросов, побуждающих и направляющих студентов к полному высказыванию по данной теме, в случае, если ответы на эти вопросы исчерпывают тему, оценка за ответ не снижается. Высказывания студентов должны соответствовать сути вопроса, быть логически выстроенными, доказательно раскрывать отношение отвечающего к излагаемой проблеме, выявлять личную точку зрения на использование тех или иных положений теоретического курса в практической работе.

Промежуточная аттестация может быть выставлена студенту по результатам федерального интернет тестирования (ФЭПО, интернет тренажеры).

5.2 Организация самостоятельной работы студента по дисциплине

Самостоятельная работа студента является ключевой составляющей учебного процесса, которая определяет формирование навыков, умений и знаний, приемов познавательной деятельности и обеспечивает интерес к творческой работе.

Организация самостоятельной работы студентов осуществляется по трем направлениям:

- определение цели, программы, плана задания или работы;
- со стороны преподавателя студенту оказывается помощь в технике изучения материала, подборе литературы
- контроль усвоения знаний, приобретения навыков по дисциплине

Мерами по обеспечению выполнения обучающимися всех видов самостоятельной работы являются (указать при наличии ниже перечисленных пунктов):

- наличие помещений для СРС;
- обеспечение средствами вычислительной техники, программное обеспечение;
- наличие раздаточного материала, комплектов индивидуальных заданий, учебно-методических материалов, тем рефератов со списком рекомендуемой литературы, рекомендаций по решению типовых задач, образцов отчетов о выполнении СРС и т.п.;
- обеспечение учебно-методической и справочной литературой всех видов самостоятельной работы (например методические указания по выполнению курсовых проектов, работ, РГР, контрольных работ, сборники тестовых заданий, сборники задач по дисциплине).

Приводится перечень мер по обеспечению выполнения обучающимися всех видов самостоятельной работы: наличие помещений для курсового проектирования; обеспечение средствами вычислительной техники, программное обеспечение; наличие раздаточного материала, комплектов индивидуальных заданий, учебно-методических материалов, тем рефератов со списком рекомендуемой литературы, рекомендаций по решению типовых задач, образцов отчетов о выполнении СРС и т.п.; обеспечение учебно-методической и справочной литературой и т.д.

Дисциплина «Современные оздоровительные технологии» должна быть обеспечена учебно-методической литературой в объеме, достаточном для проведения всех предусмотренных видов учебных занятий.

Каждый обучающийся по дисциплине должен быть обеспечен учебно-методической литературой.

5.3 Особенности преподавания дисциплины

В целях максимального усвоения дисциплины «Современные оздоровительные технологии» используются следующие технологии обучения:

- Лекция - учебное занятие, составляющее основу теоретического обучения и дающее систематизированные основы научных знаний по дисциплине, раскрывающее состояние и перспективы развития соответствующей области науки и техники, концентрирующее внимание обучающихся на наиболее сложных, узловых вопросах, стимулирующее их познавательную деятельность и способствующее формированию творческого мышления.
- Практическая работа - совместная деятельность студентов в группе под руководством преподавателя, направленная на решение общей задачи путем творческого сложения результатов индивидуальной работы членов команды с делением полномочий и ответственности.
- Самостоятельная работа студента, предусматривает выполнение работы - задание, которое требует от студента воспроизведения и/или обработки полученной ранее информации в форме, определяемой преподавателем, и требующей, как правило, творческого подхода.
- Преподавание дисциплины опирается на современный подход к обучению и ориентируется на внесение в процесс обучения новизны, обусловленной особенностями динамики развития жизни и деятельности, спецификой различных технологий обучения и потребностями личности, общества и государства в выработке у обучаемых социально полезных знаний, убеждений, черт и качеств характера, отношений и опыта поведения.

Проведение всех видов занятий при преподавании дисциплины, проведение консультаций, промежуточная и текущая аттестация возможна с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

5.4 Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Практические занятия:

- спортивный зал (игровой);

- спортивный инвентарь: волейбольные мячи, мячи для японского мини-волейбола, туристские коврики, перекладина, секундомер, рулетка, гимнастические скамейки, гимнастические маты, ракетки для бадминтона, воланы для бадминтона, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, step up.

2. Прочее: рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером с доступом в Интернет, рабочие места обучающихся, оснащенные компьютерами с доступом в Интернет, предназначенные для работы в электронной образовательной среде, *и т.п.*

Дистанционная поддержка дисциплины: для передачи домашних заданий, обмена информацией с преподавателем используется электронная почта кафедры

3. Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

Таблица 6 – Перечень программного обеспечения

№	Перечень ПО
1	Microsoft Windows 7 Professional, 8 Pro, 8.1 Pro, 10 Pro
2	Microsoft Office Professional Plus 2007, 2010, 2013, 2016

Состав продукта:

Microsoft Word, Microsoft Excel, Microsoft PowerPoint, Microsoft Outlook, Microsoft Publisher, Microsoft Access, Microsoft OneNote, Microsoft InfoPath.

При организации занятий, текущей и промежуточной аттестации с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий используются различные электронные образовательные ресурсы и онлайн сервисы, входящие в состав ЭИОС СГУ.

5.5 Методическое обеспечение образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

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

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

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

Обучение студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ также может осуществляться индивидуально и/или с применением дистанционных технологий.

Дистанционное обучение обеспечивает возможность коммуникаций с преподавателем, а так же с другими обучаемыми посредством вебинаров (например, с использованием программы Skype), что способствует сплочению группы, направляет учебную группу на совместную работу, обсуждение, принятие группового решения.

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

Подбор и разработка учебных материалов производится преподавателем с учетом того, чтобы студенты с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения – аудиально (например, с использованием программ-синтезаторов речи).

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

**Приложение к рабочей программе дисциплины
«Современные оздоровительные технологии»**

49.03.01 «Физическая культура»
бакалавр
«Спортивная тренировка»

АННОТАЦИЯ

рабочей программы дисциплины
«Современные оздоровительные технологии»
часть, формируемая участниками образовательных отношений
заочная

Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / час.)	3/108
Цель изучения дисциплины	Целью дисциплины «Современные оздоровительные технологии» является формирование теоретической и практической профессиональной подготовки в области оздоровительной физической культуры, ознакомление с основными методиками оздоровления и технологиями их применения, а также формирование умений и навыков, которые позволят обучающимся, опираясь на полученные знания, использовать конкретные методики как для собственного физического развития, так и для осуществления своих профессиональных задач.
Содержание дисциплины	Рациональная двигательная активность как компонент здорового образа жизни. История возникновения и развития современных физкультурно-оздоровительных технологий. Характеристика (содержание, средства и методы) современных физкультурно-оздоровительных технологий. Диагностика, контроль и самоконтроль физического состояния в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности.
Формируемые компетенции (коды)	УК-8, ПКУВ-2
Коды и наименование индикатора достижения компетенции	УК-8.1 Обеспечивает безопасные условия жизнедеятельности при устойчивом функционировании природной среды и рациональном природопользовании УК-8.2 Анализирует социально значимые проблемы и процессы, происходящие в области обеспечения безопасности жизнедеятельности, определяет способы снижения рисков, связанных с деятельностью человека УК-8.3 Владеет принципами обеспечения устойчивости объектов экономики, прогнозирует развитие событий и оценивает последствия при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов ПКУВ-2.1 - Владеет методиками проведения учебных занятий, руководства учебной, проектной и исследовательской деятельностью; ПКУВ-2.2 - демонстрирует навыки по разработке, обновлению и планированию программ обучения и учебно-методического материала; ПКУВ-2.3 - демонстрирует полноту и своевременность выполнения заданий по практике и освоение компетенций в процессе прохождения практики.
Дисциплины, участвующие в формировании компетенции	Биомеханика физических упражнений. Безопасность жизнедеятельности. Современные оздоровительные технологии Ознакомительная практика. Преддипломная практика. История физической культуры. Биомеханика физических упражнений. Массаж. Педагогика физической культуры и спорта. Акмеология. Педагогическая практика. Тренерская практика. Профессионально-ориентированная практика.
Образовательные технологии	Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий: лекции, практические занятия, самостоятельная работа.
Форма промежуточной аттестации	Зачет