

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


Согласовано
Декан СФФ
Ю. Э. Макаревская
«30» 09. 2022 г.


УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УРиКОД
А. В. Иваненко
«30» 09. 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Физкультурно-оздоровительные технологии»

Шифр и направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура»

Квалификация (степень) выпускника бакалавр

Профиль подготовки бакалавра "Физкультурно-оздоровительные технологии"

Форма обучения очная

Выпускающая кафедра Физической культуры и спорта

Кафедра-разработчик рабочей программы Физической культуры и спорта

Год набора – 2022

Семестр	Трудоем- кость (час./зет.)	Лекцион. занятий, (час.)	Практич. занятий, (час.)	Лаборат. занятий, (час.)	СРС, (час.)	КР/КП	Форма промежуточного контроля (экз./зачет)
4	108/3	18	18	-	72	-	Зачет
Итого:	108/3	18	18	-	72		Зачет

Сочи 2022 г.

Лист согласования рабочей программы дисциплины «Спортивно-оздоровительный мониторинг»

Рабочую программу составила: Полякова А.В., к.б.н., доцент



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА:

Заведующий кафедрой

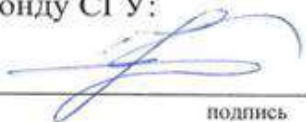

подпись

Полякова А.В.

Ф.И.О.

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

Директор НОБ


подпись

Ф.И.О.

Структура рабочей программы соответствует предъявляемым требованиям:

Отдел качества образования и

методического обеспечения


подпись

Васильченко В.В.

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ РПД

Рабочая программа переутверждена на 20__/20__ учебный год.
В программу внесены дополнения и (или) изменения:

(Указывается, в какой раздел программы внесены изменения, основания изменений, а также новая формулировка)

Заведующий кафедрой _____ Полякова А.В.
подпись

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целями освоения дисциплины «Физкультурно-оздоровительные технологии» является обеспечение оптимального уровня подготовленности бакалавра в области физического воспитания, соответствующего требованиям федеральных государственных стандартов.

Задачи дисциплины

- формирование необходимых знаний, умений, и навыков в области совершенствования физических, психических и функциональных возможностей человека,
- утверждения принципов здорового образа жизни, их практическая реализация средствами физической культуры и спорта в рамках образовательных учреждений различного уровня, различных возрастных групп населения;
- формирование личности, ее приобщение к общественным ценностям, ценностям физической культуры и спорта

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП НАПРАВЛЕНИЯ (СПЕЦИАЛЬНОСТИ)

Дисциплина «Физкультурно-оздоровительные технологии» является дисциплиной части, формируемой участниками образовательных отношений блока Б1 учебного плана.

Таблица 1 – Дисциплины, участвующие в формировании компетенции

Код и наименование компетенции	Дисциплины, участвующие в формировании компетенции
УК-8 Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения	Безопасность жизнедеятельности Ознакомительная практика Биомеханика физических упражнений
ПК-1 Подготовка занимающихся по видам спорта на различных этапах спортивной подготовки	Спортивно-оздоровительный мониторинг Теория и методика оздоровительной деятельности Оздоровительный массаж Лечебная физическая культура Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы Рекреационная практика Тренерская практика Профессионально-ориентированная практика
ПК-2 Способен осуществлять контроль программ, режимов физкультурно-оздоровительных занятий, физической рекреации и реабилитации населения, подбирать на основе их	Спортивно-оздоровительный мониторинг Теория и методика оздоровительной деятельности Оздоровительный массаж Лечебная физическая культура Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий Методика и организация физкультурно-оздоровительной

анализа соответствующие средства и методы реализации программ физкультурно-	работы Рекреационная практика Тренерская практика Профессионально-ориентированная практика
---	---

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 2

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результат обучения по дисциплине (показатели освоения компетенций):
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	Знать традиционные и инновационные средства, формы и методы физкультурно-оздоровительных технологий; Уметь оценивать уровень физического и психического здоровья занимающихся Владеть методами контроля на занятиях физической культурой с различными категориями и возрастными группами населения
	УК-8.2 Анализирует социально значимые проблемы и процессы, происходящие в области обеспечения безопасности жизнедеятельности, определяет способы снижения рисков, связанных с деятельностью человека	Знать: принципы и методы воспитания различных контингентов населения Уметь оценивать перспективы использования новых достижений при организации современных физкультурно-оздоровительных технологий Владеть методами и средствами сбора, обобщения и использования информации о достижениях в сфере физкультурно-оздоровительных технологий
	УК-8.3 Владеет принципами обеспечения устойчивости объектов экономики, прогнозирует развитие событий и оценивает последствия при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	Знать психотравмирующие факторы внешней среды Уметь организовывать физкультурную оздоровительную работу в соответствии с требованиями охраны окружающей среды. Владеть способами совершенствования профессиональных знаний и умений путем использования информационной среды учреждения, региона, области, страны.
ПК-1 Способен	ПК-1.1 Осуществляет отбор	Знать; особенности дозирования нагрузки, планирования рабочего

осуществлять контроль программ, режимов физкультурно-оздоровительных занятий, физической рекреации и реабилитации населения, подбирать на основе их анализа соответствующие средства и методы реализации программ физкультурно-оздоровительной направленности	занимающихся и комплектует группы групп	материала в различных видах физкультурно-оздоровительных технологий; Уметь моделировать содержание физкультурно-оздоровительных занятий с различным контингентом занимающихся с учетом индивидуально-типологических особенностей и состояния здоровья; Владеть: Методиками оздоровительной тренировки с использованием средств различных видов спорта
	ПК-1.2 Планирует и анализирует результаты спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки.	Знать: Принцип оздоровительной направленности физкультурно-оздоровительных технологий; Уметь; планировать и реализовывать задачи здоровьесбережения в процессе занятий физической культурой и спортом; Владеть способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде спорта;
	ПК-1.3 Координирует работу специалистов задействованных в подготовке спортсменов.	Знать: Общую характеристику оздоровительной тренировки Уметь: реализовывать авторские комплексные системы оздоровления Владеть: разновидностями двигательных систем оздоровления
ПК-2 Способен осуществлять контроль программ, режимов физкультурно-оздоровительных занятий, физической рекреации и реабилитации населения, подбирать на основе их анализа соответствующие средства и методы реализации программ физкультурно-оздоровительной направленности	ПК-2.1 Формирует мотивацию к оздоровительным занятиям физической культурой и спортом	Знать: виды физкультурно-оздоровительных технологий Уметь: дозировать и регулировать физическую и психоэмоциональную нагрузку в процессе занятий физкультурно-оздоровительными технологиями; Владеть: методикой применения оздоровительных технологий и умением их реализовывать на практике
	ПК-2.2 Разрабатывает программы, режимы физкультурно-оздоровительных занятий, физической рекреации и реабилитации, средства и методы реализации программ с учетом конкретных	Знать: средства и системы оздоровления, традиционные и нетрадиционные физкультурно-оздоровительные технологии; Уметь: составлять индивидуальные программы оздоровления детей и педагогов Владеть: средствами и методами реализации программ с учетом конкретных здоровьесберегающих

	здоровьесберегающих технологий в профессиональной деятельности	технологий в профессиональной деятельности
	ПК-2.3. Контролирует адекватность использования программ, режимов физкультурно-оздоровительных занятий, физической рекреации и реабилитации	Знать: особенности дозирования нагрузки, планирования рабочего материала в различных видах физкультурно-оздоровительных технологий; Уметь: определять функциональное состояние, физическое развитие и уровень подготовленности занимающихся в различные периоды возрастного развития; Владеть: методами контроля для оценки влияния физических нагрузок на индивида и вносить соответствующие коррективы в процесс занятий;

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 3

№ раздела	Наименование раздела дисциплины	Виды учебной нагрузки и их трудоемкость, часы				
		Всего часов	Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	СРС
4 семестр						
1.	Понятие о функциональных и естественных факторах оздоровления.	12	2	2		8
2.	Общая характеристика оздоровительной тренировки	12	2	2		8
3.	Разновидности традиционных двигательных систем оздоровления (часть 1)	12	2	2		8
4.	Разновидности традиционных двигательных систем оздоровления (часть 2).	12	2	2		8
5.	Разновидности традиционных двигательных систем оздоровления (часть 3	12	2	2		8
6.	Разновидности традиционных двигательных систем оздоровления (часть 4)	12	2	2		8

7.	Характеристика восточных систем оздоровления	12	2	2		8
8.	Характеристика авторских комплексных систем оздоровления	12	2	2		8
9.	Оздоровительные методики дыхательных упражнений	12	2	2		8
Всего:		108	18	18		72

4.1.1 Лекционные занятия

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Краткое содержание
1	Общая характеристика физкультурно-оздоровительных технологий. Понятие о функциональных и естественных факторах оздоровления	Введение в предмет. Принцип оздоровительной направленности физического воспитания. Оздоровительный подход к развитию кондиционных и координационных качеств. Человек как целостная система. Принципы функционирования системы «Человек».
2	Общая характеристика оздоровительной тренировки	Методология оздоровительной тренировки. Содержание и требования к организации и проведению физкультурно-оздоровительной тренировки. Методика оздоровительной тренировки с использованием средств различных видов спорта
3	Разновидности традиционных двигательных систем оздоровления (часть 1)	Ритмическая гимнастика-система музыкально-ритмического воспитания и как вид спорта. История создания и концепция метода. Оздоровительная аэробика. Классификация. Формы обучения
4.	Разновидности традиционных двигательных систем оздоровления (часть 2).	Оздоровительная растягивающая гимнастика (стретчинг)-статические упражнения с растягиванием мышц. Силовая гимнастика (бодибилдинг). Основные этапы тренировки
5.	Разновидности традиционных двигательных систем оздоровления (часть 3)	Система «Шейпинг». Шейпинг – как система занятий физическими упражнениями для девушек и женщин, в которой применяют ритмическую гимнастику и индивидуальную работу по атлетизму с целью формирования красивой (с ориентацией на выбранную модель) фигуры. Система физических упражнений в фитнесе
6.	Разновидности традиционных двигательных систем оздоровления (часть 4)	Особенности воздействия изотонических и изометрических упражнений. Суть системы изометрических упражнений. Преимущества и недостатки изометрии
7.	Характеристика восточных систем оздоровления	Отличительные особенности восточных систем оздоровления. Системы оздоровительной гимнастики в Китае. Йога – оздоровительная система Индии
8	Характеристика авторских комплексных систем оздоровления	Система естественного оздоровления П. Брэгга Система здоровья Кацудзо Ниши. Программа аэробного оздоровления организма К. Купера. Программа «1000 движений» академика Н. М. Амосова.
9	Оздоровительные методики дыхательных упражнений	Дыхательная гимнастика в системе «Хатха-йога» Парадоксальная дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой.

4.1.2 Практические занятия

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Краткое содержание
1	Общая характеристика физкультурно-оздоровительных технологий. Понятие о функциональных и естественных факторах оздоровления	Основные естественные и функциональные факторы оздоровления. Общие представления о механизмах оздоравливающего воздействия физических упражнений на организм человека.
2	Общая характеристика оздоровительной тренировки	Дозирование физической нагрузки в оздоровительной тренировке по: - мощности (интенсивности нагрузки). - объему (продолжительности упражнения, количеству повторений); - кратности (продолжительности интервалов отдыха); - характеру отдыха (активный, пассивный); - координационной сложности упражнений
3	Разновидности традиционных двигательных систем оздоровления (часть 1)	Основные методы, используемые при проведении занятий аэробикой. Разновидности аэробики; оздоровительная, спортивная, прикладная.
4.	Разновидности традиционных двигательных систем оздоровления (часть 2).	Применение стретчинга в оздоровительной физической культуре. Физиологический механизм воздействия стретчинга Силовая гимнастика (бодибилдинг). Основная цель бодибилдинга. Направления бодибилдинга.: соревновательное и оздоровительное.
5.	Разновидности традиционных двигательных систем оздоровления (часть 3)	Система «Шейпинг»-Система физических упражнений в фитнесе, система занятий, направленная на физическое, духовное и эстетическое совершенствование,
6.	Разновидности традиционных двигательных систем оздоровления (часть 4)	Характеристика методик изотонических упражнений. Изотон-комбинацию видов физической тренировки. Внетренировочные компоненты изотона. Калланетика. Интенсивная работа мышц во время занятий.
7.	Характеристика восточных систем оздоровления	Йога – оздоровительная система Индии. Основные направления йоги. Йогой в России
8	Характеристика авторских комплексных систем оздоровления	Методика закали-тренировки П. И. Иванова «Детка». Система естественного оздоровления Г. С. Шаталовой.

4.1.3 Самостоятельная работа студента

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Вид СРС
1	Понятие о функциональных и естественных факторах оздоровления	изучение вопросов лекции; изучение теоретического материала по теме; подготовка к устному опросу; подготовка к зачету.

2	Общая характеристика оздоровительной тренировки	изучение вопросов лекции; изучение теоретического материала по теме; подготовка к устному опросу; подготовка к зачету.
3	Разновидности традиционных двигательных систем оздоровления (часть 1)	изучение вопросов лекции; изучение теоретического материала по теме; подготовка к устному опросу; подготовка к зачету.
4.	Разновидности традиционных двигательных систем оздоровления (часть 2).	изучение вопросов лекции; изучение теоретического материала по теме; подготовка к устному опросу; подготовка к зачету.
5.	Разновидности традиционных двигательных систем оздоровления (часть 3)	изучение вопросов лекции; изучение теоретического материала по теме; подготовка к устному опросу; подготовка к зачету.
6.	Разновидности традиционных двигательных систем оздоровления (часть 4)	изучение вопросов лекции; изучение теоретического материала по теме; подготовка к устному опросу; подготовка к зачету.
7.	Характеристика восточных систем оздоровления	изучение вопросов лекции; изучение теоретического материала по теме; подготовка к устному опросу; подготовка к зачету.
8	Характеристика авторских комплексных систем оздоровления	изучение вопросов лекции; изучение теоретического материала по теме; подготовка к устному опросу; подготовка к зачету.
9	Оздоровительные методики дыхательных упражнений	изучение вопросов лекции; изучение теоретического материала по теме; подготовка к устному опросу; подготовка к зачету.

4.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

4.2.1 Литература

1. Грудницкая, Н. Н. Оздоровительные телесно-ориентированные технологии. учебное пособие” Н. П. Грудницкая. - Ставрополь: СевероКавказский федеральный университет, 2014. - 209 с. - ISBN 2227-8397. - URL: <http://Hwmv.iprbookshop.ruf62968.html> (дата обращения: 23.06.2022). - Режим доступа: для авторизир. пользователей. - Текст: электронный

2. Оздоровительные технологии физического воспитания и развития ребенка дошкольного возраста в образовательных организациях: учебник Т. А. Семенова. - Москва: ИНФРА-М, 2017. - 448 с. -Г Доп. материалы; - (Высшее образование: Бакалавриат). • — [] RL: [http://znajurn.com/?cata\[og/product,\858598](http://znajurn.com/?cata[og/product,\858598) (дата обращения: 23.06.2022). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - Текст: электронный

3. Оздоровительные технологии: учебник Н. М, Белокрылов, Б. И, Мучман, А. Н. Налобина [и др.]; под редакцией Л. В. Шарова. - Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, Астер, 2015. - 130 с. - ISBN 978-59905655-8-6. - — URL: <http://!u.www.iprbookshop.ru/70643.html> (дата обращения: 23.06.2022).

- Режим доступа: для авторизир. пользователей. - Текст: электронный

4.2.2. Интернет-ресурсы и другие электронные информационные источники

Студентам обеспечивается доступ к базам данных и библиотечным фондам университета. СГУ обеспечивает оперативный обмен информацией с отечественными и зарубежными вузами и организациями с соблюдением требований законодательства Российской Федерации об интеллектуальной собственности и международных договоров Российской Федерации в области интеллектуальной собственности, а также доступ обучающихся к информационным справочным и поисковым системам.

1. Электронная библиотека Сочинского государственного университета: база данных. – Сочи, [2017-]. – URL: <http://lib.sutr.ru/> (дата обращения: 28.08.2022). – 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: 28.08.2022). – 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: 28.08.2022). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст: электронный.

5. Национальная электронная библиотека (НЭБ): Федеральная государственная информационная система / Министерство Культуры РФ. – Москва, [2004-]. – Режим доступа: <https://rusneb.ru> (дата обращения: 28.08.2022). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст: электронный.

6. Polpred.com Обзор СМИ: электронно-библиотечная система / Г. Вачнадзе, ООО «ПОЛПРЕД Справочники». – Москва, [1997-]. – URL <https://polpred.com/> (дата обращения: 28.08.2022). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст: электронный.

7. КонсультантПлюс: справочно-правовая система / Компания «КонсультантПлюс». – Москва, [1997-]. – Режим доступа: локальная сеть СГУ. – Текст: электронный.

8. КиберЛенинка: научная электронная библиотека открытого доступа / ООО «Итеос». – Электрон. дан. – Москва, [2014-]. – URL: <https://cyberleninka.ru/> (дата обращения: 28.08.2022). – Текст: электронный.

9. eLIBRARY.RU: научная электронная библиотека / Компания «Научная электронная библиотека» (eLIBRARY.RU). – Москва, [2000-]. – URL: <https://elibrary.ru/> (дата обращения: 28.08.2022). – 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.
- критерии оценивания;
- шкалы оценивания.

Примерные вопросы для подготовки к промежуточной аттестации (зачет):

1. Предмет «Физкультурно-оздоровительные технологии» и его значение в комплексной оценке качества образования.
2. Человек как целостная система.
3. Принципы функционирования системы «Человек».
4. Основные естественные и функциональные факторы оздоровления. Общие представления о механизмах оздоравливающего воздействия физических упражнений на организм человека
5. Здоровье сберегающие и здоровье формирующие образовательные технологии. Основные представления, которыми руководствуются в настоящее время в сфере физического воспитания как части общей системы воспитания.
6. Организм как система. Характеристика физических состояний, возникающих в процессе физкультурно-спортивной деятельности.
7. Реакции систем организма на физические нагрузки.
8. Методология оздоровительной тренировки.
9. Содержание и требования к организации и проведению физкультурно-оздоровительной тренировки.
10. Дозирование физической нагрузки в оздоровительной тренировке
11. Ритмическая гимнастика
12. Оздоровительная аэробика.
13. Оздоровительная растягивающая гимнастика (стретчинг)
14. Силовая гимнастика (бодибилдинг)
15. Система «Шейпинг». Система физических упражнений в фитнесе
16. Особенности воздействия изотонических и изометрических упражнений.
17. Характеристика методик изотонических упражнений.
18. Отличительные особенности восточных систем оздоровления.
19. Системы оздоровительной гимнастики в Китае. Йога – оздоровительная система Индии
20. Система естественного оздоровления П. Брэгга
21. Система здоровья Кацудзо Ниши.
22. Программа аэробного оздоровления организма К. Купера.
23. Программа «1000 движений» академика Н. М. Амосова.
24. Методика закали-тренировки П. И. Иванова «Детка».
25. Система естественного оздоровления Г. С. Шаталовой.
26. Дыхательная гимнастика в системе «Хатха-йога»
26. Парадоксальная дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой.
27. Методика волевой ликвидации глубокого дыхания К. П. Бутейко.
28. Система трехфазного дыхания О. Г. Лобановой.

Примерные критерии оценивания результатов освоения дисциплины при проведении промежуточной аттестации:

Нормы оценки знаний предполагают учёт индивидуальных особенностей обучающихся, дифференцированный подход к обучению, проверке знаний, умений, уровня формирования компетенций.

В устных и письменных ответах обучающихся учитываются: глубина знаний, владение необходимыми умениями (в объеме программы), логичность изложения материала, включая обобщения, выводы, соблюдение норм литературной речи, владение навыками и приемами выполнения практических заданий, подтверждение сделанных при решении практических заданий выводов соответствующими нормативными документами, правильность расчета показателей, полнота и правильность раскрытых процедур и действий в предложенном практическом задании.

Примерная шкала оценивания ответов обучающегося при проведении промежуточной аттестации по дисциплине (зачет)

Оценка «зачтено» - ответ на вопрос билета полный и правильный, даны правильные ответы на дополнительные вопросы. Изложение материала при ответах на вопрос построено грамотно, в определенной логической последовательности. Обучающийся показывает владение всеми индикаторами достижения компетенций дисциплины.

Оценка «не зачтено» - обучающийся не отвечает на вопросы или допускает грубые, существенные ошибки при ответах, не демонстрирует владения индикаторами достижения компетенций по дисциплине.

5. УСЛОВИЯ ОСВОЕНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1 Методические рекомендации студентам по изучению дисциплины

В течение семестра студенты осуществляют учебные действия на лекционных и 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 осуществляется в виде лекционных и практических занятий, тестирования, 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.

Методические рекомендации студентам по подготовке к зачету

Изучение дисциплины завершается зачетом. При подготовке к зачету следует руководствоваться РПД. Студент должен иметь в виду, что некоторые вопросы, имеющиеся в программе, выносятся на самостоятельное изучение. Подготовка к зачету способствует закреплению, углублению и обобщению знаний, получаемых, в процессе обучения, а также применению их к решению практических задач. Готовясь к зачету, студент ликвидирует имеющиеся пробелы в знаниях, углубляет, систематизирует и упорядочивает свои знания. На экзамене студент демонстрирует то, что он приобрел в процессе обучения по конкретной учебной дисциплине.

Вначале следует просмотреть весь материал по сдаваемой дисциплине, отметить для себя трудные вопросы. Обязательно в них разобраться. В заключение еще раз целесообразно повторить основные положения.

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.

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 для ознакомления и выполнения заданий самостоятельной работы;
- контроль усвоения знаний, приобретения навыков по дисциплине, оценка выполненной заданий самостоятельной работы.

Мерами по обеспечению выполнения обучающимися всех видов самостоятельной работы являются:

- 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

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

5.3 Особенности преподавания дисциплины

В целях максимального усвоения дисциплины 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

лидера, 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, промежуточная и текущая аттестация возможна с применения электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

5.4 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Лекционные занятия:

- комплект электронных презентаций/слайдов;
- специализированная аудитория, оснащенная интерактивной доской, проектором, ноутбуком, доской настенной комбинированной;
- ноутбук, мультимедийный проектор.

Практические занятия: аудитория для проведения практических занятий на необходимое количество студентов, ноутбук, мультимедийный проектор.

Тестирование в рамках текущей аттестации: компьютерная лаборатория, оснащенная рабочими местами, оборудованными персональными компьютерами, учебная доска, локальная сеть, подключение к сети Интернет, сканер, принтер.

Прочее:

- рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером с доступом в Интернет, принтером, сканером, ксероксом;
- рабочие места студентов, оснащенные компьютерами с доступом в Интернет, предназначенные для работы в электронной образовательной среде (библиотека, компьютерные классы).

Дистанционная поддержка дисциплины.

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

Таблица 5 – Перечень программного обеспечения

№	Перечень ПО
1	Microsoft Windows.
2	Microsoft Office
3	Архиватор 7-zip. Бесплатное программное обеспечение
4	Справочно-правовая система Консультант Плюс

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 также с другими обучаемыми посредством вебинаров (например, с использованием программы Skype), что способствует сплочению группы, направляет учебную группу на совместную работу, обсуждение, принятие группового решения.

В 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
«Физкультурно-оздоровительные технологии»**

49.03.01 «Физическая культура»

бакалавр

«Физкультурно-оздоровительные технологии»

АННОТАЦИЯ

рабочей программы дисциплины

«Физкультурно-оздоровительные технологии»

*является дисциплиной части, формируемой участниками образовательных отношений
очная форма обучения*

Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / час.)	108/3
Цель изучения дисциплины	Целями освоения дисциплины «Физкультурно-оздоровительные технологии» является обеспечение оптимального уровня подготовленности бакалавра в области физического воспитания, соответствующего требованиям федеральных государственных стандартов. Задачи дисциплины - формирование необходимых знаний, умений, и навыков в области совершенствования физических, психических и функциональных возможностей человека, - утверждения принципов здорового образа жизни, их практическая реализация средствами физической культуры и спорта в рамках образовательных учреждений различного уровня, различных возрастных групп населения; - формирование личности, ее приобщение к общественным ценностям, ценностям физической культуры и спорта
Содержание дисциплины	Понятие о функциональных и естественных факторах оздоровления. Общая характеристика оздоровительной тренировки. Разновидности традиционных двигательных систем оздоровления. Характеристика восточных систем оздоровления. Характеристика авторских комплексных систем оздоровления. Оздоровительные методики дыхательных упражнений
Формируемые компетенции (коды)	УК-8, ПК-1, ПК-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 ПК-1.1 Осуществляет отбор занимающихся и комплектует группы групп ПК-1.2 Планирует и анализирует результаты спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки.

	ПК-1.3- Координирует работу специалистов задействованных в подготовке спортсменов. ПК-2.1 Формирует мотивацию к оздоровительным занятиям физической культурой и спортом ПК-2.2 Разрабатывает программы, режимы физкультурно-оздоровительных занятий, физической рекреации и реабилитации, средства и методы реализации программ с учетом конкретных здоровьесберегающих технологий в профессиональной деятельности ПК-2.3. Контролирует адекватность использования программ, режимов физкультурно-оздоровительных занятий, физической рекреации и реабилитации
Дисциплины, участвующие в формировании компетенции	Спортивно-оздоровительный мониторинг Теория и методика оздоровительной деятельности Оздоровительный массаж Лечебная физическая культура Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы Рекреационная практика Тренерская практика Профессионально-ориентированная практика
Образовательные технологии	Лекционные занятия, практические занятия, самостоятельная работа
Форма промежуточной аттестации	Зачет