

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



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Современные оздоровительные технологии»**

**Шифр и направление подготовки** 49.03.01 «Физическая культура»

**Квалификация (степень) выпускника** бакалавр

**Профиль подготовки бакалавра** "Спортивная тренировка"

**Форма обучения** очная

**Выпускающая кафедра** Физической культуры и спорта

**Кафедра-разработчик рабочей программы** Физической культуры и спорта

**Год набора – 2022**

Семестр	Трудоемкость (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
<b>Итого:</b>	108/3	18	18	-	72		Зачет

Сочи 2022 г.

Лист согласования рабочей программы дисциплины «Современные оздоровительные технологии»

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



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА:**

Заведующий кафедрой



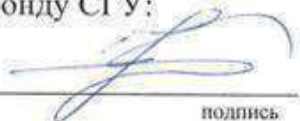
подпись

Полякова А.В.

Ф.И.О.

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

Директор НОБ



подпись

Масина Е.С.

Ф.И.О.

Структура рабочей программы соответствует предъявляемым требованиям:

Отдел качества образования и методического обеспечения



подпись

Васильченко В.В.

Ф.И.О.

## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ РПД

Рабочая программа переутверждена на 2023 – 2024 учебный год, протокол №10 заседания кафедры от 29.06. 2023 г. В программу не вносились дополнения и(или) изменения.

зав. кафедрой



А.В. Полякова

Рабочая программа переутверждена на 2024 - 2025 учебный год, протокол №7 заседания кафедры от «04» марта 2024г. В программу дополнения и(или) изменения не вносились

зав. кафедрой



А.В. Полякова

## 1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целями освоения дисциплины «Современные 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 «Современные 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	Биомеханика физических упражнений. Безопасность жизнедеятельности. Современные оздоровительные технологии Ознакомительная практика
ПК-2 Способен осуществлять контроль программ, физкультурно-оздоровительных занятий, физической рекреации и реабилитации населения, подбирать на основе их анализа соответствующие средства и методы реализации программ физкультурно-	Основы детско-юношеского спорта Современные оздоровительные технологии Педагогика физической культуры и спорта Акмеология Педагогическая практика Тренерская практика Профессионально-ориентированная практика

## 3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 2

Код и наименование	Код и наименование	Результат обучения по дисциплине
--------------------	--------------------	----------------------------------

компетенции	индикатора достижения компетенции	(показатели освоения компетенций):
<p>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</p>	<p>УК-8.1 Обеспечивает безопасные условия жизнедеятельности при устойчивом функционировании природной среды и рациональном природопользовании</p>	<p>Знать: факторы, вызывающие угрозы для жизни и здоровья человека. Уметь: определять безопасные условия жизнедеятельности. Владеть: способностью выявлять возможные угрозы для жизни и здоровья человека.</p>
	<p>УК-8.2 Анализирует социально значимые проблемы и процессы, происходящие в области обеспечения безопасности жизнедеятельности, определяет способы снижения рисков, связанных с деятельностью человека</p>	<p>Знать: нормы безопасности в условиях чрезвычайных ситуаций, связанных с деятельностью человека. Уметь: обеспечивать нормы безопасности в повседневной жизни и в условиях чрезвычайных ситуаций. Владеть: приемами необходимых действий по обеспечению безопасности в повседневной жизни и в условиях чрезвычайных И</p>
	<p>УК-8.3 Владеет принципами обеспечения устойчивости объектов экономики, прогнозирует развитие событий и оценивает последствия при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов</p>	<p>Знать: этиологию и патогенез повреждающих факторов и их последствия. Уметь: оказывать первую доврачебную помощь при возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов. Владеть: приемами оказания первой помощи пострадавшему при возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.</p>
<p>ПК-2 Осуществляет организацию учебной и научно-исследовательской деятельности, разрабатывает программно-методическое обеспечение, педагогический контроль и оценивает освоение преподаваемых дисциплин, курсов.</p>	<p>ПК-2.1 Владеет методиками проведения учебных занятий, руководства учебной, проектной и исследовательской деятельностью.</p>	<p>Знать: современные методики и технологии проведения учебных занятий. Уметь: применять современные методики для организации учебной и научно-исследовательской и проектной деятельности. Владеть: средствами, методами и приемами с учетом специфики базовых видов физкультурно-спортивной деятельности</p>
	<p>ПК-2.2 Демонстрирует навыки по разработке, обновлению и планированию программ обучения и учебно-методического</p>	<p>Знать: требования к содержанию образовательных программ; рабочие документы планирования и отчетности педагогического</p>

	материала.	<p>процесса.</p> <p>Уметь: разрабатывать учебные планы на основе реализуемых образовательных программ на основе требований государственных стандартов.</p> <p>Владеть: методикой разработки учебных планов и программ учебных занятий различной направленности.</p>
	<p>ПК-2.3.</p> <p>Демонстрирует полноту и своевременность выполнения заданий по практике и освоение компетенций в процессе прохождения практики.</p>	<p>Знать: необходимые компетенции для реализации в практической деятельности.</p> <p>Уметь: правильно построить и оценить тренировочный и образовательный процесс с учётом освоенных компетенций.</p> <p>Владеть: полнотой навыков для выполнения заданий по практике и освоения компетенций в процессе прохождения практики</p>

#### 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 3

№ раздела	Наименование раздела дисциплины	Виды учебной нагрузки и их трудоемкость, часы				
		Всего часов	Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	СРС
<b>4 семестр</b>						
1.	Общая характеристика современных оздоровительных технологий. Понятие о функциональных и естественных факторах оздоровления	12	2	2		8
2.	Теоретико-методологические основы здоровьесберегающих технологий в современном образовательном пространстве	12	2	2		8
3.	Медико-гигиенические технологии (МГТ) здоровьесберегающие технологии и экологические здоровьесберегающие технологии (ЭЗТ)	12	2	2		8

4.	Физкультурно-оздоровительные технологии (ФОТ) здоровьесберегающие технологии	12	2	2		8
5.	Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности (ТОБЖ)	12	2	2		8
6.	Здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ) и социально-адаптирующие и личностно-развивающие технологии (САЛРТ)	12	2	2		8
7.	Учебно-воспитательные технологии (УВТ)	12	2	2		8
8.	Оздоровительные методики дыхательных упражнений Характеристика авторских комплексных систем оздоровления	12	2	2		8
9.	Системы естественного оздоровления	12	2	2		8
Всего:		108	18	18		72

#### 4.1.1 Лекционные занятия

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Краткое содержание
1	Общая характеристика современных оздоровительных технологий. Понятие о функциональных и естественных факторах оздоровления	Введение в предмет. Оздоровительный подход к развитию кондиционных и координационных качеств. Человек как целостная система. Принципы функционирования системы «Человек». Здоровье населения на современном этапе
2	Теоретико-методологические основы здоровьесберегающих технологий в современном образовательном пространстве	Определение понятия «здоровьесберегающие технологии», анализ их структурных компонентов. Молодежь и особенности студенческой молодежи как отдельной социальной группы.
3	Медико-гигиенические технологии (МГТ) здоровьесберегающие технологии и экологические здоровьесберегающие технологии (ЭЗТ)	Медико-гигиенические технологии (МГТ) как совместная деятельность педагогов и медицинских работников. Контроль и помощь в обеспечении надлежащих гигиенических условий
4	Физкультурно-оздоровительные технологии (ФОТ)	Физкультурно-оздоровительные технологии (ФОТ), направленные на физическое развитие и их реализация реализацию на занятиях физической культурой и в спортивных секциях, на внеурочных спортивно-

	здоровьесберегающие технологии	оздоровительных мероприятиях.
5	Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности (ТОБЖ).	Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности (ТОБЖ) Сохранение здоровья как сохранение жизни.
6	Здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ) и социально-адаптирующие и личностно-развивающие технологии (САЛРТ)	Здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ), – организационно-педагогические (ОПТ), определяющие структуру учебного процесса, способствующие предотвращению состояния переутомления и гиподинамии и прочих дезадаптационных состояний. – психолого-педагогические технологии (ППТ) связаны с непосредственной работой на уроках физической культуры.
7	Учебно-воспитательные технологии (УВТ)	Учебно-воспитательные технологии (УВТ), которые включают в себя программы по обучению заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья учащихся,
8	Оздоровительные методики дыхательных упражнений Характеристика авторских комплексных систем оздоровления	Дыхательная гимнастика. Определение понятия «дыхательная гимнастика» Дыхание по методу А. А. Сметанкина Дыхание по методу К. П. Бутейко Дыхание по методу А. Н. Стрельниковой Дыхание по методу С. И. Литвинова.
9.	Системы естественного оздоровления	Система естественного оздоровления П. Брэгга Система здоровья Кацудзо Ниши. Программа аэробного оздоровления организма К. Купера.

#### 4.1.2 Практические занятия

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Краткое содержание
1	Общая характеристика современных оздоровительных технологий. Понятие о функциональных и естественных факторах оздоровления	Понятие «оздоровительные технологии» и их организация во внеучебной деятельности образовательного учреждения
2	Теоретико-методологические основы здоровьесберегающих технологий в современном образовательном пространстве	Особенности реализации здоровьесберегающих технологий в высших образовательных учреждениях
3	Медико-гигиенические технологии (МГТ) здоровьесберегающие	Экологические здоровьесберегающие технологии (ЭЗТ), которые направлены на создание природосообразных,



	технологии и экологические здоровьесберегающие технологии (ЭЗТ)	экологически оптимальных условий жизнедеятельности людей, гармоничных взаимоотношений с природой
4	Физкультурно-оздоровительные технологии (ФОТ)	Ритмическая гимнастика Оздоровительная аэробика Аква-аэробика (гидроаэробика) Система «шейпинг»
5	Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности (ТОБЖ).	Требования и рекомендации специалистов и обязательный учет и интеграция в общую систему здоровьесберегающих технологий.
6	Здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ) и социально-адаптирующие и личностно-развивающие технологии (САЛРТ)	Психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса. – социально-адаптирующие и личностно-развивающие технологии (САЛРТ) – формирование и укрепление психологического здоровья студентов; повышение ресурсов психологической адаптации личности (социально-психологические тренинги, программы социальной и семейной педагогики); – лечебно-оздоровительные технологии (ЛОТ) составляют самостоятельные медико-педагогические области знаний: лечебную педагогику и лечебную физкультуру, воздействие которых обеспечивает восстановление физического здоровья учащихся
7	Учебно-воспитательные технологии (УВТ)	Мотивации к ведению здорового образа жизни (ЗОЖ), предупреждению вредных привычек, предусматривающие также проведение организационно-воспитательной работы со студентами после занятий.
8	Оздоровительные методики дыхательных упражнений	Дыхательная гимнастика Дыхательная гимнастика в системе «Хатха-йога» Парадоксальная дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой.
9	Характеристика авторских комплексных систем оздоровления	Программа «1000 движений» академика Н. М. Амосова. Цель программы. Борьба с гиподинамией. Комплекс упражнений Амосова 10 упражнений.

#### 4.1.3 Самостоятельная работа студента

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Вид СРС
1	Общая характеристика современных оздоровительных технологий. Понятие о функциональных и естественных факторах оздоровления	изучение вопросов лекции; изучение теоретического материала по теме; подготовка к устному опросу; подготовка к зачету.
2	Теоретико-методологические основы здоровьесберегающих	изучение вопросов лекции; изучение теоретического материала по теме; подготовка к устному опросу; подготовка к зачету.

	технологий современном образовательном пространстве	
3	Медико-гигиенические технологии (МГТ) здоровьесберегающие технологии и экологические здоровьесберегающие технологии (ЭЗТ)	изучение вопросов лекции; изучение теоретического материала по теме; подготовка к устному опросу; подготовка к зачету.
4	Физкультурно-оздоровительные технологии (ФОТ) здоровьесберегающие технологии	изучение вопросов лекции; изучение теоретического материала по теме; подготовка к устному опросу; подготовка к зачету.
5	Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности (ТОБЖ).	изучение вопросов лекции; изучение теоретического материала по теме; подготовка к устному опросу; подготовка к зачету.
6	Здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ) и социально- адаптирующие и личностно- развивающие технологии (САЛРТ)	изучение вопросов лекции; изучение теоретического материала по теме; подготовка к устному опросу; подготовка к зачету.
7	Учебно-воспитательные технологии (УВТ)	изучение вопросов лекции; изучение теоретического материала по теме; подготовка к устному опросу; подготовка к зачету.
8	Оздоровительные методики дыхательных упражнений	изучение вопросов лекции; изучение теоретического материала по теме; подготовка к устному опросу; подготовка к зачету.
9	Характеристика авторских комплексных систем оздоровления	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. - U)RL: <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://znanjurn.com/?cata\[og/product,\858598](http://znanjurn.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.rui70643.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](http://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.

10.10.

### 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. Оздоровительный подход к развитию кондиционных и координационных качеств. Человек как целостная система. Принципы функционирования системы «Человек».
2. Здоровье населения на современном этапе. Понятие «оздоровительные технологии» и их организация во внеучебной деятельности образовательного учреждения
3. Определение понятия «здоровьесберегающие технологии», анализ их структурных компонентов.
4. Молодежь и особенности студенческой молодежи как отдельной социальной группы.
5. Особенности реализации здоровьесберегающих технологий в высших образовательных учреждениях
6. Медико-гигиенические технологии (МГТ) как совместная деятельность педагогов и медицинских работников.
7. Контроль и помощь в обеспечении надлежащих гигиенических условий
8. Экологические здоровьесберегающие технологии (ЭЗТ), которые направлены на создание природосообразных, экологически оптимальных условий жизнедеятельности людей, гармоничных взаимоотношений с природой
9. Физкультурно-оздоровительные технологии (ФОТ), направленные на физическое развитие и их реализация реализацию на занятиях физической культурой и в спортивных секциях, на внеурочных спортивно-оздоровительных мероприятиях.
10. Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности (ТОБЖ). Охрана труда, защита в чрезвычайных ситуациях.
11. Сохранение здоровья как сохранение жизни.
12. Организационно-педагогические (ОПТ), определяющие структуру учебного процесса, способствующие предотвращению состояния переутомления и гиподинамии и прочих дезадаптационных состояний.
13. Психолого-педагогические технологии (ППТ) связаны с непосредственной работой на уроках физической культуры.
14. Психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса.
15. Социально-адаптирующие и личностно-развивающие технологии (САЛРТ)
16. Формирование и укрепление психологического здоровья студентов
17. Лечебно-оздоровительные технологии (ЛОТ) как самостоятельные медико-педагогические области знаний: лечебная педагогика и лечебная физкультура
18. учебно-воспитательные технологии (УВТ)- программы по обучению заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья учащихся со студентами после занятий.
19. Дыхательная гимнастика. Определение понятия «дыхательная гимнастика»
20. Дыхание по методу А. А. Сметанкина
21. Дыхание по методу К. П. Бутейко
22. Дыхание по методу А. Н. Стрельниковой
23. Дыхание по методу С. И. Литвинова.
24. Дыхательная гимнастика в системе «Хатха-йога»
25. Парадоксальная дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой.
26. Система естественного оздоровления П. Брэгга

27. Система здоровья Кацудзо Ниши.
28. Программа аэробного оздоровления организма К. Купера.
29. Программа «1000 движений» академика Н. М. Амосова.
30. Мотивации их к ведению здорового образа жизни (ЗОЖ), предупреждению вредных привычек, предусматривающие также проведение организационно-воспитательной работы
31. Какими параметрами характеризуется физическая полноценность человека?
32. Что сказано в приоритетных национальных проектах «Образование» и «Здоровье»?
33. Зачем нужны мониторинговые исследования показателей здоровья?
34. Д
35. Приведите примеры тревожной статистики здоровья детей и молодежи.
36. С помощью каких тестов, проб, индексов можно измерить показатели физического развития, физической и функциональной подготовленности?
37. Приведите примеры качественной и количественной оценки показателей здоровья.
38. Заполнить индивидуальную карту тестирования показателей здоровья на 10 человек в электронном варианте столбец «Физическое развитие».
39. С помощью каких тестов, проб, индексов можно измерить показатели физической подготовленности?
40. Приведите примеры качественной и количественной оценки показателей здоровья.

***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.

***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 применением 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, 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  
«Современные оздоровительные технологии»**

49.03.01 «Физическая культура»

бакалавр

«Спортивная тренировка»

**АННОТАЦИЯ**

рабочей программы дисциплины

**«Современные оздоровительные технологии»**

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

<b>Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / час.)</b>	108/3
<b>Цель изучения дисциплины</b>	<p>Целями освоения дисциплины «Современные оздоровительные технологии» является овладение студентами необходимыми теоретическими знаниями и практическими навыками, и умениями по применению современных оздоровительных технологий в лечебно-профилактической, реабилитационной и физкультурной деятельности.</p> <p>Задачи изучения дисциплины:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Обеспечить усвоение теоретико-методологических знаний в области современных оздоровительных технологий, целостного осмысления сути профессиональной деятельности, общих педагогических закономерностей и принципов, средств, методов, форм современных оздоровительных технологий, а также сформировать у них профессионально-педагогические умения;</li><li>2. Сформировать у бакалавров широкое профессиональное мировоззрение и интерес к проблемам современных оздоровительных технологий.</li></ol>
<b>Содержание дисциплины</b>	<p>Общая характеристика современных оздоровительных технологий. Понятие о функциональных и естественных факторах оздоровления.</p> <p>Теоретико-методологические основы здоровьесберегающих технологий в современном образовательном пространстве.</p> <p>Медико-гигиенические технологии (МГТ) здоровьесберегающие технологии и экологические здоровьесберегающие технологии (ЭЗТ)</p> <p>Физкультурно-оздоровительные технологии (ФОТ) здоровьесберегающие технологии.</p> <p>Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности (ТОБЖ).</p> <p>Здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ) и социально-адаптирующие и личностно-развивающие технологии (САЛРТ). Учебно-воспитательные технологии (УВТ) Оздоровительные методики дыхательных упражнений. Характеристика авторских комплексных систем оздоровления.</p>

<b>Формируемые компетенции (коды)</b>	УК-8, ПК-2
<b>Коды и наименование индикатора достижения компетенции</b>	<p>УК-8.1 Обеспечивает безопасные условия жизнедеятельности при устойчивом функционировании природной среды и рациональном природопользовании</p> <p>УК-8.2 Анализирует социально значимые проблемы и процессы, происходящие в области обеспечения безопасности жизнедеятельности, определяет способы снижения рисков, связанных с деятельностью человека</p> <p>УК-8.3 Владеет принципами обеспечения устойчивости объектов экономики, прогнозирует развитие событий и оценивает последствия при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов</p> <p>ПК-2.1 Формирует мотивацию к оздоровительным занятиям физической культурой и спортом</p> <p>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</p> <p>ПК-2.3. Контролирует адекватность использования программ, режимов физкультурно-оздоровительных занятий, физической рекреации и реабилитации</p>
<b>Дисциплины, участвующие в формировании компетенции</b>	<p>Биомеханика физических упражнений.</p> <p>Безопасность жизнедеятельности.</p> <p>Современные оздоровительные технологии</p> <p>Ознакомительная практика</p> <p>Основы детско-юношеского спорта</p> <p>Современные оздоровительные технологии</p> <p>Педагогика физической культуры и спорта</p> <p>Акмеология Педагогическая практика</p> <p>Тренерская практика</p>
<b>Образовательные технологии</b>	Лекционные занятия, практические занятия, самостоятельная работа
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	Зачет