Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»

УТВЕРЖДАЮ
Директор Таганрогского института
имени А. П. Чехова (филиала)
РГЭУ (РИНХ)
_____ С. А. Петрушенко
«20» мая 2025 г.

Рабочая программа дисциплины
Технология оздоровительной работы

Направление подготовки
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль) программы бакалавриата
44.03.05.37 Физическая культура и Дополнительное образование (спортивная подготовка)

Для набора 2025 года

Квалификация
Бакалавр

КАФЕДРА **физической культуры**

Распределение часов дисциплины по семестрам / курсам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	**5 (3.1)**		Итого	
Недель	16 5/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	16	16	16	16
Практические	34	34	34	34
Итого ауд.	50	50	50	50
Контактная работа	50	50	50	50
Сам. работа	58	58	58	58
Итого	108	108	108	108

ОСНОВАНИЕ

Учебный план утвержден учёным советом вуза от 28.02.2025 протокол № 9.

Программу составил(и): Доц., Сыроваткина Ирина Анатольевна

Зав. кафедрой: Кибенко Е. И.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1	формирование систематизированных педагогических знаний и умений в области использования средств и методов оздоровительной физической культуры для поддержания и укрепления здоровья, использования современных здоровьесберегающих технологий обучения и диагностики, владения навыками организации, разработки и применения оздоровительных технологий в учебном процессе и во внеурочной деятельности, в том числе и с использованием информационно-коммуникационных технологий.

2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
ОПК-2:	Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)
ОПК-2.1:	Знает и понимает структуру и логику разработки основных и дополнительных образовательных программ в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования
ОПК-2.2:	Готов участвовать в разработке основной образовательной программы и отдельных её компонентов (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)
ОПК-2.3:	Владеет способами разработки дополнительных образовательных программ и их элементов (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)
ПКО-4:	Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности
ПКО-4.1:	Оказывает первую доврачебную помощь обучающимся
ПКО-4.2:	Применяет меры профилактики детского травматизма
ПКО-4.3:	Применяет здоровьесберегающие технологии в учебном процессе

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:
Знать:
основные и дополнительные образовательные программы по различным видам оздоровительных технологий (соотнесено с индикатором ОПК-2.1); нормативные и правовые акты в сфере образования (соотнесено с индикатором ОПК-2.1); структуру и основы построения процесса оздоровительной тренировки (соотнесено с индикатором ОПК-2.2); способы организации и построения процесса оздоровительной тренировки (соотнесено с индикатором ОПК-2.3). способы оказания первой доврачебной помощи (соотнесено с индикатором ПКО - 4.1); технику безопасности при проведении учебных занятий и физкультурно-оздоровительных мероприятий (соотнесено с индикатором ПКО - 4.2); основные здоровьесберегающие технологии применяемые в учебном процессе, основы контроля и самоконтроля за состоянием организма (соотнесено с индикатором ПКО - 4.3);
Уметь:
структурировать основные и дополнительные программы по различным видам оздоровительных технологий в соответствии нормативными и правовыми актами в сфере образования (соотнесено с индикатором ОПК-2.1); применять основные и дополнительные образовательные программы и их элементы для построения учебного процесса и оздоровительной тренировки (соотнесено с индикатором ОПК-2.2); применять способы построения и организации проведения учебных занятий и оздоровительных мероприятий в соответствии с образовательными программами, в том числе и с использованием информационно-коммуникационных технологий (соотнесено с индикатором ОПК-2.3). оказывать первую доврачебную помощь обучающимся (соотнесено с индикатором ПКО - 4.1); соблюдать технику безопасности при проведении учебных занятий и физкультурно-оздоровительных мероприятий (соотнесено с индикатором ПКО - 4.2); применять здоровьесберегающие технологии в учебном процессе, проводить контроль и самоконтроль за состоянием организма (соотнесено с индикатором ПКО - 4.3).

Владеть:
навыками разработки основных и дополнительных образовательных программ по различным видам оздоровительных технологий в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования (соотнесено с индикатором ОПК-2.1); навыками разработки и применения основных и дополнительных образовательных программ для построения учебного процесса и оздоровительной тренировки, в том числе и с использованием информационных технологий (соотнесено с индикатором ОПК-2.2); навыками применения различных способов построения и организации проведения учебных занятий и оздоровительных мероприятий в соответствии с образовательными программами, в том числе и с использованием информационно-коммуникационных технологий (соотнесено с индикатором ОПК-2.3). способами оказания первой доврачебной помощи обучающимся (соотнесено с индикатором ПКО - 4.1); навыками соблюдения техники безопасности в процессе проведении учебных занятий и физкультурно-оздоровительных мероприятий (соотнесено с индикатором ПКО - 4.2); навыками использования здоровьесберегающих технологий в учебном процессе, осуществления контроля и самоконтроля за состоянием организма в процессе занятий (соотнесено с индикатором ПКО - 4.3).

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Раздел 1. Основы здоровья и здорового образа жизни

№	Наименование темы, краткое содержание	Вид занятия / работы / форма ПА	Семестр / Курс	Количество часов	Компетенции
1.1	Тема «Цель, содержание и формы организации учебного процесса» Цели и задачи курса, его актуальность и практическое значение для формирования разносторонней компетентности специалиста в процессе профессиональной подготовки. Структура учебного курса, его научно-методическое обеспечение. Формы контроля. Краткий обзор истории возникновения и развития оздоровительной физической культуры Нормативно-правовые акты в сфере образования.Основные и дополнительные программы по физической культуре	Лекционные занятия	5	2	ПКО-4 ОПК-2 ПКО-4.1 ПКО-4.2 ПКО-4.3 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3
1.2	Тема «Понятие здоровья. ЗОЖ и факторы его составляющие» Компоненты здоровья: физический, психический, духовный и социальный. Взаимосвязь видов здоровья. Функции здоровья. Основные пути формирования и сохранения физического, психического, духовного и социального здоровья: оптимальный двигательный режим, здоровое питание, закаливание, нравственное поведение, культура общения и т.д. Соотношение биологического и социального в человеке в связи с проблемами образования и ЗОЖ.	Лекционные занятия	5	2	ПКО-4 ОПК-2 ПКО-4.1 ПКО-4.2 ПКО-4.3 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3
1.3	Тема «Здоровый образ жизни как целостная система деятельности» Индивидуальная программа формирования здорового образа жизни. ПМП. Основы профилактики вредных привычек. Гиподинамия и гипокинезия. Влияние физических упражнений на здоровье человека. Техника безопасности на уроках	Практические занятия	5	2	ПКО-4 ОПК-2 ПКО-4.1 ПКО-4.2 ПКО-4.3 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3
1.4	Тема «Понятие здоровья. ЗОЖ и факторы его составляющие» Пути формирования и сохранения физического, психического, духовного и социального здоровья Двигательная активность как один из факторов здорового образа жизни. Индивидуальная программа формирования здорового образа жизни. Написание реферата. Темы представлены в приложении 1	Самостоятельная работа	5	8	ПКО-4 ОПК-2 ПКО-4.1 ПКО-4.2 ПКО-4.3 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3
1.5	Тема «Основы контроля и самоконтроля в оздоровительной физической культуре». Понятие и функция самоконтроля при занятиях физической культурой. Задачи проведения самоконтроля. Содержание самоконтроля: наблюдения, учет субъективных показателей и данные объективных исследований. Характеристика содержания и методика ведения дневника самоконтроля. Утомление и восстановление в ОФТ	Лекционные занятия	5	2	ПКО-4 ОПК-2 ПКО-4.1 ПКО-4.2 ПКО-4.3 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3
1.6	Тема «Основы диагностики здоровья и самоконтроля в оздоровительной физической культуре». Изучение функционального состояния организма. Функциональные пробы. Изучение уровня общей физической работоспособности для различного контингента. Самоконтроль в ОФК. Ведение дневника самоконтроля	Практические занятия	5	2	ПКО-4 ОПК-2 ПКО-4.1 ПКО-4.2 ПКО-4.3 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3
1.7	Тема «Диагностика уровня здоровья в оздоровительной физической	Лекционные занятия	5	2	ПКО-4

	культуре» Методики диагностики типа нервной системы (теппинг тест) и определения темперамента, оценка тревожности (методика Спилберга-Ханина), самооценки (Дембо-Рубинштейн), САН (самочувствие-активность-настроение). Основные методики комплексной диагностики уровня здоровья. Понятие и функция самоконтроля при занятиях физической культурой. Задачи проведения самоконтроля. Содержание самоконтроля: наблюдения, учет субъективных показателей и данные объективных исследований. Характеристика содержания и методика ведения дневника самоконтроля				ОПК-2 ПКО-4.1 ПКО-4.2 ПКО-4.3 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3
1.8	Тема. «Основы диагностики здоровья и самоконтроля в оздоровительной физической культуре». Интегративные методы оценки уровня физического состояния (системы КОНТРЭКС -1, 2, 3). Экспресс-оценка соматического здоровья А. Г. Апанасенко	Практические занятия	5	2	ПКО-4 ОПК-2 ПКО-4.1 ПКО-4.2 ПКО-4.3 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3
1.9	Тема. «Диагностика уровня здоровья в оздоровительной физической культуре» Изучение функционального состояния организма своего организма с использованием функциональных проб. Определение физической работоспособности с использованием теста PWC-170 Экспресс-оценка соматического здоровья А. Г. Апанасенко (провести диагностику уровня своего здоровья)	Самостоятельная работа	5	10	ПКО-4 ОПК-2 ПКО-4.1 ПКО-4.2 ПКО-4.3 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3

Раздел 2. Характеристика различных видов физкультурно-оздоровительных технологий

№	Наименование темы, краткое содержание	Вид занятия / работы / форма ПА	Семестр / Курс	Количество часов	Компетенции
2.1	Тема. « Методология оздоровительной тренировки». Понятие «Оздоровительная физическая культура» Аспекты ОФК. Функции оздоровительной ФК. Содержание и требования к организации и проведению физкультурно-оздоровительной тренировки. Дозирование физической нагрузки. Принципы и методы ОФТ. Кратность занятий оздоровительной направленности	Лекционные занятия	5	2	ПКО-4 ОПК-2 ПКО-4.1 ПКО-4.2 ПКО-4.3 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3
2.2	Тема. «Основы оздоровительной тренировки» Общие и частные задачи ОФК. Содержание и дозирование в ОФТ в различных возрастных группах. Интенсивность занятий. Зоны интенсивности.	Практические занятия	5	2	ПКО-4 ОПК-2 ПКО-4.1 ПКО-4.2 ПКО-4.3 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3
2.3	Тема. «Основы оздоровительной тренировки» Дозирование нагрузки по основным показателям Проведение пульсометрии и хронометража на занятиях ОФК. Анализ проведенных измерений.	Практические занятия	5	2	ПКО-4 ОПК-2 ПКО-4.1 ПКО-4.2 ПКО-4.3 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3
2.4	Тема. «Ритмическая гимнастика. Оздоровительная аэробика» История возникновения ритмической гимнастики, ее влияние на состояние здоровья человека. Влияние занятий аэробикой на сердечно-сосудистую и дыхательную систему человека. Виды аэробики. Классификация аэробики	Лекционные занятия	5	2	ПКО-4 ОПК-2 ПКО-4.1 ПКО-4.2 ПКО-4.3 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3
2.5	Тема. «Содержание занятий по ритмической гимнастике». Особенности движений в ритмической гимнастике, подбор музыки. Составление комплекса упражнений	Практические занятия	5	2	ПКО-4 ОПК-2 ПКО-4.1 ПКО-4.2 ПКО-4.3 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3
2.6	Тема. «Содержание занятий по ритмической гимнастике» Определение понятия «ритмическая гимнастика». Что составляет содержание ритмической гимнастики?	Самостоятельная работа	5	8	ПКО-4 ОПК-2 ПКО-4.1

	В чем заключаются особенности движений в ритмической гимнастике? Составить комплекс упражнений по ритмической гимнастике				ПКО-4.2 ПКО-4.3 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3
2.7	Тема. «Основные группы направлений оздоровительной аэробики». Характеристика гимнастическо-атлетической, танцевальной групп и группы «восток-запад». Оздоровительные эффекты занятий аэробикой. Базовые шаги аэробики. Блочная форма составления комплексов аэробики. Составление блоков упражнений комплекса аэробики.	Практические занятия	5	2	ПКО-4 ОПК-2 ПКО-4.1 ПКО-4.2 ПКО-4.3 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3
2.8	Тема. «Основные группы направлений оздоровительной аэробики». Раскройте содержание понятия «аэробика» в широком смысле. Охарактеризуйте современное представление об аэробике. Представьте основную классификацию видов аэробики. Дайте их краткую характеристику. Перечислите основные группы направлений оздоровительной аэробики. Какие направления оздоровительной аэробики относятся к гимнастическо-атлетической группе, дайте их краткую характеристику. Какие направления оздоровительной аэробики относятся к танцевальной группе, дайте их краткую характеристику. Какие направления оздоровительной аэробики относятся к группе направлений «восток-запад», дайте их краткую характеристику. В чем заключается оздоровительный эффект от занятий аэробикой?	Самостоятельная работа	5	8	ПКО-4 ОПК-2 ПКО-4.1 ПКО-4.2 ПКО-4.3 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3
2.9	Тема. «Система физических упражнений в шейпинге и в фитнесе» Возникновение шейпинга. Видеокомплексы тренировок. Анаболические и катаболические процессы при занятиях шейпингом и фитнесом. Система питания. Регулирование массы тела средствами шейпинга. Учет возрастно-половых особенностей (методики ФОТ, набор средств, мощность нагрузки, дозировка, объем выполняемой работы, направленность).	Практические занятия	5	2	ПКО-4 ОПК-2 ПКО-4.1 ПКО-4.2 ПКО-4.3 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3
2.10	Тема. «Особенность методики занятий шейпингом» Методики ФОТ, набор средств, мощность нагрузки, дозировка, объем выполняемой работы, направленность. Особенности питания. Катаболические и анаболические процессы происходящие в организме при занятиях шейпингом. Составление и демонстрация комплекса упражнений шейпинга.	Практические занятия	5	2	ПКО-4 ОПК-2 ПКО-4.1 ПКО-4.2 ПКО-4.3 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3
2.11	Тема. «Особенность методики занятий фитнессом» Виды тренинга в фитнессе, их целевая направленность и специфика средств. Уровни интенсивности в фитнессе и их особенности. Составление комплекса упражнений фитнесса.	Практические занятия	5	2	ПКО-4 ОПК-2 ПКО-4.1 ПКО-4.2 ПКО-4.3 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3
2.12	Тема. «Особенность методики занятий фитнесом и шейпингом» Что такое шейпинг? Дайте характеристику данной системе. Назовите разработчиков и страну, в которой была создана система «Шейпинг». Охарактеризуйте понятие «шейпинг-модель» и обозначьте ее место в системе «Шейпинг». С помощью каких компонентов в системе «Шейпинг» достигается результат? Охарактеризуйте методику диагностики (шейпинг-тестирование) занимающихся. Что такое видеопрограмма в шейпинге? Как она используется и какую роль играет? В чем особенность организации рационального питания в шейпинг-системе? Охарактеризуйте содержание и особенность методики занятий шейпингом. На какие части тела направлены упражнения в практическом занятии шейпинга? На какие группы мышц направлены упражнения, из которых состоит основная часть занятия шейпингом? Почему? Что такое фитнес и в чем его отличие от шейпинга? Какие компоненты входят в систему фитнес-тренинга? Какие принципы лежат в основе фитнес-тренинга? Какие виды фитнеса выделяют? В чем их особенности? Охарактеризуйте виды тренинга, используемые в фитнесе, их	Самостоятельная работа	5	8	ПКО-4 ОПК-2 ПКО-4.1 ПКО-4.2 ПКО-4.3 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3

	целевую направленность и специфику средств. Для чего используются уровни интенсивности упражнений в фитнесе? Сколько выделяется уровней и в чем их особенности?				
2.13	Тема. «Изотонические и изометрические упражнения в оздоровительной тренировке. Калланетика» Что такое изотонические и изометрические упражнения? В чем их сходства и различия? В основу каких оздоровительных гимнастик входят изотонические и изометрические упражнения? Перечислите факторы оздоравливающего воздействия изотонической тренировки на организм занимающихся. Охарактеризуйте систему «Изотон». Какие элементы оздоровительного комплекса в себя включает изотон? Какие виды физической тренировки используются в комплексе изотона? Охарактеризуйте решаемые ими задачи. В чем особенности методики проведения занятий в изотоне? Что такое калланетика? На основе каких упражнений построена гимнастика калланетика? В чем особенность выполнения упражнений в калланетике? На решение каких задач направлена калланетика?	Самостоятельная работа	5	8	ПКО-4 ОПК-2 ПКО-4.1 ПКО-4.2 ПКО-4.3 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3
2.14	Тема. «Изотонические и изометрические упражнения в оздоровительной тренировке» Система Селуянова «Изотон». Виды физической тренировки входящие в эту систему. Стретчинг. Составление и демонстрация комплекса стрейчинг упражнений.	Практические занятия	5	2	ПКО-4 ОПК-2 ПКО-4.1 ПКО-4.2 ПКО-4.3 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3
2.15	Тема. «Калланетика». Методика проведения занятий. Структура занятий. Особенности подбора упражнений и их направленность. Демонстрация комплекса упражнений калланетики.	Практические занятия	5	2	ПКО-4 ОПК-2 ПКО-4.1 ПКО-4.2 ПКО-4.3 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3
2.16	Тема «Пилатес» Методика системы Пилатеса. Базовые принципы. Особенности техники выполнения упражнений. Виды тренировок по системе Пилатеса. Регулирование дыхания в процессе выполнения упражнений	Практические занятия	5	2	ПКО-4 ОПК-2 ПКО-4.1 ПКО-4.2 ПКО-4.3 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3
2.17	Тема. «Пилатес» Методика системы Пилатеса» Охарактеризуйте гимнастику пилатес. На каких принципах основана гимнастика пилатес? В чем заключается холистический подход в пилатесе? На что направлены упражнения гимнастики пилатес?	Самостоятельная работа	5	8	ПКО-4 ОПК-2 ПКО-4.1 ПКО-4.2 ПКО-4.3 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3
2.18	Тема « Использование упражнений силовой направленности в оздоровительной физической культуре» Основные средства силовой подготовки. Упражнения с внешним сопротивлением, с преодолением собственного веса, изометрические упражнения. Методика проведения занятий по силовой подготовке	Лекционные занятия	5	2	ПКО-4 ОПК-2 ПКО-4.1 ПКО-4.2 ПКО-4.3 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3
2.19	Тема. «Использование атлетических упражнений в оздоровительной физической культуре». Принципы и методы атлетической подготовки. Методика проведения занятий с использованием средств силовой подготовки. Дозирование нагрузки при развитии силовой выносливости, для наращивания мышечной массы. Составление комплексов упражнений силовой направленности	Практические занятия	5	2	ПКО-4 ОПК-2 ПКО-4.1 ПКО-4.2 ПКО-4.3 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3
2.20	Тема. «Оздоровительный методики дыхательных упражнений» Дыхательная система «Хатха-йога». Дыхательная гимнастика Стрельниковой. Методика волевой ликвидации глубокого дыхания Бутейко. Система трехфазного дыхания О.Г.Лобановой.	Лекционные занятия	5	2	ПКО-4 ОПК-2 ПКО-4.1 ПКО-4.2 ПКО-4.3 ОПК-2.1 ОПК-2.2

					ОПК-2.3
2.21	Тема. «Особенности дыхательной гимнастики йогов» Полное дыхание йогов. Методика выполнения дыхательных упражнений. Особенности дыхательных упражнений в хатха-йоге	Практические занятия	5	2	ПКО-4 ОПК-2 ПКО-4.1 ПКО-4.2 ПКО-4.3 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3
2.22	Тема. «Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой и К. Бутейко». Особенности проведения дыхательных упражнений в оздоровительных системах А. Н. Стрельниковой и К. Бутейко. Физиологические механизмы, условия применения метода ВЛГД К. Бутейко.	Практические занятия	5	2	ПКО-4 ОПК-2 ПКО-4.1 ПКО-4.2 ПКО-4.3 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3
2.23	Тема. «Система трехфазного дыхания О. Г. Лобановой» Дыхательные упражнения, используемые в системе трехфазного дыхания. Их особенность.	Практические занятия	5	2	ПКО-4 ОПК-2 ПКО-4.1 ПКО-4.2 ПКО-4.3 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3

Раздел 3. зачет

№	Наименование темы, краткое содержание	Вид занятия / работы / форма ПА	Семестр / Курс	Количество часов	Компетенции
3.1	Подготовка к промежуточной аттестации	Зачет	5	0	ПКО-4 ОПК-2 ПКО-4.1 ПКО-4.2 ПКО-4.3 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3

4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Структура и содержание фонда оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации представлены в Приложении 1 к рабочей программе дисциплины.

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Учебные, научные и методические издания

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Библиотека / Количество
1		Физкультурно-оздоровительные технологии: курс лекций: курс лекций	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2009	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277189
2	Асташина М. П.	Физкультурно-оздоровительная работа с разными возрастными группами населения: учебное пособие	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=336043
3	Белокрылов, Н. М., Мугерман, Б. И., Налобина, А. Н., Шаров, А. В., Шарова, Л. В., Шарова, Л. В.	Оздоровительные технологии: учебник	Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, Астер, 2015	http://www.iprbookshop.ru/70643.html

5.1. Учебные, научные и методические издания

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Библиотека / Количество

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Библиотека / Количество
1	Голякова Н. Н.	Оздоровительная аэробика: учебно-методическое пособие	Москва|Берлин: Директ-Медиа, 2015	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426428
2	Парсаева И. В., Гафиятова Н. В.	Пилатес для самостоятельных занятий студентов: учебно-методическое пособие	Йошкар-Ола: Поволжский государственный технологический университет, 2015	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=439326
3	Грудницкая Н. Н., Мазакова Т. В.	Современные оздоровительные системы и виды кондиционной тренировки: учебное пособие	Ставрополь: Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2015	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457279
4	Грудницкая Н. Н., Мазакова Т. В.	Современные оздоровительные системы и виды кондиционной тренировки: практикум	Ставрополь: Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2016	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459268
5	Криживецкая О. В., Ивко И. А.	Фитнес. Основы спортивно-оздоровительной тренировки: учебное пособие	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2018	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573595
6	Чаплыгина Е. В.	Оздоровление организма путем физических упражнений (самостоятельные занятия): учебно -методическое пособие	Липецк: Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2017	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577068
7	Николаев В. С., Щанкин А. А.	Двигательная активность и здоровье человека (теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки): учебное пособие	Москва|Берлин: Директ-Медиа, 2019	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577707
8	Пискунов, В. А., Максиняева, М. Р., Тупицына, Л. П.	Здоровый образ жизни: учебное пособие	Москва: Прометей, 2012	http://www.iprbookshop.ru/18568.html
9	Махов, С. Ю.	Силовая подготовка: учебно-методическое пособие	Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2016	http://www.iprbookshop.ru/65715.html
10	Папина, И. В.	Дыхательная гимнастика: учебное пособие	Липецк: Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2017	http://www.iprbookshop.ru/83166.html
11	Чайковская, О. Е.	Оздоровительная физическая культура с людьми пожилого возраста: методическое пособие	Москва: Научный консультант, 2019	http://www.iprbookshop.ru/104963.html

5.2. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

5.3. Перечень программного обеспечения

Гарант (учебная версия)
OpenOffice

5.4. Учебно-методические материалы для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

При необходимости по заявлению обучающегося с ограниченными возможностями здоровья учебно-методические материалы предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям здоровья и восприятия информации. Для лиц с нарушениями зрения: в форме аудиофайла; в печатной форме увеличенным шрифтом. Для лиц с нарушениями слуха: в форме электронного документа; в печатной форме. Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в форме электронного документа; в печатной форме.

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Помещения для всех видов работ, предусмотренных учебным планом, укомплектованы необходимой специализированной учебной мебелью и техническими средствами обучения:
- столы, стулья;
- персональный компьютер / ноутбук (переносной);
- проектор;
- экран / интерактивная доска.

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Методические указания по освоению дисциплины представлены в Приложении 2 к рабочей программе дисциплины.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ

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

Перечень компетенций с указанием этапов их формирования представлен в п. 3. «Требования к результатам освоения дисциплины» рабочей программы дисциплины.

2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

2.1 Показатели и критерии оценивания компетенций:

ЗУН, составляющие компетенцию	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Средства оценивания
ОПК-2: Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)			
ОПК-2.1. Знает и понимает структуру и логику разработки основных и дополнительных образовательных программ в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования			
Знать: основные и дополнительные образовательные программы по различным видам оздоровительных технологий% нормативные и правовые акты в сфере образования	формулирует ответы на поставленные вопросы	полнота и содержательность ответа	Р – реферат (1-35); ПЗ – практическое задание 1. З – зачет (В 1-55)
Уметь: структурировать основные и дополнительные программы по различным видам оздоровительных технологий в соответствии нормативными и правовыми актами в сфере образования	проводит подбор средств, анализирует и интерпретирует полученные результаты	полнота и содержательность ответа, умение приводить примеры обоснованность обращения к базам данных	ПЗ – практическое задание (1-7) З – зачет (В 1-55)
Владеть: навыками разработки основных и дополнительных образовательных программ по различным видам оздоровительных	применяет используемые средства в практической деятельности	полнота и содержательность ответа, умение анализировать результаты своей деятельности	ПЗ – практическое задание (1-7) З – зачет (В 1-55)

технологий в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования			
ОПК-2.2. Готов участвовать в разработке основной образовательной программы и отдельных её компонентов (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)			
Знать: структуру и основы построения процесса оздоровительной тренировки	формулирует ответы на поставленные вопросы	полнота и содержательность ответа	Р – реферат (1-35); ПЗ – практическое задание 1. З – зачет (В 1-55)
Уметь: применять основные и дополнительные образовательные программы и их элементы для построения учебного процесса и оздоровительной тренировки	проводит подбор средств, анализирует и интерпретирует полученные результаты	полнота и содержательность ответа, умение приводить примеры обоснованность обращения к базам данных	ПЗ – практическое задание (1-7) З – зачет (В 1-55)
Владеть: навыками разработки и применения основных и дополнительных образовательных программ для построения учебного процесса и оздоровительной тренировки, в том числе и с использованием информационных технологий	применяет используемые средства в практической деятельности	полнота и содержательность ответа, умение анализировать результаты своей деятельности	ПЗ – практическое задание (1-7) З – зачет (В 1-55)
ОПК-2.3. Владеет способами разработки дополнительных образовательных программ и их элементов (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)			
Знать: способы организации и построения процесса оздоровительной тренировки	формулирует ответы на поставленные вопросы	полнота и содержательность ответа	Р – реферат (1-35); ПЗ – практическое задание 1. З – зачет (В 1-55)

Уметь: применять способы построения и организации приведения учебных занятий и оздоровительных мероприятий в соответствии с образовательными программами, в том числе и с использованием информационно-коммуникационных технологий	проводит подбор средств, анализирует и интерпретирует полученные результаты	полнота и содержательность ответа, умение приводить примеры обоснованность обращения к базам данных	ПЗ – практическое задание (1-7) З – зачет (В 1-55)
Владеть: навыками применения различных способов построения и организации приведения учебных занятий и оздоровительных мероприятий в соответствии с образовательными программами, в том числе и с использованием информационно-коммуникационных технологий	применяет используемые средства в практической деятельности	полнота и содержательность ответа, умение анализировать результаты своей деятельности	ПЗ – практическое задание (1-7) З – зачет (В 1-55)
ПКО-4: Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности			
ПКО-4.1. Оказывает первую доврачебную помощь обучающимся			
Знать: способы оказания первой доврачебной помощи	формулирует ответы на поставленные вопросы	полнота и содержательность ответа	О - опрос (В1-58) ПЗ – практическое задание (2-7) З – зачет (В 1-55)
Уметь: оказывать первую доврачебную помощь обучающимся	организовывает деятельность с учетом поставленных целей и задач	полнота и содержательность ответа, умение приводить примеры	О - опрос (В1-58) ПЗ – практическое задание (2-7) З – зачет (В 1-55)

Владеть способами оказания первой доврачебной помощи обучающимся	применяет используемые средства в практической деятельности	владеет основной и дополнительной учебной литературой, выполнил практические задания, умеет анализировать результаты своей деятельности	О - опрос (В1-58) ПЗ – практическое задание (2-7) З – зачет (В 1-55)
ПКО-4.2. Применяет меры профилактики детского травматизма			
Знать: технику безопасности при проведении учебных занятий и физкультурно-оздоровительных мероприятий	формулирует ответы на поставленные вопросы	полнота и содержательность ответа	Р – реферат (1-35); ПЗ – практическое задание 1. З – зачет (В 1-55)
Уметь: соблюдать технику безопасности при проведении учебных занятий и физкультурно-оздоровительных мероприятий	проводит подбор средств, анализирует и интерпретирует полученные результаты	полнота и содержательность ответа, умение приводить примеры обоснованность обращения к базам данных	ПЗ – практическое задание (1-7) З – зачет (В 1-55)
Владеть: навыками соблюдения техники безопасности в процессе проведении учебных занятий и физкультурно-оздоровительных мероприятий	применяет используемые средства в практической деятельности	полнота и содержательность ответа, умение анализировать результаты своей деятельности	ПЗ – практическое задание (1-7) З – зачет (В 1-55)
ПКО-4.3. Применяет здоровьесберегающие технологии в учебном процессе			
Знать: основные здоровьесберегающие технологии применяемые в учебном процессе, основы контроля и самоконтроля за состоянием организма	формулирует ответы на поставленные вопросы	полнота и содержательность ответа	Р – реферат (1-35); ПЗ – практическое задание 1. З – зачет (В 1-55)

Уметь: применять здоровьесберегающие технологии в учебном процессе, проводить контроль и самоконтроль за состоянием организма	проводит подбор средств, анализирует и интерпретирует полученные результаты	полнота и содержательность ответа, умение приводить примеры обоснованность обращения к базам данных	ПЗ – практическое задание (1-7) З – зачет (В 1-55)
Владеть: навыками использования здоровьесберегающих технологий в учебном процессе, осуществления контроля и самоконтроля за состоянием организма в процессе занятий	применяет используемые средства в практической деятельности	полнота и содержательность ответа, умение анализировать результаты своей деятельности	ПЗ – практическое задание (1-7) З – зачет (В 1-55)

2.2. Шкалы оценивания:

Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация осуществляется в рамках накопительной балльно-рейтинговой системы в 100-балльной шкале:

50-100 баллов (зачет)

0-49 баллов (незачет)

3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Вопросы к зачету

1. Характеристика физкультурно-оздоровительной технологии.
2. Структура и содержание оздоровительных занятий.
3. Понятие и виды физкультурно-оздоровительных технологий.
4. Особенности питания в оздоровительной тренировке.
5. Характеристика оздоровительной аэробики.
6. Средства и методы используемые в оздоровительной тренировке.
7. Формы использования оздоровительных средств.
8. Современные концепции системы «шейпинг»
9. Роль и место шейпинга в оздоровлении человека.
10. Влияние шейпинга на физическое состояние человека.
11. Понятие бодибилдинга. Бодибилдинг и телосложение.
12. Характеристика тренировки в фитнессе.
13. Физическое состояние человека, понятие, основные принципы тестирования физического состояния человека.
14. Понятие «физическое развитие». Характеристика основных показателей физического развития человека. Методы оценки физического развития человека.
15. Оценка состояния сердечно-сосудистой системы в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности по основным показателям.
16. Самоконтроль в процессе физкультурно-оздоровительных занятий. Понятие, задачи, функции, содержание.

17. Особенности использования различных дыхательных методик в системе оздоровления человека.
18. Паталогические состояния при нерациональных занятиях физической культурой.
19. Оздоровительный эффект шейпинг тренировки.
20. Основы дыхательной гимнастики Стрельниковой и Бутейко.
21. Методика проведения занятий с использованием средств силовой подготовки
22. Особенности применения и специфические функции различных видов физических упражнений.
23. Профилактика травматизма на занятиях оздоровительной физической культурой.
24. Методика оценки уровня физической подготовленности по Куперу.
25. Характеристика физкультурно-оздоровительной тренировки.
26. Структура и содержание физкультурно-оздоровительных занятий.
27. Калланетика как один из видов оздоровительной тренировки.
28. Самоконтроль в процессе физкультурно-оздоровительных занятий.
29. Йога – оздоровительная система Индии, как одно из средств оздоровления человека.
30. Основы дыхательных гимнастик Стрельниковой и Бутейко.
31. Основные средства и методы используемые в оздоровительной тренировки.
32. Парадоксальная дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой
33. Система Пилатес. Виды тренировок по системе Пилатеса. Составление комплекса упражнений.
34. Дозирование физической нагрузки в оздоровительной тренировке
35. Методика занятий шейпингом. Особенности питания при занятиях шейпингом. Составление комплекса упражнений.
36. Методология оздоровительной тренировки
37. Содержание и структура занятий аэробными упражнениями Купера
38. Утомление и восстановление в оздоровительной физической культуре.
39. Оценка состояния ССС в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности по основным показателям.
40. Изотонические и изометрические упражнения в оздоровительной тренировке.
41. Классификация аэробики. Оздоровительные эффекты аэробики. Составление комплекса упражнений.
42. Двигательная активность как средство борьбы с гиподинамией.
43. Характеристика ритмической гимнастики. Составление комплекса упражнений.
44. Функциональные пробы в ОФК (Гарвардский степ тест, проба Мартине, проба Штанге, проба Серкина).
45. Структура занятия.
46. Характеристика системы «Изотон». Составление комплекса упражнений.
47. Характеристика тренировки в фитнессе. Составление комплекса упражнений.
48. Оздоровительная растягивающая гимнастика (стретчинг). Составление комплекса упражнений.
49. Возникновение аэробики. Характеристика аэробики. Составление комплекса упражнений.
50. Правила и закономерности силовой тренировки. Составление комплекса упражнений.
51. Виды средств применяемых в оздоровительной тренировки.
52. Методика занятий стретчингом. Составление комплекса упражнений.
53. Функции оздоровительной физической культуры.
54. Индивидуальное и общественное здоровье.
55. Особенность использования системы «трехфазного дыхания» Лобановой.

Критерии оценивания:

Каждый вопрос оценивается максимально в 25 баллов. Максимальная общая оценка – 100 баллов. Критерии оценивания отдельного вопроса.

25 баллов. Ответ на вопрос верный, продемонстрировано наличие достаточно полных знаний, грамотно и логически стройное изложение материала при ответе.
20 баллов. Ответ на вопрос верный, но с отдельными погрешностями и ошибками, уверенно исправленными после дополнительных вопросов, продемонстрировано наличие достаточно полных знаний, грамотно и логически стройное изложение материала при ответе
15 баллов. Ответ на вопрос частично верен, продемонстрирована некоторая неточность ответов на дополнительные вопросы.
10 баллов. Ответ на вопрос не верен, продемонстрирована неуверенность и неточность ответов на дополнительные и наводящие вопросы.

50-100 баллов (зачет)

0-49 баллов (незачет)

Темы рефератов

1. Двигательный режим – один из важнейших факторов сохранения и укрепления здоровья.
2. Врачебно-педагогический контроль, его содержание и задачи.
3. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.
4. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура.
5. Основные формы занятий физическими упражнениями.
6. Гигиенические требования к проведению самостоятельных занятий.
7. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
8. Физическая культура в режиме трудового дня.
9. Физическое воспитание в старшем и пожилом возрасте.
10. Физическая подготовка и творческое долголетие человека.
11. Методика формирования физической активности студентов в домашних условиях.
12. Формы активного проведения досуга.
13. Особенности и правила питания при занятиях шейпингом.
14. Особенности и правила питания при занятиях бодибилдингом.
15. Особенности и правила питания при занятиях аэробикой.
16. Управление составом и массой тела.
17. Тиреаидные препараты. Белковые добавки и витамины. Стероиды.
18. Нетрадиционные системы питания.
19. Восстановительные мероприятия при различных нагрузках.
20. Оздоровление населения средствами физической культуры.
21. Развитие физкультурно-оздоровительной индустрии в России.
22. Пути решения развития физкультурно-оздоровительной индустрии в нашей стране.
23. Традиционные и нетрадиционные методики оздоровления.
24. История возникновения и развития оздоровительной физической культуры.
25. Основы профилактики вредных привычек.
26. Причины наркомании в России и за рубежом.
27. Влияние наркотиков на психическое и физическое состояние человека.
28. Влияние алкоголя на здоровье человека.
29. .Влияние табакокурения на функциональное состояние организма.
30. Наркомания и социальная адаптация личности.

31. Средства и методы работы с детьми и подростками по профилактике вредных привычек.
32. Нетрадиционные методы закаливания.
33. Основы закаливания организма.
34. Основные принципы закаливания.
35. Роль дыхательных упражнений в ОФК.

Критерии оценки:

Критерии оценивания:
Максимальное количество баллов – 20.

20 баллов выставляется студенту, если актуальность проблемы исследования обоснована анализом состояния действительности. В работе отображены цель и задачи работы. Содержание, как целой работы, так и ее частей связано с темой работы. В каждой части (главе) присутствует обоснование, почему эта часть рассматривается в рамках данной темы. После каждой главы автор работы делает самостоятельные выводы. Автор достаточно уверенно отвечает на поставленные вопросы. Реферат сдан с соблюдением всех сроков;
15 балла выставляется студенту, если автор обосновывает актуальность исследования в целом, а не собственной темы. Сформулированы цель и задачи работы. Содержание, как целой работы, так и ее частей связано с темой работы, имеются небольшие отклонения. Логика изложения, в общем и целом, присутствует. После каждой главы автор работы делает выводы. Выводы порой слишком расплывчаты, иногда не связаны с содержанием главы. Автор не всегда обоснованно и конкретно выражает свое мнение по поводу основных аспектов содержания работы. Есть некоторые недочеты в оформлении работы, в оформлении ссылок. Автор достаточно уверенно отвечает на поставленные вопросы, но допускает незначительные неточности при ответах. Реферат сдан в срок (либо с опозданием на 2–3 дня);
10 баллов выставляется студенту, если актуальность его темы либо вообще не сформулирована или сформулирована в самых общих чертах (не обоснована со ссылками на источники). Не четко сформулированы цель, задачи исследования. Содержание и тема работы не всегда согласуются между собой. Некоторые части реферата не связаны с целью и задачами работы Самостоятельные выводы либо отсутствуют, либо присутствуют только формально. Автор недостаточно хорошо ориентируется в тематике, путается в изложении содержания. Слишком большие отрывки (более двух абзацев) переписаны из источников. Автор, в целом, владеет содержанием работы, но при этом затрудняется в ответах на вопросы. Допускает неточности и ошибки, слабо ориентируется в тех понятиях и терминах, которые использует в своей работе. Реферат сдан с опозданием (более 3-х дней задержки).
5 баллов выставляется студенту, если актуальность исследования автором не обоснована. Неясны цели и задачи работы. Содержание и тема реферата плохо согласуются между собой. Большая часть работы списана из одного источника, либо заимствована из сети Интернет. Авторский текст почти отсутствует. Много нарушений правил оформления. Автор совсем не ориентируется в терминах, присутствующих в его работе. Работа сдана с большим опозданием.

Контрольные задания

Практическое задание № 1. Определение состояния организма по основным показателям. Определение состояния организма с использованием функциональных проб (проба Штанге, Генче, Мартине, Гарвардский степ-тест, тест PWC $_{170}$).
Экспресс-оценка соматического здоровья А. Г. Апанасенко.
Интегративные методы оценки уровня физического состояния (системы КОНТРЭКС 1, 2, 3). Методики диагностики типа нервной системы (теппинг тест) и определения темперамента, оценка тревожности (методика Спилберга-Ханина), самооценки (Дембо-Рубинштейн), САН (самочувствие-активность-настроение).

Критерии оценки:

Критерии оценивания: Максимальное количество баллов – 10.

10 баллов – при выполнении задания продемонстрировано наличие достаточно полных знаний в объеме пройденной программы в соответствии с поставленными программой курса целями и задачами обучения, анализ определения состояния организма по основным показателям достаточно полный, по полученным данным сделаны обоснованные выводы.
7 баллов – при выполнении задания продемонстрировано наличие достаточно полных знаний в объеме пройденной программы в соответствии с поставленными программой курса целями и задачами обучения, анализ определения состояния организма по основным показателям не достаточно полный, допущены некоторые неточности, по полученным данным сделаны не достаточно полные выводы.
5 баллов – при выполнении задания продемонстрировано недостаточное количество знаний в объеме пройденной программы в соответствии с поставленными программой курса целями и задачами обучения, анализ определения состояния организма по основным показателям не достаточно обоснованный и полный, допущены неточности, частично исправленные в ходе дополнительных вопросов, по полученным данным сделаны не достаточно обоснованные выводы.
3 балла – при выполнении задания продемонстрировано недостаточное количество знаний в объеме пройденной программы в соответствии с поставленными программой курса целями и задачами обучения, анализ определения состояния организма по основным показателям выполнен не в полном объеме, отсутствуют выводы.

Практическое задание № 2. Составление и демонстрация комплекса упражнений аэробики. Анализ и самоанализ проведенного комплекса.
Практическое задание № 3. Составление и демонстрация комплекса упражнений ритмической гимнастики. Анализ и самоанализ проведенного комплекса
Практическое задание № 4. Составление и демонстрация комплекса упражнений шейпинга. Анализ и самоанализ проведенного комплекса
Практическое задание № 5. Составление и демонстрация комплекса упражнений силовой направленности. Анализ и самоанализ проведенного комплекса.
Практическое задание № 6. Составление и демонстрация комплекса упражнений Пилатес. Анализ и самоанализ проведенного комплекса.

Практическое задание № 7. Составление и демонстрация комплекса упражнений стретчинг. Анализ и самоанализ проведенного комплекса

Критерии оценки:

Критерии оценивания:
Максимальное количество баллов – 60. За каждое выполненное задание начисляется максимум 10 баллов.

10 баллов. Конспект занятия оформлен правильно. Подбор используемых средств обоснованный и верный. При проведении основной части занятия продемонстрировано наличие достаточно полных знаний в объеме пройденной программы в соответствии с поставленными программой курса целями и задачами обучения, организация и проведение части занятия проведено грамотно, проведенный самоанализ занятия достаточно полный
7 баллов. Конспект занятия оформлен правильно. Подбор используемых средств обоснованный и верный, допущены некоторые неточности в применении терминологий. При проведении основной части занятия продемонстрировано наличие достаточно полных знаний в объеме пройденной программы в соответствии с поставленными программой курса целями и задачами обучения, организация и проведение части занятия проведено с некоторыми неточностями, исправленными в ходе дополнительных вопросов, проведенный самоанализ занятия недостаточно полный
5 баллов. Конспект занятия оформлен небрежно. Подбор используемых средств недостаточно обоснованный и верный, допущены ошибки в подборе средств. При проведении основной части занятия продемонстрировано недостаточное количество знаний в объеме пройденной программы в соответствии с поставленными программой курса целями и задачами обучения, организация и проведение части занятия проведено с некоторыми неточностями, частично исправленными в ходе дополнительных вопросов, проведенный самоанализ занятия недостаточно полный.
3 балла. Конспект занятия оформлен с нарушениями требований. Подбор используемых средств необоснованный и неверный, допущено большое количество ошибок в подборе средств. При проведении основной части занятия продемонстрировано большое количество неточностей и ошибок, организация и проведение части занятия не соответствует цели и задачам, проведенный самоанализ занятия не полный.

Вопросы к устному опросу

1. Определение понятия «ритмическая гимнастика».
2. Что составляет содержание ритмической гимнастики?
3. В чем заключаются особенности движений в ритмической гимнастике?
4. Раскройте содержание понятия «аэробика» в широком смысле.
5. Охарактеризуйте современное представление об аэробике.
6. Представьте основную классификацию видов аэробики. Дайте их краткую характеристику.
7. Перечислите основные группы направлений оздоровительной аэробики.

8. Какие направления оздоровительной аэробики относятся к гимнастическо-атлетической группе, дайте их краткую характеристику.
9. Какие направления оздоровительной аэробики относятся к танцевальной группе, дайте их краткую характеристику.
10. Какие направления оздоровительной аэробики относятся к группе направлений «восток-запад», дайте их краткую характеристику.
11. В чем заключается оздоровительный эффект от занятий аэробикой?
12. Что такое шейпинг? Дайте характеристику данной системе.
13. Назовите разработчиков и страну, в которой была создана система «Шейпинг».
14. Охарактеризуйте понятие «шейпинг-модель» и обозначьте ее место в системе «Шейпинг».
15. С помощью каких компонентов в системе «Шейпинг» достигается результат?
16. Охарактеризуйте методику диагностики (шейпинг-тестирование) занимающихся.
17. Что такое видеопрограмма в шейпинге? Как она используется и какую роль играет?
18. В чем особенность организации рационального питания в шейпинг-системе?
19. Охарактеризуйте содержание и особенность методики занятий шейпингом.
20. На какие части тела направлены упражнения в практическом занятии шейпинга?
21. На какие группы мышц направлены упражнения, из которых состоит основная часть занятия шейпингом? Почему?
22. Что такое фитнес и в чем его отличие от шейпинга?
23. Какие компоненты входят в систему фитнес-тренинга?
24. Какие принципы лежат в основе фитнес-тренинга?
25. Какие виды фитнеса выделяют? В чем их особенности?
26. Охарактеризуйте виды тренинга, используемые в фитнесе, их целевую направленность и специфику средств.
27. Для чего используются уровни интенсивности упражнений в фитнесе? Сколько выделяется уровней и в чем их особенности?
28. Что такое изотонические и изометрические упражнения? В чем их сходства и различия?
29. В основу каких оздоровительных гимнастик входят изотонические и изометрические упражнения?
30. Перечислите факторы оздоравливающего воздействия изотонической тренировки на организм занимающихся.
31. Охарактеризуйте систему «Изотон».
32. Какие элементы оздоровительного комплекса в себя включает изотон?
33. Какие виды физической тренировки используются в комплексе изотона? Охарактеризуйте решаемые ими задачи.
34. В чем особенности методики проведения занятий в изотоне?
35. Что такое калланетика?
36. На основе каких упражнений построена гимнастика калланетика?
37. В чем особенность выполнения упражнений в калланетике?
38. На решение каких задач направлена калланетика?
39. Охарактеризуйте гимнастику пилатес.
40. На каких принципах основана гимнастика пилатес?
41. В чем заключается холистический подход в пилатесе?
42. На что направлены упражнения гимнастики пилатес?

43. Дайте определение системы «Бодибилдинг». Какова ее основная цель?
44. Охарактеризуйте направления бодибилдинга. В чем их сходство и различия?
45. Какие основные правила и закономерности существуют в силовой тренировке?
46. Какие основные методы используются в силовой тренировке?
47. Обозначьте «формулу упражнений» для решения задач: развития максимальной силы; для наращивания объема мышц; для развития силовой выносливости
48. Какие методы дыхательной гимнастики (аппаратные и безаппаратные) вы знаете?
49. Какие существуют общие противопоказания к занятиям дыхательной гимнастикой?
50. Как называется дыхательная гимнастика йогов и в чем ее особенности?
51. На что направлены дыхательных упражнений в хатха-йоге и в чем их особенности?
52. В чем суть и основная задача дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой?
53. Почему дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой называется парадоксальной?
54. В чем особенности методики проведения дыхательных упражнений в гимнастике Стрельниковой?
55. Как называется дыхательная гимнастика К. Бутейко, в чем особенности его методики? На каких физиологических механизмах основана дыхательная гимнастика К. Бутейко?
56. На чем основано лечебное воздействие гимнастики Бутейко?
57. При каких условиях рекомендуется применять метод ВЛГД К. Бутейко?
58. В чем особенности и преимущества системы трехфазного дыхания перед другими дыхательными гимнастиками? Какие принципы заложены в основу системы трехфазного дыхания? Какие дыхательные упражнения используются в системе трехфазного дыхания О. Г. Лобановой и в чем их особенность?

Критерии оценки:

Критерии оценивания:
Максимальное количество баллов – 10. Ответ на каждый вопрос оценивается максимум в 1 балл.

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

Процедуры оценивания включают в себя текущий контроль и промежуточную аттестацию.

Текущий контроль успеваемости проводится с использованием оценочных средств, представленных в п. 3 данного приложения. Результаты текущего контроля доводятся до сведения студентов до промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

Зачеты являются формой проверки усвоения учебного материала практических и семинарских занятий, а также проверки результатов различных видов практики.

Во время зачета студенты могут пользоваться с разрешения экзаменатора учебной программой данного курса и справочной литературой.

Студенты, не прошедшие промежуточную аттестацию по графику сессии, должны ликвидировать задолженность в установленном порядке.

Приложение 2

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебным планом предусмотрены следующие виды занятий:

- лекции;
- практические занятия.

В ходе лекционных занятий рассматриваются теоретические вопросы технологии оздоровительной работы, даются рекомендации для самостоятельной работы и подготовке к практическим занятиям.

В процессе изучения дисциплины студент должен изучить и грамотно применять терминологию и основные понятия предмета. Уметь реализовывать полученные теоретические знания в профессиональной педагогической деятельности.

При подготовке к практическим занятиям каждый студент должен:

- изучить рекомендованную учебную литературу;
- изучить конспекты лекций;
- подготовить ответы на все вопросы по изучаемой теме;
- подготовить практические задания, рекомендованные преподавателем по изучаемым темам.

По согласованию с преподавателем студент может подготовить реферат по теме занятия.

В процессе подготовки к практическим занятиям студенты могут воспользоваться консультациями преподавателя.

В самостоятельной работе студента важно обратить внимание на те аспекты изучаемой проблемы, которые не рассматривались в ходе лекционных занятий.

Контроль самостоятельной работы студентов над учебной программой курса осуществляется в ходе занятий методом опроса, написания реферата и выполнением контрольных заданий.

Студент должен готовиться к предстоящему практическому занятию по всем, обозначенным в рабочей программе дисциплины вопросам.

Для подготовки к занятиям, текущему контролю и промежуточной аттестации студенты могут воспользоваться электронными библиотечными системами. Также обучающиеся могут взять на дом необходимую литературу на абонементе вузовской библиотеки или воспользоваться читальными залами вуза.

Методические рекомендации по написанию, требования к оформлению рефератов

Цель выполнения реферативной работы – самостоятельное глубокое изучение и анализ конкретных вопросов, получения навыков библиографического поиска, аналитической работы с литературой, письменного оформления текста. Реферат – это самостоятельное творческое исследование студентом определенной темы, он должен быть целостным и законченным, творческой научной работой. Автор реферата должен показать умение разбираться в проблеме, систематизировать научные знания, применять теоретические знания на практике.

Реферат выполняется самостоятельно, плагиат недопустим. Мысли, цитаты, изложение методических и учебных материалов должны иметь ссылки на источник.

Реферат выполняется по одной из предложенных тем, по выбору студента. Студент так же может предложить собственную тему исследования, обосновав ее целесообразность.

При написании реферата необходимо использовать рекомендуемую литературу, учебные и практические пособия, учебники, монографические и диссертационные исследования, статьи.

Структура реферата включает в себя план, введение, два параграфа, заключение, список реально использованной литературы, приложения.

Рекомендуемый объем реферата 15-20 страниц текста.

Работу рекомендуется начинать с составления плана. Продуманность плана – основа успешной и творческой работы над проблемой.

Во введении дается обоснование актуальности выбранной темы, задачи, практическая значимость. Объем введения около 1-2 страниц.

Первый параграф должен носить теоретико-методологический характер. Здесь можно дать краткий обзор соответствующей литературы по проблеме объемом 5-6 страниц.

Содержание следующих параграфов носит методический и практический характер. По тексту необходимо делать ссылки на используемую литературу.

В заключении содержаться выводы, обобщаются полученные результаты, приводятся рекомендации по применению результата. Примерный объем заключения 1-2 страницы. После заключения дается список использованных источников, относящихся к теме работы.

В приложении находятся варианты методических рекомендаций, методик, иные материалы.

Требования при подготовки практического задания.

Изучить лекционный материал, основную и дополнительную литературу.

Подготовить комплекс упражнений с учетом возраста, пола, физической подготовленности занимающихся, условий места проведения занятия. Комплекс упражнений должен включать не менее 10-12 упражнений каждой из предложенных оздоровительных технологий. В содержании комплексов должны входить непосредственно упражнения, количество повторений (дозировка), методические указания к их выполнению.