

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
Физкультурно-оздоровительные технологии

Направление подготовки
44.04.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) программы магистратуры
44.04.01.25 Профессиональное образование в сфере физической культуры и спорта

Для набора 2025 года

Квалификация
Магистр

КАФЕДРА физической культуры**Распределение часов дисциплины по семестрам / курсам**

Курс Вид занятий	1		Итого	
	уп	рп		
Лекции	2	2	2	2
Практические	6	6	6	6
Итого ауд.	8	8	8	8
Контактная работа	8	8	8	8
Сам. работа	60	60	60	60
Часы на контроль	4	4	4	4
Итого	72	72	72	72

ОСНОВАНИЕ

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

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

Зав. кафедрой: канд. пед. наук, доцент Кибенко Е. И.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	формирование систематизированных педагогических знаний и умений в области использования физкультурно-оздоровительных технологий для поддержания и укрепления здоровья, владения навыками планирования, организации, разработки и применения оздоровительных технологий в практической деятельности с различными возрастными категориями лиц, в том числе и с лицами имеющими ОВЗ.
-----	---

2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- основные правила и основы планирования работы команды (соотнесено с индикатором УК-3.1);
- способы и методы планирования работы команды с учетом интересов и особенностей поведения членов команды, методы организации дискуссии по заданной теме (соотнесено с индикатором УК-3.2);
- основы стратегического планирования работы коллектива для достижения поставленной цели (соотнесено с индикатором УК-3.3);
- национальные, этнокультурные и конфессиональные особенности и народные традиции населения (соотнесено с индикатором УК-5.1);
- основы работы с занимающимися, имеющими разные национальные, этнокультурные и конфессиональные особенности (соотнесено с индикатором УК-5.2);
- основные способы организации образовательной среды с учетом этических норм и прав человека; особенностей социального взаимодействия с учетом национальных, этнокультурных, конфессиональных характеристик (соотнесено с индикатором УК-5.3);
- общие принципы и подходы к реализации процесса воспитания (соотнесено с индикатором ОПК-4.1);
- методы и приемы формирования ценностных ориентаций обучающихся и развития духовно-нравственного воспитания, документы, регламентирующие содержание базовых национальных ценностей (соотнесено с индикатором ОПК-4.2);
- перечень и основные положения нормативно-правовых документов, защищающих права лиц с ОВЗ на доступное и качественное образование (соотнесено с индикатором ОПК-6.1);
- общие и специфические особенности психофизического развития обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями (соотнесено с индикатором ОПК-6.2);
- основные требования федеральных государственных образовательных стандартов (соотнесено с индикатором ПКР-1.1);
- основы методики преподавания в образовательных организациях различного уровня (соотнесено с индикатором ПКР - 1.2);

<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> планировать и корректировать работу команды с учетом интересов, особенностей поведения членов команды (соотнесено с индикатором УК-3.1); <input type="checkbox"/> распределять поручения и делегировать полномочия членам команды; вести дискуссии по заданной теме и обсуждать результаты работы команды; предвидеть результаты (последствия) как личных, так и коллективных действий (соотнесено с индикатором УК-3.2); <input type="checkbox"/> предвидеть результаты (последствия) как личных, так и коллективных действий, вырабатывать командную стратегию для достижения поставленной цели (соотнесено с индикатором УК-3.3); <input type="checkbox"/> применять в профессиональной деятельности некоторые нормативные документы, регламентирующие работу с занимающимися, имеющими разные национальные, этнокультурные и конфессиональные особенности и народные традиции населения (соотнесено с индикатором УК-5.1); <input type="checkbox"/> при выполнении профессиональных задач учитывать этические нормы и права человека; особенности социального взаимодействия с учетом национальных, этнокультурных, конфессиональных особенностей (соотнесено с индикатором УК-5.2); <input type="checkbox"/> создавать благоприятную образовательную среду для межкультурного взаимодействия ее участников (соотнесено с индикатором УК-5.3); <input type="checkbox"/> создавать воспитательные ситуации, содействующие становлению у обучающихся нравственной позиции, духовности, ценностного отношения к человеку (соотнесено с индикатором ОПК-4.1); <input type="checkbox"/> использовать в практической деятельности документы, регламентирующие содержание базовых национальных ценностей (соотнесено с индикатором ОПК-4.2); <input type="checkbox"/> проектировать специальные условия при инклюзивном образовании обучающихся с особыми образовательными потребностями, анализировать и осуществлять отбор психолого-педагогических технологий, используемых в образовательном процессе (соотнесено с индикатором ОПК-6.1); <input type="checkbox"/> организовать деятельность обучающихся с ОВЗ по овладению адаптированной образовательной программой, проводить оценочные процедуры, отвечающие особым образовательным потребностям обучающихся с ОВЗ; организовать совместную деятельность обучающихся с ОВЗ с нормально развивающимися сверстниками при инклюзивном образовании (соотнесено с индикатором ОПК-6.2); <input type="checkbox"/> составлять индивидуальные образовательные маршруты на основе анализа индивидуальных образовательных потребностей личности обучающихся, планировать этапы их реализации в соответствии с требованиями ФГОС (соотнесено с индикатором ПКР-1.1); <input type="checkbox"/> составлять индивидуальные образовательные маршруты на основе анализа индивидуальных образовательных потребностей личности обучающихся, планировать этапы их реализации в соответствии с требованиями ФГОС на основе современных знаний о технологиях и методиках обучения и воспитания (соотнесено с индикатором ПКР-1.2);
<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> навыками планирования и корректирования работы команды с учетом интересов, особенностей поведения членов команды (соотнесено с индикатором УК-3.1); <input type="checkbox"/> навыками преодоления возникающих в коллективе разногласий, споров и конфликтов на основе учета интересов всех сторон (соотнесено с индикатором УК-3.2); <input type="checkbox"/> навыками стратегического планирования и организации работы команды для достижения поставленной цели (соотнесено с индикатором УК-3.3); <input type="checkbox"/> приемами, методами, способами организации образовательной среды с учетом этических норм и прав человека; особенностей социального взаимодействия с учетом национальных, этнокультурных, конфессиональных характеристик (соотнесено с индикатором УК-5.1); <input type="checkbox"/> навыками анализа особенностей социального взаимодействия с учетом национальных, этнокультурных, конфессиональных особенностей (соотнесено с индикатором УК-5.2); <input type="checkbox"/> навыками создания благоприятной среды для межкультурного взаимодействия ее участников при выполнении профессиональных задач (соотнесено с индикатором УК-5.3); <input type="checkbox"/> методами и приемами становления нравственного отношения обучающихся к окружающей действительности (соотнесено с индикатором ОПК-4.1); <input type="checkbox"/> способами усвоения подрастающим поколением и претворением в практическое действие духовных ценностей (индивидуально-личностных, общечеловеческих, национальных, семейных и др.) (соотнесено с индикатором ОПК-4.2); <input type="checkbox"/> навыками проектирования программных материалов, учитывающих разные образовательные потребности обучающихся, в том числе особые образовательные потребности обучающихся с ОВЗ (соотнесено с индикатором ОПК-6.1); <input type="checkbox"/> методикой проведения занятий с использованием психолого-педагогических технологий в профессиональной деятельности, необходимых для индивидуализации обучения, развития, воспитания обучающихся с особыми образовательными потребностями; методами и технологиями оценочных мероприятий в инклюзивных группах (соотнесено с индикатором ОПК-6.2); <input type="checkbox"/> способами определения и выявления индивидуально-психологических особенностей обучающихся, технологией и способами проектирования индивидуальных образовательных маршрутов обучающихся (соотнесено с индикатором ПКР-1.1); <input type="checkbox"/> способами определения и выявления индивидуально-психологических особенностей обучающихся, технологией и способами проектирования индивидуальных образовательных маршрутов обучающихся с учетом последних достижений методики преподавания (соотнесено с индикатором ПКР-1.2)

Раздел 1. Раздел 1. Общие основы оздоровительной физической культуры					
№	Наименование темы, краткое содержание	Вид занятия / работы / форма ПА	Семестр / Курс	Количество часов	Компетенции
1.1	Тема «Теоретико-методические основы использования физкультурно-оздоровительных технологий» Роль физической культуры и спорта в формировании культуры здоровья личности. Общая характеристика оздоровительной физической культуры. Нормативно-правовые акты в сфере образования. Основные и дополнительные программы по физической культуре. Организационно-управленческие аспекты оздоровительной физической культуры. Организация физкультурно-оздоровительной работы с детьми различного возраста, в том числе с детьми с особыми образовательными потребностями. Методика организации и проведения оздоровительно-рекреативных занятий с лицами зрелого, пожилого возраста и инвалидами.	Лекционные занятия	1	2	УК-3 УК-5 ОПК-4 ОПК-6 ПКР-1 ПКР-1.1 ПКР-1.2 ОПК-6.1 ОПК-6.2 ОПК-4.1 ОПК-4.2 УК-5.1 УК-5.2 УК-5.3 УК-3.1 УК-3.2 УК-3.3
1.2	Тема «Методика организации и проведения физкультурно-оздоровительных занятий с детьми, лицами зрелого и пожилого возраста и инвалидами» Изучить общую характеристику лиц зрелого и пожилого возраста, лиц с ОВЗ. Рассмотреть вопросы планирования, организации, методов и средств используемых в физкультурно-оздоровительной работе с данной категорией лиц. Основы диагностики здоровья и самоконтроля в оздоровительной физической культуре». Понятие и функция контроля и самоконтроля при занятиях физической культурой. Содержание контроля и самоконтроля: наблюдения, учет субъективных показателей и данные объективных исследований. различного контингента.	Самостоятельная работа	1	15	УК-3 УК-5 ОПК-4 ОПК-6 ПКР-1 ПКР-1.1 ПКР-1.2 ОПК-6.1 ОПК-6.2 ОПК-4.1 ОПК-4.2 УК-5.1 УК-5.2 УК-5.3 УК-3.1 УК-3.2 УК-3.3
Раздел 2. 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. « Структура и содержание тренировочных программ аэробной направленности». Оздоровительные эффекты занятий аэробикой. Составление блоков упражнений комплекса аэробики. Организация групповых занятий. Ритмическая гимнастика. Составление комплексов для различных возрастных групп, в том числе и для людей с ОВЗ. Система физических упражнений в фитнесе. Виды тренинга в фитнесе, их целевая направленность и специфика средств. Уровни интенсивности в фитнесе и их особенности. Планирование и организация занятий фитнесом. Выбор средств для индивидуальных и групповых занятий для различных категорий лиц, в том числе для лиц с особыми образовательными потребностями Составление комплекса упражнений фитнеса	Практические занятия	1	2	УК-3 УК-5 ОПК-4 ОПК-6 ПКР-1 ПКР-1.1 ПКР-1.2 ОПК-6.1 ОПК-6.2 ОПК-4.1 ОПК-4.2 УК-5.1 УК-5.2 УК-5.3 УК-3.1 УК-3.2 УК-3.3
2.2	Тема. « Структура и содержание тренировочных программ аэробной направленности». Изучить содержание понятия «аэробика» в широком и узком смысле. Современное представление об аэробике, основные группы направлений оздоровительной аэробики. Общую характеристику гимнастическо-атлетической группы, танцевальной группы, группы направления «восток-запад» Оздоровительный эффект от занятий аэробикой. Показания и противопоказания к занятиям различных категорий лиц, в том числе лиц с особыми образовательными потребностями.	Самостоятельная работа	1	15	УК-3 УК-5 ОПК-4 ОПК-6 ПКР-1 ПКР-1.1 ПКР-1.2 ОПК-6.1 ОПК-6.2 ОПК-4.1 ОПК-4.2 УК-5.1 УК-5.2

					УК-5.3 УК-3.1 УК-3.2 УК-3.3
2.3	<p>Тема «Тренировочные программы силовой направленности» Основные средства силовой подготовки. Упражнения с внешним сопротивлением, с преодолением собственного веса, изометрические упражнения. Методика проведения занятий по силовой подготовке</p> <p>Принципы и методы атлетической подготовки. Методика проведения занятий с использованием средств силовой подготовки. Дозирование нагрузки при развитии силовой выносливости, для наращивания мышечной массы. Организация групповых занятий. Составление комплексов упражнений силовой направленности. Структура и содержание тренировочных программ, направленных на развитие гибкости. Особенности подбора упражнений и их направленность. Стретчинг. Составление и демонстрация комплекса стретчинг упражнений. Организация групповых занятий стретчингом.</p>	Практические занятия	1	2	УК-3 УК-5 ОПК-4 ОПК-6 ПКР-1 ПКР-1.1 ПКР-1.2 ОПК-6.1 ОПК-6.2 ОПК-4.1 ОПК-4.2 УК-5.1 УК-5.2 УК-5.3 УК-3.1 УК-3.2 УК-3.3
2.4	<p>Тема «Система физических упражнений в фитнесе» Изучить рабочие понятия фитнеса - словарь терминов (амплитуда движения, гиперэкстензия, гипертония, дегидратация, дистальный, дожим, кондиция и др.). Фитнес и здоровье. Виды фитнеса, их характеристика. Классификация фитнес-программ. Фитнес-программы, основанные на видах двигательной активности аэробной направленности. Фитнес-программы, основанные на оздоровительных видах гимнастики. В источниках литературы найти характеристику программы фитнес тренировки К.Купера, программы занятий на кардиотренажерах, сайклинг</p>	Самостоятельная работа	1	15	УК-3 УК-5 ОПК-4 ОПК-6 ПКР-1 ПКР-1.1 ПКР-1.2 ОПК-6.1 ОПК-6.2 ОПК-4.1 ОПК-4.2 УК-5.1 УК-5.2 УК-5.3 УК-3.1 УК-3.2 УК-3.3
2.5	<p>Тема «Тренировочные программы силовой направленности» Выбор средств силовой подготовки. Комплексы упражнений с внешним сопротивлением, с преодолением собственного веса, изометрические упражнения. Планирование, организация и методика проведения занятий по силовой подготовке с различными возрастными категориями лиц. Дозирование нагрузки при развитии силовой выносливости, для наращивания мышечной массы с учетом возрастных особенностей и подготовленности занимающихся. Принцип «Пирамиды» Структура и содержание тренировочных программ, направленных на развитие гибкости. Калланетика. Методика проведения занятий. Особенности подбора упражнений и их направленность. Система «Изотон». Виды физической тренировки входящие в эту систему. Стретчинг. Составление комплекса стретчинг упражнений для различных возрастных категорий лиц, в том числе и для лиц с ОВЗ. Организация групповых и индивидуальных занятий стретчингом. Анаболические и катаболические процессы при занятиях шейпингом и фитнесом. Система питания. Регулирование массы тела средствами шейпинга. Катаболические и анаболические процессы происходящие в организме при занятиях шейпингом. Составление и демонстрация комплекса упражнений шейпинга.</p>	Самостоятельная работа	1	15	УК-3 УК-5 ОПК-4 ОПК-6 ПКР-1 ПКР-1.1 ПКР-1.2 ОПК-6.1 ОПК-6.2 ОПК-4.1 ОПК-4.2 УК-5.1 УК-5.2 УК-5.3 УК-3.1 УК-3.2 УК-3.3
2.6	<p>Тема. «Оздоровительный методики дыхательных упражнений» Парадоксальная дыхательная гимнастика Стрельниковой. Методика волевой ликвидации глубокого дыхания Бутейко. Система трехфазного дыхания О.Г.Лобановой. Дыхательная система «Бодифлекс». Основные особенности восточных оздоровительных систем и боевых искусств (ци-гун, йога, хатха-йога, ушу), основные концепции и направления. Методика проведения дыхательных практик. Показания, противопоказания к использованию.</p>	Практические занятия	1	2	УК-3 УК-5 ОПК-4 ОПК-6 ПКР-1 ПКР-1.1 ПКР-1.2 ОПК-6.1 ОПК-6.2 ОПК-4.1 ОПК-4.2 УК-5.1 УК-5.2 УК-5.3 УК-3.1 УК-3.2 УК-3.3

Раздел 3. контроль

№	Наименование темы, краткое содержание	Вид занятия / работы / форма ПА	Семестр / Курс	Количество часов	Компетенции
3.1	Подготовка к промежуточной аттестации	Зачет	1	4	УК-3 УК-5 ОПК-4 ОПК-6 ПКР-1 ПКР-1.1 ПКР-1.2 ОПК-6.1 ОПК-6.2 ОПК-4.1 ОПК-4.2 УК-5.1 УК-5.2 УК-5.3 УК-3.1 УК-3.2 УК-3.3

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	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
1	Домбровский-Шалагин В. И.	Дыхание для жизни. Дыхательная гимнастика на тренажерах. Советы долгожителей: научно-популярное издание	Санкт-Петербург: Крылов, 2010	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=258254
2	Колобов Ф. Г.	Формула абсолютного здоровья. Дыхание по Бутейко + «Детка» Порфирия Иванова: два метода против всех болезней: научно-популярное издание	Санкт-Петербург: Крылов, 2010	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=258331
3	Пономарева Е. Ю.	Фитнес-аэробика: программа проведения занятий для учащихся общеобразовательных школ: учебно-методическое пособие	Елец: Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 2011	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272414
4	Морозов В. О.	Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении: учебно-методическое пособие	Москва: ФЛИНТА, 2014	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=363712
5	Кафка Б., Йеневайн О.	Функциональная тренировка: спорт, фитнес: научно-популярное издание	Москва: Спорт, 2016	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461318
6	Пигарева Я. В.	Базовый курс инструктора детского фитнеса: учебно-методическое пособие	Москва Берлин: Директ-Медиа, 2018	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=495075

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Библиотека / Количество
7	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
8	Грудницкая Н. Н., Смышнов К. М., Мазакова Т. В.	Оздоровительный фитнес: учебное пособие (курс лекций): курс лекций	Ставрополь: Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2019	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=596210
9	Размахова, С. Ю.	Аэробика. Теория, методика, практика занятий в вузе: учебное пособие	Москва: Российский университет дружбы народов, 2011	http://www.iprbookshop.ru/11532.html
10	Ростомашвили, Л. Н., Креминская, М. М., Ростомашвили, Л. Н.	Адаптивное физическое воспитание. Программы по адаптивному физическому воспитанию детей с тяжёлыми и множественными нарушениями в развитии: учебно-методическое пособие	Санкт-Петербург: Институт специальной педагогики и психологии, 2008	http://www.iprbookshop.ru/29964.html
11	Дубровская, С. В.	Знаменитая дыхательная гимнастика Стрельниковой	Москва: РИПОЛ классик, 2009	http://www.iprbookshop.ru/37373.html
12	Асташина, М. П.	Физкультурно-оздоровительная работа с разными возрастными группами населения: учебное пособие	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014	http://www.iprbookshop.ru/65008.html
13	Сапожникова, О. В.	Фитнес: учебное пособие	Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015	http://www.iprbookshop.ru/68311.html
14	Николаев, А. А., Семенов, В. Г.	Развитие силы у спортсменов	Москва: Издательство «Спорт», 2019	http://www.iprbookshop.ru/88470.html
15	Грудницкая, Н. Н., Смышнов, К. М., Мазакова, Т. В.	Оздоровительный фитнес: учебное пособие (курс лекций)	Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2019	http://www.iprbookshop.ru/99438.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
УК-3: Способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели			
УК-3.1: Знает правила командной работы; необходимые условия для эффективной командной работы			
Знать: основные правила и основы планирования работы команды	формулирует ответы на поставленные вопросы	полнота и содержательность ответа	Р – реферат (1-25); Т– тест (1-20) ПЗ – практическое задание (1-6) З – зачет (В 1-50)
Уметь: планировать и корректировать работу команды с учетом интересов, особенностей поведения членов команды	проводит подбор средств, анализирует и интерпретирует полученные результаты	полнота и содержательность ответа, умение приводить примеры обоснованность обращения к базам данных	Т– тест (1-20) ПЗ – практическое задание (1-6) З – зачет (В 1-50)
Владеть: навыками планирования и корректирования работы команды с учетом интересов, особенностей поведения членов команды	применяет используемые средства в практической деятельности	полнота и содержательность ответа, умение анализировать результаты своей деятельности	Т– тест (1-20) ПЗ – практическое задание (1-6) З – зачет (В 1-50)
УК-3.2: Умеет планировать командную работу, распределять поручения и делегировать полномочия членам команды; организовывать обсуждение разных идей и мнений; предвидит результаты (последствия) как личных, так и коллективных действий; организовать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели			
Знать: способы и методы планирования работы команды с учетом интересов и особенностей поведения членов команды; методы организации дискуссии по заданной теме	формулирует ответы на поставленные вопросы	полнота и содержательность ответа	Р – реферат (1-25); Т– тест (1-20) ПЗ – практическое задание (1-6) З – зачет (В 1-50)
Уметь: распределять поручения и делегировать полномочия	проводит подбор средств, анализирует и интерпретирует	полнота и содержательность ответа, умение	Т– тест (1-20) ПЗ – практическое задание (1-6)

членам команды; вести дискуссии по заданной теме и обсуждать результаты работы команды; предвидеть результаты (последствия) как личных, так и коллективных действий.	полученные результаты	приводить примеры обоснованность обращения к базам данных	3 – зачет (В 1-50)
Владеть: навыками преодоления возникающих в коллективе разногласий, споров и конфликтов на основе учета интересов всех сторон	применяет используемые средства в практической деятельности	полнота и содержательность ответа, умение анализировать результаты своей деятельности	Т– тест (1-20) ПЗ – практическое задание (1-6) 3 – зачет (В 1-50)
<u>УК-3.3:</u> Владеет навыками осуществления деятельности по организации и руководству работой команды для достижения поставленной цели			
Знать: основы стратегического планирования работы коллектива для достижения поставленной цели	формулирует ответы на поставленные вопросы	полнота и содержательность ответа	Р – реферат (1-25); Т– тест (1-20) ПЗ – практическое задание (1-6) 3 – зачет (В 1-50)
Уметь: предвидеть результаты (последствия) как личных, так и коллективных действий. вырабатывать командную стратегию для достижения поставленной цели.	проводит подбор средств, анализирует и интерпретирует полученные результаты	полнота и содержательность ответа, умение приводить примеры обоснованность обращения к базам данных	Т– тест (1-20) ПЗ – практическое задание (1-6) 3 – зачет (В 1-50)
Владеть: навыками стратегического планирования и организации работы команды для достижения поставленной цели.	применяет используемые средства в практической деятельности	полнота и содержательность ответа, умение анализировать результаты своей деятельности	Т– тест (1-20) ПЗ – практическое задание (1-6) 3 – зачет (В 1-50)
УК-5: Способен анализировать и учитывать разнообразие культур в процессе межкультурного взаимодействия			
<u>УК-5.1:</u> Знает национальные, этнокультурные и конфессиональные особенности и народные традиции населения; основные принципы межкультурного взаимодействия			
Знать: национальные, этнокультурные и конфессиональные особенности и народные традиции населения	формулирует ответы на поставленные вопросы	полнота и содержательность ответа	Р – реферат (1-25); Т– тест (1-20) ПЗ – практическое задание (1-6) 3 – зачет (В 1-50)
Уметь: применять в профессиональной деятельности некоторые нормативные документы, регламентирующие работу с занимающимися, имеющими	организовывает деятельность с учетом поставленных целей и задач	полнота и содержательность ответа, умение приводить примеры	Т– тест (1-20) ПЗ – практическое задание (1-6) 3 – зачет (В 1-50)

разные национальные, этнокультурные и конфессиональные особенности и народные традиции населения			
Владеть: приемами, методами, способами организации образовательной среды с учетом этических норм и прав человека; особенностей социального взаимодействия с учетом национальных, этнокультурных, конфессиональных характеристик	применяет используемые средства в практической деятельности	владеет основной и дополнительной учебной литературой, выполнил практические задания, умеет анализировать результаты своей деятельности	Т– тест (1-20) ПЗ – практическое задание (1-6) З – зачет (В 1-50)
<u>УК-5.2:</u> Умеет соблюдать этические нормы и права человека, анализировать особенности социального взаимодействия с учетом национальных, этнокультурных, конфессиональных особенностей, создавать благоприятную среду для межкультурного взаимодействия при выполнении профессиональных задач			
Знать: основы работы с занимающимися, имеющими разные национальные, этнокультурные и конфессиональные особенности	формулирует ответы на поставленные вопросы	полнота и содержательность ответа	Р – реферат (1-25); Т– тест (1-20) ПЗ – практическое задание (1-6) З – зачет (В 1-50)
Уметь: при выполнении профессиональных задач учитывать этические нормы и права человека; особенности социального взаимодействия с учетом национальных, этнокультурных, конфессиональных особенностей	проводит подбор средств, анализирует и интерпретирует полученные результаты	полнота и содержательность ответа, умение приводить примеры обоснованность обращения к базам данных	Т– тест (1-20) ПЗ – практическое задание (1-6) З – зачет (В 1-50)
Владеть: навыками анализа особенностей социального взаимодействия с учетом национальных, этнокультурных, конфессиональных особенностей	применяет используемые средства в практической деятельности	полнота и содержательность ответа, умение анализировать результаты своей деятельности	Т– тест (1-20) ПЗ – практическое задание (1-6) З – зачет (В 1-50)
<u>УК-5.3:</u> Владеет навыками создания благоприятной среды для межкультурного взаимодействия при выполнении профессиональных задач			
Знать: основные способы организации образовательной среды с учетом этических норм и прав человека; особенностей	формулирует ответы на поставленные вопросы	полнота и содержательность ответа	Р – реферат (1-25); Т– тест (1-20) ПЗ – практическое задание (1-6) З – зачет (В 1-50)

социального взаимодействия с учетом национальных, этнокультурных, конфессиональных характеристик			
Уметь: создавать благоприятную образовательную среду для межкультурного взаимодействия ее участников	проводит подбор средств, анализирует и интерпретирует полученные результаты	полнота и содержательность ответа, умение приводить примеры обоснованность обращения к базам данных	Т– тест (1-20) ПЗ – практическое задание (1-6) З – зачет (В 1-50)
Владеть: навыками создания благоприятной среды для межкультурного взаимодействия ее участников при выполнении профессиональных задач	применяет используемые средства в практической деятельности	полнота и содержательность ответа, умение анализировать результаты своей деятельности	Т– тест (1-20) ПЗ – практическое задание (1-6) З – зачет (В 1-50)
ОПК-4: Способен создавать и реализовывать условия и принципы духовно-нравственного воспитания обучающихся на основе базовых национальных ценностей			
<u>ОПК-4.1:</u> Понимает необходимость определения условий и принципов, необходимых для реализации процесса духовно-нравственного воспитания обучающихся			
Знать: общие принципы и подходы к реализации процесса воспитания	формулирует ответы на поставленные вопросы	полнота и содержательность ответа	Р – реферат (1-25); Т– тест (1-20) ПЗ – практическое задание (1-6) З – зачет (В 1-50)
Уметь: создавать воспитательные ситуации, содействующие становлению у обучающихся нравственной позиции, духовности, ценностного отношения к человеку	проводит подбор средств, анализирует и интерпретирует полученные результаты	полнота и содержательность ответа, умение приводить примеры обоснованность обращения к базам данных	Т– тест (1-20) ПЗ – практическое задание (1-6) З – зачет (В 1-50)
Владеть: методами и приемами становления нравственного отношения обучающихся к окружающей действительности	применяет используемые средства в практической деятельности	полнота и содержательность ответа, умение анализировать результаты своей деятельности	Т– тест (1-20) ПЗ – практическое задание (1-6) З – зачет (В 1-50)
<u>ОПК-4.2:</u> Реализует процесс духовно-нравственного воспитания обучающихся на основе нормативных документов, регламентирующих содержание базовых национальных ценностей			
Знать: методы и приемы формирования ценностных ориентаций обучающихся и развития духовно-нравственного воспитания, документы, регламентирующие содержание базовых	формулирует ответы на поставленные вопросы	полнота и содержательность ответа	Р – реферат (1-25); Т– тест (1-20) ПЗ – практическое задание (1-6) З – зачет (В 1-50)

национальных ценностей			
Уметь: использовать в практической деятельности документы, регламентирующие содержание базовых национальных ценностей	проводит подбор средств, анализирует и интерпретирует полученные результаты	полнота и содержательность ответа, умение приводить примеры обоснованность обращения к базам данных	Т– тест (1-20) ПЗ – практическое задание (1-6) З – зачет (В 1-50)
Владеть: способами усвоения подрастающим поколением и претворением в практическое действие духовных ценностей (индивидуально-личностных, общечеловеческих, национальных, семейных и др.)	применяет используемые средства в практической деятельности	полнота и содержательность ответа, умение анализировать результаты своей деятельности	Т– тест (1-20) ПЗ – практическое задание (1-6) З – зачет (В 1-50)
ОПК-6: Способен проектировать и использовать эффективные психолого-педагогические, в том числе инклюзивные, технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания обучающихся с особыми образовательными потребностями			
ОПК-6.1: Проектирует и использует психолого-педагогические технологии образовательной деятельности обучающихся с учетом их личностных и возрастных особенностей			
Знать: перечень и основные положения нормативно-правовых документов, защищающих права лиц с ОВЗ на доступное и качественное образование	формулирует ответы на поставленные вопросы	полнота и содержательность ответа	Р – реферат (1-25); Т– тест (1-20) ПЗ – практическое задание (1-6) З – зачет (В 1-50)
Уметь: проектировать специальные условия при инклюзивном образовании обучающихся с особыми образовательными потребностями, анализировать и осуществлять отбор психолого-педагогических технологий, используемых в образовательном процессе	проводит подбор средств, анализирует и интерпретирует полученные результаты	полнота и содержательность ответа, умение приводить примеры обоснованность обращения к базам данных	Т– тест (1-20) ПЗ – практическое задание (1-6) З – зачет (В 1-50)
Владеть: навыками проектирования программных материалов, учитывающих разные образовательные потребности обучающихся, в том числе особые образовательные потребности обучающихся с ОВЗ	применяет используемые средства в практической деятельности	полнота и содержательность ответа, умение анализировать результаты своей деятельности	Т– тест (1-20) ПЗ – практическое задание (1-6) З – зачет (В 1-50)

<u>ОПК-6.2:</u> Разрабатывает индивидуально-ориентированные образовательные маршруты и программы (совместно с другими субъектами образовательных отношений), необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания обучающихся с особыми образовательными потребностями			
Знать: общие и специфические особенности психофизического развития обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями	формулирует ответы на поставленные вопросы	полнота и содержательность ответа	Р – реферат (1-25); Т– тест (1-20) ПЗ – практическое задание (1-6) З – зачет (В 1-50)
Уметь: организовать деятельность обучающихся с ОВЗ по овладению адаптированной образовательной программой, проводить оценочные процедуры, отвечающие особым образовательным потребностям обучающихся с ОВЗ; организовать совместную деятельность обучающихся с ОВЗ с нормально развивающимися сверстниками при инклюзивном образовании	проводит подбор средств, анализирует и интерпретирует полученные результаты	полнота и содержательность ответа, умение приводить примеры обоснованность обращения к базам данных	Т– тест (1-20) ПЗ – практическое задание (1-6) З – зачет (В 1-50)
Владеть: методикой проведения занятий с использованием психолого-педагогических технологий в профессиональной деятельности, необходимых для индивидуализации обучения, развития, воспитания обучающихся с особыми образовательными потребностями; методами и технологиями оценочных мероприятий в инклюзивных группах	применяет используемые средства в практической деятельности	полнота и содержательность ответа, умение анализировать результаты своей деятельности	Т– тест (1-20) ПЗ – практическое задание (1-6) З – зачет (В 1-50)
ПКР-1: Способен осуществлять педагогическую деятельность в образовательных организациях в соответствии с уровнем и направленностью полученного образования			
<u>ПКР-1.1:</u> Ориентируется в современной образовательной среде, осведомлен о требованиях федеральных государственных образовательных стандартов			
Знать: основные требования федеральных государственных образовательных стандартов	формулирует ответы на поставленные вопросы	полнота и содержательность ответа	Р – реферат (1-25); Т– тест (1-20) ПЗ – практическое задание (1-6) З – зачет (В 1-50)
Уметь: составлять индивидуальные образовательные маршруты на основе анализа индивидуальных	проводит подбор средств, анализирует и интерпретирует полученные	полнота и содержательность ответа, умение приводить примеры обоснованность	Т– тест (1-20) ПЗ – практическое задание (1-6) З – зачет (В 1-50)

образовательных потребностей личности обучающихся, планировать этапы их реализации в соответствии с требованиями ФГОС	результаты	обращения к базам данных	
Владеть: способами определения и выявления индивидуально-психологических особенностей обучающихся, технологией и способами проектирования индивидуальных образовательных маршрутов обучающихся	применяет используемые средства в практической деятельности	полнота и содержательность ответа, умение анализировать результаты своей деятельности	Т– тест (1-20) ПЗ – практическое задание (1-6) З – зачет (В 1-50)
<u>ПКР-1.2:</u> Осуществляет педагогическую деятельность в образовательных организациях различного уровня с учётом последних достижений методики преподавания			
Знать: основы методики преподавания в образовательных организациях различного уровня.	формулирует ответы на поставленные вопросы	полнота и содержательность ответа	Р – реферат (1-25); Т– тест (1-20) ПЗ – практическое задание (1-6) З – зачет (В 1-50)
Уметь: составлять индивидуальные образовательные маршруты на основе анализа индивидуальных образовательных потребностей личности обучающихся, планировать этапы их реализации в соответствии с требованиями ФГОС на основе современных знаний о технологиях и методиках обучения и воспитания	проводит подбор средств, анализирует и интерпретирует полученные результаты	полнота и содержательность ответа, умение приводить примеры обоснованность обращения к базам данных	Т– тест (1-20) ПЗ – практическое задание (1-6) З – зачет (В 1-50)
Владеть: способами определения и выявления индивидуально-психологических особенностей обучающихся, технологией и способами проектирования индивидуальных образовательных маршрутов обучающихся с учетом последних достижений методики преподавания	применяет используемые средства в практической деятельности	полнота и содержательность ответа, умение анализировать результаты своей деятельности	Т– тест (1-20) ПЗ – практическое задание (1-6) З – зачет (В 1-50)

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. Методология оздоровительной тренировки
2. Понятие, структура индивидуального здоровья, характеристика компонентов; основы комплексной диагностики индивидуального здоровья.
3. Общая характеристика оздоровительных видов гимнастики.
4. Характеристика авторских систем оздоровления.
5. Характеристика систем дыхательных упражнений.
6. Характеристика нетрадиционных средств и систем оздоровления.
7. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми дошкольного возраста: направленность; форма организации, содержание.
28. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми и подростками: направленность, задачи, формы организации, содержание.
8. Оздоровительная тренировка с лицами молодого возраста (направленность, содержание, методические особенности).
9. Оздоровительная тренировка с лицами зрелого возраста: направленность, содержание, методические особенности.
10. Физкультурно-оздоровительная тренировка с лицами пожилого возраста: направленность, содержание, методические особенности.
11. Массовая физкультурно-оздоровительная работа в рекреационных зонах.
12. Массовая физкультурно-оздоровительная работа с взрослым населением: формы, содержание деятельности (трудовые коллективы, по месту жительства, сельская местность, рекреационные зоны).
13. Организация, содержание и особенности проведения занятий в группах здоровья.
14. Особенности физкультурно-оздоровительной тренировки женщин.
15. Основы планирования и учёта в сфере физкультурно-оздоровительной работы.
16. Характеристика восточных систем оздоровления.
17. Особенности организации и проведения занятий с лицами с ОВЗ.
18. Понятие и виды физкультурно-оздоровительных технологий.
19. Характеристика оздоровительной аэробики.
20. Средства и методы используемые в оздоровительной тренировке.
21. Формы использования оздоровительных средств.
22. Современные концепции системы «шейпинг»
23. Роль и место шейпинга в оздоровлении человека.
24. Влияние шейпинга на физическое состояние человека.
25. Понятие бодибилдинга. Бодибилдинг и телосложение.
26. Учёт особенностей телосложения в физкультурно-рекреационной тренировке с силовой направленностью
27. Характеристика тренировки в фитнесе.
28. Физическое состояние человека, понятие, основные принципы тестирования физического состояния человека.
29. Понятие «физическое развитие». Характеристика основных показателей физического развития человека. Методы оценки физического развития человека.
30. Оценка состояния сердечно-сосудистой системы в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности по основным показателям.

31. Самоконтроль в процессе физкультурно-оздоровительных занятий. Понятие, задачи, функции, содержание.
32. Особенности использования различных дыхательных методик в системе оздоровления человека.
33. Паталогические состояния при нерациональных занятиях физической культурой.
34. Методика проведения занятий с использованием средств силовой подготовки
35. Особенности применения и специфические функции различных видов физических упражнений.
36. Йога – оздоровительная система Индии, как одно из средств оздоровления человека.
37. Основы дыхательных гимнастик Стрельниковой и Бутейко.
38. Система Пилатес. Виды тренировок по системе Пилатеса. Составление комплекса упражнений.
39. Методика занятий шейпингом. Особенности питания при занятиях шейпингом. Составление комплекса упражнений.
40. Утомление и восстановление в оздоровительной физической культуре.
41. Оценка состояния ССС в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности по основным показателям.
42. Классификация аэробики. Оздоровительные эффекты аэробики. Составление комплекса упражнений.
43. Характеристика ритмической гимнастики. Составление комплекса упражнений.
44. Характеристика системы «Изотон». Составление комплекса упражнений.
45. Характеристика тренировки в фитнесе. Составление комплекса упражнений.
46. Оздоровительная растягивающая гимнастика (стретчинг). Составление комплекса упражнений.
47. Правила и закономерности силовой тренировки. Составление комплекса упражнений.
48. Методика занятий стретчингом. Составление комплекса упражнений.
49. Основы самоконтроля при занятиях физической культурой: задачи и содержание. Использование данных самоконтроля в управлении тренировочным процессом.
50. Понятие, компоненты и особенности оценки физического состояния в системе физкультурно-оздоровительной деятельности с учетом направленности физкультурно-оздоровительной тренировки.

Критерии оценивания:

Каждый вопрос оценивается максимально в 20 баллов. Максимальная общая оценка – 100 баллов. Критерии оценивания отдельного вопроса.

20 баллов. Ответ на вопрос верный, продемонстрировано наличие достаточно полных знаний, грамотно и логически стройное изложение материала при ответе.

15 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

10 баллов. Ответ на вопрос частично верен, продемонстрирована некоторая неточность ответов на дополнительные вопросы.

5 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. Коммуникация в оздоровительном фитнесе. Общение между инструктором и клиентом.

2. Фитнес-этикет в тренажерном зале. Коммуникативные методы поощрения и осуждения клиента.
3. Коммуникативные возможности влияния на мотивацию клиента.
4. География тренажерного зала. Виды оборудования. Размещение тренажеров, свободных отягощений.
5. Конструкция силовых тренажеров. Типы современных тренажеров. Кардиотренажеры.
6. Развитие гибкости (стретчинг) в системе занятий силовым фитнесом на тренажерах. Обеспечение безопасности тренировки в тренажерном зале. Виды травм.
7. Состав тела. Контроль массы тела. Основные продукты питания и их назначение. Жиры, белки, углеводы, витамины, минералы, клетчатка, соль, жидкости. Обезвоживание. Анорексия. Булимия. Ожирение.
8. Развитие спортивной составляющей в зонах отдыха и рекреационных зонах.
9. Формы и методы привлечения подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации, к занятиям физической культурой и спортом.
10. Танцевальная аэробика: латиноамериканские танцы, джаз-аэробика, фанк-хип-хоп, классический танец в аэробике.
11. Аэробика со снарядами: степ-аэробика, слайд-аэробика, фитбол-аэробика, аква-аэробика.
12. Восточные оздоровительные системы психофизической рекреации (ушу, айкидо, йога и др.).
13. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура для лиц с ОВЗ.
14. Физическое воспитание в старшем и пожилом возрасте.
15. Оздоровление населения средствами физической культуры.
16. Пути решения развития физкультурно-оздоровительной индустрии в нашей стране.
17. Традиционные и нетрадиционные методики оздоровления.
18. История возникновения и развития оздоровительной физической культуры.
19. Средства и методы работы с детьми и подростками для формирования здорового образа жизни.
20. Особенности организации и проведения занятий с лицами с особыми образовательными потребностями.
21. Формирование духовно-нравственного воспитания в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности.
22. Особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий в различных возрастных группах.
23. Особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с учетом трудовой деятельности.
24. Калланетика и пилатес. Особенности проведения занятий.
25. Особенности выбора физкультурно-оздоровительных занятий с учетом физического состояния и подготовленности.

Критерии оценки:

Критерии оценивания:

Максимальное количество баллов – 30.

30 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;

23 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);

16 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).

7 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

Тесты

1. Планирование в физическом воспитании – это:

- 1) заранее намеченная система деятельности, предусматривающая порядок, последовательность и сроки выполнения работ;**
- 2) предварительная разработка и определение на предстоящую деятельность целевых установок и задач, содержания, методики, форм организации и методов учебно-воспитательного процесса с конкретным контингентом занимающихся;**
- 3) упорядоченная деятельность преподавателя (тренера) по реализации цели обучения (образовательных, воспитательных, оздоровительных задач), обеспечение информирования, воспитания, осознания и практического применения знаний, двигательных умений и навыков;**

4) упорядочение дидактического процесса по определенным критериям, придание ему необходимой формы для наилучшей реализации поставленной цели.

2. Результатом физической подготовки является:

- 1) физическое развитие индивидуума;
- 2) физическое воспитание;
- 3) физическая подготовленность;**
- 4) физическое совершенство.

3. Специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.), предъявляющий специализированные требования к двигательным способностям человека, называется:

- 1) спортивной тренировкой;
- 2) специальной физической подготовкой;
- 3) физическим совершенством;
- 4) профессионально-прикладной физической подготовкой.

4. Укажите, что послужило основой (источником) возникновения физического воспитания в обществе:

- 1) результаты научных исследований;
- 2) прогрессивные идеи о содержании и путях воспитания гармонически развитой личности;
- 3) осознанное понимание людьми явления упражняемости (повторяемости действий), важности так называемой предварительной подготовки человека к жизни и установление связи между ними;**
- 4) желание заниматься физическими упражнениями.

5. На современном этапе развития общества основными критериями физического совершенства служат:

- 1) показатели телосложения;
- 2) показатели здоровья;
- 3) уровень и качество сформированных двигательных умений и навыков;
- 4) нормативы и требования государственных программ по физическому воспитанию в сочетании с нормативами единой спортивной классификации.**

6. Физическая подготовленность характеризуется:

- 1) высокой устойчивостью организма к стрессовым ситуациям;
- 2) уровнем развития физических качеств;
- 3) хорошим развитием систем дыхания и кровообращения;
- 4) высокими результатами в учебной и трудовой деятельности.

7. Под физическое самовоспитание понимается:

- 1) процесс обеспечивающий полноценное выполнение человеком трудовых, психических и биологических функций при максимальной продолжительности жизни;
- 2) педагогический процесс целенаправленной, сознательной, планомерной работы над собой и ориентированный на формирование физической культуры личности;**
- 3) процесс, отражающий степень удовлетворения содержательных потребностей, которые проявляются в возможностях самоутверждения, самовыражения, саморазвития и самоуважения.

8. Чем характеризуется утомление:

- 1) отказом от работы;
- 2) **временным снижением работоспособности организма;**
- 3) повышенной ЧСС.
- 4) болью в мышцах

9. Возрастной период, наиболее чувствительный для воздействий, характеризующийся оптимальными возможностями для ускоренного развития какой-либо стороны психики или психомоторики (памяти, мышления, двигательных навыков, физических качеств и др.), а также обучения и воспитания, называется:

- 1) дошкольным;
- 2) школьным;
- 3) **сенситивным;**
- 4) базовым.

10. Укажите норму частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое у здорового нетренированного человека:

- 1) 85-90 уд. /мин.;
- 2) 80-84 уд. /мин.;
- 3) **60-80 уд. /мин.**
- 4) 120-130 уд/мин

11. Наиболее информативным, объективным и широко используемым в практике физического воспитания и спорта показателем реакции организма на физическую нагрузку является:

- 1) время выполнения двигательного действия;
- 2) **величина частоты сердечных сокращений (ЧСС);**
- 3) продолжительность сна;
- 4) коэффициент выносливости.

12. Все многообразие гимнастических упражнений в зависимости от их специфической направленности классифицируются на следующие виды:

- а) гигиеническую, лечебную, спортивную
- б) ритмическую, основную, женскую
- в) образовательную, профессионально-прикладную, атлетическую
- г) оздоровительную, образовательно-развивающую, спортивную

13. Технология, направленная на систематичное и последовательное воплощение на практике заранее и строго спроектированного учебно-воспитательного процесса, обеспечивающий гарантированный успех педагогических процессов, называется:

- а) педагогическое образование
- б) **педагогическая технология**
- в) педагогическое воспитание
- г) технология физкультурно-спортивной деятельности

14. Объектом исследования в технологиях физкультурно-спортивной деятельности является:

- а) личность занимающихся
- б) **физические упражнения и их влияние на организм и личность занимающихся**
- в) технологии физкультурно-спортивной деятельности
- д) учебно-воспитательный процесс

15. Основные факторы, определяющие воздействие физических упражнений, являются:

- а) индивидуальные особенности занимающихся; особенности самих физических упражнений; особенности внешних условий;
- б) уровень физической подготовленности; от желания заниматься физическими упражнениями;
- в) новизна физических упражнений; условия выполнения;
- г) техника разучивания физических упражнений; техническое мастерство

16. Автором понятия «аэробика» является:

- а) Кеннет Купер
- б) Стефании Моррис
- в) Билли Бланке
- г) Каллаи Пинкней

17. Основными компонентами системы Изотон являются:

- а) тестирование
- б) физическая тренировка
- в) система питания
- г) внутренировочные компоненты изотона
- д) **все ответы верны**

18. Что относится к психорегуляторным средствам восстановления

- а) аутотренинг
- б) акупунктура
- в) сауна

19. Система упражнений, развивающих гибкость и эластичность мышц, называют:

- а) пилатес
- б) **стретчинг**
- в) фитбол
- г) шейпинг

20. Вид упражнений в растягивании, который обеспечивается как внутренними, так и внешними силами:

- а) динамически активные упражнения
- б) статически пассивные упражнения
- в) **комбинированные упражнения**

Критерии оценивания:

Максимальное количество баллов –20.

тестовое задание, содержит 20 тестов. Каждый тест имеет 3-4 вариантов ответов, один из которых верный. Правильный ответ оценивается в 1 балл.

Практическое задание № 1. Определение состояния организма по основным показателям.

Определение состояния организма с использованием функциональных проб (проба Штанге, Генче, Мартине, Гарвардский степ-тест, тест PWC₁₇₀). Экспресс-оценка соматического здоровья А. Г. Апанасенко.

Интегративные методы оценки уровня физического состояния (системы КОНТРЭКС 1, 2, Методики диагностики типа нервной системы (тепшинг 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 для одной из возрастных групп, в том числе и для лиц с ОВЗ (по выбору студента). Анализ и самоанализ проведенного комплекса.

Практическое задание № 3. Составление и демонстрация комплекса упражнений шейпинга для одной из возрастных групп, в том числе и для лиц с ОВЗ (по выбору студента). Анализ и самоанализ проведенного комплекса

Практическое задание № 4. Составление и демонстрация комплекса упражнений силовой направленности для одной из возрастных групп, в том числе и для лиц с ОВЗ (по выбору студента). Анализ и самоанализ проведенного комплекса.

Практическое задание № 5. Составление и демонстрация комплекса упражнений Пилатес для одной из возрастных групп, в том числе и для лиц с ОВЗ (по выбору студента). Анализ и самоанализ проведенного комплекса.

Практическое задание № 6. Составление и демонстрация комплекса упражнений стретчинг для одной из возрастных групп, в том числе и для лиц с ОВЗ (по выбору студента). Анализ и самоанализ проведенного комплекса

Критерии оценки:

Критерии оценивания:

Максимальное количество баллов – 50. 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.

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.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебным планом предусмотрены следующие виды занятий:

- лекции;
- практические занятия.

В ходе лекционных занятий рассматриваются теоретические вопросы использования физкультурно-оздоровительных технологий, 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 содержатся 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, в том числе и для лиц с ОВЗ (по выбору студента) 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.