



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Дальневосточный федеральный университет»
(ДВФУ)

ШКОЛА ИСКУССТВ И ГУМАНИТАРНЫХ НАУК

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель ОП

_____ Мазитова Н.В.
(подпись) (Ф.И.О. рук. ОП)
« 05 » июля 2019 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор Департамента физической культуры и спорта

Шакирова О.В.
(подпись)

« 05 » июля 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
Технологии восстановления физической работоспособности
Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура
Профиль «Рекреационно-оздоровительная деятельность»
Форма подготовки очная

курс 3,4 семестр 6,7
лекции 30 час
практические занятия 30 час
лабораторные работы _____ час.
в том числе с использованием МАО лек. ____/пр. __/лаб. _____ час.
всего часов аудиторной нагрузки 60 час
в том числе с использованием МАО час.
самостоятельная работа 84 час.
в том числе на подготовку к экзамену час.
контрольные работы (количество)
курсовая работа / курсовой проект семестр
зачет 6,7 семестр
экзамен семестр

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями образовательного стандарта, самостоятельно устанавливаемого ДВФУ, утвержденного приказом ректора от 07.07.2015 г. № 12-13-1282.

Рабочая программа обсуждена на заседании Департамента физической культуры и спорта, протокол № 12 от « 05 » июля 2019 г.

Директор Департамента Шакирова О.В.
Составитель: д.м.н., профессор Шакирова О.В.

Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента физической культуры и спорта:

Протокол от « ____ » _____ 201 ____ г. № _____

Директор Департамента _____
(подпись) (и.о. фамилия)

Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента физической культуры и спорта:

Протокол от « ____ » _____ 201 ____ г. № _____

Директор Департамента _____
(подпись) (и.о. фамилия) (подпись)

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ТЕХНОЛОГИИ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ»

Рабочая программа учебной дисциплины «Технологии восстановления физической работоспособности» предназначена для студентов, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиль «Рекреационно-оздоровительная деятельность». Дисциплина «Технологии восстановления физической работоспособности» относится к дисциплинам по выбору вариативной части блока «Дисциплины (модули)» учебного плана подготовки бакалавров.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетные единицы (144 часа, из них 60 часов аудиторной нагрузки). Учебным планом предусмотрены лекционные занятия (30 часов), практические занятия (30 часов), самостоятельная работа (84 часа) и зачеты. Дисциплина реализуется на 3, 4 курсе в 6, 7 семестре.

Дисциплина логически и содержательно связана с такими учебными курсами как «Физиология физической культуры и спорта», «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности», «Научно-методическая деятельность в физической культуре и спорте», «Теория и методика физической рекреации».

Содержание дисциплины охватывает ниже следующий круг вопросов: История развития силовых видов спорта. Техника обучения силовым видам спорта. Методика обучения силовым видам спорта: Бодибилдинг, ОФП со штангой, армреслинг, тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт. Организация и проведение соревнований. Материально-техническая база силовых видов спорта.

Целью изучения дисциплины является освоение технологии профессиональной деятельности на основе специфики дисциплины, владение основами силовых видов спорта, владение широким спектром силовых

упражнений с предметами и без предметов для укрепления здоровья занимающихся и выступления на соревнованиях.

Задачи изучения дисциплины:

- формирование комплекса знаний, умений и навыков в области силовой подготовки;
- знакомство студентов с разнообразием силовых видов спорта;
- укрепление здоровья и содействие правильному разностороннему развитию организма;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- увеличение массы мышц, развитие силы, общей и специальной выносливости;
- обучение технике упражнений в силовых видах спорта;
- привитие интереса к силовым видам спорта. Для успешного изучения дисциплины «Бодибилдинг и силовая подготовка» у обучающихся должны быть сформированы следующие предварительные компетенции:
 - способность использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста;
 - способностью осуществлять пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни.

В результате изучения данной дисциплины у обучающихся формируются следующие профессиональные компетенции (элементы компетенций).

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции	
ПК-18 способность выбирать средства	Знает	Основные приемы рекреационной деятельности; виды, формы, средства двигательной рекреации; методы контроля за функциональным состоянием

и методы двигательной рекреации для коррекции состояния обучающихся различного пола и возраста с учетом их профессиональной деятельности		занимающихся.
	Умеет	Выбирать средства и методы рекреационной двигательной деятельности; анализировать информацию о состоянии здоровья занимающихся; применять различные методы контроля за функциональным состоянием занимающихся.
	Владеет	Средствами и приемами рекреационной деятельности для коррекции состояния здоровья занимающихся; навыками контроля и анализа за состоянием здоровья занимающихся.
ПК-19 способность реализовывать программы оздоровительной тренировки для различного контингента обучающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния	Знает	Основные понятия, задачи и принципы оздоровительной тренировки; базовые компоненты и факторы ЗОЖ.
	Умеет	Извлекать информацию из различных источников затрагивающих проблемы состояния здоровья занимающихся; применять весь спектр средств и методов рекреативной направленности в своей практической деятельности; конкретизировать проявление оздоровительного эффекта в процессе занятий.
	Владеет	Различными методиками оздоровительной направленности; навыками разработки и реализации спортивно-рекреационных технологий.
ПК-20 способность организовывать и	Знает	Особенности организационно-методической, управленческой деятельности в сфере туризма и

проводить туристско-экологические, туристско-спортивные и туристско-оздоровительные мероприятия для различных групп населения		краеведения, рекреации и санаторно-курортного комплекса.
	Умеет	Разрабатывать программы, режимы занятий по двигательной рекреации и реабилитации населения, подбирать соответствующие средства и методы их реализации по циклам занятий различной продолжительности.
	Владеет	Навыками разработки и организации проведения рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристских, краеведческих и спортивных мероприятий в учреждениях образовательного, культурно-досугового, санаторно-курортного, рекреационно-оздоровительного и туристско-краеведческого профиля.

Для формирования вышеуказанных компетенций в рамках дисциплины «Технологии восстановления физической работоспособности» применяются следующие методы активного / интерактивного обучения: семинар-дискуссия, семинар-конференция.

I. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА

Лекции (30 часов)

6 семестр (12 часов)

Тема 1. Введение. Основные принципы применения оздоровительных технологий и их классификация в адаптивной физической культуре (АФК) (6 часов)

Основные принципы применения оздоровительных технологий. Проблематичность в использовании оздоровительных технологий. Использование методов экспресс-диагностики для коррекции состояния пациентов при использовании оздоровительных технологий. Обучение умениям и навыкам психосоматической коррекции, компенсации и профилактики в оздоровлении. Использование оздоровительных технологий для исправления патологии осанки, зрения, дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Классификация оздоровительных технологий. Использование оздоровительных технологий для пациентов с тем или иным заболеванием с учётом возрастных особенностей занимающихся.

Тема 2. Гимнастика и оздоровительная аэробика (3 часа)

Основные технологии и особенности в методике проведения занятий. Компоненты ритмической гимнастики с использованием данных о морфо-функциональных нарушениях организма пациентов, элементы гимнастики для лиц с отклонениями в состоянии здоровья и оздоровительной аэробики по методам доктора К. Купера и Д. Фонда. Формы построения занятий в аэробике и схем составления комплексов ритмической гимнастики и базовой аэробики. Технологии конструирования программы занятий аэробикой. Типичная структура урока оздоровительной аэробики, правила растяжки, построения базовых движений аэробики; шаг, бег, скип, сгибание ноги вперёд-поднимание колена, махи, прыжок ноги врозь-вместе и выпад.

Тема 3. Подвижные игры, их значение в оздоровительных технологиях (3 часа)

Требования к проведению подвижных игр, основные задачи игры как деятельности и психологического метода. Психолого-педагогические возможности игр и требования к подбору подвижных игр у детей и подростков. Основные задачи игры; наличие сюжета; наличие соперничества; проявление интереса, эмоциональных переживаний. Этапы классификации подвижных игр по Л.В. Шараповой.

7 семестр (18 часов)

Тема 4. Аквафитнес (гидроаэробика) как гидрореабилитация. Структура занятий, правила гигиены и безопасности (3 часа)

Преимущества воды как идеальной тренировочной площадки для лиц, имеющих проблемы со здоровьем. Используемое снаряжение, необходимые меры безопасности, разница в использовании бассейна и искусственных водоёмов, правила соблюдения безопасности при выполнении упражнений. Различные виды туризма – групповой, экскурсионный, образовательный и спортивно-оздоровительный с учётом противопоказаний для участия в нём пациентов. Основы технологии упражнений при подготовке детей к занятиям в бассейне в условиях ванны.

Тема 5. Нетрадиционные виды оздоровительных технологий (3 часа)

Шейпинг как один из нетрадиционных видов оздоровительной гимнастики, его особенности и преимущества. Особенности анаболической и катаболической тренировок в шейпинге. Нетрадиционные оздоровительные технологии: дыхательная гимнастика по Бутейко Н.М., дыхательная гимнастика по Стрельниковой, рациональное дыхание, трёхфазное дыхание, гимнастика для глаз по Бейтсу, самомассаж, массаж биологических активных точек по Уманской Л.Н. (основные зоны и приёмы), антистрессовая пластическая гимнастика, двигательная пластика и танцевально-экспрессивный тренинг.

Тема 6. Туризм, его классификация, виды и значение в оздоровительных технологиях (3 часа)

Туризм как средство реабилитации и оздоровления – самый распространённый вид оздоровительных технологий. Различные виды туризма – групповой, экскурсионный, образовательный и спортивно-оздоровительный. Медицинские противопоказания при формировании туристических групп.

Тема 7. Адаптивный спорт (3 часа)

Классификация основных направлений развития адаптивного спорта, паралимпийское движение как основное направление развития адаптивного спорта. Отличительные черты адаптивного спорта как вида адаптивной физической культуры, способствующей максимальной самореализации способностей человека, имеющего отклонения в состоянии здоровья. Классификация основных направлений развития адаптивного спорта и моделирование соревновательной деятельности в этом спорте. Особенности спортивной тренировки в паралимпийских видах спорта. Цели и задачи креативных телесно-ориентированных и экстремальных видов адаптивной физической культуры, их ведущие функции и принципы. Классификация лиц, занимающихся адаптивным спортом.

Тема 8. Понятие о креативных телесно - ориентированных и экстремальных видах двигательной активности в АФК (3 часа)

Цели и задачи креативных телесно-ориентированных и экстремальных видов двигательной активности, их ведущие функции и принципы. Основные средства и отличительные черты креативных (художественно-музыкальных) телесно-ориентированных видов адаптивной физической культуры.

Тема 9. Паралимпийское движение – основное направление развития адаптивного спорта (3 часа)

Исторический аспект развития паралимпийского движение в мире. Цели и задачи спортивной тренировки в паралимпийском движении. Особенности, принципы и средства спортивных тренировок в паралимпийских видах спорта. Особенности видов подготовки спортсменов-

паралимпийцев. Основопологающие философские аспекты специального олимпийского движения.

II. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА

Практические занятия (30 часов)

6 семестр (12 часов)

Занятие 1. Подвижные игры (6 часов)

Вопросы для обсуждения:

1. Дать характеристику методикам и инструкциям по проведению игры для установления психологического контакта между занимающимися
2. Раскрыть понятие игры как деятельности
3. Классификация подвижных игр по Л.Г.Шараповой
4. Требования к проведению подвижных игр
5. Подготовка и проведение подвижной игры
6. Организация и методика проведения подвижных игр

Занятие 2. Ритмическая гимнастика (6 часов)

Вопросы для обсуждения:

1. Дайте характеристику задачам основной части комплекса ритмической гимнастики
2. Дайте характеристику базовым движениям аэробной части проводимых занятий по степ-аэробике и фитбол-аэробике
3. Дайте характеристику типичной структуре урока оздоровительной аэробики
4. Дайте характеристику критериям правильности техники выполнения базовых движений
5. Дайте характеристику отличительным особенностям шейпинга по сравнению с другими видами оздоровительной гимнастики

7 семестр (18 часов)

Занятие 3. Аквафитнес и гидрореабилитация (5 часов)

Вопросы для обсуждения:

1. Дайте характеристику аквафитнесу и гидрореабилитации, их преимуществам перед аэробикой.
2. Причины критических ситуаций на воде и рекомендации по их предупреждению и преодолению.
3. Характеристика применяемого оборудования и инвентаря при обучении плаванию.
4. Меры безопасности при занятиях на воде, и способы поддержки ребёнка на воде.

Занятие 4. Туризм его виды и классификация (5 часов)

Вопросы для обсуждения:

1. Дайте характеристику главным целям туризма.
2. Раскрыть оздоровительное влияние туризма на организм человека
3. Классификация туризма.
4. Правила организации мероприятий рекреационного и фестивального туризма.
5. Методика преодоления экстремальных ситуаций в походе.
6. Туристические мероприятия социально-досуговой направленности.
7. Дайте характеристику основным формам туристических походов.
8. Методика организации спортивно-туристических мероприятий с инвалидами.
9. Этапы осуществления подготовки инвалидов и маломобильных групп населения к участию в туристических мероприятиях.

Занятие 5. Дыхательная гимнастика (4 часа)

Вопросы для обсуждения:

1. Основные цели дыхательной гимнастики и необходимость обучения рациональному дыханию при занятиях физкультурой.
2. Характеристика трёхфазного дыхания и его этапы.
3. Отличие гимнастики А.Н. Стрельниковой от традиционных дыхательных упражнений.

Занятие 6. Особенности паралимпийского движение (4 часа)

Вопросы для обсуждения:

1. В чём причина быстрого развития специального олимпийского движения в мире?
2. Какие виды спорта являются официальными в программе Специальной олимпиады? Укажите летние и зимние виды спорта.
3. Перечислите запрещённые виды спорта в специальном олимпийском движении. Почему они запрещены?
4. Расскажите о порядке разделения на дивизионы спортсменов, выступающих в индивидуальных видах спорта.
5. Как формируются дивизионы в специальном олимпийском движении для командных видов спорта?
6. Каковы обязанности участников соревнований?
7. Какие спортсмены подлежат дисквалификации в соревнованиях по специальным олимпийским видам спорта?
7. Расскажите о достижениях в адаптивном спорте на примере спортсменов-инвалидов ДВФУ?
8. Назовите основные направления (виды) адаптивного спорта.
9. Какие лица участвуют в программах паралимпийского направления адаптивного спорта?
10. Какие виды адаптивного спорта вам известны?
11. Что такое правило дивизионирования?
12. Какова процедура награждения спортсменов в соревнованиях по программе Специальной олимпиады?
13. Основные принципы классификаций в адаптивном спорте.
14. Виды классификаций и их характеристика.

III. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Технологии восстановления физической работоспособности» представлено в Приложении 1 и включает в себя:

- план-график выполнения самостоятельной работы по дисциплине, в том числе примерные нормы времени на выполнение по каждому заданию;
- характеристику заданий для самостоятельной работы обучающихся и методические рекомендации по их выполнению;
- требования к представлению и оформлению результатов самостоятельной работы;
- критерии оценки выполнения самостоятельной работы.

IV. КОНТРОЛЬ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ КУРСА

№ п/п	Контролируемые разделы / темы дисциплины	Коды и этапы формирования компетенций		Оценочные средства - наименование	
				текущий контроль	промежуточная аттестация
1	Введение. Основные принципы применения оздоровительных технологий и их классификация	ПК-18	Знает: принципы и технологии профессиональной деятельности	УО-1 Собеседование	УО-3 (вопросы к зачету 1,4)
			Умеет: приводить доводы в защиту своих убеждений	УО-1 Собеседование	УО-3 (вопросы к зачету 4,8)
			Владеет: навыками критического мышления	УО-1 Собеседование	УО-3 (вопросы к зачету 11,19)
2	Основные виды		Знает:	УО-1	УО-3

	оздоровительных технологий. Гимнастика и оздоровительная аэробика	ПК-18	основы методической работы на этапах оздоровительной и спортивной тренировок	Собеседование	(вопросы к зачету 2,3,9)
			Умеет: правильно выстроить процесс организации занятий оздоровительной направленности	УО-1 Собеседование	УО-3 (вопросы к зачету 7,9)
			Владеет: специальной терминологией и методами включения игровых элементов, делающих занятия гимнастикой и аэробикой привлекательными и интересными.	УО-1 Собеседование	УО-3 (вопросы к зачету 8,15)
3	Подвижные игры, их значение как оздоровительных технологий	ПК-20	Знает: передовой опыт и предлагаемые инновации в сфере профессиональной деятельности своего профиля	УО-1 Собеседование	УО-3 (вопрос к зачету 17)
			Умеет: осуществлять поиск и проводить анализ эффективности передовых методов оздоровительных тренировок	УО-1 Собеседование	УО-3 (вопрос к зачету 18)
			Владеет: навыками планирования и применения эффективной организации оздоровительной и спортивной	УО-1 Собеседование	УО-3 (вопросы к зачету 18,19)

			тренировки		
4	Аквафитнес (гидроаэробика), структура занятий, правила гигиены и безопасности	ПК-18	Знает: методы и технологии обучения плаванию	УО-1 Собеседование	УО-3 (вопрос к зачету 12)
			Умеет: выявлять и анализировать степень адаптации спортсменов к гидроневесомости при оздоровительных тренировках	УО-1 Собеседование	УО-3 (вопросы к зачету 13,14)
			Владеет: методами определения объема физических резервов в процессе оздоровительной тренировки	УО-1 Собеседование	УО-3 (вопросы к зачету 14,15,16)
5	Нетрадиционные виды оздоровительных технологий	ПК-19	Знает: методики рационального дыхания при проведении оздоровительной тренировки	ПР-4 Реферат	УО-3 (вопросы к зачету 23,25)
			Умеет: интерпретировать полученные результаты, доказывать адекватность принятых решений	УО-6 Доклад	УО-3 (вопросы к зачету 25,26)
			Владеет: методиками анализа и контроля режимов интенсивной нагрузки при оздоровительных тренировках	УО-7 Круглый стол	УО-3 (вопросы к зачету 27,28)

6	Туризм, его классификация, виды и значение как оздоровительной технологии	ПК-20	Знает: оздоровительное влияние туризма на организм человека как эффективного способа реабилитации	УО-1 Собеседование	УО-3 (вопрос к зачету 20)
			Умеет: использовать виды туризма, как профилактические мероприятия в режимах интенсивной нагрузки при оздоровительной тренировке	УО-1 Собеседование	УО-3 (вопрос к зачету 21)
			Владеет: анализом физиологических механизмов развития выносливости, ловкости и гибкости в рекреационном и адаптивном туризме	УО-1 Собеседование	УО-3 (вопросы к зачету 20,22)
7	Паралимпийское движение – основное направление развития адаптивного спорта	ПК-18, ПК-19	Знает: особенности развития систем организма и его резервные возможности	УО-1 Собеседование	УО-3 (вопросы к зачету 36,37)
			Умеет: анализировать и обобщать современную информацию по особенностям развития физических способностей и повышения возможностей функциональных	УО-1 Собеседование	УО-3 (вопросы к зачету 38,39)

			систем человека		
			Владеет: информацией спортивных тренировках паралимпийской соревновательной деятельности	о и и	Пр-4 Реферат УО-3 (вопросы к зачету 39,40,41)

Типовые контрольные задания, методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков и опыта деятельности, а также критерии и показатели, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы, представлены в Приложении 2.

V. СПИСОК УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература

1. Брискин Ю.А. Адаптивный спорт. — М.: Советский спорт, 2015. — 317 с. http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=4083
2. Евсеева О.Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник. — М. : Советский спорт, 2013. — 392 с. http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=51781
3. Козырева О.В. Физическая реабилитация. Лечебная физическая культура. Кинезитерапия: учебное пособие. — М. : Советский спорт, 2016. — 281 с. http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=4096
4. Кузьмичева Е.В. Подвижные игры для детей среднего и старшего школьного возраста: учебное пособие. — М. : Физическая культура, 2014. — 128 с. http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=9147

Дополнительная литература

1. 5. Мартиросов Э.Г. Применение антропологических методов в спорте, спортивной медицине и фитнесе: учебное пособие. — М.: Физическая культура, 2009. — 144 с. http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=9144

2. Менхин А.В. Рекреативно-оздоровительная гимнастика: учебное пособие. — М.: Физическая культура, 2007. — 160 с.
http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=9142
3. Михайлова Э.И. Аэробика в школе: учебно-методическое пособие для учителя физической культуры. — М. : Советский спорт, 2014. — 123 с.
http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=69832
4. Патрикеев А.Ю. Подвижные игры: учебное пособие. — М. : ВАКО, 2007. — 176 с. http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=50044
5. Соколова В.Ф. Теория и практика реабилитации граждан пожилого возраста: учебное пособие. — М.: ФЛИНТА, 2012. — 197 с.
http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=20128
6. Циммер Р. Компетентный малыш. Руководство для родителей с многочисленными примерами увлекательных подвижных игр. От рождения до трех лет. — М.: Теревинф, 2015. — 151 с.
http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=64302

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети

«Интернет»

1. EvidenceBasedMedicine <https://ebm.bmj.com>
2. Ежегодный справочник «Доказательная медицина»
<http://www.mediasphera.ru/books/>
3. Кунсткамера <http://www.biometrica.tomsk.ru/kk.htm>
4. Международный журнал медицинской практики
<http://www.biometrica.tomsk.ru/gitiki.htm>
5. Патентная деятельность ФИБС <http://www.fips.ru/ruptor>
6. Медлайн <http://www.pubmed.com>

Перечень информационных технологий и программного обеспечения

При осуществлении образовательного процесса студентами и профессорско-преподавательским составом используется следующее программное обеспечение: MicrosoftOffice (Access, Excel, PowerPoint, Word и

т. д.), OpenOffice, Skype, программное обеспечение электронного ресурса сайта ДВФУ, включая ЭБС ДВФУ.

При осуществлении образовательного процесса студентами и профессорско-преподавательским составом используются следующие информационные справочные системы: ЭБС ДВФУ, библиотеки, ресурсы и порталы по спортивной медицине и фармакологии, профессиональная поисковая система JSTOR, электронная библиотека диссертаций РГБ, Научная электронная библиотека eLIBRARY, электронно-библиотечная система издательства "Лань", электронная библиотека "Консультант студента", электронно-библиотечная система IPRbooks, информационная система "ЕДИНОЕ ОКНО доступа к образовательным ресурсам", доступ к Антиплагиату в интегрированной платформе электронного обучения Blackboard ДВФУ, доступ к электронному заказу книг в библиотеке ДВФУ, доступ к материалам дипломных работ по теории и методике физической культуры, доступ к нормативным документам ДВФУ, расписанию, рассылке писем.

VI. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

В учебном процессе высшего учебного заведения выделяют следующие виды учебной работы:

- аудиторная (лекционная и практическая);
- внеаудиторная (самостоятельная).

Аудиторная работа по дисциплине выполняется на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданию. В течение недели студенту необходимо выбрать время (1-3 часа) для работы с литературой в библиотеке. При подготовке к практическим занятиям следующего дня, необходимо сначала прочитать основные понятия и подходы по теме практического занятия. При подготовке к выполнению практических заданий нужно сначала понять, что и как требуется сделать, какой теоретический материал нужно использовать, наметить план решения задачи.

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия. Содержание внеаудиторной самостоятельной работы определяется в соответствии с рекомендуемыми видами заданий, согласно рабочей программы учебной дисциплины. Для внеаудиторной самостоятельной работы могут быть использоваться следующие методы:

- для овладения знаниями: чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы); конспектирование текста; работа со словарями и справочниками; ознакомление с нормативными документами; учебно-исследовательская работа; использование аудио- и видеозаписей, компьютерной техники и Интернета и др.;
- для закрепления и систематизации знаний: работа с конспектом лекции (обработка текста); повторная работа над учебным материалом (учебника, первоисточника, дополнительной литературы, аудио- и видеозаписей); составление плана и тезисов ответа; составление таблиц для систематизации учебного материала; изучение нормативных материалов; ответы на контрольные вопросы; аналитическая обработка текста (аннотирование, рецензирование, реферирование, контент-анализ и др.); подготовка сообщений к выступлению на семинаре, конференции; подготовка рефератов, докладов; составление библиографии, тематических кроссвордов; тестирование и др.;
- для формирования умений: решение задач и упражнений по образцу; решение вариативных задач и упражнений; выполнение схем; решение ситуационных профессиональных задач; проектирование и моделирование разных видов и компонентов профессиональной деятельности.

Наиболее распространенным видом самостоятельной работы является конспектирование научной литературы. Конспект – это наиболее совершенная форма записей. Это слово произошло от лат (conspectus), что означает обзор, изложение. В конспекте, составленном по правилам, сосредоточено самое главное, основное в изучаемой теме, разделе или

произведении. В нем сосредоточено внимание на самом существенном, в кратких обобщенных формулировках приведены важнейшие теоретические положения. Конспектирование способствует глубокому пониманию и прочному усвоению изучаемого материала; помогает выработке умений и навыков правильного, грамотного изложения в письменной форме теоретических и практических вопросов; формирует умения ясно излагать чужие мысли своими словами.

Конспект может быть текстуальным и тематическим. В текстуальном конспекте сохраняется логика и структура изучаемого текста. Запись делается в соответствии с расположением материала в тексте или книге. В тематическом конспекте это делается иначе: за его основу берется не план произведения, а содержание темы, проблемы.

Текстуальный конспект. Этапы работы.

1. Конспектирование делается только после того, как прочитано, усвоено и продумано все произведение.
2. Необходимо мысленно или письменно составить план произведения. По этому плану и будет строиться текстуальный конспект далее.
3. Составление самого конспекта. Можно сказать, что конспект – это расширенные тезисы, дополненные рассуждениями и доказательствами, содержащимися в произведении, а также собственными мыслями и положениями составителя конспекта. Конспект также включает и выписки. В него могут включаться отдельные дословно цитируемые места произведения или материала, а также примеры, цифры, факты, схемы, взятые из конспектируемого произведения. Конспект требует большего наполнения знаниями, чем только фиксация неких сведений. Поэтому для полноценного и успешного конспектирования требуется дальнейшая работа над материалом и определения, связи того или иного произведения с другими в данной тематике или проблематике.
4. Оформление конспекта. Приступая к конспектированию, следует подумать и о его оформлении. Для этого требуется указать:

- имя автора,
- полное название работы,
- место и год издания,
- для статьи указывается, где и когда она была напечатана,
- страницы изучаемого произведения, чтобы можно было, руководствуясь записями, быстро отыскать в тексте нужное место.

Писать конспект рекомендуется четко и разборчиво. Небрежная запись со временем становится малопонятной даже для ее автора. Существует общее правило: конспект, составленный для себя, должен быть написан так, чтобы его легко прочитал кто-нибудь другой.

При конспектировании допускается сокращение слов, но здесь следует допускать известную осторожность и меру. Использование общеупотребительных сокращений не вызывает сомнений и опасений. В большинстве же случаев каждый составитель вырабатывает свои сокращения. Однако если они не систематизированы, то лучше их не применять. Случайные сокращения ведут к тому, что спустя некоторое время конспект становится непонятным и неудобочитаемым. Недопустимы сокращения в наименованиях и фамилиях.

В конспекте можно выделять места текста в зависимости от их значимости. Для этого применяются различного размера буквы, подчеркивания, замечания на полях. В конспекте могут быть диаграммы, таблицы, схемы, которые придают ему наглядность, способствуют лучшему усвоению изучаемого материала. Конспект, обычно ведется в тетрадях или на отдельных листках.

Записи в тетрадях легче оформить, они занимают меньше места, их удобно брать и носить с собой на лекцию, семинары и т.д. Рекомендуется оставлять в тетрадях поля для последующей работы над конспектом, для дополнительных записей, замечаний, пунктов плана. Тетрадный конспект вести намного легче, чем конспектировать на листках. Однако конспект в

тетради имеет и недостатки: в нем мало место для пополнения новыми сведениями, материалами, выводами, обобщениями.

Конспект на отдельных листках. Из него удобно извлечь отдельную, понадобившуюся запись; его можно быстро пополнить листками с новыми сведениями и материалами, выводами и обобщениями; при подготовке выступлений лекций, докладов легко подобрать листики из различных конспектов, свести их вместе; в результате конспект может стать тематическим. Недостатки конспекта на отдельных листках:

- а) необходимы папки для их хранения, которые можно перепутать, рассыпать;
- б) возникает также необходимость писать на них порядковый номер или какой-нибудь индекс, название конспектируемого произведения.

Однако такая затрата времени окупается мобильными и удобными преимуществами.

VII. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Материально-техническое обеспечение дисциплины представляет собой учебные аудитории для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы и помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

Перечень материально-технического обеспечения включает в себя спортивные залы, плавательные бассейны, другие спортивные сооружения, необходимые для проведения практических занятий по спортивно-педагогическим дисциплинам, отвечающие действующим санитарным нормам и принадлежащие вузу.

Практические занятия по теме «Технологии восстановления физической работоспособности» проходят в аудиториях, оборудованных компьютерами типа Lenovo C360G-i34164G500UDK с лицензионными

программами Microsoft Office 2010 и аудио-визуальными средствами: проектор Panasonic DLPProjector PT-D2110XE, плазма LGFLATRON M4716CCBAM4716CJ. Для выполнения самостоятельной работы студентов жилые корпуса ДВФУ обеспечены системой Wi-Fi.

Помещения для проведения практических занятий укомплектованы специализированной учебной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации студенческой аудитории.

Для проведения занятий предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие рабочей учебной программе дисциплины.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети Интернет.



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Дальневосточный федеральный университет»
(ДВФУ)

ШКОЛА ИСКУССТВА, КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ
РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**
по дисциплине «Технологии восстановления физической
работоспособности»
Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура
Профиль подготовки «Рекреационно-оздоровительная деятельность»
Форма подготовки очная

Владивосток
2016

План-график выполнения самостоятельной работы по дисциплине

№ п/п	Дата/сроки выполнения	Вид самостоятельной работы	Примерные нормы времени на выполнение (час.)	Форма контроля
1.	К 4, 8, 10 занятию	Изучение литературного источника по дисциплине с подготовкой конспекта	1,5 – 2	Проверка конспекта
2.	Не позднее 2-х недель до окончания семестра	Написание реферата	6	Защита реферата
3.	Не позднее 2-х недель до окончания семестра	Подготовка к собеседованию	4	Собеседование
4.	10-12-ая неделя семестра	Подготовка к зачёту	В течение семестра	Зачетное занятие
5.	В течение семестра	Подготовка к практическим занятиям	2 – 2,5 (на одно занятие)	Устный опрос на семинарах, консультация с преподавателем

**Характеристика заданий для самостоятельной работы обучающихся
и методические рекомендации по их выполнению**

Самостоятельная работа студентов состоит из подготовки к практическим занятиям, подготовки презентаций, докладов, рефератов, выполнения заданий к практическим занятиям.

Самостоятельная работа по подготовке к практической работе считается зачетной в случае ее выполнения и получения оценок более 6 баллов в 10-балльной системе.

Виды заданий для самостоятельного выполнения

1. Проведение анализа передового опыта высокопродуктивной профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта
2. Подготовка презентаций и докладов с использованием мультимедийного оборудования
3. Подготовка (по заданию преподавателя) фрагмента учебно-тренировочного занятия с учетом нормальной и чрезмерной физической нагрузки
4. Подготовка реферата
5. Теоретические вопросы для самостоятельного изучения.

Работа с литературными источниками

В процессе подготовки к практическим занятиям (вопросы к ним даны в основном тексте программы), написанию реферата, сдаче зачета или консультации с преподавателем, студентам необходимо обратить особое внимание на самостоятельное изучение рекомендованной учебно-методической (а также научной и популярной) литературы. Самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной и популярной литературой, материалами периодических изданий и Интернета, статистическими данными является наиболее эффективным методом получения знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у студентов свое отношение к конкретной проблеме. Более глубокому раскрытию вопросов способствует знакомство с

дополнительной литературой, рекомендованной преподавателем по каждой теме практического занятия, что позволяет студентам проявить свою индивидуальность в рамках выступления на данных занятиях, выявить широкий спектр мнений по изучаемой проблеме.

Тематика докладов и рефератов

1. Методические основы построения оздоровительной тренировки
2. Преимущества гидрореабилитации перед другими оздоровительными технологиями
3. Методика рационального дыхания при занятиях физической культурой
4. Факторы риска и противопоказания к проведению оздоровительных тренировок
5. Классификация основных направлений адаптивного спорта Основные педагогические задачи при проведении подвижных игр
6. Факторы риска и противопоказания для занятий оздоровительной физической культурой
7. Характеристика методических основ построения оздоровительных тренировок
8. Допинг-контроль и комплекс мероприятий по антидопинговому обеспечению адаптивного спорта
9. Нормативно-правовое обеспечение доступности физкультурно-спортивных объектов для оздоровительных тренировок
10. Характеристика режимов интенсивности нагрузки при проведении оздоровительной тренировки.
11. Исторические и современные взгляды на динамику состояния систем организма при проведении оздоровительных тренировок
12. Основные документы федерального законодательства в области организации физической культуры
13. Особенности проведения подвижных игр

Методические указания к выполнению реферата

Цели и задачи реферата

Реферат (от лат. *refero* — докладываю, сообщаю) представляет собой краткое изложение проблемы практического или теоретического характера с формулировкой определенных выводов по рассматриваемой теме. Избранная студентом проблема изучается и анализируется на основе одного или нескольких источников. В отличие от курсовой работы, представляющей собой комплексное исследование проблемы, реферат направлен на анализ одной или нескольких научных работ.

Целями написания реферата являются:

- развитие у студентов навыков поиска актуальных проблем физической культуры и спорта;
- развитие навыков краткого изложения материала с выделением лишь самых существенных моментов, необходимых для раскрытия сути проблемы;
- развитие навыков анализа изученного материала и формулирования собственных выводов по выбранному вопросу в письменной форме, научным, грамотным языком.

Задачами написания реферата являются:

- научить студента максимально верно передать мнения авторов, на основе работ которых студент пишет свой реферат;
- научить студента грамотно излагать свою позицию по анализируемой в реферате проблеме;
- подготовить студента к дальнейшему участию в научно – практических конференциях, семинарах и конкурсах;
- помочь студенту определиться с интересующей его темой, дальнейшее раскрытие которой возможно осуществить при написании курсовой работы или диплома;
- уяснить для себя и изложить причины своего согласия (несогласия) с мнением того или иного автора по данной проблеме.

Основные требования к содержанию реферата

Студент должен использовать только те материалы (научные статьи, монографии, пособия), которые имеют прямое отношение к избранной им

теме. Не допускаются отстраненные рассуждения, не связанные с анализируемой проблемой. Содержание реферата должно быть конкретным, исследоваться должна только одна проблема (допускается несколько, только если они взаимосвязаны). Студенту необходимо строго придерживаться логики изложения (начать с определения и анализа понятий, перейти к постановке проблемы, проанализировать пути ее решения и сделать соответствующие выводы). Реферат должен заканчиваться выведением выводов по теме.

По своей *структуре* реферат состоит из:

1. Титульного листа.
2. Введения, где студент формулирует проблему, подлежащую анализу и исследованию.
3. Основного текста, в котором последовательно раскрывается избранная тема. В отличие от курсовой работы, основной текст реферата предполагает разделение на 2-3 параграфа без выделения глав. При необходимости текст реферата может дополняться иллюстрациями, таблицами, графиками, но ими не следует "перегружать" текст.
4. Заключения, где студент формулирует выводы, сделанные на основе основного текста
5. Списка использованной литературы. В данном списке называются как те источники, на которые ссылается студент при подготовке реферата, так и иные, которые были изучены им при подготовке реферата.

Объем реферата составляет 10-15 страниц машинописного текста, но в любом случае не должен превышать 15 страниц. Интервал – 1,5, размер шрифта – 14, поля: левое — 3 см, правое — 1,5 см, верхнее и нижнее — 1,5 см. Страницы должны быть пронумерованы. Абзацный отступ от начала строки равен 1,25 см.

Порядок сдачи реферата и его оценка

Реферат пишется студентами в течение семестра в сроки, устанавливаемые преподавателем по конкретной дисциплине, и сдается

преподавателю, ведущему дисциплину. При оценке реферата учитываются соответствие содержания выбранной теме, четкость структуры работы, умение работать с научной литературой, умение ставить проблему и анализировать ее, умение логически мыслить, владение профессиональной терминологией, грамотность оформления.

Требования к представлению и оформлению результатов самостоятельной работы

Методические рекомендации для подготовки презентаций

Общие требования к презентации:

- для доклада могут использоваться презентации, подготовленные в MicrosoftPowerPoint или в других программных оболочках

- презентация не должна быть меньше 10 слайдов;

- первый лист – это титульный лист, на котором обязательно должны быть представлены: название проекта; фамилия, имя, отчество автора;

- следующим слайдом должно быть содержание, где представлены основные этапы (моменты) презентации;

-желательно, чтобы из содержания по гиперссылке можно перейти на необходимую страницу и вернуться вновь на содержание;

- дизайн-эргономические требования: сочетаемость цветов, ограниченное количество объектов на слайде, цвет текста;

- последними слайдами презентации должны быть глоссарий и список литературы.

- при подготовке докладов следует выписывать полные ссылки из тех источников, которыми воспользовались. Это позволит преподавателю проверить качество выполненной работы.

нагрузки при проведении оздоровительной тренировки.

Критерии оценки выполнения самостоятельной работы

Оценивается умение использовать полученные теоретические знания при выполнении заданий для самостоятельной работы; соблюдение

требований оформления и сроков представления результатов самостоятельной работы. Самостоятельная работа заключается в подготовке к практическим занятиям (которая считается выполненной, если практические занятия набрали балл выше 6,0), а также в подготовке и защите презентаций (оценка более 6 баллов в 10-балльной системе).

При подготовке к зачету обучающийся в короткий срок прорабатывает содержание изученного материала по своему конспекту и, при необходимости, по рекомендованным учебникам. На каждый вопрос обучающийся должен написать план ответа, кратко перечислить и запомнить основные факты и положения. На этапе подготовки к зачёту обучающийся систематизирует и интегрирует информацию, относящуюся к разным разделам изученного материала, лучше понимает взаимосвязь различных фактов и положений дисциплины, восполняет пробелы в своих знаниях.

Вопросы к зачёту (7 семестр)

1. Классификация оздоровительных технологий спортивной деятельности.
2. Основные задачи ритмической гимнастики для детей.
3. Основные части комплекса ритмической гимнастики.
4. Технология конструирования программы занятий аэробикой, типичная структура урока.
5. Понятие о фитбол-аэробике и её основные задачи.
6. Понятие о степ-аэробике и основные правила техники безопасности.
7. Основные типы упражнений для растягивания мышц.
8. Преимущества стрейтчинга перед баллистическими упражнениями.
9. Правила растяжки, категории сложности.
10. Отличительные особенности шейпинга в сравнении с другими видами ОТ.
11. Методика занятий шейпингом
12. Понятие о гидрореабилитации, её преимущества.
13. Оборудование и инвентарь, необходимый для обучения плаванию.

14. Способы поддержки ребёнка при обучении его плаванию.
15. Аквафитнес, его преимущества перед аэробикой.
16. Снаряжение для занятий аквафитнесом, меры безопасности.
17. Определения понятия игра, основные черты игры.
18. Классификация игр.
19. Требование к проведению подвижных игр.

Вопросы к зачёту (8 семестр)

1. Классификация туризма
2. Противопоказания для участия в туристических мероприятиях
3. Гигиена, профилактика, техника безопасности при проведении туристических мероприятий.
4. Основные цели дыхательной гимнастики.
5. Особенности гимнастики А.Н. Стрельниковой.
6. Рациональное дыхание, его значение при проведении оздоровительных тренировок
7. Значение трёхфазного дыхания
8. Значение гимнастики Н.П.Бутейко при оздоровительных тренировках
9. Методика глазодвигательной гимнастики Бейтса
10. Цели и задачи паралимпийского движения
11. Отличительные черты адаптивного спорта
12. Основные направления (виды) адаптивного спорта
13. Основные принципы адаптивного спорта
14. Цели адаптивного спорта
15. Основные задачи, решаемые в процессе занятий адаптивным спортом
16. Значение функций адаптивного спорта
17. Характеристика основополагающих принципов специального олимпийского движения
18. Официальные виды спорта, включенные в программу Специальной олимпиады

19. Порядок разделения на дивизионы спортсменов, выступающих в индивидуальных видах спорта
20. Формирование дивизионов в специальном олимпийском движении для командных видов спорта
21. Обязанности участников соревнований



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Дальневосточный федеральный университет»
(ДФУ)

ШКОЛА ИСКУССТВА, КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по дисциплине «Технологии восстановления физической
работоспособности»
Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура
Профиль подготовки «Рекреационно-оздоровительная деятельность»
Форма подготовки очная

Владивосток
2016

ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

В рамках курса «Технологии восстановления физической работоспособности» используются следующие формы контроля:

- 1) Устный опрос (УО):
 - Собеседование (консультация с преподавателем) (УО-1)
 - Зачет (УО-3)
 - Доклад (УО-6)
- 2) Письменные работы (ПР):
 - Реферат (ПР-4)
 - Конспект (ПР-7)

Конкретная привязка выполняемой студентом работы дана в таблице «Контроль достижений целей курса» и «План-график выполнения самостоятельной работы студента».

Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине «Технологии восстановления физической работоспособности»

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции	
ПК-18 способность выбирать средства и методы двигательной рекреации для коррекции состояния обучающихся различного пола и возраста с учетом их профессиональной деятельности	Знает	Основные приемы рекреационной деятельности; виды, формы, средства двигательной рекреации; методы контроля за функциональным состоянием занимающихся.
	Умеет	Выбирать средства и методы рекреационной двигательной деятельности; анализировать информацию о состоянии здоровья занимающихся; применять различные методы контроля за функциональным состоянием занимающихся.
	Владеет	Средствами и приемами рекреационной деятельности для коррекции состояния здоровья занимающихся; навыками контроля и анализа за состоянием здоровья занимающихся.
ПК-19 способность реализовывать	Знает	Основные понятия, задачи и принципы оздоровительной тренировки; базовые

программы оздоровительной тренировки для различного контингента обучающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния		компоненты и факторы ЗОЖ.
	Умеет	Извлекать информацию из различных источников затрагивающих проблемы состояния здоровья занимающихся; применять весь спектр средств и методов рекреативной направленности в своей практической деятельности; конкретизировать проявление оздоровительного эффекта в процессе занятий.
	Владеет	Различными методиками оздоровительной направленности; навыками разработки и реализации спортивно-рекреационных технологий.
ПК-20 способность организовывать и проводить туристско-экологические, туристско-спортивные и туристско-оздоровительные мероприятия для различных групп населения	Знает	Особенности организационно-методической, управленческой деятельности в сфере туризма и краеведения, рекреации и санаторно-курортного комплекса.
	Умеет	Разрабатывать программы, режимы занятий по двигательной рекреации и реабилитации населения, подбирать соответствующие средства и методы их реализации по циклам занятий различной продолжительности.
	Владеет	Навыками разработки и организации проведения рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристских, краеведческих и спортивных мероприятий в учреждениях образовательного, культурно-досугового, санаторно-курортного, рекреационно-оздоровительного и туристско-краеведческого профиля.

Перечень оценочных средств

№ п/п	Контролируемые разделы / темы дисциплины	Коды и этапы формирования компетенций	Оценочные средства - наименование		
			текущий контроль	промежуточная аттестация	
1	Введение. Основные	ПК-18	Знает: принципы и технологии	УО-1 Собеседо	УО-3 (вопросы к

	принципы применения оздоровительных технологий и их классификация		профессиональной деятельности	вание	зачету 1,4)
			Умеет: приводить доводы в защиту своих убеждений	УО-1 Собеседование	УО-3 (вопросы к зачету 4,8)
			Владеет: навыками критического мышления	УО-1 Собеседование	УО-3 (вопросы к зачету 11,19)
2	Основные виды оздоровительных технологий. Гимнастика и оздоровительная аэробика	ПК-18	Знает: основы методической работы на этапах оздоровительной и спортивной тренировок	УО-1 Собеседование	УО-3 (вопросы к зачету 2,3,9)
			Умеет: правильно выстроить процесс организации занятий оздоровительной направленности	УО-1 Собеседование	УО-3 (вопросы к зачету 7,9)
			Владеет: специальной терминологией и методами включения игровых элементов, делающих занятия гимнастикой и аэробикой привлекательными и интересными.	УО-1 Собеседование	УО-3 (вопросы к зачету 8,15)
3	Подвижные	ПК-20	Знает: передовой	УО-1	УО-3

	игры, их значение как оздоровительных технологий		опыт и предлагаемые инновации в сфере профессиональной деятельности своего профиля	Собеседование	(вопрос к зачету 17)
			Умеет: осуществлять поиск и проводить анализ эффективности передовых методов оздоровительных тренировок	УО-1 Собеседование	УО-3 (вопрос к зачету 18)
			Владеет: навыками планирования и применения эффективной организации оздоровительной и спортивной тренировки	УО-1 Собеседование	УО-3 (вопросы к зачету 18,19)
4	Аквафитнес (гидроаэробика), структура занятий, правила гигиены и безопасности	ПК-18	Знает: методы и технологии обучения плаванию	УО-1 Собеседование	УО-3 (вопрос к зачету 12)
			Умеет: выявлять и анализировать степень адаптации спортсменов к гидроневесомости и при оздоровительных тренировках	УО-1 Собеседование	УО-3 (вопросы к зачету 13,14)
			Владеет: методами определения	УО-1 Собеседование	УО-3 (вопросы к

			объема физических резервов в процессе оздоровительной тренировки	вание	зачету 14,15,16)
5	Нетрадиционные виды оздоровительных технологий	ПК-19	Знает: методики рационального дыхания при проведении оздоровительной тренировки	ПР-4 Реферат	УО-3 (вопросы к зачету 23,25)
			Умеет: интерпретировать полученные результаты, доказывать адекватность принятых решений	УО-6 Доклад	УО-3 (вопросы к зачету 25,26)
			Владеет: методиками анализа и контроля режимов интенсивной нагрузки при оздоровительных тренировках	УО-7 Круглый стол	УО-3 (вопросы к зачету 27,28)
6	Туризм, его классификация, виды и значение как оздоровительной технологии	ПК-20	Знает: оздоровительное влияние туризма на организм человека как эффективного способа реабилитации	УО-1 Собеседование	УО-3 (вопрос к зачету 20)
			Умеет: использовать виды туризма,	УО-1 Собеседование	УО-3 (вопрос к

			как профилактические мероприятия в режимах интенсивной нагрузки при оздоровительной тренировке	вание	зачету 21)
			Владеет: анализом физиологических механизмов развития выносливости, ловкости и гибкости в рекреационном и адаптивном туризме	УО-1 Собеседование	УО-3 (вопросы к зачету 20,22)
7	Паралимпийское движение – основное направление развития адаптивного спорта	ПК-18, ПК-19	Знает: особенности развития систем организма и его резервные возможности	УО-1 Собеседование	УО-3 (вопросы к зачету 36,37)
			Умеет: анализировать и обобщать современную информацию по особенностям развития физических способностей и повышения возможностей функциональных систем человека	УО-1 Собеседование	УО-3 (вопросы к зачету 38,39)
			Владеет: информацией о спортивных тренировках и паралимпийской соревновательно	ПР-4 Реферат	УО-3 (вопросы к зачету 39,40,41)

			й деятельности		
--	--	--	----------------	--	--

Шкала оценивания уровня сформированности компетенций по дисциплине «Технологии восстановления физической работоспособности»

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции		Критерии	Показатели	Баллы
Способность выбирать средства и методы двигательной рекреации для коррекции состояния обучающихся различного пола и возраста с учетом их профессиональной деятельности (ПК-18)	знает (пороговый уровень)	- основные приемы рекреационной деятельности; - виды, формы, средства двигательной рекреации; - методы контроля за функциональным состоянием занимающихся	Знание: - ведущих приемов рекреационной деятельности; - видов, форм, средств двигательной рекреации; - методов контроля за функциональным состоянием занимающихся	Способность назвать, дифференцировать и выделить виды, формы, средства двигательной рекреации с учетом состояния занимающихся	45-64
	умеет (продвинутый уровень)	- выбирать средства и методы рекреационной двигательной деятельности; - анализировать информацию о состоянии здоровья занимающихся; - применять различные методы контроля за функциональным состоянием занимающихся	Умение использовать приемы двигательной рекреации на практике с различными слоями населения.	Способность применить технологию организации и проведения занятий рекреационной направленности, не анализируя их эффективность.	65-84
	владеет (высокий уровень)	- средствами и приемами рекреационной деятельности для коррекции состояния здоровья занимающихся;	Владение методами рекреационной деятельности и контроля для коррекции состояния здоровья	Способность, в результате анализа и обработки полученных данных, определить эффективность	85-100

		- навыками контроля и анализа за состоянием здоровья занимающихся.	занимающихся.	предложенных средств и методов рекреационной деятельности.	
Способность реализовывать программы оздоровительной тренировки для различного контингента обучающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния (ПК-19)	Знает (пороговый уровень)	- основные понятия, задачи и принципы оздоровительной тренировки; - базовые компоненты и факторы здорового образа жизни	Знание базовых формулировок и понятий, связанных с оздоровительной тренировкой различного контингента занимающихся	Способность: - назвать основные средства и методы оздоровительных технологий; - выделить наиболее эффективные методики оздоровления; - описать технологию организации и проведения занятий рекреационной направленности.	45-64
	Умеет (продвинутый уровень)	- извлекать информацию из различных источников, затрагивающих проблемы состояния здоровья занимающихся; - применять весь спектр средств и методов рекреативной направленности и в своей практической деятельности; - конкретизировать проявление оздоровительного эффекта в процессе занятий.	Умение предоставлять данные из широкого спектра источников информации о двигательной рекреации, с последующей переработкой и применением современных оздоровительных технологий.	Способность осуществлять мониторинговые исследования здоровья и выявлять приоритеты двигательной деятельности для конкретного контингента занимающихся с учетом индивидуальных особенностей	65-84
	Владеет (высокий)	- различными методиками	Владение: - широким	Способен использовать	85-

	й уровень)	оздоровительной направленности; - навыками разработки и реализации спортивно-рекреационных технологий.	спектром методов оздоровительной направленности; - навыками разработки и реализации спортивно-рекреационных технологий и программ.	весь спектр оздоровительных технологий для управления массой тела, регулирования психического состояния с учетом возрастных, психологических, морфофункциональных особенностей занимающихся.	100
Способность организовывать и проводить туристско-экологические, туристско-спортивные и туристско-оздоровительные мероприятия для различных групп населения (ПК-20)	Знает (пороговый уровень)	особенности организационно-методической, управленческой деятельности в сфере туризма и краеведения, рекреации и санаторно-курортного комплекса.	Знание особенностей организационно-методической, управленческой деятельности в сфере туризма и краеведения, рекреации и санаторно-курортного комплекса.	Способность перечислить и дать характеристику основным аспектам организационно-методической, управленческой деятельности в сфере туризма и краеведения, рекреации и санаторно-курортного комплекса.	45-64
	Умеет (продвинутый уровень)	- разрабатывать программы, режимы занятий по двигательной рекреации и реабилитации населения; - подбирать соответствующие средства и методы их реализации по циклам занятий различной продолжительности.	Умение: - подбирать методический материал и средства для разработки программ по двигательной рекреации и реабилитации населения; - подбирать соответствующие средства и методы их реализации по циклам занятий различной продолжительности	Способность: - составлять оздоровительные программы по физическому и эмоциональному восстановлению населения; - разрабатывать рекреационно-оздоровительные туристические маршруты разной степени сложности.	65-84

	Владеет	Навыками разработки и организации проведения рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристских, краеведческих и спортивных мероприятий в учреждениях образовательного, культурно-досугового, санаторно-курортного, рекреационно-оздоровительного и туристско-краеведческого профиля.	Владение навыками составления программ по реализации рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристских, краеведческих и спортивных мероприятий в учреждениях образовательного, культурно-досугового, санаторно-курортного, рекреационно-оздоровительного и туристско-краеведческого профиля.	Способность к самостоятельным действиям по реализации рекреационно-оздоровительных мероприятий в соответствии с условиями их проведения.	85-100
--	---------	--	--	--	--------

Методические рекомендации, определяющие процедуры оценивания результатов освоения дисциплины

Промежуточная аттестация студентов по дисциплине «Технологии восстановления физической работоспособности» проводится в соответствии с локальными нормативными актами ДВФУ и является обязательной.

По вышеуказанной дисциплине предусмотрена промежуточная аттестация в виде зачета (6 и 7 семестр). Зачет предусмотрен по дисциплине в устной форме, с использованием устного опроса в форме ответов на вопросы экзаменационных билетов.

Вопросы к зачёту (7 семестр)

1. Классификация оздоровительных технологий спортивной деятельности.
2. Основные задачи ритмической гимнастики для детей.
3. Основные части комплекса ритмической гимнастики.
4. Технология конструирования программы занятий аэробикой, типичная структура урока.

5. Понятие о фитбол-аэробике и её основные задачи.
6. Понятие о степ-аэробике и основные правила техники безопасности.
7. Основные типы упражнений для растягивания мышц.
8. Преимущества стрейтчинга перед баллистическими упражнениями.
9. Правила растяжки, категории сложности.
10. Отличительные особенности шейпинга в сравнении с другими видами ОТ.
11. Методика занятий шейпингом
12. Понятие о гидрореабилитации, её преимущества.
13. Оборудование и инвентарь, необходимый для обучения плаванию.
14. Способы поддержки ребёнка при обучении его плаванию.
15. Аквафитнес, его преимущества перед аэробикой.
16. Снаряжение для занятий аквафитнесом, меры безопасности.
17. Определения понятия игра, основные черты игры.
18. Классификация игр.
19. Требование к проведению подвижных игр.

Вопросы к зачёту (8 семестр)

1. Классификация туризма
2. Противопоказания для участия в туристических мероприятиях
3. Гигиена, профилактика, техника безопасности при проведении туристических мероприятий.
4. Основные цели дыхательной гимнастики.
5. Особенности гимнастики А.Н. Стрельниковой.
6. Рациональное дыхание, его значение при проведении оздоровительных тренировок
7. Значение трёхфазного дыхания
8. Значение гимнастики Н.П.Бутейко при оздоровительных тренировках
9. Методика глазодвигательной гимнастики Бейтса
10. Цели и задачи паралимпийского движения
11. Отличительные черты адаптивного спорта
12. Основные направления (виды) адаптивного спорта

13. Основные принципы адаптивного спорта
14. Цели адаптивного спорта
15. Основные задачи, решаемые в процессе занятий адаптивным спортом
16. Значение функций адаптивного спорта
17. Характеристика основополагающих принципов специального олимпийского движения
18. Официальные виды спорта, включенные в программу Специальной олимпиады
19. Порядок разделения на дивизионы спортсменов, выступающих в индивидуальных видах спорта
20. Формирование дивизионов в специальном олимпийском движении для командных видов спорта
21. Обязанности участников соревнований

**Критерии выставления оценки студенту на зачете по дисциплине
«Технологии восстановления физической работоспособности»:**

Оценка зачета	Требования к сформированным компетенциям
«зачтено» / «отлично»	Оценка «отлично» выставляется студенту, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, знания, умения и навыки всех компетенций дисциплины исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал монографической литературы, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами

	выполнения практических задач.
«зачтено» / «хорошо»	Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.
«зачтено» / «удовлетворительно»	Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ.
«не зачтено» / «неудовлетворительно»	Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

Текущая аттестация студентов

Текущая аттестация студентов по дисциплине «Технологии восстановления физической работоспособности» проводится в соответствии с локальными нормативными актами ДВФУ и является обязательной.

Текущая аттестация по дисциплине «Технологии восстановления физической работоспособности» проводится в форме контрольных мероприятий (собеседований, защиты докладов, рефератов, презентаций) по

оцениванию фактических результатов обучения студентов и осуществляется ведущим преподавателем.

Объектами оценивания выступают:

- учебная дисциплина (активность на занятиях, своевременность выполнения различных видов заданий, посещаемость всех видов занятий по аттестуемой дисциплине);
- степень усвоения теоретических знаний;
- уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам учебной работы;
- результаты самостоятельной работы.

КОМПЛЕКСЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ

Вопросы для собеседования по дисциплине

«Технологии восстановления физической работоспособности»

1. Основные принципы применения оздоровительных технологий
2. Классификация оздоровительных технологий
3. Характеристика организационных и методических направлений оздоровительных технологий и реабилитации
4. Классификация подвижных игр
5. Определение понятия игра, особенности игры
6. Традиционные и нетрадиционные оздоровительные технологии
7. Требования к проведению подвижных игр
8. Основные виды дыхательных гимнастик, их цель и задачи
9. Основные отличительные особенности оздоровительной и спортивной тренировки
10. Классификация видов реабилитации

Критерии оценки собеседования:

100-86 баллов выставляется, если студент/группа выразили своё мнение по сформулированной проблеме, аргументировали его, точно определив ее

содержание и составляющие. Продемонстрировано знание и владение навыком самостоятельной исследовательской работы по теме исследования; методами и приемами анализа международно-политической практики. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет.

85-76 баллов – работа студента/группы характеризуется смысловой цельностью, связностью и последовательностью изложения; допущено не более 1 ошибки при объяснении смысла или содержания проблемы. Для аргументации приводятся данные отечественных и зарубежных авторов. Продемонстрированы исследовательские умения и навыки. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет.

75-61 баллов – проведен достаточно самостоятельный анализ основных этапов и смысловых составляющих проблемы; понимание базовых основ и теоретического обоснования выбранной темы. Привлечены основные источники по рассматриваемой теме. Допущено не более 2 ошибок в смысле или содержании проблемы.

60-50 баллов – если работа представляет собой пересказанный или полностью переписанный исходный текст без каких бы то ни было комментариев, анализа. Не раскрыта структура и теоретическая составляющая темы. Допущено 3 и более ошибки.

Тематика докладов и рефератов

14. Методические основы построения оздоровительной тренировки
15. Преимущества гидрореабилитации перед другими оздоровительными технологиями
16. Методика рационального дыхания при занятиях физической культурой
17. Факторы риска и противопоказания к проведению оздоровительных тренировок
18. Классификация основных направлений адаптивного спорта Основные педагогические задачи при проведении подвижных игр
19. Факторы риска и противопоказания для занятий оздоровительной физической культурой

20. Характеристика методических основ построения оздоровительных тренировок
21. Допинг-контроль и комплекс мероприятий по антидопинговому обеспечению адаптивного спорта
22. Нормативно-правовое обеспечение доступности физкультурно-спортивных объектов для оздоровительных тренировок
23. Характеристика режимов интенсивности нагрузки при проведении оздоровительной тренировки.
24. Исторические и современные взгляды на динамику состояния систем организма при проведении оздоровительных тренировок
25. Основные документы федерального законодательства в области организации физической культуры
26. Особенности проведения подвижных игр

Критерии оценки презентации доклада:

Оценка	50-60баллов (неудовлетворительно)	61-75 баллов (удовлетворительно)	76-85 баллов (хорошо)	86-100 баллов (отлично)
Критерии	Содержание критериев			
Раскрытие проблемы	Проблема не раскрыта. Отсутствуют выводы	Проблема раскрыта не полностью. Выводы не сделаны и/или выводы не обоснованы	Проблема раскрыта. Проведен анализ проблемы без привлечения дополнительной литературы. Не все выводы сделаны и/или обоснованы	Проблема раскрыта полностью. Проведен анализ проблемы с привлечением дополнительной литературы. Выводы обоснованы
Представление	Представляемая информация логически не связана. Не использованы профессиональные термины	Представляемая информация не систематизирована и/или не последовательна. Использовано 1-2 профессиональных термина	Представляемая информация не систематизирована и последовательна. Использовано более 2 профессиональных терминов	Представляемая информация систематизирована, последовательна и логически связана. Использовано более 5 профессиональных терминов

Оформление	Не использованы технологии PowerPoint. Больше 4 ошибок в представляемой информации	Использованы технологии PowerPoint частично. 3-4 ошибки в представляемой информации	Использованы технологии PowerPoint. Не более 2 ошибок в представляемой информации	Широко использованы технологии (PowerPoint и др.). Отсутствуют ошибки в представляемой информации
Ответы на вопросы	Нет ответов на вопросы	Только ответы на элементарные вопросы	Ответы на вопросы полные и/или частично полные	Ответы на вопросы полные, с приведением примеров и/или пояснений

Задания для самостоятельной работы

Задания для самостоятельной работы со студентами разрабатываются и распределяются на аудиторных занятиях.

1. Изучение и анализ литературных данных и опыта работы специалистов по вопросам адаптации организма к оздоровительным тренировкам.
2. Обработка результатов по изучению факторов риска при проведении оздоровительных тренировок.
3. Поиск источников наиболее наукоемкой информации с помощью современных информационных технологий.
4. Подготовка научно-методических докладов.
5. Участие в научных практических конференциях, конкурсах.
6. Участие в научно-исследовательской работе студентов и научно-исследовательской работе кафедры.

Темы самостоятельной работы студентов:

Критерии оценки:

100-85 баллов выставляется студенту, если ответ показывает прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; за умения объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры;

свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа; умение приводить примеры современных проблем изучаемой области;

85-76 баллов – ответ, обнаруживающий прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; умение объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа. Однако допускается одна - две неточности в ответе;

75-61 баллов – оценивается ответ, свидетельствующий в основном о знании процессов изучаемой предметной области, отличающийся недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы; знанием основных вопросов теории; слабо сформированными навыками анализа явлений, процессов, недостаточным умением давать аргументированные ответы и приводить примеры; недостаточно свободным владением монологической речью, логичностью и последовательностью ответа. Допускается несколько ошибок в содержании ответа; неумение привести пример развития ситуации, провести связь с другими аспектами изучаемой области;

60-50 баллов – ответ, обнаруживающий незнание процессов изучаемой предметной области, отличающийся неглубоким раскрытием темы; незнанием основных вопросов теории, несформированными навыками анализа явлений, процессов; неумением давать аргументированные ответы, слабым владением монологической речью, отсутствием логичности и последовательности. Допускаются серьезные ошибки в содержании ответа.