



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

ШКОЛА ИСКУССТВ И ГУМАНИТАРНЫХ НАУК

Согласовано:

Руководитель ОП
Сафонова Г.В.
«05»июля 2019г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор Департамента ФКиС
Шакирова О.В.
«05» июля 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Практикум по физкультурно-оздоровительным технологиям
Направление подготовки 49.04.01 Физическая культура
Магистерская программа «Менеджмент в профессиональном спорте»
Форма подготовки заочная

курс 1 семестр 1

лекции час

практические занятия 4 час

лабораторные работы _____ час.

в том числе с использованием МАО лек. ____/пр. __/лаб. _____ час.

всего часов аудиторной нагрузки 4 час

в том числе с использованием МАО час.

самостоятельная работа 68 час.

в том числе на подготовку к экзамену час.

контрольные работы (количество)

курсовая работа / курсовой проект семестр

зачет 1 семестр

экзамен семестр

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

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

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

Рабочая программа учебной дисциплины «Практикум по физкультурно-оздоровительным технологиям» предназначена для направления подготовки 49.04.01 Физическая культура, магистерская программа «Менеджмент в профессиональном спорте», заочная форма обучения.

Трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа. Учебным планом предусмотрены практические занятия (4 часа) и самостоятельная работа (68 часов). Дисциплина реализуется на 1 курсе в 1-м семестре и входит в вариативную часть блока «Факультативы» в учебном плане. В учебном плане дисциплина соответствует индексу ФТД.2.

Дисциплина логически и содержательно связана с такими учебными курсами, как «Теоретико-методологические аспекты физической культуры», «Теория и методика спортивной тренировки», «Технические средства обучения и информационные технологии в спорте», «Методическое обеспечение физкультурно-спортивной деятельности».

Цель: сформировать у студентов понимание особенностей применения оздоровительных технологий для профилактики заболеваний и физической реабилитации.

Задачи:

1. Изучить методики и инструкции по проведению мероприятий с пациентами, имеющими различные отклонения в состоянии здоровья.
2. Научиться применять оздоровительные технологии к разному контингенту пациентов и использовать методы психолого-педагогического и речевого воздействия на пациентов.
3. Овладеть навыками проведения всех видов оздоровительных технологий в спортивном зале и бассейне, знаниями организации и проведения туристических мероприятий.
4. Научиться установлению и управлению отношениями с лицами, вовлечёнными в рекреационную деятельность.

Для успешного изучения дисциплины «Практикум по физкультурно-оздоровительным технологиям» у обучающихся должны быть сформированы следующие предварительные компетенции:

- способность использовать основные положения и принципы педагогики, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии;
- способность осуществлять образовательный процесс на основе положений теории физической культуры;
- способность разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий;
- способность проводить учебные занятия по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста и обучающимися в образовательных организациях, организовывать внеклассную физкультурно-спортивную работу;
- способность применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей.

В результате изучения данной дисциплины у студентов формируются следующие компетенции:

| Код и формулировка компетенции | Этапы формирования компетенции | |
|--|--------------------------------|--|
| Способность осуществлять проектирование образовательной, тренировочной, рекреационной, научно-исследовательской, организационно-управленческой и культурно-просветительской деятельности (ОПК-4) | Знает | <ul style="list-style-type: none"> - современные нормативные документы, касающиеся организации процесса проектирования образовательной, тренировочной, рекреационной, научно-исследовательской, организационно-управленческой и культурно-просветительской деятельности; - основные научные школы, направления, концепции, источники знания и приёмы работы с ними; - инновационные образовательные технологии оздоровительной направленности; - систему научного знания о физической культуре и спорте, их структуре, |

| | | |
|---|---------|---|
| | | междисциплинарную интеграцию комплекса наук, изучающих оздоровительную направленность физической культуры и спорта. |
| | Умеет | - самостоятельно приобретать и определять новые знания, в том числе в смежных областях знаний; - адаптироваться к изменению профиля профессиональной деятельности |
| | Владеет | - теорией планирования, управления и контроля процессов исследования в профессиональной оздоровительной деятельности; - навыками планирования эффективной организации своей профессиональной деятельности в решении проблем физкультурно-оздоровительной деятельности с применением аппаратов, тренажёров и других различных технических средств |
| Способность использовать традиционные и современные научные концепции, подходы и направления исследований в сфере физической культуры и спорта (ПК-1) | Знает | - принципы и технологии внедрения результатов современных научных исследований в организацию занятий оздоровительной направленности; - методику подготовки и отбора занимающихся по различным критериям; |
| | Умеет | - оценивать эффективность процесса оздоровления; - интерпретировать полученные результаты; - доказывать адекватность принятых решений, приводить доводы в защиту своих убеждений в целях повышения эффективности физкультурно-оздоровительного процесса |
| | Владеет | - методиками анализа и контроля продуктивности оздоровительной деятельности при организации тренировочного процесса на занятиях физической культурой; - научными знаниями по целесообразности внедрения в тренировочный процесс щадящего режима продолжительности и |

| | | |
|--|---------|--|
| | | интенсивности тренировок. |
| Способность выполнять научные исследования с использованием современных информационных технологий и применять их результаты для повышения эффективности педагогической, тренерской, рекреационной, культурно-просветительской и организационно-управленческой деятельности в сфере физической культуры и спорта (ПК-4) | Знает | - современный уровень и тенденции развития информационных технологий, направлений и применения их в науке и образовании; - традиционные и инновационные методы научного исследования в сфере достижения наибольшего эффекта от занятий с оздоровительной направленностью. |
| | Умеет | - самостоятельно приобретать и определять новые знания, в том числе в смежных междисциплинарных областях знаний; - доказывать адекватность принятых решений, приводить доводы в защиту своих убеждений в целях повышения эффективности физкультурно-оздоровительного процесса с использованием различных технических средств |
| | Владеет | - широким спектром как традиционных, так и инновационных научных рекомендаций по оптимизации тренировочного процесса в физической культуре; - стратегией и навыками творческого решения задач педагогической, тренерской, рекреационной, культурно-просветительской и организационно-управленческой деятельности в сфере физической культуры и спорта |

I. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ КУРСА НЕ ПРЕДУСМОТРЕНА

II. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА

Практические занятия (4 часа)

Занятие 1. Подвижные игры и ритмическая гимнастика (1 час)

Вопросы для обсуждения:

1. Характеристика методик и инструкций по проведению игры для установления психологического контакта между занимающимися
2. 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
7. Характеристика задач основной части комплекса ритмической гимнастики
8. Характеристика базовых движений аэробной части проводимых занятий по степ-аэробике и футбол-аэробике
9. Характеристика типичной структуры урока оздоровительной аэробики
10. Характеристика критериев правильности техники выполнения базовых движений
11. Характеристика отличительных особенностей шейпинга по сравнению с другими видами оздоровительной гимнастики

Занятие 2. Аквафитнес и гидрореабилитация (1 час)

Вопросы для обсуждения:

1. Характеристика аквафитнеса и гидрореабилитации, их преимущества 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 3. Туризм, его виды и классификация (1 час)

Вопросы для обсуждения:

1. Характеристика главных целей туризма.
2. 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. Характеристика основных форм 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 4. Дыхательная гимнастика (1 час)

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.

III. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Практикум по физкультурно-оздоровительным технологиям» 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 | ОПК-4 | Знает: принципы и технологии профессиональной деятельности | УО-1 Собеседование | УО-3 (вопросы к зачету 1,4) | | |
| | | | Умеет: приводить доводы в защиту своих убеждений | | | УО-6 Доклад | УО-3 (вопросы к зачету 4,8) |
| | | | Владеет: навыками критического мышления | | | | |
| 2 | Основные виды оздоровительных технологий. Гимнастика и оздоровительная аэробика | ПК-1 | 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-6 Доклад | УО-3 (вопросы к зачету 7,9) |
| | | | Владеет: специальной терминологией и методами включения | | | | |

| | | | | | |
|---|---|-------|---|-----------------------|----------------------------------|
| | | | игровых элементов, делающих занятия гимнастикой и аэробикой привлекательными и интересными. | | |
| 3 | Подвижные игры, их значение как оздоровительных технологий | ПК-4 | 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-3 (вопрос к зачету 18) |
| | | | Владеет: навыками планирования и применения эффективной организации оздоровительной и спортивной тренировки | ПР-4 Реферат | УО-3 (вопросы к зачету 18,19) |
| 4 | Аквафитнес (гидроаэробика), структура занятий, правила гигиены и безопасности | ОПК-4 | Знает: методы и технологии обучения плаванию | УО-1 Собеседование | УО-3 (вопрос к зачету 12) |
| | | | Умеет: выявлять и анализировать | | УО-6 Доклад |

| | | | | | |
|---|--|------|---|-----------------------|-------------------------------------|
| | | | степень адаптации спортсменов к гидроневесомости и при оздоровительных тренировках | | 13,14) |
| | | | Владеет: методами определения объема физических резервов в процессе оздоровительной тренировки | ПР-4 Реферат | УО-3 (вопросы к зачету 14,15,16) |
| 5 | Нетрадиционные виды оздоровительных технологий | ПК-1 | Знает: методики рационального дыхания при проведении оздоровительной тренировки | УО-1 Собеседование | УО-3 (вопросы к зачету 23,25) |
| | | | Умеет: интерпретировать полученные результаты, доказывать адекватность принятых решений | УО-1 Собеседование | УО-3 (вопросы к зачету 25,26) |
| | | | Владеет: методиками анализа и контроля режимов интенсивной нагрузки при оздоровительных тренировках | | УО-3 (вопросы к зачету 27,28) |
| 6 | Туризм, его классификация, виды и значение как оздоровительной | ПК-4 | Знает: оздоровительное влияние туризма на организм человека как | УО-1 Собеседование | УО-3 (вопрос к зачету 20) |

| | | | | | |
|---|--|-------|--|---|--|
| | технологии | | <p>эффективного способа реабилитации</p> <p>Умеет: использовать виды туризма, как профилактические мероприятия в режимах интенсивной нагрузки при оздоровительной тренировке</p> <p>Владеет: анализом физиологических механизмов развития выносливости, ловкости и гибкости в рекреационном и адаптивном туризме</p> | | <p>УО-3 (вопрос к зачету 21)</p> <p>УО-3 (вопросы к зачету 20,22)</p> <p>УО-6 Доклад</p> |
| 8 | Паралимпийское движение – основное направление развития адаптивного спорта | ОПК-4 | <p>Знает: особенности развития систем организма и его резервные возможности</p> <p>Умеет: анализировать и обобщать современную информацию по особенностям развития физических способностей и повышения возможностей функциональных систем</p> | <p>УО-1 Собеседование</p> <p>ПР-4 Реферат</p> | <p>УО-3 (вопросы к зачету 36,37)</p> <p>УО-3 (вопросы к зачету 38,39)</p> |

| | | | | | |
|--|--|--|---|--|---|
| | | | человека | | |
| | | | Владеет: информацией о спортивных тренировках и паралимпийской соревновательно й деятельности | | 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. Виноградов, П.А. Физическая культура и спорт трудящихся: Макеева, В.С. Теория и методика физической рекреации [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.С. Макеева, В.В. Бойко. — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2014. — 152 с. <https://e.lanbook.com/book/51916>.
2. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. — Электрон. дан. — Москва : , 2016. — 280 с. <https://e.lanbook.com/book/51916>.

Дополнительная литература

1. 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
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. 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

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 информационно справочные системы:

1. ЭБС ДВФУ - <https://www.dvfu.ru/library/electronic-resources/> ,

2. Электронная библиотека диссертаций РГБ - <http://diss.rsl.ru/> ,
3. Научная электронная библиотека eLIBRARY - <http://elibrary.ru/defaultx.asp>
4. Электронно-библиотечная система издательства "Лань" - <http://e.lanbook.com/> ,
5. Электронная библиотека "Консультант студента" - <http://www.studentlibrary.ru/> ,
6. Электронно-библиотечная система IPRbooks - <http://www.iprbookshop.ru/> ,
7. Информационная система "ЕДИНОЕ ОКНО доступа к образовательным ресурсам" - <http://window.edu.ru/> ,
8. Доступ к Антиплагиату в интегрированной платформе электронного обучения Blackboard ДВФУ - <https://bb.dvfu.ru/> ,
9. Доступ к электронному заказу книг в библиотеке ДВФУ - <http://lib.dvfu.ru:8080/search/query?theme=FEFU> ,
10. Доступ к расписанию https://www.dvfu.ru/schools/school_of_arts_culture_and_sports/student/the-schedule-of-educational-process/;
11. Доступ к рассылке писем. <http://mail.dvfu.ru/>

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.

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.

Работа с учебной и научной литературой является главной формой самостоятельной работы и необходима при подготовке к устному опросу на практических занятиях, к модульным контрольным работам, тестированию. Она включает проработку и изучение рекомендованных источников и литературы по тематике лекций. Конспекты научной литературы при самостоятельной подготовке к занятиям должны быть выполнены также аккуратно, содержать ответы на каждый поставленный в теме вопрос, иметь ссылку на источник информации с обязательным указанием автора, названия и года издания используемой научной литературы. Конспект может быть опорным (содержать лишь основные ключевые позиции), но при этом позволяющим дать полный ответ по вопросу, может быть подробным. Работу с литературой следует начинать с анализа Рабочей программы, в которой перечислены основная и дополнительная литература, учебно- методические издания необходимые для изучения дисциплины и работы на практических занятиях. Каждая тема из разделов тематического плана дисциплины и каждый вид занятий снабжен ссылками на источники, что значительно упрощает поиск необходимой информации. Выбрав нужный источник, следует найти интересующий раздел по оглавлению или алфавитному указателю, а также одноименный раздел конспекта лекций или учебного пособия. В случае возникших затруднений в понимании учебного материала следует обратиться к другим источникам, где изложение может оказаться более доступным. Необходимо отметить, что работа с

литературой и является неотъемлемой частью профессиональной деятельности будущего выпускника.

Методические указания к выполнению реферата:

Цели и задачи реферата:

Реферат (от лат. *refereo* — 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 современного законодательства;
- 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 — 3см, правое — 1,5 см, верхнее и нижнее — 1,5см.. 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.

По результатам проверки студенту выставляется определенное количество баллов, которое входит в общее количество баллов студента, набранных им в течение триместра. 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.

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 «Практикум по физкультурно-оздоровительным технологиям» 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.

На лекционных, практических занятиях, а так же для самоподготовки студентов используется следующее лицензионное программное обеспечение: Microsoft Office. Номер лицензии Standard Enrollment 62820593. Дата окончания 2020-06-30. Родительская программа Campus 3 49231495. Торговый посредник: JSC «Softline Trade». Номер заказа торгового посредника: Tr000270647-18.

В целях обеспечения специальных условий обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в ДВФУ все здания оборудованы пандусами, лифтами, подъемниками, специализированными местами, оснащенными туалетными комнатами, табличками информационно-навигационной поддержки.



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

ШКОЛА ИСКУССТВ И ГУМАНИТАРНЫХ НАУК

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ
РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**
по дисциплине «Практикум по физкультурно-оздоровительным
технологиям»
Направление подготовки 49.04.02 Физическая культура
Магистерская программа «Менеджмент в профессиональном спорте»
Форма подготовки заочная

Владивосток
2018

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 каждому занятию | Изучение литературного источника по дисциплине с подготовкой конспекта | 17 | Проверка конспекта |
| 2. | Не позднее 2-х недель до окончания семестра | Написание реферата | 17 | Защита реферата |
| 3. | Не позднее 2-х недель до окончания семестра | Подготовка к собеседованию | 17 | Собеседование |
| 4. | В течение семестра | Подготовка к зачёту | В течение семестра | Зачетное занятие |
| 5. | В течение семестра | Подготовка к практическим занятиям | 17 | 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 60 баллов в 100-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 реферата
4. 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.

Примерная тематика докладов и рефератов

1. Исторические и современные взгляды на динамику состояния систем организма при проведении оздоровительных тренировок
2. Основные документы федерального законодательства в области организации физической культуры
3. Особенности проведения подвижных игр
4. Основные педагогические задачи при проведении подвижных игр

Методические указания к выполнению реферата

Цели и задачи реферата

Реферат (от лат. *refereo* — 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 — 3см, правое — 1,5 см, верхнее и нижнее — 1,5см. 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.

Вопросы для самостоятельной подготовки

1. Факторы риска и противопоказания для занятий оздоровительной физической культурой
2. Характеристика методических основ построения оздоровительных тренировок
3. Допинг-контроль и комплекс мероприятий по антидопинговому обеспечению спорта
4. Нормативно-правовое обеспечение доступности физкультурно-спортивных объектов для оздоровительных тренировок
5. Характеристика режимов интенсивности 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.



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

ШКОЛА ИСКУССТВ И ГУМАНИТАРНЫХ НАУК

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по дисциплине «Практикум по физкультурно-оздоровительным
технологиям»
Направление подготовки 49.04.02 Физическая культура
Магистерская программа «Менеджмент в профессиональном спорте»
Форма подготовки заочная

Владивосток
2018

ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине «Практикум по физкультурно-оздоровительным технологиям»

| Код и формулировка компетенции | Этапы формирования компетенции | |
|--|--------------------------------|--|
| Способность осуществлять проектирование образовательной, тренировочной, рекреационной, научно-исследовательской, организационно-управленческой и культурно-просветительской деятельности (ОПК-4) | Знает | <ul style="list-style-type: none"> - современные нормативные документы, касающиеся организации процесса проектирование образовательной, тренировочной, рекреационной, научно-исследовательской, организационно-управленческой и культурно-просветительской деятельности; - основные научные школы, направления, концепции, источники знания и приёмы работы с ними; - инновационные образовательные технологии оздоровительной направленности; - систему научного знания о физической культуре и спорте, их структуре, междисциплинарную интеграцию комплекса наук, изучающих оздоровительную направленность физической культуры и спорта. |
| | Умеет | <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно приобретать и определять новые знания, в том числе в смежных областях знаний; - адаптироваться к изменению профиля профессиональной деятельности |
| | Владеет | <ul style="list-style-type: none"> - теорией планирования, управления и контроля процессов исследования в профессиональной оздоровительной деятельности; - навыками планирования эффективной организации своей профессиональной деятельности в решении проблем физкультурно-оздоровительной деятельности с применением аппаратов, тренажёров и других различных технических средств |
| Способность | Знает | <ul style="list-style-type: none"> - принципы и технологии внедрения |

| | | |
|--|---------|---|
| использовать традиционные и современные научные концепции, подходы и направления исследований в сфере физической культуры и спорта (ПК-1) | | результатов современных научных исследований в организацию занятий оздоровительной направленности; - методику подготовки и отбора занимающихся по различным критериям; |
| | Умеет | - оценивать эффективность процесса оздоровления; - интерпретировать полученные результаты; - доказывать адекватность принятых решений, приводить доводы в защиту своих убеждений в целях повышения эффективности физкультурно-оздоровительного процесса |
| | Владеет | - методиками анализа и контроля продуктивности оздоровительной деятельности при организации тренировочного процесса на занятиях физической культурой; - научными знаниями по целесообразности внедрения в тренировочный процесс щадящего режима продолжительности и интенсивности тренировок. |
| Способность выполнять научные исследования с использованием современных информационных технологий и применять их результаты для повышения эффективности педагогической, тренерской, рекреационной, культурно-просветительской и организационно-управленческой деятельности в сфере физической культуры | Знает | - современный уровень и тенденции развития информационных технологий, направлений и применения их в науке и образовании; - традиционные и инновационные методы научного исследования в сфере достижения наибольшего эффекта от занятий с оздоровительной направленностью. |
| | Умеет | - самостоятельно приобретать и определять новые знания, в том числе в смежных междисциплинарных областях знаний; - доказывать адекватность принятых решений, приводить доводы в защиту своих убеждений в целях повышения эффективности физкультурно-оздоровительного процесса с использованием различных технических средств |

| | | |
|-----------------|---------|---|
| и спорта (ПК-4) | Владеет | <p>- широким спектром как традиционных, так и инновационных научных рекомендаций по оптимизации тренировочного процесса в физической культуре;</p> <p>- стратегией и навыками творческого решения задач педагогической, тренерской, рекреационной, культурно-просветительской и организационно - управленческой деятельности в сфере физической культуры и спорта</p> |
|-----------------|---------|---|

Перечень оценочных средств

| № 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 | ОПК-4 | Знает: принципы и технологии профессиональной деятельности | УО-1 Собеседование | УО-3 (вопросы к зачету 1,4) |
| | | | Умеет: приводить доводы в защиту своих убеждений | | УО-3 (вопросы к зачету 4,8) |
| | | | Владеет: навыками критического мышления | | УО-3 (вопросы к зачету 11,19) |
| 2 | Основные виды оздоровительных технологий. Гимнастика и оздоровительная аэробика | ПК-1 | Знает: основы методической работы на этапах оздоровительной и спортивной тренировок | УО-1 Собеседование | УО-3 (вопросы к зачету 2,3,9) |
| | | | Умеет: | | УО-3 |

| | | | | | |
|---|--|------|---|-----------------------|----------------------------------|
| | | | правильно выстроить процесс организации занятий оздоровительной направленности | | (вопросы к зачету 7,9) |
| | | | Владеет: специальной терминологией и методами включения игровых элементов, делающих занятия гимнастикой и аэробикой привлекательными и интересными. | УО-6 Доклад | УО-3 (вопросы к зачету 8,15) |
| 3 | Подвижные игры, их значение как оздоровительных технологий | ПК-4 | 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-3 (вопрос к зачету 18) |
| | | | Владеет: навыками планирования и применения эффективной | ПР-4 Реферат | УО-3 (вопросы к зачету 18,19) |

| | | | | | |
|---|---|-------|--|-----------------------|-------------------------------------|
| | | | организации оздоровительной и спортивной тренировки | | |
| 4 | Аквафитнес (гидроаэробика), структура занятий, правила гигиены и безопасности | ОПК-4 | 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-6 Доклад | УО-3 (вопросы к зачету 13,14) |
| | | | Владеет: методами определения объема физических резервов в процессе оздоровительной тренировки | ПР-4 Реферат | УО-3 (вопросы к зачету 14,15,16) |
| 5 | Нетрадиционные виды оздоровительных технологий | ПК-1 | Знает: методики рационального дыхания при проведении оздоровительной тренировки | УО-1 Собеседование | УО-3 (вопросы к зачету 23,25) |
| | | | Умеет: интерпретировать полученные результаты, доказывать адекватность принятых решений | УО-1 Собеседование | УО-3 (вопросы к зачету 25,26) |
| | | | Владеет: методиками | | УО-3 (вопросы к |

| | | | | | |
|---|--|-------|---|-----------------------|----------------------------------|
| | | | анализа и контроля режимов интенсивной нагрузки при оздоровительных тренировках | | зачету 27,28) |
| 6 | Туризм, его классификация, виды и значение как оздоровительной технологии | ПК-4 | 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-3 (вопрос к зачету 21) |
| | | | Владеет: анализом физиологических механизмов развития выносливости, ловкости и гибкости в рекреационном и адаптивном туризме | УО-6 Доклад | УО-3 (вопросы к зачету 20,22) |
| 8 | Паралимпийское движение – основное направление развития адаптивного спорта | ОПК-4 | Знает: особенности развития систем организма и его резервные возможности | УО-1 Собеседование | УО-3 (вопросы к зачету 36,37) |
| | | | Умеет: | ПР-4 | УО-3 |

| | | | | | |
|--|--|--|--|---------|-------------------------------------|
| | | | анализировать и обобщать современную информацию по особенностям развития физических способностей и повышения возможностей функциональных систем человека | Реферат | (вопросы к зачету 38,39) |
| | | | Владеет: информацией о спортивных тренировках и паралимпийской соревновательной деятельности | | УО-3 (вопросы к зачету 39,40,41) |

Шкала оценивания уровня сформированности компетенций по дисциплине «Практикум по физкультурно-оздоровительным технологиям»

| Код и формулировка компетенции | Этапы формирования компетенции | | Критерии | Показатели |
|--|---------------------------------------|---|---|---|
| Способность осуществлять проектирование образовательной, тренировочной, рекреационной, научно-исследовательской, организационно-управленческой и культурно-просветительской деятельности (ОПК-4) | знает (пороговый уровень) | - современные нормативные документы, касающиеся тренировочных программ в спорте; - основные научные школы, направления, концепции, источники инновационных образовательных и | Знание: - определений основных программных понятий в подготовке спортсменов различной квалификации; - основных понятий по целевым тренировочным программам; - современных концепций и принципов технологий | Способность: - дать определение основным разработкам целевых тренировочных программ в спорте; - раскрыть суть целевых тренировочных программ подготовки спортсмена; - самостоятельно составить |

| | | | | |
|--|------------------------------------|---|---|---|
| | | <p>программ подготовки спортсменов различной квалификации</p> <p>- современный уровень и тенденции развития информационных технологий и их применения в науке и образовании</p> | <p>целевых тренировочных программ в различных видах спорта</p> | <p>комплекс тренировочных программ для улучшения спортивных результатов;</p> <p>- обосновать актуальность представленного комплекса для повышения спортивных результатов.</p> |
| | <p>умеет (продвинутый уровень)</p> | <p>- применять полученные знания и изученные методы в профессиональной и научной деятельности, в том числе, для анализа эффективности и тренировочных программ в спорте</p> | <p>Умение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять методы научных исследований для составления комплексов упражнений; - представлять результаты собственных научных исследований; - самостоятельно приобретать и определять новые знания, в том числе в смежных областях знаний; - использовать логические операции в систематизации процессов, систем, явлений, объектов физической культуры и спорта; - адаптироваться к изменению профиля профессиональной деятельности в спорте | <p>Способность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - работать с электронными базами данных и библиотечными каталогами для научных исследований; - планировать и решать задачи по изучению эффективности применения оздоровительных технологий |

| | | | | |
|---|---------------------------|---|--|---|
| | владеет (высокий уровень) | <ul style="list-style-type: none"> - теорией планирования, управления и контроля процессов исследования профессиональной деятельности; - способами определения критических моментов; - навыками критической оценки эффективности и применения различных оздоровительных технологий | <p>Владение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками анализа эффективности применения инновационных оздоровительных технологий; - методами оценки эффективности применения оздоровительных технологий для восстановления и повышения работоспособности и спортсмена | <p>Способность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать комплексы оздоровительных практик в нестандартных ситуациях на соревнованиях; - способность давать критическую оценку эффективности применения оздоровительных практик в тренировочном процессе |
| Способность использовать традиционные и современные научные концепции, подходы и направления исследований в сфере физической культуры и спорта (ПК-1) | Знает (пороговый уровень) | <ul style="list-style-type: none"> - принципы и технологии внедрения оздоровительных практик в процесс физической реабилитации с целью повышения его эффективности; - методику отбора оздоровительных практик в зависимости от индивидуальных особенностей пациента | <p>Знание:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основных понятий предметной области исследований; - основных методов научных исследований; - современной информации об инновационных оздоровительных технологиях; - способы повышения эффективности тренировочного процесса. | <p>Способность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - дать определение основным понятиям предметной области исследования; - вести научный поиск, анализировать и обобщать современную информацию об эффективности применения инновационных оздоровительных практик для восстановления и повышения спортивной работоспособности; - раскрыть суть методов научного исследования; - перечислить |

| | | | | |
|--|-----------------------------|---|---|--|
| | | | | источники информации по повышению эффективности восстановительных процессов |
| | Умеет (продвинутый уровень) | <ul style="list-style-type: none"> - критически оценивать эффективность использования оздоровительных практик; - интерпретировать полученные результаты; - доказывать адекватность принятых решений, приводить доводы в защиту своих убеждений в целях повышения эффективности и тренировочного процесса | <p>Умение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - работать с электронными базами данных и библиотечными каталогами; - представлять результаты собственных исследований по использованию инновационных оздоровительных практик; - проводить собственные исследования и внедрять их результаты с целью повышения эффективности тренировочного процесса | <p>Способность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - провести анализ отечественных и зарубежных оздоровительных практик; - обобщать результаты собственных исследований и внедрять их в тренировочный процесс |
| | Владеет (высокий уровень) | <ul style="list-style-type: none"> - методиками анализа и контроля продуктивности использования оздоровительных практик; - научными знаниями по целесообразности внедрения в процесс реабилитации оздоровительных практик | <p>Владение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методами проведения научного исследования; - правилами использования оздоровительных практик для повышения эффективности тренировочного процесса; - навыками разработки и реализации программ физической реабилитации на | <p>Способность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - компетентно излагать результаты собственных исследований в публикациях и докладах; - использовать комплексы оздоровительных практик в нестандартных ситуациях на соревнованиях. |

| | | | основе оздоровительных практик | |
|--|---------------------------------------|---|--|---|
| | Знает (порогов ый уровень) | <ul style="list-style-type: none"> - современные нормативные документы, касающиеся применения оздоровительных практик; - современные инновационные технологии оздоровительных практик; - современный уровень и тенденции развития информационных технологий и возможности их применения при составлении тренировочных программ | <p>Знание:</p> <ul style="list-style-type: none"> - механизмов воздействия на организм физических упражнений и физических методов в процессе оздоровительных мероприятий; - современные концепции и принципы использования технологий оздоровительных практик при составлении тренировочных программ | <p>Способность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - раскрыть суть методов научного исследования, которые освоил и изучил магистрант; - перечислить источники информации по повышению эффективности воспитательного и тренировочного процесса |
| | Умеет (продви нутый уровень) | <ul style="list-style-type: none"> - применять полученные знания и изученные методы в профессиональной и научной деятельности, в том числе, для анализа эффективности и физкультурно - оздоровительных программ | <p>Умение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно приобретать и определять новые знания, в том числе в смежных областях знаний | <p>Способность</p> <ul style="list-style-type: none"> обобщать результаты собственных исследований и внедрять их в тренировочный процесс |
| | Владеет | <ul style="list-style-type: none"> - способами определения | <p>Владение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками | <p>Способность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно |

| | | | | |
|--|--|---|---|---|
| | | критических моментов; - навыками критической оценки эффективности и применения различных технологий оздоровительных практик в тренировочном процессе | планирования использования инновационных технологий оздоровительных практик; - методами оценки эффективности применения оздоровительных практик для восстановления и повышения работоспособности и спортсмена. | разрабатывать комплексы физических упражнений и физических методов воздействия на организм человека; - проверять эффективность физкультурно-оздоровительных мероприятий и вносить коррективы в их содержание |
|--|--|---|---|---|

Методические рекомендации, определяющие процедуры оценивания результатов освоения дисциплины

Промежуточная аттестация студентов по дисциплине «Практикум по физкультурно-оздоровительным технологиям» проводится в соответствии с локальными нормативными актами ДВФУ и является обязательной.

По вышеуказанной дисциплине предусмотрена промежуточная аттестация в виде зачета (1 семестр). Зачет предусмотрен по дисциплине в устной форме, с использованием устного опроса в форме ответов на вопросы экзаменационных билетов.

Вопросы к зачёту

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. Требования к проведению подвижных игр.
20. Классификация туризма
21. Противопоказания для участия в туристических мероприятиях
22. Гигиена, профилактика, техника безопасности при проведении туристских мероприятий.
23. Основные цели дыхательной гимнастики.
24. Особенности гимнастики А.Н. Стрельниковой.
25. Рациональное дыхание, его значение при проведении оздоровительных тренировок
26. Значение трёхфазного дыхания
27. Значение гимнастики Н.П. Бутейко при оздоровительных тренировках
28. Методика глазодвигательной гимнастики Бейтса

29. Цели и задачи паралимпийского движения
30. Отличительные черты адаптивного спорта
31. Основные направления (виды) адаптивного спорта
32. Основные принципы адаптивного спорта
33. Цели адаптивного спорта
34. Основные задачи, решаемые в процессе занятий адаптивным спортом
35. Значение функций адаптивного спорта
36. Характеристика основополагающих принципов специального олимпийского движения
37. Официальные виды спорта, включенные в программу Специальной олимпиады
38. Порядок разделения на дивизионы спортсменов, выступающих в индивидуальных видах спорта
39. Формирование дивизионов в специальном олимпийском движении для командных видов спорта
40. Обязанности участников соревнований

Критерии выставления оценки студенту на экзамене по дисциплине

«Практикум по физкультурно-оздоровительным технологиям»:

| 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 «Практикум по физкультурно-оздоровительным технологиям» проводится в соответствии с локальными нормативными актами ДВФУ и является обязательной.

Текущая аттестация по дисциплине «Практикум по физкультурно-оздоровительным технологиям» проводится в форме контрольных мероприятий (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 «Практикум по физкультурно-оздоровительным технологиям»

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

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

1. Исторические и современные взгляды на динамику состояния систем организма при проведении оздоровительных тренировок
2. Основные документы федерального законодательства в области организации адаптивной физической культуры
3. Особенности проведения подвижных игр
4. Основные педагогические задачи при проведении подвижных игр
5. Методические основы построения оздоровительной тренировки
6. Преимущества гидрореабилитации перед другими оздоровительными технологиями
7. Методика рационального дыхания при занятиях физической культурой
8. Факторы риска и противопоказания к проведению оздоровительных тренировок
9. Классификация основных направлений адаптивного спорта

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.

Темы самостоятельной работы студентов:

1. Факторы риска и противопоказания для занятий оздоровительной физической культурой
2. Характеристика методических основ построения оздоровительных тренировок
3. Допинг-контроль и комплекс мероприятий по антидопинговому обеспечению адаптивного спорта
4. Нормативно-правовое обеспечение доступности физкультурно-спортивных объектов для оздоровительных тренировок
5. Характеристика режимов интенсивности нагрузки при проведении оздоровительной тренировки.

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.