



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

Школа искусств и гуманитарных наук

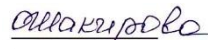
Согласовано
Школа искусств и гуманитарных наук
Руководитель ОПОП

—  — Журавская Н.С.

подпись) (Ф.И.О.)

« 05 » _____ 07 _____ 2019 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор департамента
физической культуры и спорта

 Шакирова О.В.
(подпись) (Ф.И.О. зав. каф.)

« 05 » _____ 07 _____ 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Технологии применения оздоровительных практик
Направление подготовки 49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в
состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
Магистерская программа «Физическая реабилитация»

курс 1 семестр 2

практические занятия 36 час

лабораторные работы _____ час.

в том числе с использованием МАО лек. _____ /пр. 18 /лаб. _____ час.

всего часов аудиторной нагрузки 108 час

в том числе с использованием МАО 18 час.

самостоятельная работа 72 час.

в том числе на подготовку к экзамену _____ час.

контрольные работы (количество)

курсовая работа / курсовой проект семестр

зачет 3 семестр

экзамен семестр

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями стандарта ДВФУ по направлению подготовки 49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), принят решением Ученого совета ДВФУ протокол №01-16 от 28.01.2016 и введен в действие приказом ректора ДВФУ от 10 марта 2016 г. № 12-13-391. Рабочая программа обсуждена на заседании департамента протокол № 12 от 05.07.2019г.

Директор департамента Шакирова О.В.

Составитель: к.м.н., доцент Козявина Н.В.

Оборотная сторона титульного листа РПУД

I. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры:

Протокол от «_____» _____ 20__ г. № _____

Заведующий кафедрой _____ О.В. Шакирова
(подпись)

II. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры:

Протокол от «_____» _____ 20__ г. № _____

Заведующий кафедрой _____ О.В.Шакирова
(подпись)

АННОТАЦИЯ

Дисциплина «Технологии применения оздоровительных практик» предназначена для подготовки по направлению 49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонением в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура). Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы (108 часов), она относится к дисциплинам по выбору вариативной части цикла.

Изучение учебной дисциплины «Технологии применения оздоровительных практик» направлено на разработку и выбор упражнений, методов и технологий, ориентированных на улучшение функционального состояния занимающихся, независимо от профиля их заболевания, способствующих коррекции конкретных проблемных зон организма. При организации занятий оздоровительной направленности необходимо знать возрастные особенности, состояние здоровья, а также факторы риска (перетренированность, чрезмерные мышечные нагрузки, несоблюдение техники безопасности и нарушение гигиенических норм во время занятий) и противопоказания к занятиям физической культурой (болезни сердечно-сосудистой системы (ССС), тяжёлые психические заболевания, болезни органов дыхания, эндокринные нарушения, гепатиты, болезни почек и мочевыводящих путей, тромбофлебит, глаукома, частые кровотечения любой этиологии, болезни опорно-двигательного аппарата (ОДА) с выраженными нарушениями функции суставов и наличием болевого синдрома). Следует отметить, что вышеуказанные заболевания исключают возможность занятий аэробными упражнениями, но лечебная физкультура не только не противопоказана, но даже необходима. При этом только период обострения заболеваний является временным противопоказанием. Кроме того, оздоровительная тренировка имеет существенные отличия от спортивной. Целью спортивной тренировки является достижение результатов в избранном виде спорта, в то время как оздоровительная тренировка направлена на поддержание или повышение функционального и кондиционного состояния спортсмена. Основными средствами воздействия на занима-

ющихся являются физические упражнения, естественно-средовые и гигиенические факторы. При этом следует учитывать, что применение тех или иных оздоровительных технологий (ОТ) в работе с лицами с отклонениями в состоянии здоровья требуют учёта целого ряда факторов. Прежде всего, необходимо помнить, что реакция организма людей с ограниченными возможностями на нагрузку отличается от реакции организма здоровых людей. Она более дифференцирована и менее предсказуема. Поэтому, прежде чем начать планирование физической нагрузки, необходимо тщательно изучать особенности заболевания пациентов, показания и противопоказания к использованию тех или иных технологий. Следует учитывать, что инвалиды и лица с отклонениями в состоянии здоровья имеют особый склад личности, очень часто отягощены психологическими комплексами – неуверенность в себе, отчуждённость, неполноценность или, наоборот, агрессивность и эгоистичность. Поэтому они требуют более внимательного отношения, доброжелательности, необходим высокий уровень культуры инструктора и хорошая техника речи.

Организационно-методические направления оздоровительных технологий складываются из лечебно-реабилитационных, рекреативных и кондиционно – профилактических. Данный курс тесно связан с другими дисциплинами: «Анатомия и спортивная морфология», «Физиология физической культуры и спорта», «Лечебная физическая культура и массаж», «Спортивная медицина и фармакология спорта».

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.

В результате изучения данной дисциплины у обучающихся формируются следующие профессиональные компетенции:

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции	
ПК-14 - способность обобщать и внедрять в практическую работу российский и зарубежный опыт по восстановлению нарушенных или временно утраченных функций организма человека, в том числе путем включения средств и методов адаптивной физической культуры в индивидуальную программу реабилитации	Знает	<ul style="list-style-type: none"> - принципы и технологии внедрения результатов современных научных исследований в организацию занятий оздоровительной направленности; - методику подготовки и отбора занимающихся по различным критериям;
	Умеет	<ul style="list-style-type: none"> - критически оценивать достижения спортсменов; - интерпретировать полученные результаты; - доказывать адекватность принятых решений, приводить доводы в защиту своих убеждений в целях повышения эффективности воспитательного и тренировочного процессов;
	Владеет	<ul style="list-style-type: none"> - методиками анализа и контроля продуктивности рекреационной и культурно-

		<p>просветительской деятельности при организации тренировочного процесса на занятиях оздоровительной направленности;</p> <p>- научными знаниями по целесообразности внедрения в тренировочный процесс щадящего режима продолжительности и интенсивности тренировок.</p>
<p>ПК-15 способность, взаимодействуя с членами междисциплинарной команды, творчески решать задачи максимально возможного устранения ограничений жизнедеятельности, вызванных нарушением здоровья</p>	Знает	<p>- современный уровень итенденции развития информационных технологий, направлений и применения их в науке и образовании;</p>
	Умеет	<p>- самостоятельно приобретать и определять новые знания, в том числе в смежных междисциплинарных областях знаний;</p>
	Владеет	<p>- широким спектром как традиционных, так и инновационных научных рекомендаций по оптимизации тренировочного процесса в оздоровительной и спортивной тренировке, стратегией и навыками с творческом решешнии задач максимального устранения ограничений жизнедеятельности ;</p>
<p>ПК-16 способность самостоятельно раз-</p>	Знает	<p>- современные нормативные документы, касающиеся организации оздоровитель-</p>

<p>рабатывать комплексы физических упражнений и физических методов воздействия на организм человека в процессе реабилитационных меро-приятый, проверять их эффективность и вносить коррективы в их содержание</p>		<p>ного и спортивного тренировочного процессов;</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные научные школы, направления, концепции, источники знания и приёмы работы с ними; - инновационные образовательные технологии оздоровительной направленности; - современный уровень итенденции развития информационных технологий, направлений и применения их в науке и образовании; - систему научного знанияо физической культуре и спорте, его структуре, междисциплинарную интеграциюкомплекса наук, изучающих оздоровительную направленность физической культуры и спорта.
	Умеет	<ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно приобретать и определять новыезнания, в том числе в смежных областях знаний; - адаптироваться к изменению профиля профессиональной деятельности в спорте
	Владеет	<p>теорией планирования, управления и контроляпроцессов исследования в профессиональной спортивной деятельности.</p>

Для формирования вышеуказанных компетенций в рамках дисциплины

«Технологии применения оздоровительных практик» применяются следующие методы активного обучения: собеседование, круглый стол, дискуссия, деловые игры.

I. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ КУРСА НЕ ПРЕДУСМОТРЕНА

II. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА

Практические занятия (36 часов)

Занятие 1. Введение. Основные принципы применения подвижных игр оздоровительных технологий и их классификация (5 часов)

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. Основные виды оздоровительных технологий. Гимнастика и оздоровительная аэробика Ритмическая гимнастика (5 часов)

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

Занятие 3. Подвижные игры, их значение как оздоровительных технологий (5 часов)

- 1). Создание эмоционального комфорта.

- 2). Осознания и преодоления негативных эмоций и чувств, эмоциональных переживаний.
- 3). Формирования культуры понимания значения двигательной активности в жизни человека.
- 4). Стимуляция интереса к собственным физическим возможностям, культуре понимания собственного тела.
- 5). Формирования уважительного отношения к своему телу и здоровью.
- 6). Воздействия на активизацию всех видов обмена веществ.
- 7). Стимуляции работы внутренней секреции.
- 8) Содействия закаливанию организма.

Занятие 4. Аквафитнес (гидроаэробика) и гидрореабилитация: структура занятий, правила гигиены и безопасности (5 часов)

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 5. Нетрадиционные виды оздоровительных технологий Дыхательная гимнастика (5 часов)

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.
4. Какие системы, методы дыхательных упражнений вы знаете?
5. В чем особенности метода дыхания К. П. Бутейко?
6. Каковы особенности дыхания при занятиях йогой?

7. Особенности системы трехфазного дыхания.

6. Туризм его виды и классификация (5 часов)

1. Дать 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 7. Особенности паралимпийского движение (6 часов)

- 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 применения оздоровительных практик» 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 подвижных игр оздоровительных технологий и их классификация	ПК-14	Знает: принципы и технологии профессиональной деятельности	УО-4 Круглый стол	Вопросы к зачету № 1,4
			Умеет:приводить доводы в защиту своих убеждений	УО-1 Собеседование	Вопросы к зачету № 4, 8
			Владеет: навыками критического мышления	УО-4 Дискуссия	Вопросы к зачету № 11,19
2	Основные виды оздоровительных технологий. Гимнастика и оздоровительная аэробика	ПК-14	Знает: основы методической работы на этапах оздоровительной и спортивной тренировок	УО-1 Собеседование	Вопросы к зачету № 2,3,9
			Умеет:правильно выстроить процесс организации занятий оздоровительной направленности	Индивидуальный практикум	Вопросы к зачету № 7,9
			Владеет: специальной терминологией и методами включения игровых элементов, делающих занятия гимнастикой и аэробикой привлекательными и интересными.	Индивидуальный практикум	Вопросы к зачету № 8,15
3	Подвижные	ПК-15	Знает:передовой	УО-1	Вопросы к

	игры, их значение как оздоровительных технологий		опыт и предлагаемые инновации в сфере профессиональной деятельности своего профиля	Собеседование	зачету № 17
			Умеет:осуществлять поиск и проводить анализ эффективности передовых методов оздоровительных тренировок	УО-4 Дискуссия	Вопросы к зачету № 18
			Владеет:навыками планирования и применения эффективной организации оздоровительной и спортивной тренировки	Индивидуальный практикум	Вопросы к зачету № 18,19
4	Аквафитнес (гидроаэробика), структура занятий, правила гигиены и безопасности	ПК-15	Знает: методы и технологии обучения плаванию	УО-1 Собеседование	Вопросы к зачету № 12
			Умеет: выявлять и анализировать степень адаптации спортсменов к гидроневесомости при оздоровительных тренировках	Индивидуальный практикум	Вопросы к зачету № 13,14
			Владеет: методами определения объема физических резервов в процессе	УО-1 Собеседование	Вопросы к зачету № 14,15,16

			оздоровительной тренировки		
5	Нетрадиционные виды оздоровительных технологий	ПК-15	Знает: методика рационального дыхания при проведении оздоровительной тренировки	ПР-3 Реферат	Вопросы к зачету № 23,25
			Умеет: интерпретировать полученные результаты, доказывать адекватность принятых решений	УО-3 Доклад /презентация	Вопросы к зачету № 25,26
			Владет: методиками анализа и контроля режимов интенсивной нагрузки при оздоровительных тренировках	УО-4 Круглый стол	Вопросы к зачету № 27,28
6	Туризм, его классификация, виды и значение как оздоровительной технологии	ПК-16	Знает: оздоровительное влияние туризма на организм человека как эффективного способа реабилитации	УО-1 Собеседование	Вопросы к зачету № 20
			Умеет: использовать виды туризма, как профилактические мероприятия в режимах интенсивной нагрузки при оздоровительной тренировке	УО-4 круглый стол	Вопросы к зачету № 21

			Владеет: анализом физиологических механизмов развития выносливости, ловкости и гибкости в рекреационном и адаптивном туризме	УО-1 Собеседование	Вопросы к зачету № 20,22
7	Паралимпийское движение – основное направление развития адаптивного спорта	ПК-16	Знает: особенности развития систем организма и его резервные возможности	УО-4 круглый стол	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	Вопросы к зачету № 38,39
			Владеет: информацией о спортивных тренировках и паралимпийской соревновательной деятельности	Реферат	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.

У.СПИСОК УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература

- 1.Брискин, Ю.А. Адаптивный спорт. — М. : Советский спорт, 2010. — 317 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=4083
1. 2.Евсеева, О.Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник. — М. : Советский спорт, 2013. — 392 с. — Режим доступа: <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=IPRbooks:IPRbooks-40821&theme=FEFU><http://lib.dvfu.ru:8080/search/query?theme=FEFU>,
- 3.Козырева, О.В. Физическая реабилитация. Лечебная физическая культура. Кинезитерапия: учебное пособие. — М. : Советский спорт, 2010. — 281 с. — Режим доступа: 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, 2008. — 128 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=9147
- 5.Менхин, А.В. Рекреативно-оздоровительная гимнастика: учебное пособие. —М.: Физическая культура, 2007. — 160 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=9142
6. Михайлова, Э.И. Аэробика в школе: учебно-методическое пособие для учителя физической культуры. — М. : Советский спорт, 2014. — 123 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=69832
- 7.Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры: 1–4 классы: учебное пособие. — М. : ВАКО, 2007. — 176 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=50044
- 8.Соколова, В.Ф. Теория и практика реабилитации граждан пожилого возраста: учебное пособие. — М.: ФЛИНТА, 2012. — 197 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=20128
- 9.Циммер Р. Компетентный малыш. Руководство для родителей с многочисленными примерами увлекательных подвижных игр. От рождения до трех

лет. — М.: Теревинф, 2015. — 151 с. — Режим доступа:
http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=64302

Дополнительная литература

1. Курдыбайло С.Ф., Евсеев С.П. Материально-техническое обеспечение АФК и рекреации инвалидов с поражением спинного мозга//Адаптивная физическая культура. – 2005. – №2(22). – 20 с.
2. Курьсь В.Н., Грудницкая Н.Н. Ритмическая гимнастика в школе: учебное пособие. – Ставрополь: Изд.СГУ,1988. – С.204.
3. Лосева М.П. Методическиерекомендации по обучению ребёнка плаванию. //Адаптивная физическая культура. – 2001. –№4 (8). – 29 с.
- 4.Мартиросов Э.Г. Применение антропологических методов в спорте, спортивной медицине и фитнесе: учебное пособие. — М.: Физическая культура, 2009. — 144 с. — Режим доступа:
http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=9144
5. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теории и методики. – Ростов-на-дону: Феникс. –95 с.
6. Мешанина Г.Г., Непочатых М.Г. Гидроаэробика//Адаптивная физическая культура. – 2001. – №1(5). – 6-7 с.
7. Мякинченко Е.Б.,Шестакова М.П. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учебн. пособие для студентов вузов физической культуры. – М.: Спорт Академ Пресс,2000. – 304 с.
8. Сладкова М.А. Опыт работы детско-юношеских школ и физкультурно-спортивных клубов инвалидов и лиц с отклонениями в развитии: сборник научных трудов. – М.: Советский спорт, 2003. –133-158 с.
9. Чистяков М.И. Психогимнастика. – М., 1990. – 123 с.
10. Шипилина И.А. Оздоровительная аэробика для инвалидов-колясочников:метод. пособие. –Краснодар,2001. –58с.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

При осуществлении образовательного процесса студентами и профессорско-преподавательским составом используется следующее программное обеспечение: MicrosoftOffice (Access, Excel, PowerPoint, Word и т. д), Open Office, Skype, программное обеспечение электронного ресурса сайта ДВФУ, включая ЭБС ДВФУ.

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

1. Электронная библиотека диссертаций РГБ - <http://diss.rsl.ru/> ,
2. Научная электронная библиотека eLIBRARY - <http://elibrary.ru/defaultx.asp>
3. Электронно-библиотечная система издательства "Лань" - <http://e.lanbook.com/> ,
4. Электронная библиотека "Консультант студента" - <http://www.studentlibrary.ru/> ,
5. Электронно-библиотечная система IPRbooks - <http://www.iprbookshop.ru/> ,
6. Информационная система "ЕДИНОЕ ОКНО доступа к образовательным ресурсам" - <http://window.edu.ru/> ,
7. Доступ к Антиплагиату в интегрированной платформе электронного обучения Blackboard ДВФУ - <https://bb.dvfu.ru/> ,
8. Доступ к электронному заказу книг в библиотеке ДВФУ - <http://lib.dvfu.ru:8080/search/query?theme=FEFU>,
9. Доступ к расписанию https://www.dvfu.ru/schools/school_of_arts_culture_and_sports/student/the-schedule-of-educational-process/ ;
10. Доступ к рассылке писем <http://mail.dvfu.ru/>
- 11.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 процессе изучения материалов учебного курса предлагаются практические занятия, консультации с преподавателем и самостоятельная работа студентов. Практические занятия призваны закрепить изученный материал, выработать у магистров навыки поиска и чтения научной литературы, анализа прочитанного, самостоятельного изложения прочитанного материала, постановки вопросов. Студент должен научиться кратко и доступно излагать прочитанное, запоминать материал.

Особо значимой для профессиональной подготовки студентов является самостоятельная работа по курсу. В ходе этой работы студенты отбирают необходимый материал по изучаемому вопросу и анализируют его. Самостоятельная работа с литературой включает в себя такие приемы как составление

плана, тезисов, конспектов, аннотирование источников, написание рефератов.

Учебная дисциплина «Технологии применения оздоровительных практик» представляет собой программу нового поколения, изучающую закономерности процессов жизнедеятельности организма человека во времени и пространстве при занятиях физической культуры и спортом, т.е. пространственную организацию спортсменов. Работая над освоением данной учебной дисциплины, студентам необходимо иметь знания по дисциплинам «Анатомия и спортивная морфология», «Биохимия мышечной деятельности», «Теория и методика физической культуры», «Спортивная медицина и фармакология спорта», в том числе, знания законов развития природы и общества.

В условиях самостоятельной работы над данным курсом, необходимо использовать современную периодическую литературу, профессиональные журналы по спортивной медицине, спортивной фармакологии, нутрициологии, психологии, спортивной физиологии. Кроме того, необходимо изучать специальную печатную продукцию и интернет ресурсы, соприкасающиеся со спортивной индустрией. Важным аспектом является ежедневное ознакомление с новостями спорта в различных СМИ, в том числе в специализированных газетах и журналах.

Студент должен самостоятельно отслеживать реальные проблемы медико-биологического обеспечения в сфере физической культуры и спорта и уметь их систематизировать по выбранному им критерию.

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; подготовка к круглым столам и дискуссиям.

Результаты изучения специальной литературы и Интернет-ресурсов необходимо фиксировать, создав соответствующую базу данных для дальнейшего использования в научно-практической деятельности.

К зачету допускаются студенты, выполнившие требования программы курса и не имеющие задолженностей по практической части курса. Успеваемость студентов проверяется по их теоретической и практической подготовленности в форме зачета, предусмотренного учебным планом. Текущий учет представляет собой систематическую проверку практических и самостоятельных работ, рефератов. Преподаватель может проставить зачет по рейтинговой системе, без опроса или собеседования тем студентам, которые согласны со своей оценкой, выставленной согласно рейтинговой системе.

Рекомендации по работе с литературой и использованию материалов учебно-методического комплекса

Рекомендуется использовать методические указания по курсу. Однако теоретический материал курса становится более понятным, когда, дополнительно изучаются современная литература. Легче освоить курс,

придерживаясь одного учебника и конспекта. Рекомендуется, кроме «заучивания» материала, добиться состояния понимания изучаемой темы дисциплины. С этой целью рекомендуется после изучения очередного параграфа выполнить несколько простых упражнений на данную тему, из предложенных преподавателем или расположенных в электронном учебном курсе дисциплины в BlackBoard.

Рекомендации по подготовке к зачёту

Существуют общепринятые правила подготовки и сдачи студентами зачёта. Готовиться к зачёту необходимо в течение всего учебного времени, т.е. с первого дня очередного семестра: вся работа студента на лекциях, практических занятияхи т.п. – это и есть этапы подготовки студента кэкзамену. Подготовка к сессии должна быть нацелена не столько на приобретение новых знаний, сколько на закрепление ранее изученного материала и повторение его. Сумму полученных знаний студенту перед сессией надо разумно обобщить, привести в систему, закрепить и памяти, для чего ему надо использовать учебники, лекции, методические пособия и различного рода руководства. Повторение необходимо производить по разделам, темам. Дополнительно к изучению конспектов лекции необходимо пользоваться учебником. При подготовке к зачету нужно изучить теорию: определения всех понятий и подходы к оцениванию до состояния понимания материала и самостоятельно ответить на несколько вопросов из каждой темы.

Рекомендации по работе с электронным учебным курсом, по выполнению тестов и назначений

В электронном учебном курсе дисциплины, расположенном в BlackBoard, студент имеет возможность выполнять задания преподавателя по изученным темам, с помощью решения тестов, выполнения назначений, заданий в разделе "Материалы практических работ".

Преподаватель имеет возможность настроить дату и длительность сдачи теста. Студент в назначенное время должен зайти в соответствующий раздел

курса и выполнить тест, который будет сопровождаться таймером. Оценивание теста производится автоматически, с предоставлением результата теста в разделе "Центр оценок", доступном для студента.

Выполнение назначений (индивидуальных неформализованных заданий) студентами происходит после получения уведомлений о новом назначении. Выполнив назначение, студент загружает его в любом формате в BlackBoard и высылает на проверку преподавателю, который имеет возможность выставить оценки, которые автоматически попадают в "Центр оценок".

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 применения оздоровительных практик» проходят в аудиториях, оборудованных компьютерами типа LenovoC360G-i34164G500UDK с лицензионными программами Microsoft-Office 2010 и аудио-визуальными средствами: проектор PanasonicDLPProjectorPT-D2110XE, плазма LGFLATRON M4716CCBAM4716CJ. Для выполне-

ния 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 НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ 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 «Технологии применения оздоровительных практик»
Направление подготовки 49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в
состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
Магистерская программа «Физическая реабилитация»
Форма подготовки очная

Владивосток
2018

**План-график выполнения самостоятельной работы по дисциплине
«Технологии применения оздоровительных практик»**

№ 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.
6. Выполнение тестов в электронном учебном комплексе дисциплины, расположенном в системе BlackBoard.

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. 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

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 деление 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 адаптивного 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 заня-

тиям (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 зачёту 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

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 оздоровительных технологий.
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 подвижных 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.Бутейкопри оздоровительных тренировках
28. Методика глазодвигательной гимнастикиБейтса
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. Характеристикаосновополагающих 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



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

ШКОЛА ИСКУССТВ И ГУМАНИТАРНЫХ НАУК

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине «Технологии применения оздоровительных практик»
Направление подготовки 49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в
состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
Магистерская программа «Физическая реабилитация»
Форма подготовки очная

Владивосток
2018

ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

В рамках курса «Технологии применения оздоровительных практик» используются следующие формы контроля:

- 1) Устный опрос (УО):
 - Собеседование (консультация с преподавателем) (ОУ-1)
 - Круглый стол, дискуссии (УО-4)
 - Рефераты (ПР-4)

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

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции	
ПК-14 - способность обобщать и внедрять в практическую работу российский и зарубежный опыт по восстановлению нарушенных или временно утраченных функций организма человека, в том числе путем включения средств и методов адаптивной физической культуры в индивидуальную программу реабилитации	Знает	- принципы и технологии внедрения результатов современных научных исследований в организацию занятий оздоровительной направленности; - методику подготовки и отбора занимающихся по различным критериям;
	Умеет	- критически оценивать достижения спортсменов; - интерпретировать полученные результаты; - доказывать адекватность принятых решений, приводить доводы в защиту своих убеждений в целях повышения эффективности воспитательного и тренировочного процессов;
	Вадеет	- методиками анализа и контроля продук-

		<p>тивности рекреационной и культурно-просветительской деятельности при организации тренировочного процесса на занятиях оздоровительной направленности;</p> <p>- научными знаниями по целесообразности внедрения в тренировочный процесс щадящего режима продолжительности и интенсивности тренировок.</p>
<p>ПК-15 способность, взаимодействуя с членами междисциплинарной команды, творчески решать задачи максимально возможного устранения ограничений жизнедеятельности, вызванных нарушением здоровья</p>	Знает	- современный уровень и тенденции развития информационных технологий, направлений и применения их в науке и образовании;
	Умеет	- самостоятельно приобретать и определять новые знания, в том числе в смежных междисциплинарных областях знаний;
	Владеет	- широким спектром как традиционных, так и инновационных научных рекомендаций по оптимизации тренировочного процесса в оздоровительной и спортивной тренировке, стратегией и навыками с творческим решением задач максимального устранения ограничений жизнедеятельности ;
<p>ПК-16 способность самостоятельно разрабатывать комплексы физических упражнений и физических методов воздействия на организм</p>	Знает	<p>- современные нормативные документы, касающиеся организации оздоровительного и спортивного тренировочного процессов;</p> <p>- основные научные школы, направления, концепции, источники знания и приёмы</p>

человека в процессе реабилитационных меро-приятий, проверять их эффективность и вносить коррективы в их содержание		<p>работы с ними;</p> <ul style="list-style-type: none"> - инновационные образовательные технологии оздоровительной направленности; - современный уровень итенденции развития информационных технологий, направлений и применения их в науке и образовании; - систему научного знанияо физической культуре и спорте, его структуре, междисциплинарную интеграциюкомплекса наук, изучающих оздоровительную направленность физической культуры и спорта.
	Умеет	<ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно приобретать и определять новыезнания, в том числе в смежных областях знаний; - адаптироваться к изменению профиля профессиональной деятельности в спорте
	Владеет	теорией планирования, управления и контроляпроцессов исследования в профессиональной спортивной деятельности.

ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине «Технологии применения оздоровительных практик»

№ п/п	Контролируемые разделы / темы дисциплины	Коды и этапы формирования компетенций		Оценочные средства - наименование	
				текущий контроль	промежуточная аттестация
1	Введение. Основные принципы применения	ПК-14	Знает: принципы и технологии профессиональ-	УО-4 Круглый стол	Вопрсы к зачету № 1,4

	оздоровительных технологий и их классификация		ной деятельности		
			Умеет: приводить доводы в защиту своих убеждений	УО-1 Собеседование	Вопросы к зачету № 4,8
			Владеет: навыками критического мышления	УО-4 Дискуссия	Вопросы к зачету № 11,19
2	Основные виды оздоровительных технологий. Гимнастика и оздоровительная аэробика	ПК-14	Знает: основы методической работы на этапах оздоровительной и спортивной тренировок	УО-1 Собеседование	Вопросы к зачету № 2,3,9
			Умеет: правильно выстроить процесс организации занятий оздоровительной направленности	УО-1 собеседование	Вопросы к зачету № 7,9
			Владеет: специальной терминологией и методами включения игровых элементов, делающих занятия гимнастикой и аэробикой привлекательными и интересными.	УО-1 собеседование	Вопросы к зачету № 8,15
3	Подвижные игры, их значение как оздоровительных технологий	ПК-15	Знает: передовой опыт и предлагаемые инновации в сфере профессиональной деятельности	УО-1 Собеседование	Вопросы к зачету № 17

			сти своего профиля		
			Умеет:осуществлять поиск и проводить анализ эффективности передовых методов оздоровительных тренировок	УО-4 Дискуссия	Вопрсы к зачету № 18
			Владеет:навыками планирования и применения эффективной организации оздоровительной и спортивной тренировки	УО-1 собеседование	Вопрсы к зачету № 18,19
4	Аквафитнес (гидроаэробика), структура занятий, правила гигиены и безопасности	ПК-15	Знает: методы и технологииобученияплаванию	УО-1 Собеседование	Вопрсы к зачету № 12
			Умеет: выявлять и анализировать степень адаптации спортсменов к гидроневесомости при оздоровительных тренировках	УО-1 Собеседование	Вопрсы к зачету № 13,14
			Владеет: методами определения объема физических резервов в процессе оздоровительной тренировки	УО-1 Собеседование	Вопрсы к зачету № 14,15,16
5	Нетрадиционные виды оздоровительны	ПК-15	Знает: методики рационального дыхания при	ПР-3 Реферат	Вопрсы к зачету № 23,25

	х технологий		проведении оздоровительной тренировки		
			Умеет: интерпретировать полученные результаты, доказывать адекватность принятых решений	УО-3 Доклад /презентация	Вопросы к зачету № 25,26
			Владет: методиками анализа и контроля режимов интенсивной нагрузки при оздоровительных тренировках	УО-4 Круглый стол	Вопросы к зачету № 27,28
6	Туризм, его классификация, виды и значение как оздоровительной технологии	ПК-16	Знает: оздоровительное влияние туризма на организм человека как эффективного способа реабилитации	УО-1 Собеседование	Вопросы к зачету № 20
			Умеет: использовать виды туризма, как профилактические мероприятия в режимах интенсивной нагрузки при оздоровительной тренировке	УО-4 круглый стол	Вопросы к зачету № 21
			Владеет: анализом физиологических механизмов развития выносливости, ловкости и гиб-	УО-1 Собеседование	Вопросы к зачету № 20,22

			кости в рекреационном и адаптивном туризме		
7	Паралимпийское движение – основное направление развития адаптивного спорта	ПК-16	Знает: особенности развития систем организма и его резервные возможности	УО-4 круглый стол	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	Вопросы к зачету № 38,39
			Владеет: информацией о спортивных тренировках и паралимпийской соревновательной деятельности	Реферат	Вопросы к зачету № 39,40,41

II. Шкала оценивания уровня сформированных компетенций по дисциплине «Технологии применения оздоровительных практик»

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции		Критерии	Показатели	Баллы
ПК-14 - способность обобщать и внедрять в практическую работу российский и зарубежный	знает (пороговый уровень)	Методы проведения научных исследований. Порядок и сущность формулировки объекта и	Знание основных оценочных критериев в определении функционального состояния у спортсменов	способность оценить технику выполнения физических упражнений	45-64

<p>опыт по восстановлению нарушенных или временно утраченных функций организма человека, в том числе путем включения средств и методов адаптивной физической культуры в индивидуальную программу реабилитации</p>		<p>предмета исследования, актуальности, теоретической и практической значимости физических способностей и функциональных состояний</p>	<p>- передовой опыт и предлагаемые инновации в сфере традиционных и инновационных методов научного исследования по оценке функционального состояния спортсменов во всех видах спорта;</p> <p>традиционные и инновационные методы научного исследования в составлении спортивных программ в тренировочном и соревновательном периодах</p>	<p>- способность перечислить и раскрыть суть методов научного исследования, которые изучил и освоил бакалавр;</p> <p>- способность самостоятельно сформулировать объект научного исследования;</p> <p>- способность обосновать актуальность выполняемого задания или исследования;</p> <p>- способность перечислить источники информации по методам и подходам к проведению исследований;</p>	
	<p>умеет (продвинутый)</p>	<p>Проводить научное исследование в соответствии с поставленной целью и задачами, определять логику проведения научного исследования относительно</p>	<p>Умение работать с электронными базами данных и библиотечными каталогами; умение использовать известные нормативы функционального состояния в различные периоды подготовки в спорте;</p>	<p>- способность работать с данными, каталогов для исследования;</p> <p>- способность найти труды учёных и обосновать объективность применения изученных результатов научных исследований в</p>	<p>65-84</p>

		оценки эффективности физических способностей на различных этапах подготовки в спорте; применять систематику знаний и методов, проводить анализ эффективности техники в процессе спортивной подготовки спортсменов.	умение применять методы научных исследований для нестандартного решения поставленных задач	качестве доказательства или опровержения исследовательских аргументов; - способность изучить научные определения относительно объекта и предмета исследования; - способность применять методы научных исследований для нестандартного решения поставленных задач	
	владеет (высокий)	- широким спектром как традиционных, так и инновационных научных рекомендаций по оптимизации спортивных в тренировочном процессе; - стратегией и навыками самообучения; - навыками планирования и эффективной	Владение широким спектром как традиционных, так и новых методов ведения технического выполнения физических упражнений в профессиональном пространстве; - навыками критической оценки эффективности применения различных спортивных технических подходов к трена-	способность сформулировать задание по научному исследованию; - способность проводить самостоятельные исследования по составлению оценки спортивных достижений и представлять их результаты на обсуждениях на круглых столах, семинарах и научных кон-	85-100

		организации своей профессиональной деятельности в решении проблем физкультурно-спортивной деятельности	жёрной технике; владение способностью создать программный тренажёрный комплекс для спортсменов;	ференциях.	
ПК-15 способность, взаимодействуя с членами междисциплинарной команды, творчески решать задачи максимально возможного устранения ограничений жизнедеятельности, вызванных нарушением здоровья	знает (пороговый уровень)	Знает современные нормативные документы, касающиеся тренировочных программ в спорте ; - основные научные школы, направления, концепции, источники инновационных образовательных и программ подготовки спортсменов различной квалификации; современный уровень и тенденции развития информации	Знание определений основных программных понятий в подготовке спортсменов различной квалификации.	Способность дать определение основным разработкам целевых тренировочных программ в спорте	45-64
			знание основных понятий по целевым тренировочным программам; знает современные концепции и принципы технологий целевых тренировочных программ в различных видах спорта	-способность раскрыть сущность целевых тренировочных программ на подготовку спортсмена; способность самостоятельно составить комплекс тренировочных программ, для улучшения спортивных результатов; - способность обосновать актуальность	

		онных технологий, направлений и их применения в науке и образовании;		представленных планов комплекса для повышение спортивных результатов.	
	умеет (продвинутый)	- применять полученные знания и изученные методы в профессиональной и научной деятельности, в том числе, для анализа эффективности тренировочных программ в спорте	Умеет применять методы научных исследований по составлению комплексов упражнений для научного обоснования и изучения результатов в спорте; умение представлять результаты научных исследований учёных спортивных программистов; 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	-работать с электронными базами данных и библиотечными каталогами для научных исследований; - способность планировать и решать задачи по изучению эффективности применения программных комплексов для повышения выносливости спортсменов в соревновательный период ;	65-84

			к изменению профиля профессиональной деятельности в спорте;		
	владеет (высокий)	<ul style="list-style-type: none"> - теорией планирования, управления и контроля процессов исследования в профессиональной деятельности; - способами определения критических моментов; - навыками критической оценки эффективности применения различных технологий в процессе использования спортивных программ для подготовки высококвалифицированных спортсменов 	<ul style="list-style-type: none"> навыками анализа планирования и решения задач реализации инновационных методов тренировок; способностью оценить эффективность применения спортивных упражнений для восстановления и повышения работоспособности спортсмена 	<ul style="list-style-type: none"> - способностью использовать приемы применения новых программных комплексов в нестандартных ситуациях на соревнованиях; - способность давать критическую оценку эффективности применения различных спортивных упражнений в процессе подготовки высококвалифицированных спортсменов; 	85-100
ПК-16 способность са-	Знает (пороговый)	- принципы и технологии внед-	Знание определений основных понятий	Способность дать определение основ-	45-64

<p>мостоятельно разрабатывать комплексы физических упражнений и физических методов воздействия на организм человека в процессе реабилитационных меро-приятий, проверять их эффективность и вносить коррективы в их содержание</p>	<p>уровень)</p>	<p>рения результатов современных научных исследований в планировании тренировочного процесса в целях повышения эффективности результатов подготовки спортсменов; - методику подготовки и отбора спортсменов по возрастным критериям весовых категорий</p>	<p>предметной области исследований</p>	<p>ных понятий предметной области исследований</p>	
			<p>Знания основных понятий по методам научных исследований; Знает современную информацию о достижениях в спорте после применения инновационных восстановительных средств; Знает как внедрять результаты эффективных исследований в целях повышения воспитательного и тренировочного процесса.</p>	<p>- способность вести научный поиск, анализировать и обобщать современную информацию о эффективности применения инновационных средств в восстановлении и повышении спортивной работоспособности; способность раскрыть суть методов научного исследования, которые освоил и изучил бакалавр; - способность перечислить источники информации по повышению эффективности воспитательного и тренировочного процесса.</p>	
	<p>Умеет (продвинутый)</p>	<p>- критически оценивать достижения спортсменов;</p>	<p>Умение работать с электронными базами данных и библиотечными каталогами ;</p>	<p>- способность изучить научные изыскания отечественных и зарубежных</p>	<p>65-84</p>

		<p>- интерпретировать полученные результаты;</p> <p>- доказывать адекватность принятых решений, приводить доводы в защиту своих убеждений в целях повышения эффективности воспитательного и тренировочного процессов</p>	<p>Умение представлять результаты исследований учёных по использованию в тренировочном процессе инновационных средств; Умение проводить собственные исследования и внедрять их результаты в целях эффективности результатов в спорте;</p>	<p>учёных в методах изучения нутрициологии у спортсменов;</p> <p>- способность обобщать результаты собственных исследований и внедрять их в тренировочный и соревновательный процессы.</p>	
	<p>Владеет (высокий)</p>	<p>- методиками анализа и контроля продуктивности рекреационной и культурно-просветительской деятельности при организации тренировочного процесса на тренажёрах и помостах;</p> <p>- научными знаниями по целесообразности внедрения в трениро-</p>	<p>Владение способностью формулировать цели и задачи по собственному научному исследованию;</p> <p>Владение методами и методиками в проведении научного исследования;</p> <p>Владением правил приёма стимулирующих восстановительных средств в спорте. Владеет навыками разработки и реализации агитационно-</p>	<p>Способность компетентно излагать полученную информацию своих исследований на семинарах, круглых столах, в публикациях и в докладах на научных конференциях и съездах;</p> <p>Способность сформулировать задание по научному исследованию; способность использовать приемы применения но-</p>	85-100

		вочный процесс щадящего режима продолжительности и интенсивности тренировок	пропагандистских проектов по борьбе с употреблением распространенных минорных веществ сомнительного качества	вых комплексов упражнений в нестандартных ситуациях на соревнованиях.	
--	--	---	--	---	--

Текущая аттестация студентов

Текущая аттестация студентов по дисциплине «Технологии применения оздоровительных практик» проводится в соответствии с локальными нормативными актами ДВФУ и является обязательной.

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 применения оздоровительных практик»

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.

Перечень дискуссий и круглых столов по дисциплине «Технологии применения оздоровительных практик»

В ходе подготовки преподаватель составляет перечень постановок вопросов для дискуссии и передает обучающимся не как обязательный, а как один из возможных подходов.

Преподаватель ведёт дискуссию. В ходе дискуссии ведущий ее преподаватель обучает не какой-либо позиции, а умению излагать и аргументировать любую позицию, избранную тем или иным участником.

Темы дискуссий и круглых столов

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

Критерии оценки участников круглого стола, дискуссии:

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 рас-

смаатриваемой 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 три или более трех ошибок смыслового содержания раскрываемой проблемы

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

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 последовательно 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 лекциях.

1. Изучение и анализ литературных данных и опыта работы специалистов по вопросам адаптации организма коздоровательным тренировкам.
2. Обработка результатов по изучению факторов риска при проведении оздоровательных 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:

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

Индивидуальный практикум – активный метод обучения, характеризующийся выполнением обучаемыми комплекса упражнений или заданий конкретно-целевого характера, например, организация проведения подвижных игр, с вовлечением студентов в конкретно-предметную деятельность с целью облегчения в последующем процесса организации и проведения этих игр, а также приобретения должностных навыков и умений. Для этого студенты получают индивидуальные задания на ознакомления с правилами игры с последующей постановкой и проведением подвижной игры на практических занятиях с использованием соответствующего инвентаря (кеглей, мячей, гантелей, обручей, кубиков, пирамид и т.д.). Для проведения подвижных игр «Гонка мячей по кругу», «Передача мячей в колоннах», «Гуси-лебеди», «Лабиринт», «Круговая эстафета», «Колесо», «Эстафета с прыжками в длину и высоту» и т.д. проводится подготовка – студенты формируют две команды, преподаватель оглашает правила игры, затем начинается игра, в ходе которой решается конкретная педагогическая задача (например, совершенствование техники прыжков в длину и высоту).

Составитель _____ Козявина Н.В.

« 10 » 06 2018 г.