



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

Согласовано  
Школа искусств и гуманитарных наук  
Руководитель ОПОП

Н.С. Журавская Журавская Н.С.

подпись) (Ф.И.О.)

« 05 » 07 2019 г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор департамента  
физической культуры и спорта

О.В. Шакирова Шакирова О.В.  
(подпись) (Ф.И.О. зав. каф.)  
« 05 » 07 2019 г.

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**Морфофункциональные аспекты оздоровительных технологий человека**  
**Направление подготовки 49.04.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»**  
**Магистерская программа «Физическая реабилитация»**

курс 1 семестр 1

лекционные занятия \_\_\_ час. \_

практические занятия 18 час.

с использованием МАО-18 час.

самостоятельная работа 54 час.

всего часов аудиторной нагрузки 108 час.

в том числе на подготовку к экзамену 36 час. \_\_\_

в том числе с использованием не предусмотрено  
экзамен 1 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 ФК и С Шакирова О.В.

Составитель: д.м.н., профессор Красников Ю.А.

**Оборотная сторона титульного листа РПУД**

**I. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры:**

Протокол от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_

Директор департамента \_\_\_\_\_ О.В. Шакирова  
(подпись)

**II. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры:**

Протокол от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_

Директор департамента \_\_\_\_\_ О.В. Шакирова  
(подпись)

## **Аннотация**

Рабочая программа дисциплины «Морфофункциональные аспекты оздоровительных технологий» предназначена для направления подготовки 49.04.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», профиль «Физическая реабилитация».

Дисциплина «Морфофункциональные аспекты оздоровительных технологий человека» относится к дисциплинам выбора вариативной части блока «Дисциплины (модули)» учебного плана Б1.В.ДВ.3.

Трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы (108 часа). Учебным планом предусмотрены практические занятия (18 часов), из них с использованием МАО (18 часов.), самостоятельная работа студента (54 часа), лекции не предусмотрены. Дисциплина реализуется на 1 курсе 1 семестра и входит базовую часть блока «Дисциплины (модули)» учебного плана. В учебном плане дисциплина соответствует индексу Б1.В.ДВ.03.01. Дисциплина логически и содержательно связана с такими учебными курсами как «Анатомия и спортивная морфология», «Физиология физической культуры и спорта», «Лечебная физическая культура и массаж», «Спортивная медицина и фармакология спорта».

Содержание дисциплины охватывает следующий круг вопросов: разработку и выбор упражнений, методов и технологий, ориентированных на улучшение функционального состояния занимающихся, независимо от профиля их заболевания, способствующих коррекции конкретных проблемных зон организма человека.

**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.

Для успешного изучения дисциплины «Морфофункциональные аспекты оздоровительных технологий человека» у обучающихся должны быть сформированы следующие предварительные компетенции:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- знание современных технологий укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.

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

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции	
ПК-16: способностью самостоятельно разрабатывать комплексы физических упражнений и физических методов воздействия на	Знает	<ul style="list-style-type: none"> <li>- передовой опыт и предлагаемые инновации в сферерекреации систем организма в оздоровительной и спортивной тренировках;</li> <li>- традиционные и инновационные методы научного исследования в сфере патологических изменений опорно-двигательного аппарата спортсменов на</li> </ul>

<p>организм человека в процессе реабилитационных мероприятий, проверять их эффективность и вносить коррективы в их содержание</p>		<p>фонетического восстановления в достижении наибольшего эффекта от занятий с оздоровительной направленностью.</p>
	Умеет	<p>- осуществлять поиск и проводить анализ эффективности передовых научных методов исследования процесса подготовки спортивного совершенствования</p>
	Владеет	<p>- широким спектром как традиционных, так и инновационных научных рекомендаций по оптимизации тренировочного процесса в оздоровительной и спортивной тренировке, стратегией и навыками самообучения; - навыками планирования эффективной организации своей профессиональной деятельности в решении проблем физкультурно-спортивной деятельности</p>
<p>ПК-17: способностью выполнять научные исследования и использовать их результаты в целях повышения эффективности реабилитационной деятельности</p>	Знает	<p>- современные нормативные документы, касающиеся организации оздоровительного и спортивного тренировочного процессов; - основные научные школы, направления, концепции, источники знания и приёмы работы с ними; - инновационные образовательные технологии оздоровительной</p>

		<p>направленности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- современный уровень тенденции развития информационных технологий, направлений и применения их в науке и образовании;</li> <li>- систему научного знания физической культуре и спорте, его структуре, междисциплинарную интеграцию комплекса наук, изучающих оздоровительную направленность физической культуры и спорта.</li> </ul>
	Умеет	<ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно приобретать и определять новые знания, в том числе в смежных областях знаний;</li> <li>- использовать логические операции классификации и систематизации процессов, систем, явлений, объектов физической культуры и спорта, формулировать новые понятия и термины;</li> <li>- адаптироваться к изменению профиля профессиональной деятельности в спорте</li> </ul>
	Владеет	<ul style="list-style-type: none"> <li>- теорией планирования, управления и контроля процессов исследования в профессиональной спортивной деятельности.</li> </ul>

Для формирования вышеуказанных компетенций в рамках дисциплины «Морфофункциональные аспекты оздоровительных технологий человека» применяются следующие методы активного/интерактивного обучения:

семинары-конференции, собеседования, семинары- диспуты, семинары- взаимобучения, рефераты.

Теоретическая часть не предусмотрена

## **I. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА**

### **Практические занятия (18 часов)**

Аудиторные практические занятия по дисциплине «Морфофункциональные аспекты оздоровительных технологий человека» проводятся преимущественно в форме интерактивных семинаров и позволяют студентам закрепить знания, полученные на лекциях. Подготовку к практическим занятиям студенты осуществляют в рамках самостоятельной работы (см. п. III).

*1 семестр (18 часов)*

#### **Занятие 1 (3 часов)**

**Форма занятия:** семинар-дискуссии (с использованием МАО – 4 часа)

**Тема:** Подвижные игры

**Цель:** формировать умение проведению игры и установлению психологического контакта между занимающимися

Раскрыть понятие игры как деятельности

Классификация подвижных игр по Л.Г.Шараповой

Требования к проведению подвижных игр

Подготовка и проведение подвижной игры

6. Организация и методика проведения подвижных игр

#### **Занятие 2 (3 часа)**

**Форма занятия:** семинар-конференция (с использованием МАО- 2 часа)

**Тема:** Ритмическая гимнастика

**Цель:** формировать умение правильности техники выполнения базовых движений аэробной части проводимых занятий по степ-аэробике и фитбол-аэробике

### **Занятие 3 (3 часов)**

**Форма занятия:** семинар-взаимообучение (с использованием МАО-2 часа)

**Тема:** Аквафитнес и гидрореабилитация

**Цель:** подвести студентов к пониманию сложности и многозначности причин критических ситуаций и мер безопасности на занятиях в бассейне с детьми, их поддержки на воде и использованию плавательных средств

### **Занятия 4 (3 часов) (с использованием МАО-2 часа)**

**Форма занятия:** семинар- дискуссия

**Тема:** Туризм его виды и классификация

**Цель:** формировать умение организовывать мероприятия социальной направленности, согласно оздоровительных аспектов подготовки на организм человека

### **Занятие 5 (3 часов) (с использованием МАО-2 часа)**

**Форма занятия:** собеседование

**Тема:** Дыхательная гимнастика

**Цель:** формировать умение проводить и обучать традиционным дыхательным упражнениям на занятиях ЛФК

### **Занятие 6 (3 часов) (с использованием МАО-6 часа)**

**Форма занятия:** семинар-дискуссия

**Тема :** Адаптивный спорт

**Цель:** подвести студентов к осмыслению основных современных тенденций адаптивного спорта на детей, подростков и молодёжь с



**ограниченными физическими возможностями и студентов учащихся специальных медицинских групп вузов**

### **III. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Морфофункциональные аспекты оздоровительных технологий человека» представлено в Приложении 1 и включает в себя:

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

### **IV. КОНТРОЛЬ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ КУРСА**

№ п/п	Контролируемые разделы / темы дисциплины	Коды и этапы формирования компетенций		Оценочные средства - наименование	
				текущий контроль	промежуточная аттестация
1	Введение. Основные принципы применения оздоровительных технологий и их классификация	ПК-16	Знает: принципы и технологии профессиональной деятельности	Семинар-дискуссия (УО-4)	Вопросы к экзамену для 1 семестра) № 1-4,8-17
			Умеет: приводит доводы в защиту своих убеждений	Собеседование (УО-1)	Вопросы к экзамену для 1 семестра) № 7-14,22-34

			Владеет: навыками критического мышления	Семинар- дискуси я (УО-4)	Вопросы к экзамену для 1 семестра) № 9-1516- 19
2	Основные виды оздоровительны х технологий. Гимнастика и оздоровительная аэробика	ПК-17	Знает: основы методической работы на этапах оздоровительной и спортивной тренировок	Собеседо вание (УО-1)	Вопросы к экзамену для 1 семестра) № 7-15,23- 35
			Умеет:правильн о выстроить процесс организации занятий оздоровительной направленности	Семинар- взаимооб учения (УО-4)	Вопросы к экзамену для 1 семестра) № 9,17,18, ,20-30
			Владеет: специальной терминологией и методами включения игровых элементов, делающих занятия гимнастикой и аэробикой привлекательны ми и интересными.	Семинар- дискуси я (УО-4)	Вопросы к экзамену для 1 семестра) № 5-12,13, 15,18-21
3	Подвижные игры, их значение как оздоровительны х технологий	ПК-17	Знает:передовой опыт и предлагаемые инновации в сфере профессиональн	Собеседо вание (УО-1)	Вопросы к экзамену для 1 семестра) № 4-17,19,

			ой деятельности своего профиля		20-28
			Умеет: осуществлять поиск и проводить анализ эффективности передовых методов оздоровительных тренировок	Семинар-дискуссия (УО-4)	Вопросы к экзамену для 1 семестра) № 2-10,15, 17,20
			Владеет:навыками планирования и применения эффективной организации оздоровительной и спортивной тренировки	Семинар-конференция (УО-4)	Вопросы к экзамену для 1 семестра) № 7-15,18, 19
4	Аквафитнес (гидроаэробика), структура занятий, правила гигиены и безопасности		Знает: методы и технологии обучения плаванию	Собеседование (УО-1)	Вопросы к экзамену для 1 семестра) № 2-12,18-20
			Умеет: выявлять и анализировать степень адаптации спортсменов к гидроневесомости и при оздоровительных тренировках	Семинар-конференция (УО-4)	Вопросы к экзамену для 1 семестра) № 7-15,13, 18
			Владеет: методами определения объема физических резервов в процессе	Сорбеседование (УО-1)	Вопросы к экзамену для 1 семестра) № 7-10,14,

			оздоровительной тренировки		15-33-40
5	Нетрадиционные виды оздоровительных технологий	ПК-16	Знает: методики рационального дыхания при проведении оздоровительной тренировки	Рефераты (ПР-4)	Вопросы к экзамену для 1 семестра) № 8-17,20
			Умеет: интерпретировать полученные результаты, доказывать адекватность принятых решений	Семинар – взаимодействие (УО-4)	Вопросы к экзамену для 1 семестра) № 2-11,14, 17,19-29
			Владеет: методиками анализа и контроля режимов интенсивной нагрузки при оздоровительных тренировках	Семинар-дискуссия (УО-4)	Вопросы к экзамену для 1 семестра) № 15-23,27, 38
6	Туризм, его классификация, виды и значение как оздоровительной технологии	ПК-16	Знает: оздоровительное влияние туризма на организм человека как эффективного способа реабилитации	Собеседование (УО-1)	Вопросы к экзамену для 1 семестра) № 7-14,20, 37
			Умеет: использовать виды туризма, как профилактические	Семинар-дискуссия (УО-4)	Вопросы к экзамену для 1 семестра) № 4-15,17-

			мероприятия в режимах интенсивной нагрузки при оздоровительной тренировке		23
			Владеет: анализом физиологических механизмов развития выносливости, ловкости и гибкости в рекреационном и адаптивном туризме	Собеседование (УО-1)	Вопросы к экзамену для 1 семестра) № 1-13,34-40
7	Адаптивный спорт	ПК-17	Знает: как провести исследование по изучению адаптационных изменений, происходящих в сердечно-сосудистой системе, опорно-двигательном аппарате и эндокринной системе при оздоровительных тренировках	Семинар Дискуссия (УО-4)	Вопросы к экзамену для 1 семестра) № 2-10-17, 20-31
			Умеет: внедрять результаты исследований адаптации к мышечным нагрузкам для различного контингента обучающихся в различных режимах оздоровительных	Рефераты (ПР-4)	Вопросы к экзамену для 1 семестра) № 7-12,16-20

			х тренировок		
			Владеет: умением внедрять в тренировочный процесс результаты научных исследований в целях повышения эффективности оздоровительны х тренировок	Собеседо вание (УО-1)	Вопросы к экзамену для 1 семестра) № 4,7,10,13, 16-19, 40

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

## **V. СПИСОК УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Основная литература**

1. Брискин, Ю.А. Адаптивный спорт. — М. : Советский спорт, 2010. — 317 с. — Режим доступа: [http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=4083](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=4083)
2. Евсева, О.Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник. — М. : Советский спорт, 2013. — 392 с. — Режим доступа: [http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=51781](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=51781)
3. Козырева, О.В. Физическая реабилитация. Лечебная физическая культура. Кинезитерапия: учебное пособие. — М. : Советский спорт, 2010. — 281 с. — Режим доступа: [http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=4096](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](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](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](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](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](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](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. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22259>
3. Лосева М.П. Методические рекомендации 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](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»**

1. EvidenceBasedMedicine (<http://ebm.bmjournals.com/current.shtml>)
2. Ежегодный справочник «Доказательная медицина» (<http://www.mediasphera.ru/clinicalevidence>)
3. Готовые обзоры исследований (<http://www.cochrane.ru>)
4. Кунсткамера (<http://www.biometrica.tomsk.ru/kk.htm>)
5. Международный журнал медицинской практики (<http://www.biometrica.tomsk.ru/gitiki.htm>)
6. Патентная деятельность ФИБС(<http://www.fips.ru/ruptor>)
7. 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.

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/](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**

Успешное усвоение курса предполагает активное, творческое участие студента на всех этапах ее освоения путем планомерной, повседневной работы.

*Общие рекомендации:* изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, методических указаний и разработок, указанных в программе, особое внимание уделяется целям, задачам, структуре и содержанию курса.

### *Работа с конспектом лекций*

Просмотрите конспект сразу после занятий. Пометьте материал конспекта лекций, который вызывает затруднения для понимания. Попробуйте найти ответы на затруднительные вопросы, используя предлагаемую литературу. Если самостоятельно не удалось разобраться в материале, сформулируйте вопросы и обратитесь на текущей консультации или на ближайшей лекции за помощью к преподавателю.

Каждую неделю рекомендуется отводить время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки по

Важно проводить дополнительную работу с текстом конспекта:

- внимательно прочитать его; дополнить записи материалами из других источников, рекомендованных преподавателем;

- выделить все незнакомые понятия и термины и в дальнейшем поместить их в словарь.

Наличие словаря определяет степень готовности студента к зачету / экзамену и работает как допуск к заключительному этапу аттестации. Необходимо систематически готовиться лекциям-дискуссиям, изучать рекомендованные к прочтению статьи и другие материалы.

### *Изучение и конспектирование научной литературы*

Наиболее распространенным видом самостоятельной работы является конспектирование научной литературы. Конспект – это наиболее совершенная форма записей. Это слово произошло от лат (conspectus), что означает обзор, изложение. В конспекте, составленном по правилам, сосредоточено самое главное, основное в изучаемой теме, разделе или произведении. В нем сосредоточено внимание на самом существенном, в кратких обобщенных формулировках приведены важнейшие теоретические положения. Конспектирование способствует глубокому пониманию и прочному усвоению изучаемого материала; помогает выработке умений и навыков правильного, грамотного изложения в письменной форме теоретических и практических вопросов; формирует умения ясно излагать чужие мысли своими словами.

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

Текстуальный конспект. Этапы работы.

1. Конспектирование делается только после того, как прочитано, усвоено и продумано все произведение.

2. Необходимо мысленно или письменно составить план произведения. По этому плану и будет строиться текстуальный конспект далее.

3. Составление самого конспекта. Можно сказать, что конспект – это расширенные тезисы, дополненные рассуждениями и доказательствами, содержащимися в произведении, а также собственными мыслями и положениями составителя конспекта. Конспект также включает и выписки. В него могут включаться отдельные дословно цитируемые места произведения или материала, а также примеры, цифры, факты, схемы, взятые из

конспектируемого произведения. Конспект требует большего наполнения знаниями, чем только фиксация неких сведений. Поэтому для полноценного и успешного конспектирования требуется дальнейшая работа над материалом и определения, связи того или иного произведения с другими в данной тематике или проблематике.

4. Оформление конспекта. Приступая к конспектированию, следует подумать и о его оформлении. Для этого требуется указать:

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

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

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

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

Записи в тетрадях легче оформить, они занимают меньше места, их удобно брать и носить с собой на лекцию, семинары и т.д. Рекомендуется оставлять в тетрадях поля для последующей работы над конспектом, для дополнительных записей, замечаний, пунктов плана. Тетрадный конспект вести намного легче, чем конспектировать на листках. Однако конспект в тетради имеет и недостатки: в нем мало место для пополнения новыми сведениями, материалами, выводами, обобщениями.

Конспект на отдельных листках. Из него удобно извлечь отдельную, понадобившуюся запись; его можно быстро пополнить листками с новыми сведениями и материалами, выводами и обобщениями; при подготовке выступлений лекций, докладов легко подобрать листики из различных конспектов, свести их вместе; в результате конспект может стать тематическим. Недостатки конспекта на отдельных листках: а) необходимы папки для их хранения, которые можно перепутать, рассыпать; б) возникает также необходимость писать на них порядковый номер или какой-нибудь индекс, название конспектируемого произведения. Однако такая затрата времени окупается мобильными и удобными преимуществами.

### **Методические указания по проведению практических занятий**

**Семинар-дискуссия.** Преподаватель делит студентов на две группы (группу «Докладчиков» и группу «Оппонентов»), дает задание обеим группам найти научно-методический материал для дискуссии. Основная методическая цель: инициатива студентов в актуализации научно-методических материалов и

активного их применения в ходе дискуссии. Важно, чтобы источники информации были разнообразными, представляли различные точки зрения на проблему.

**Семинар-конференция.** Преподаватель заранее предлагает студентам, на выбор, темы, отражающие содержательные элементы структуры практического занятия. Студенты выступают с докладами, которые обсуждаются всеми участниками под руководством преподавателя.

**Семинар-взаимообучение.** Студенты готовят по 4-6 вопроса на семинарском занятии. Но каждый из них особенно тщательно изучает один из вопросов. На занятии обучаемые рассаживаются за столами попарно, в соответствии с изученными вопросами. По знаку преподавателя обучаемые в указанное время должны пересказать друг другу содержание, обсудить спорные моменты, прийти к общему мнению. Затем один из рядов смещается на одно место. 1-й обучаемый объясняет 4-му содержание первого вопроса, уточненное и расширенное в беседе со 2-м обучаемым. 4-й объясняет 1-му содержание 2-го вопроса и т.д. За полный круг все слушатели могут обменяться мнениями по всем вопросам. Преподаватель дает короткие консультации тем, кто обращается к нему.

## **VII. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Практические занятия по дисциплине проходят в аудиториях, оборудованных компьютерами типа Lenovo C360G-i34164G500UDK с лицензионными программами MicrosoftOffice 2010 и аудио-визуальными средствами проектор Panasonic DLPPjectorPT-D2110XE, плазма LG FLATRON M4716CCBAM4716CJ. Для выполнения самостоятельной работы студенты о в жилых корпусах ДВФУ обеспечен



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**

**Морфофункциональные аспекты оздоровительных технологий человека  
технологии и реабилитация**

Направление подготовки 49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями  
в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)  
Программа «Физическая реабилитация»

**Владивосток  
2018**

### План-график выполнения самостоятельной работы по дисциплине

(54 часа)

1	Сентябрь 1-2 неделя	Подготовка сообщений	6	Защиты докладов и проведение дискуссии в группах (УО-4)
2	Сентябрь 3-4 неделя	Подготовка сообщений	5	Защиты докладов и их обсуждение в группах (УО-4)
3	Октябрь 1-2 неделя	Подготовка доклада	6	
4	Октябрь 3-4 неделя	Подготовка сообщений	5	
5	Ноябрь 1-2 неделя	Подготовка доклада	6	Защиты докладов и формулирование проблем по теме занятия в группах (УО-4)
6	Ноябрь 3 неделя	Подготовка сообщений	5	
7	Ноябрь 4 неделя	Подготовка доклада	5	
8	Декабрь 1-2 неделя	Подготовка доклада	5	
9	Декабрь 3 неделя	Подготовка доклада	5	Проведения коллоквиумов в индивидуальной форме, с последующим фронтальным обсуждением (УО-2)
10	Декабрь 4 неделя	Подготовка сообщений	6	



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

*Характерной особенностью* задания для самостоятельной работы студентов по дисциплине «Морфофункциональные аспекты оздоровительных технологий человека» является подготовка к следующим формам практических занятий: семинарам-дискуссиям, семинарам-конференциям, семинарам-взаимообучениям.

Общие характеристики перечисленных форм практических занятий даны в разделе «Методические указания по освоению дисциплины» (в разделе VI).

### I семестр

#### Самостоятельная работа №1

##### **Примерные темы докладов:**

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 рекомендации для подготовки доклада***

Доклад оформляется на одной стороне листа белой бумаги формата А 4 (размер 210 на 297 мм) в соответствии со следующими требованиями:

- интервал междустрочный – полуторный;
- шрифт – Times New Roman;
- размер шрифта - 14 пт
- 3 – 3,5 страниц (все листы обязательно нумеруются и не скрепляются)

Доклад длится не более 5 мин.

#### Самостоятельная работа №2

### **Примерные темы сообщений:**

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.

### ***Методические рекомендации по подготовке сообщения:***

Сообщения оформляется в свободной форме, длительность сообщения не более 3 мин.

### **Самостоятельная работа №3**

#### **Примерные темы проблемных вопросов:**

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.

### ***Методические рекомендации по работе с проблемными вопросами:***

По каждому проблемному вопросу все студенты готовят по 2-3 примера (либо из реальной жизни либо вымышленные) с последующим разбором этих примеров в группе (на практических занятиях)

#### Самостоятельная работа №4

##### **Примерные темы конспектов для взаимообучения:**

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.

##### ***Методические рекомендации по подготовке конспектов:***

По заранее распределенным темам студенты готовят конспекты по которым (на практических занятиях) осуществляют взаимообучение (время трансляции учебного материала 2-3 мин).

##### ***Конспектирование литературы.***

Наиболее распространенным видом самостоятельной работы является конспектирование научной литературы. Конспект – это наиболее совершенная форма записей. В нем сосредоточено внимание на самом существенном, в кратких обобщенных формулировках приведены важнейшие теоретические положения. Конспектирование способствует глубокому пониманию и прочному усвоению изучаемого материала; помогает выработке умений и навыков правильного, грамотного изложения в письменной форме теоретических и практических вопросов; формирует умения ясно излагать чужие мысли своими словами.

##### ***Текстуальный конспект. Этапы работы.***

1. Конспектирование делается только после того, как прочитан литературный источник.
2. Необходимо мысленно или письменно составить план конспекта.

Примечание [v1]: добавила

3. Составление самого конспекта. Конспект требует большего наполнения знаниями, чем только фиксация неких сведений. Поэтому для полноценного и успешного конспектирования требуется дальнейшая работа над материалом и определения, связи того или иного произведения с другими в данной тематике или проблематике.

#### 4. Оформление конспекта.

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.

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

### Самостоятельная работа №5

#### **Примерные темы конспектов для взаимообучения:**

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

#### ***Методические рекомендации по подготовке конспектов***

По заранее распределенным темам студенты готовят конспекты по которым (на практических занятиях) осуществляют взаимообучение (время трансляции учебного материала 2-3 мин)

### Самостоятельная работа №6 (продолжение занятия №5)

### **Примерные темы конспектов для взаимообучения:**

1. Основные цели дыхательной гимнастики.
2. Особенности гимнастики А.Н. Стрельниковой.
3. Рациональное дыхание, его значение при проведении оздоровительных тренировок
4. Значение трёхфазного дыхания
5. Значение гимнастики Н.П.Бутейкопри оздоровительных тренировках

### ***Методические рекомендации***

По заранее распределенным темам студенты готовят по 5 развернутых примеров (эссе) для последующего обсуждения на практических занятиях.

### **Самостоятельная работа №7**

### **Примерные темы сообщений:**

17. Определения понятия игра, основные черты игры.
18. Классификация игр.
19. Требования к проведению подвижных игр.
20. Классификация туризма.

Студенты готовят краткие справочные конспекты по которым (на практических занятиях) осуществляют решения педагогических ситуаций (педагогические ситуации предоставляются в виде методических карт, с содержанием которых студент за ранее не знаком).

### ***Методические рекомендации***

Сообщения оформляется в свободной форме, длительность сообщения не более 3 мин.

### **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. *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**

Самостоятельная работа студентов должна обладать следующими признаками:

- быть выполненной лично студентом или являться самостоятельно выполненной частью коллективной работы согласно заданию преподавателя;
- представлять собой законченную разработку (законченный этап разработки), в которой раскрываются и анализируются актуальные проблемы по определённой теме и её отдельным аспектам (актуальные проблемы изучаемой дисциплины и соответствующей сферы практической деятельности);
- демонстрировать достаточную компетентность автора в раскрываемых вопросах;
- иметь учебную, и/или практическую направленность и значимость;
- содержать определенные элементы новизны.

Самостоятельная письменная работа оформляется в соответствии с требованиями, принятыми стандартом с учётом дополнительных требований кафедры (преподавателя) и представляется в указанный срок.

### **Критерии оценки выполнения самостоятельной работы**

70-89% от максимального количества баллов («Отлично») студент получает, если: неполно (не менее 70 % от полного), но правильно изложено задание;



- при изложении были допущены 1-2 несущественные ошибки, которые он исправляет после замечания преподавателя;

- дает правильные формулировки, точные определения, понятия терминов;

- может обосновать свой ответ, привести необходимые примеры;

- правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания студентом данного материала.

50-69 % от максимального количества баллов («Хорошо») студент получает, если:

- неполно (не менее 50 % от полного), но правильно изложено задание;

- при изложении допущена 1 существенная ошибка;

- знает и понимает основные положения данной темы, но допускает неточности в формулировки понятий;

- излагает выполнение задания недостаточно логично и последовательно;

- затрудняется при ответах на вопросы преподавателя.

49 % и менее от максимального количества баллов («Удовлетворительно») студент получает, если:

- неполно (менее 50 % от полного) изложено задание;

- при изложении были допущены существенные ошибки.

В «0» баллов преподаватель вправе оценить выполнение студентом задание, если оно не удовлетворяет требованиям, установленным преподавателем к данному виду работу.

Одной из форм самостоятельной работы по дисциплине является подготовка и защита курсовой работы. Методические указания по написанию и тематика курсовой работы представлены в Приложении 3.

Примечание [v2]: поправила текст



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 « Морфофункциональные аспекты оздоровительных  
технологий человека»**

Направление подготовки 49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями  
в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)  
Программа «Физическая реабилитация»

**Владивосток  
2018**

## ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

В рамках курса «Морфофункциональные аспекты оздоровительных технологий» используются следующие формы контроля:

Собеседование (консультация с преподавателем) (ОУ-1)

Семинар-дискуссии (УО-4)

Семинар-взаимообучения (УО-4)

Семинар-конференции (УО-4)

Сообщение в эссе (ПР-3)

Рефераты (ПР-4)

Тестовые задания (ПР-1)

Эссе (ПР-3):

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-16: способностью самостоятельно разрабатывать комплексы физических упражнений и физических методов воздействия на организм человека в процессе реабилитационных мероприятий,	Знает	- передовой опыт и предлагаемые инновации в сферерекреации систем организма в оздоровительной и спортивной тренировках; - традиционные и инновационные методы научного исследования в сфере патологических изменений опорно-двигательного аппарата спортсменов на фоне полного восстановления в достижении наибольшего эффекта от занятий с оздоровительной

<p>проверять их эффективность и вносить коррективы в их содержание</p>		направленностью.
	Умеет	<ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять поиск и проводить анализ эффективности передовых научных методов исследования процесса подготовки спортивного совершенствования</li> </ul>
	Владеет	<ul style="list-style-type: none"> <li>- широким спектром как традиционных, так и инновационных научных рекомендаций по оптимизации тренировочного процесса в оздоровительной и спортивной тренировке, стратегией и навыками самообучения;</li> <li>- навыками планирования эффективной организации своей профессиональной деятельности в решении проблем физкультурно-спортивной деятельности</li> </ul>
<p>ПК-17:</p> <p>способностью выполнять научные исследования и использовать их результаты в целях повышения эффективности реабилитационной деятельности</p>	Знает	<ul style="list-style-type: none"> <li>- современные нормативные документы, касающиеся организации оздоровительного и спортивного тренировочного процессов;</li> <li>- основные научные школы, направления, концепции, источники знания и приёмы работы с ними;</li> <li>- инновационные образовательные технологии оздоровительной направленности;</li> <li>- современный уровень тенденции развития информационных технологий,</li> </ul>

		направлений и применения их в науке и образовании; - систему научного знания физической культуре и спорте, его 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; - использовать логические операции классификации и систематизации процессов, систем, явлений, объектов физической культуры и спорта, формулировать новые понятия и термины; - адаптироваться к изменению профиля профессиональной деятельности в спорте
	Владеет	- теорией планирования, управления и контроля процессов исследования в профессиональной спортивной деятельности.

### Контроль достижения целей курса

№ п/п	Контролируемые разделы / темы дисциплины	Коды и этапы формирования компетенций	Оценочные средства - наименование	
			текущий контроль	промежуточная аттестация
1	Введение.		Знает:	Семинар- Вопросы к

	Основные принципы применения оздоровительных технологий и их классификация	ПК-16	принципы и технологии профессиональной деятельности	дискуссия (УО-4)	экзамену для 1 семестра) № 1-4,8-17
			Умеет:приводить доводы в защиту своих убеждений	Собеседование (УО-1)	Вопросы к экзамену для 1 семестра) № 7-14,22-34
			Владеет: навыками критического мышления	Семинар-дискуссия (УО-4)	Вопросы к экзамену для 1 семестра) № 9-1516-19
2	Основные виды оздоровительных технологий. Гимнастика и оздоровительная аэробика	ПК-17	Знает: основы методической работы на этапах оздоровительной и спортивной тренировок	Собеседование (УО-1)	Вопросы к экзамену для 1 семестра) № 7-15,23-35
			Умеет:правильно выстроить процесс организации занятий оздоровительной направленности	Семинар-взаимообучения (УО-4)	Вопросы к экзамену для 1 семестра) № 9,17,18,20-30
			Владеет: специальной терминологией и методами включения игровых элементов, делающих	Семинар-дискуссия (УО-4)	Вопросы к экзамену для 1 семестра) № 5-12,13,15,18-21

			занятия гимнастикой и аэробикой привлекательными и интересными.		
3	Подвижные игры, их значение как оздоровительных технологий	ПК-17	Знает: передовой опыт и предлагаемые инновации в сфере профессиональной деятельности своего профиля	Собеседование (УО-1)	Вопросы к экзамену для 1 семестра) № 4-17,19, 20-28
			Умеет: осуществлять поиск и проводить анализ эффективности передовых методов оздоровительных тренировок	Семинар-дискуссия (УО-4)	Вопросы к экзамену для 1 семестра) № 2-10,15, 17,20
			Владеет: навыками планирования и применения эффективной организации оздоровительной и спортивной тренировки	Семинар-конференция (УО-4)	Вопросы к экзамену для 1 семестра) № 7-15,18, 19
4	Аквафитнес (гидроаэробика), структура занятий, правила гигиены и безопасности		Знает: методы и технологии обучения плаванию	Собеседование (УО-1)	Вопросы к экзамену для 1 семестра) № 2-12,18-20
			Умеет: выявлять и анализировать степень	Семинар-конференция (УО-4)	Вопросы к экзамену для 1 семестра)

			адаптации спортсменов к гидроневесомости и при оздоровительных тренировках		№ 7-15,13, 18
			Владеет: методами определения объема физических резервов в процессе оздоровительной тренировки	Сорбеседование (УО-1)	Вопросы к экзамену для 1 семестра) № 7-10,14, 15-33-40
5	Нетрадиционные виды оздоровительных технологий	ПК-16	Знает: методики рационального дыхания при проведении оздоровительной тренировки	Рефераты (ПР-4)	Вопросы к экзамену для 1 семестра) № 8-17,20
			Умеет: интерпретировать полученные результаты, доказывать адекватность принятых решений	Семинар – взаимодействие (УО-4)	Вопросы к экзамену для 1 семестра) № 2-11,14, 17,19-29
			Владеет: методиками анализа и контроля режимов интенсивной нагрузки при оздоровительных тренировках	Семинар-дискуссия (УО-4)	Вопросы к экзамену для 1 семестра) № 15-23,27, 38
6	Туризм, его классификация, виды и значение как оздоровительной технологии	ПК-16	Знает: оздоровительное влияние туризма на организм человека как эффективного способа	Собеседование (УО-1)	Вопросы к экзамену для 1 семестра) № 7-14,20, 37



			реабилитации		
			Умеет: использовать виды туризма, как профилактические мероприятия в режимах интенсивной нагрузки при оздоровительной тренировке	Семинар- дискусси я (УО-4)	Вопросы к экзамену для 1 семестра) № 4-15,17- 23
			Владеет: анализом физиологически х механизмов развития выносливости, ловкости и гибкости в рекреационном и адаптивном туризме	Собеседо вание (УО-1)	Вопросы к экзамену для 1 семестра) № 1-13,34- 40
7	Адаптивный спорт	ПК-17	Знает: как провести исследование по изучению адаптационных изменений, происходящих в сердечно- сосудистой системе, опорно- двигательном аппарате и эндокринной системе при оздоровительны х тренировках	Семинар Дискусси я (УО-4)	Вопросы к экзамену для 1 семестра) № 2-10-17, 20-31

			Умеет: внедрять результаты исследований адаптации к мышечным нагрузкам для различного контингента обучающихся в различных режимах оздоровительных тренировок	Рефераты (ПР-4)	Вопросы к экзамену для 1 семестра) № 7-12,16-20
			Владеет: умением внедрять в тренировочный процесс результаты научных исследований в целях повышения эффективности оздоровительных тренировок	Собеседование (УО-1)	Вопросы к экзамену для 1 семестра) № 4,7,10,13, 16-19, 40

**Шкала оценивания уровня сформированных компетенций по дисциплине «Морфофункциональные аспекты оздоровительных технологий человека»**

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции		Критерии	Показатели	Баллы
ПК-16: способностью самостоятельно разрабатывать комплексы	знает (пороговый уровень)	Методы проведения научных исследований. Порядок и сущность формулиров	Знание основных оценочных критериев в определении функционального состояния у	способность оценить технику выполнения физических упражнений	45-64

<p>физических упражнений и физических методов воздействия на организм человека в процессе реабилитационных мероприятий, проверять их эффективность и вносить коррективы в их содержание</p>		<p>ки объекта и предмета исследования, актуальности, теоретической и практической значимости физических способностей и функциональных состояний</p>	<p>спортсменов</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,</p>	<p>Умение работать с электронными базами данных и библиотечными каталогами; умение использовать</p>	<p>- способность работать с данными, каталогов для исследования;</p> <p>- способность найти труды учёных и обосновать</p>	<p>65-84</p>

		определять логику проведения научного исследования относительно оценки эффективности физических способностей на различных этапах подготовки в спорте; применять систематик у знаний и методов, проводить анализ эффективности техники в процессе спортивной подготовки спортсменов.	известные нормативы функционального состояния в различные периоды подготовки в спорте; умение применять методы научных исследований для нестандартного решения поставленных задач	объективность применения изученных результатов научных исследований в качестве доказательства или опровержения исследований 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 и спортивных в	Владение широким спектром как традиционных, так и новых методов ведения технического выполнения физических упражнений в профессиональном пространстве;	способность сформулировать задание по научному исследованию; - способность проводить самостоятельные исследования по составлению оценки	85-100

		<p>тренировочном процессе;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- стратегией и навыками самообучения;</li> <li>- навыками планирования и эффективной организации и своей профессиональной деятельности и в решении проблем физкультурно-спортивной деятельности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками критической оценки эффективности применения различных спортивных технических подходов к тренажёрной технике;</li> <li>- владение способностью создать программный тренажёрный комплекс для спортсменов;</li> </ul>	<p>спортивных достижений и представлять их результаты на обсуждение на круглых столах, семинарах и научных конференциях .</p>	
<p>ПК-17: способностью выполнять научные исследования и использовать их результаты в целях повышения эффективности и реабилитационной деятельности</p>	<p>знает (пороговый уровень)</p>	<p>Знает современные нормативные документы, касающиеся тренировочных программ в спорте ;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные научные школы, направления, концепции, источники инновационных образовател</li> </ul>	<p>Знание определений основных программных понятий в подготовки спортсменов различной квалификации.</p>	<p>Способность дать определение основным разработкам целевых тренировочных программ в спорте</p>	<p>45-64</p>
		<p>школы, направления, концепции, источники инновационных образовател</p>	<p>знание основных понятий по целевым тренировочным программам; знает современные</p>	<p>-способность раскрыть сущность целевых тренировочных программ на подготовку спортсмена;</p>	

		<p>ьных и программ подготовк и спортсменом в различной квалификации;</p> <p>современный уровень и тенденции развития информационных технологий, направлений и их применения в науке и образовании;</p>	<p>концепции и принципы технологий целевых тренировочных программ в различных видах спорта</p>	<p>способность самостоятельно составить комплекс тренировочных программ, для улучшения спортивных результатов;</p> <p>- способность обосновать актуальность представленных планов комплекса для повышения спортивных результатов.</p>	
	<p>умеет (продвинутый)</p>	<p>- применять полученные знания и изученные методы в профессиональной и научной деятельности, в том числе, для анализа эффективности тренировочных программ в спорте</p>	<p>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</p>	<p>-работать с электронными базами данных и библиотечным и каталогами для научных исследований;</p> <p>- способность планировать и решать задачи по изучению эффективности и применения программных комплексов для повышения выносливости спортсменов в соревновательный период ;</p>	65-84

			<p>приобретать и определять новые знания, в том числе в смежных областях знаний;</p> <p>- использовать логические операции в систематизации процессов, систем, явлений, объектов физической культуры и спорта;</p> <p>адаптироваться к изменению профиля профессиональной деятельности в спорте;</p>		
	<p>владеет (высокий)</p>	<p>- теорией планирования, управления и контроля процессов исследования в профессиональной деятельности;</p> <p>- способами определения критических моментов;</p> <p>- навыками</p>	<p>навыками анализа планирования и решения задач реализации инновационных методов тренировок;</p> <p>способностью оценить эффективность применения спортивных упражнений для восстановления и повышения работоспособности</p>	<p>- способностью использовать приемы применения новых программных комплексов в нестандартных ситуациях соревнованиях;</p> <p>- способность давать критическую оценку эффективности</p>	85-100

		критическо й оценки эффективно сти применения различных технологий в процессе использова ния спортивных программ для подготовки высококвал ифицирован ных спортсмено в	спортсмена	и применения различных спортивных упражнений в процессе подготовки высокквалифиц ированных спортсменов;	
--	--	--	------------	---	--

**Методические рекомендации,  
определяющие процедуры оценивания результатов освоения  
дисциплины**

**Промежуточная аттестация студентов.** Промежуточная аттестация студентов по дисциплине «Морфологические аспекты оздоровительных технологий человека» проводится в соответствии с локальными нормативными актами ДВФУ и является обязательной.

По вышеуказанной дисциплине предусмотрена промежуточная аттестация в виде **экзамена** (1 семестр).

Экзамен предусмотрен по дисциплине в устной форме, с использованием устного опроса в форме ответов на вопросы экзаменационных билетов.



### **Вопросы к экзамену (1 семестр):**

1. Классификация оздоровительных технологий спортивной деятельности.
2. Основные задачи ритмической гимнастики для детей.
3. Основные части комплекса ритмической гимнастики.
4. Технология конструирования программы занятий аэробикой, типичная структура урока.
5. Понятие о фитбол-аэробике и её основные задачи.
6. Понятие о степ-аэробике и основные правила техники безопасности.
7. Основные типы упражнений для растягивания мышц.
8. Преимущества стрейтчинга перед баллистическими упражнениями.
9. Правила растяжки, категории сложности.
10. Отличительные особенности шейпинга в сравнении с другими видами ОТ.
11. Методика занятий шейпингом
12. Понятие о гидрореабилитации, её преимущества.
13. Оборудование и инвентарь, необходимый для обучения плаванию.
14. Способы поддержки ребёнка при обучении его плаванию.
15. Аквафитнес, его преимущества перед аэробикой.
16. Снаряжение для занятий аквафитнесом, меры безопасности.
17. Определения понятия игра, основные черты игры.
18. Классификация игр.
19. 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

**Критерии выставления оценки студенту на зачете / экзамене  
по дисциплине «Морфофункциональные аспекты оздоровительных  
технологий человека »**

Оценка зачета/	Требования к сформированным компетенциям
----------------	--

экзамена (стандартная)	
«зачтено»/ «отлично»	Оценка «отлично» выставляется студенту, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, относительно этапов формирования компетенций 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 «Морфофункциональные аспекты оздоровительных технологий человека» проводится в соответствии с локальными нормативными актами ДВФУ и является обязательной.

Текущая аттестация по дисциплине «Морфофункциональные аспекты оздоровительных технологий человека» проводится в форме контрольных мероприятий (защиты докладов, творческих заданий), 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.

#### **Перечень и характеристика оценочных процедур**

(УО – 4) Семинар-конференция - оценочное средство, позволяющие включить обучающихся в процесс обсуждения спорного вопроса, проблемы и оценить их умение аргументировать собственную точку зрения.

##### Перечень тем для подготовки к семинару-конференции:

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 технол\_\_\_\_\_ (УО – 4)
- Семинар-дискуссия - оценочное средство, позволяющие включить обучающихся в процесс обсуждения спорного вопроса, проблемы и оценить их умение аргументировать собственную точку зрения.

##### Перечень тем для подготовки к семинару-дискуссии:

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.

(УО – 1) Собеседование - оценочное средство, позволяющие включить обучающихся в процесс обсуждения спорного вопроса, проблемы и оценить их умение аргументировать собственную точку зрения.

Перечень проблемных тем для подготовки к проблемному семинару:

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

(УО – 4) Семинар-взаимообучение – трансляция, анализ, и оценивание учебной информации в группах

Перечень тем для подготовки к семинару-взаимообучению:

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

**Критерии оценки**

100-86 баллов выставляется, если студент/группа выразили своё мнение по сформулированной проблеме, аргументировали его, точно определив ее содержание и составляющие. Приведены данные отечественной и зарубежной литературы, статистические сведения, информация нормативно-правового

характера. 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 балл – 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 три или более трех ошибок смыслового содержания раскрываемой проблемы.

#### **Примерные темы сообщений:**

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.

**Примерные темы докладов:**

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 сообщения /доклада**

Оценка	50-60 баллов (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 Power Point. Больше 4 ошибок в представляемой информации	Использованы технологии Power Point частично. 3-4 ошибки в представляемой информации	Использованы технологии Power Point. Не более 2 ошибок в представляемой информации	Широко использованы технологии (Power Point и др.). Отсутствуют ошибки в представляемой информации

<b>Ответы на вопросы</b>	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
--------------------------	------------------------	---------------------------------------	--	--