




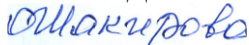
МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Дальневосточный федеральный университет»
(ДВФУ)

ШКОЛА ИСКУССТВ И ГУМАНИТАРНЫХ НАУК

Согласовано:


Руководитель ОП
Сафонова Г.В.
«26» января 2021 г.

«УТВЕРЖДАЮ»


Директор ДФКиС
Шакирова О.В.
«12» января 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Практикум по физкультурно-оздоровительным технологиям
Направление подготовки 49.04.01 Физическая культура
Магистерская программа «Спортивный менеджмент»
Форма подготовки очная

курс 1 семестр 2

лекции час

практические занятия 16 час

лабораторные работы _____ час.

в том числе с использованием МАО лек. ____/пр. 8 ч. /лаб. _____ час.

всего часов аудиторной нагрузки 72 час

в том числе с использованием МАО час.

самостоятельная работа 56 час.

в том числе на подготовку к экзамену час.

контрольные работы (количество)

курсовая работа / курсовой проект семестр

зачет 2 семестр

экзамен семестр

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 19.09.2017 г. № 944.

Рабочая программа обсуждена на заседании Департамента физической культуры и спорта, протокол № 4 от «27» декабря 2021 г.

Директор Департамента физической культуры и спорта Шакирова О.В.

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

Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента физической культуры и спорта:

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

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

Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента физической культуры и спорта:

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

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

I. Цели и задачи освоения дисциплины:

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

Задачи:

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

Тип задач	Код и наименование профессиональной компетенции (результат освоения)	Код и наименование индикатора достижения компетенции
Педагогический	ПК-2 Способен преподавать по образовательным программам высшего образования и дополнительного профессионального образования в области физической культуры и спорта	ПК -2.2 Установление педагогически целесообразных взаимоотношений с обучающимися, спортсменами и родителями
		ПК -2.3 Применение технических средств обучения, информационно-коммуникационных технологий, электронных образовательных и информационных ресурсов, дистанционных образовательных технологий и электронного обучения и особенностями в сфере ФКиС

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Наименование показателя оценивания (результата обучения по дисциплине)
ПК -2.2 Установление педагогически целесообразных взаимоотношений с	Знает: - современные нормативные документы, касающиеся организации процесса проектирование образовательной, тренировочной, рекреационной, научно-

1	Физкультурные технологии	1	0	0	8	0	28	0	Реферат Доклад с презентацией Творческое задание
2	Оздоровительные технологии	1	0	0	8	0	28	0	
Итого:			0	0	16	0	56	0	Зачет

III. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА

Не предусмотрена

IV. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА

Практические занятия (16 часов)

Занятие 1. Подвижные игры (3 часа с использованием МАО – «семинар-взаимообучение»)

Вопросы для обсуждения:

1. Характеристика методик и инструкций по проведению игры для установления психологического контакта между занимающимися
2. Понятие игры как деятельности
3. Классификация подвижных игр по Л.Г.Шараповой
4. Требования к проведению подвижных игр
5. Подготовка и проведение подвижной игры
6. Организация и методика проведения подвижных игр

Занятие 2. Ритмическая гимнастика (3 часа)

Вопросы для обсуждения:

1. Характеристика задач основной части комплекса ритмической гимнастики
2. Характеристика базовых движений аэробной части проводимых занятий по степ-аэробике и фитбол-аэробике
3. Характеристика типичной структуры урока оздоровительной аэробики
4. Характеристика критериев правильности техники выполнения базовых движений
5. Характеристика отличительных особенностей шейпинга по сравнению с другими видами оздоровительной гимнастики

Занятие 3. Аквафитнес и гидрореабилитация (3 часа)

Вопросы для обсуждения:

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

Занятие 4. Туризм его виды и классификация (2 часа с использованием МАО – «Круглый стол»)

Вопросы для обсуждения:

1. Характеристика главных целей туризма.
2. Оздоровительное влияние туризма на организм человека
3. Классификация туризма.
4. Правила организации мероприятий рекреационного и фестивального туризма.
5. Методика преодоления экстремальных ситуаций в походе.
6. Туристические мероприятия социально-досуговой направленности.
7. Характеристика основных форм туристических походов.
8. Методика организации спортивно-туристических мероприятий с инвалидами.
9. Этапы осуществления подготовки инвалидов и маломобильных групп населения к участию в туристических мероприятиях.

Занятие 5. Дыхательная гимнастика (2 часа)

Вопросы для обсуждения:

1. Основные цели дыхательной гимнастики и необходимость обучения рациональному дыханию при занятиях физкультурой.

2. Характеристика трёхфазного дыхания и его этапы.
3. Отличие гимнастики А.Н. Стрельниковой от традиционных дыхательных упражнений.

Занятие 6. Особенности паралимпийского движение (3 часа с использованием МАО – «семинар-взаимообучение»)

Вопросы для обсуждения:

1. Основные причины быстрого развития специального олимпийского движения в мире.
2. Официальные летние и зимние виды спорта в программе Специальной олимпиады.
3. Запрещённые виды спорта в специальном олимпийском движении.
4. Порядок разделения на дивизионы спортсменов, выступающих в индивидуальных видах спорта.
5. Формирование дивизионов в специальном олимпийском движении для командных видов спорта.
6. Обязанности участников соревнований.
7. Спортсмены, подлежащие дисквалификации в соревнованиях по специальным олимпийским видам спорта.
8. Основные направления (виды) адаптивного спорта.
9. Правило дивизионирования.
10. Процедура награждения спортсменов в соревнованиях по программе Специальной олимпиады
11. Основные принципы классификаций в адаптивном спорте.

Лабораторные работы (__ / __ час.)

Не предусмотрены

V.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

План-график выполнения самостоятельной работы по дисциплине

(56 часов)

№ 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	12	Проверка конспекта
2.	Не позднее 2-х недель до окончания семестра	Написание реферата	15	Защита реферата
3.	Не позднее 2-х недель до окончания семестра	Подготовка к собеседованию	14	Собеседование
4.	10-12-ая неделя семестра	Подготовка к зачёту	В течение семестра	Зачетное занятие
5.	В течение семестра	Подготовка к практическим занятиям	15	Устный опрос на семинарах, консультация с преподавателем

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 зачтенной в случае ее выполнения и получения оценок более 6 баллов в 10-балльной системе.

Виды заданий для самостоятельного выполнения

1. Проведение анализа литературных источников о профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта

2. Подготовка презентаций и докладов с использованием мультимедийного оборудования

3 Подготовка реферата

4. Теоретические вопросы для самостоятельного изучения.

Вопросы для самостоятельной работы

1. Факторы риска и противопоказания для занятий оздоровительной физической культурой

2. Характеристика методических основ построения оздоровительных тренировок

3. Допинг-контроль и комплекс мероприятий по антидопинговому обеспечению спорта

4. Нормативно-правовое обеспечение доступности физкультурно-спортивных объектов для оздоровительных тренировок

5. Характеристика режимов интенсивности нагрузки при проведении оздоровительной тренировки.

Тематика докладов и рефератов

1. Исторические и современные взгляды на динамику состояния систем организма при проведении оздоровительных тренировок

2. Основные документы федерального законодательства в области организации адаптивной физической культуры

3. Особенности проведения подвижных игр

4. Основные педагогические задачи при проведении подвижных игр

5. Методические основы построения оздоровительной тренировки

6. Преимущества гидрореабилитации перед другими оздоровительными технологиями

7. Методика рационального дыхания при занятиях физической культурой

8. Факторы риска и противопоказания к проведению оздоровительных тренировок

9. Классификация основных направлений адаптивного спорта

Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы

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

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

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

- имя автора,
- полное название работы,
- место и год издания,

- для статьи указывается, где и когда она была напечатана,
- страницы изучаемого произведения, чтобы можно было, руководствуясь записями, быстро отыскать в тексте нужное место.

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

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

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 современного законодательства;
- развитие навыков краткого изложения материала с выделением лишь самых существенных моментов, необходимых для раскрытия сути проблемы;
- развитие навыков анализа изученного материала и формулирования собственных выводов по выбранному вопросу в письменной форме, научным, грамотным языком.

Задачами написания реферата являются:

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

Основные требования к содержанию реферата:

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

По своей *структуре* реферат состоит из:

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

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

Порядок сдачи реферата и его оценка

Реферат пишется студентами в течение семестра в сроки, устанавливаемые преподавателем по конкретной дисциплине, и сдается преподавателю, ведущему дисциплину.

По результатам проверки студенту выставляется определенное количество баллов, которое входит в общее количество баллов студента, набранных им в течение триместра. При оценке реферата учитываются соответствие содержания выбранной теме, четкость структуры работы, умение работать с научной литературой, умение ставить проблему и анализировать ее, умение логически мыслить, владение профессиональной терминологией, грамотность оформления.

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.

Критерии оценки выполнения самостоятельной работы

Оценивается умение использовать полученные теоретические знания при выполнении заданий для самостоятельной работы; соблюдение требований оформления и сроков представления результатов самостоятельной работы. Самостоятельная работа заключается в подготовке к практическим занятиям (которая считается выполненной, если практические занятия набрали балл выше 6,0), а также в подготовке и защите презентаций (оценка более 6 баллов в 10-балльной системе).

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

Критерии оценки презентации доклада:

Оценка	50-60баллов (неудовлетворительно)	61-75 баллов (удовлетворительно)	76-85 баллов (хорошо)	86-100 баллов (отлично)
Критерии	Содержание критериев			
Раскрытие проблемы	Проблема не раскрыта. Отсутствуют выводы	Проблема раскрыта не полностью. Выводы не сделаны и/или выводы не обоснованы	Проблема раскрыта. Проведен анализ проблемы без привлечения дополнительной литературы. Не все выводы сделаны и/или обоснованы	Проблема раскрыта полностью. Проведен анализ проблемы с привлечением дополнительной литературы. Выводы обоснованы

Представление	Представляемая информация логически не связана. Не использованы профессиональные термины	Представляемая информация не систематизирована и/или не последовательна. использовано 1-2 профессиональных термина	Представляемая информация не систематизирована и последовательна. Использовано более 2 профессиональных терминов	Представляемая информация систематизирована, последовательна и логически связана. Использовано более 5 профессиональных терминов
Оформление	Не использованы технологии PowerPoint. Больше 4 ошибок в представляемой информации	Использованы технологии PowerPoint частично. 3-4 ошибки в представляемой информации	Использованы технологии PowerPoint. Не более 2 ошибок в представляемой информации	Широко использованы технологии (PowerPoint и др.). Отсутствуют ошибки в представляемой информации
Ответы на вопросы	Нет ответов на вопросы	Только ответы на элементарные вопросы	Ответы на вопросы полные и/или частично полные	Ответы на вопросы полные, с приведением примеров и/или пояснений

VI. КОНТРОЛЬ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ КУРСА

№ п/п	Темы дисциплины	Коды и этапы формирования компетенций		Оценочные средства	
				текущий контроль	промежуточная аттестация
1	Введение. Основные принципы применения оздоровительных технологий и их классификация	ПК-2.2	Знает: принципы и технологии профессиональной деятельности	Собеседование	Вопросы к зачету 1,4
			Умеет: приводить доводы в защиту своих убеждений	Доклад	Вопросы к зачету 4,8
			Владеет: навыками критического мышления		Вопросы к зачету 11,19
2	Основные виды оздоровительных технологий. Гимнастика и оздоровительная аэробика	ПК-2.3	Знает: основы методической работы на этапах оздоровительной и спортивной тренировок	Собеседование	Вопросы к зачету 2,3,9
			Умеет: правильно выстроить процесс организации занятий	Собеседование	Вопросы к зачету 7,9

			оздоровительной направленности		
			Владеет: специальной терминологией и методами включения игровых элементов, делающих занятия гимнастикой и аэробикой привлекательными и интересными.	Доклад	Вопросы к зачету 8,15
3	Подвижные игры, их значение как оздоровительных технологий	ПК-2.2	Знает: передовой опыт и предлагаемые инновации в сфере профессиональной деятельности своего профиля	Собеседование	Вопрос к зачету 17
			Умеет: осуществлять поиск и проводить анализ эффективности передовых методов оздоровительных тренировок		Вопрос к зачету 18
			Владеет: навыками планирования и применения эффективной организации оздоровительной и спортивной тренировки	Реферат	Вопросы к зачету 18,19
4	Аквафитнес (гидроаэробика), структура занятий, правила гигиены и безопасности	ПК-2.3	Знает: методы и технологии обучения плаванию	Собеседование	Вопрос к зачету 12
			Умеет: выявлять и анализировать степень адаптации спортсменов к гидроневесомости при оздоровительных тренировках	Доклад	Вопросы к зачету 13,14
			Владеет: методами определения объема физических	Реферат	Вопросы к зачету 14,15,16

			резервов в процессе оздоровительной тренировки		
5	Нетрадиционные виды оздоровительных технологий	ПК-2.2	Знает: методики рационального дыхания при проведении оздоровительной тренировки	Собеседование	Вопросы к зачету 23,25
			Умеет: интерпретировать полученные результаты, доказывать адекватность принятых решений	Собеседование	Вопросы к зачету 25,26
			Владеет: методиками анализа и контроля режимов интенсивной нагрузки при оздоровительных тренировках		Вопросы к зачету 27,28
6	Туризм, его классификация, виды и значение как оздоровительной технологии	ПК-2.3	Знает: оздоровительное влияние туризма на организм человека как эффективного способа реабилитации	УО-1 Собеседование	Вопрос к зачету 20
			Умеет: использовать виды туризма, как профилактические мероприятия в режимах интенсивной нагрузки при оздоровительной тренировке		Вопрос к зачету 21
			Владеет: анализом физиологических механизмов развития выносливости, ловкости и гибкости в рекреационном и адаптивном туризме	Доклад	Вопросы к зачету 20,22
8	Паралимпийское	ПК-2.2	Знает: особенности	Собеседование	Вопросы к

движение – основное направление развития адаптивного спорта	развития систем организма и его резервные возможности		зачету 36,37
	Умеет: анализировать и обобщать современную информацию по особенностям развития физических способностей и повышения возможностей функциональных систем человека	Реферат	Вопросы к зачету 38,39
	Владеет: информацией о спортивных тренировках и паралимпийской соревновательной деятельности		Вопросы к зачету 39,40,41

VII. СПИСОК УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература

1. Виноградов, П.А. Физическая культура и спорт трудящихся: Макеева, В.С. Теория и методика физической рекреации [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.С. Макеева, В.В. Бойко. — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2014. — 152 с. <https://e.lanbook.com/book/51916>.
2. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. — Электрон. дан. — Москва : , 2016. — 280 с. <https://e.lanbook.com/book/97462>.

Дополнительная литература

1. Евсеева О.Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник. — М. : Советский спорт, 2013. — 392 с. http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=51781

2. Менхин А.В. Рекреативно-оздоровительная гимнастика: учебное пособие. — М.: Физическая культура, 2007. — 160 с.
http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=9142
3. Михайлова Э.И. Аэробика в школе: учебно-методическое пособие для учителя физической культуры. — М. : Советский спорт, 2014. — 123 с.
http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=69832
4. Патрикеев А.Ю. Подвижные игры: учебное пособие. — М. : ВАКО, 2007. — 176 с. http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=50044
5. Козырева О.В. Физическая реабилитация. Лечебная физическая культура. Кинезитерапия: учебное пособие. — М. : Советский спорт, 2016. — 281 с.
http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=4096

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети

«Интернет»

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

Перечень информационных технологий и программного обеспечения

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

При осуществлении образовательного процесса студентами и профессорско-преподавательским составом используются следующие информационные справочные системы:

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 рассылке писем. <http://mail.dvfu.ru/>

VIII. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

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

- аудиторная (лекционная и практическая);
- внеаудиторная (самостоятельная).
- консультации, в рамках которых преподаватель, с одной стороны оказывает индивидуальные консультации по ходу выполнения самостоятельных заданий, а с другой стороны, осуществляет контроль и оценивает результаты этих индивидуальных заданий.

Аудиторная работа по дисциплине выполняется на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданию.

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

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 и др.

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

К зачету и экзамену 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.

Проверка уровня освоения учебной дисциплины, понимания и изучения отдельных тем и курса в целом, а также процесс формирования компетенций осуществляется при помощи фонда оценочных средств.

Работа с литературными источниками

В процессе подготовки к практическим занятиям (вопросы к ним даны в основном тексте программы), 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.

Рекомендации для подготовки устных ответов:

Внимательно вдумавшись в вопрос, надо составить план ответа на него. Каждый пункт плана лучше всего раскрыть в виде кратких тезисов, отражая в них наиболее существенное в содержании вопроса.

1. Не следует превращать ответ в чтение подготовленных записей. ими можно воспользоваться, но лишь для того, чтобы обеспечить связность, логическую последовательность изложения.

2. Не следует избегать высказывания собственного понимания вопроса. Важно аргументировать свою мысль. В необходимых случаях преподаватель поможет студенту правильно разобраться в вопросе, понять свою ошибку, если она имеет место. Во всяком случае, не сама по себе ошибка в суждениях влечет

за собой снижение оценки. Напротив, именно самостоятельность суждений, основанная на знании материала (учебных пособий, первоисточников, журнальных статей, монографий и др.), умение сознательно оперировать им являются главным показателем подготовленности студента по предмету. А осознать ошибку всегда поможет преподаватель. Более того, в определенных случаях студент может остаться при своем мнении, поспорить с преподавателем. Если это мнение основано на знании разных источников, в которых позиции авторов не совпадают, студент может принять точку зрения какого-то одного автора, даже если она противоречит мнению преподавателя.

3. Работая над литературой, надо иметь в виду следующее: указанные в учебно-методическом пособии названия не исчерпывают всех источников, которые студенту необходимо знать, чтобы всесторонне раскрыть вопрос.

4. Целесообразно студенту регулярно пользоваться периодикой, которая окажет ему неоценимую помощь в углублении своих знаний.

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

Рекомендуется использовать методические указания по курсу, текст лекций преподавателя. Однако теоретический материал курса становится более понятным, когда дополнительно к прослушиванию лекции и изучению конспекта, изучаются другие литературные источники. Рекомендуется, кроме «заучивания» материала, добиться состояния понимания изучаемой темы дисциплины. С этой целью рекомендуется после изучения очередного параграфа ответить на несколько вопросов на данную тему, из предложенных преподавателем.

IX. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Материально-техническое обеспечение дисциплины представляет собой учебные аудитории для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной

аттестации, а также помещения для самостоятельной работы и помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

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

Практические занятия по теме «Практикум по физкультурно-оздоровительным технологиям» проходят в аудиториях, оборудованных компьютерами типа Lenovo C360G-i34164G500UDK с лицензионными программами Microsoft Office 2010 и аудио-визуальными средствами: проектор Panasonic DLPProjector PT-D2110XE, плазма LGFLATRON M4716CCBAM4716CJ. Для выполнения самостоятельной работы студентов жилые корпуса ДВФУ обеспечены системой Wi-Fi.

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

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

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

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

В целях обеспечения специальных условий обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в ДВФУ все здания оборудованы

пандусами, лифтами, подъемниками, специализированными местами, оснащенными туалетными комнатами, табличками информационно-навигационной поддержки.

Х. ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

№ п/п	Темы дисциплины	Коды и этапы формирования компетенций		Оценочные средства	
				текущий контроль	промежуточная аттестация
1	Введение. Основные принципы применения оздоровительных технологий и их классификация	ПК-2.2	Знает: принципы и технологии профессиональной деятельности	Собеседование	Вопросы к зачету 1,4
			Умеет: приводить доводы в защиту своих убеждений	Доклад	Вопросы к зачету 4,8
			Владеет: навыками критического мышления		Вопросы к зачету 11,19
2	Основные виды оздоровительных технологий. Гимнастика и оздоровительная аэробика	ПК-2.3	Знает: основы методической работы на этапах оздоровительной и спортивной тренировок	Собеседование	Вопросы к зачету 2,3,9
			Умеет: правильно выстроить процесс организации занятий оздоровительной направленности	Собеседование	Вопросы к зачету 7,9
			Владеет: специальной терминологией и методами включения игровых элементов, делающих занятия гимнастикой и аэробикой привлекательными и интересными.	Доклад	Вопросы к зачету 8,15
3	Подвижные игры, их значение как оздоровительных технологий	ПК-2.2	Знает: передовой опыт и предлагаемые инновации в сфере профессиональной	Собеседование	Вопрос к зачету 17

			деятельности своего профиля		
			Умеет: осуществлять поиск и проводить анализ эффективности передовых методов оздоровительных тренировок		Вопрос к зачету 18
			Владеет: навыками планирования и применения эффективной организации оздоровительной и спортивной тренировки	Реферат	Вопросы к зачету 18,19
4	Аквафитнес (гидроаэробика), структура занятий, правила гигиены и безопасности	ПК-2.3	Знает: методы и технологии обучения плаванию	Собеседование	Вопрос к зачету 12
			Умеет: выявлять и анализировать степень адаптации спортсменов к гидроневесомости при оздоровительных тренировках	Доклад	Вопросы к зачету 13,14
			Владеет: методами определения объема физических резервов в процессе оздоровительной тренировки	Реферат	Вопросы к зачету 14,15,16
5	Нетрадиционные виды оздоровительных технологий	ПК-2.2	Знает: методики рационального дыхания при проведении оздоровительной тренировки	Собеседование	Вопросы к зачету 23,25
			Умеет: интерпретировать полученные результаты, доказывать адекватность принятых решений	Собеседование	Вопросы к зачету 25,26
			Владеет: методиками		Вопросы к зачету 27,28

			анализа и контроля режимов интенсивной нагрузки при оздоровительных тренировках		
6	Туризм, его классификация, виды и значение как оздоровительной технологии	ПК-2.3	Знает: оздоровительное влияние туризма на организм человека как эффективного способа реабилитации	УО-1 Собеседование	Вопрос к зачету 20
			Умеет: использовать виды туризма, как профилактические мероприятия в режимах интенсивной нагрузки при оздоровительной тренировке		Вопрос к зачету 21
			Владеет: анализом физиологических механизмов развития выносливости, ловкости и гибкости в рекреационном и адаптивном туризме	Доклад	Вопросы к зачету 20,22
8	Паралимпийское движение – основное направление развития адаптивного спорта	ПК-2.2	Знает: особенности развития систем организма и его резервные возможности	Собеседование	Вопросы к зачету 36,37
			Умеет: анализировать и обобщать современную информацию по особенностям развития физических способностей и повышения возможностей функциональных систем человека	Реферат	Вопросы к зачету 38,39
			Владеет:		Вопросы к

		информацией о спортивных тренировках и паралимпийской соревновательной деятельности	зачету 39,40,41
--	--	-------------------------------------------------------------------------------------	-----------------

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

Код и формулировка компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Наименование показателя оценивания (результата обучения по дисциплине)
ПК-2 Способен преподавать по образовательным программам высшего образования и дополнительного профессионального образования в области физической культуры и спорта	ПК-2.2 Установление педагогически целесообразных взаимоотношений с обучающимися, спортсменами и родителями	Знает: - современные нормативные документы, касающиеся организации процесса проектирование образовательной, тренировочной, рекреационной, научно-исследовательской, организационно-управленческой и культурно-просветительской деятельности;
		- основные научные школы, направления, концепции, источники знания и приёмы работы с ними
		Умеет самостоятельно приобретать и определять новые знания, в том числе в смежных областях знаний
ПК-2.3 Применение технических средств обучения, информационно-коммуникационных технологий, электронных образовательных и информационных ресурсов, дистанционных	ПК-2.3 Применение технических средств обучения, информационно-коммуникационных технологий, электронных образовательных и информационных ресурсов, дистанционных	Владеет теорией планирования, управления и контроля процессов исследования в профессиональной оздоровительной деятельности
		Знает: - инновационные образовательные технологии оздоровительной направленности; - систему научного знания о физической культуре и спорте, их структуре, междисциплинарную

	образовательных технологий и электронного обучения и особенностями в сфере физической культуры и спорта	интеграцию комплекса наук, изучающих оздоровительную направленность физической культуры и спорта.
		Умеет адаптироваться к изменению профиля профессиональной деятельности
		Владеет навыками планирования эффективной организации своей профессиональной деятельности в решении проблем физкультурно-оздоровительной деятельности с применением аппаратов, тренажёров и других различных технических средств

Методические рекомендации, определяющие процедуры оценивания результатов освоения дисциплины

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

По вышеуказанной дисциплине предусмотрена промежуточная аттестация в виде зачета (2 семестр). Зачет предусмотрен по дисциплине в устной форме, с использованием устного опроса в форме ответов на вопросы экзаменационных билетов.

Вопросы к зачёту

1. Классификация оздоровительных технологий спортивной деятельности.
2. Основные задачи ритмической гимнастики для детей.
3. Основные части комплекса ритмической гимнастики.
4. Технология конструирования программы занятий аэробикой, типичная структура урока.
5. Понятие о фитбол-аэробике и её основные задачи.
6. Понятие о степ-аэробике и основные правила техники безопасности.
7. Основные типы упражнений для растягивания мышц.
8. Преимущества стрейтчинга перед баллистическими упражнениями.
9. Правила растяжки, категории сложности.

10. Отличительные особенности шейпинга в сравнении с другими видами ОТ.
11. Методика занятий шейпингом
12. Понятие о гидрореабилитации, её преимущества.
13. Оборудование и инвентарь, необходимый для обучения плаванию.
14. Способы поддержки ребёнка при обучении его плаванию.
15. Аквафитнес, его преимущества перед аэробикой.
16. Снаряжение для занятий аквафитнесом, меры безопасности.
17. Определения понятия игра, основные черты игры.
18. Классификация игр.
19. Требования к проведению подвижных игр.
20. Классификация туризма
21. Противопоказания для участия в туристических мероприятиях
22. Гигиена, профилактика, техника безопасности при проведении туристских мероприятий.
23. Основные цели дыхательной гимнастики.
24. Особенности гимнастики А.Н. Стрельниковой.
25. Рациональное дыхание, его значение при проведении оздоровительных тренировок
26. Значение трёхфазного дыхания
27. Значение гимнастики Н.П. Бутейко при оздоровительных тренировках
28. Методика глазодвигательной гимнастики Бейтса
29. Цели и задачи паралимпийского движения
30. Отличительные черты адаптивного спорта
31. Основные направления (виды) адаптивного спорта
32. Основные принципы адаптивного спорта
33. Цели адаптивного спорта
34. Основные задачи, решаемые в процессе занятий адаптивным спортом
35. Значение функций адаптивного спорта
36. Характеристика основополагающих принципов специального олимпийского движения

37. Официальные виды спорта, включенные в программу Специальной олимпиады
38. Порядок разделения на дивизионы спортсменов, выступающих в индивидуальных видах спорта
39. Формирование дивизионов в специальном олимпийском движении для командных видов спорта
40. Обязанности участников соревнований

**Критерии выставления оценки студенту на зачете по дисциплине
«Практикум по физкультурно-оздоровительным технологиям»:**

Оценка зачета	Требования к сформированным компетенциям
«зачтено» / «отлично»	Оценка «отлично» выставляется студенту, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, знания, умения и навыки всех компетенций дисциплины исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал монографической литературы, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.
«зачтено» / «хорошо»	Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.
«зачтено» / «удовлетворительно»	Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ.

«не зачтено» / «неудовлетворительно»	Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.
--------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Текущая аттестация студентов

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

Текущая аттестация по дисциплине «Практикум по физкультурно-оздоровительным технологиям» проводится в форме контрольных мероприятий (защиты докладов, рефератов, презентаций) по оцениванию фактических результатов обучения студентов и осуществляется ведущим преподавателем.

Объектами оценивания выступают:

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

КОМПЛЕКСЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ

Вопросы для собеседования по дисциплине «Практикум по физкультурно-оздоровительным технологиям»

1. Основные принципы применения оздоровительных технологий
2. Классификация оздоровительных технологий
3. Характеристика организационных и методических направлений оздоровительных технологий и реабилитации

4. Классификация подвижных игр
5. Определение понятия игра, особенности игры
6. Традиционные и нетрадиционные оздоровительные технологии
7. Требования к проведению подвижных игр
8. Основные виды дыхательных гимнастик, их цель и задачи
9. Основные отличительные особенности оздоровительной и спортивной тренировки

Критерии оценки собеседования:

100-86 баллов выставляется, если студент/группа выразили своё мнение по сформулированной проблеме, аргументировали его, точно определив ее содержание и составляющие. Продемонстрировано знание и владение навыком самостоятельной исследовательской работы по теме исследования; методами и приемами анализа международно-политической практики. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет.

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

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

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