



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова»



УТВЕРЖДАЮ
Декан ФФКиСМ
Р.А. Козлов

10.03.2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

***СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ***

Направление подготовки (специальность)
44.04.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль/специализация) программы
Физкультурно-оздоровительные технологии

Уровень высшего образования - магистратура

Форма обучения
заочная

Институт/ факультет	Факультет физической культуры и спортивного мастерства
Кафедра	Спортивного совершенствования
Курс	1

Магнитогорск
2019 год

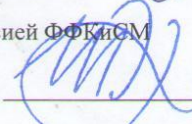
Рабочая программа составлена на основе ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 121)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры «Спортивного совершенствования»

18.02.2020, протокол № 7

Зав. кафедрой  В.В. Алонцев


Рабочая программа одобрена методической комиссией ФФКиСМ
10.03.2020 г. протокол № 6

Председатель  Р.А. Козлов

Рабочая программа составлена:

зав. кафедрой СС, канд. пед. наук  В.В. Алонцев

Рецензент:

зав. кафедрой ФК, канд. биол. наук  Е.Г. Цапов

Лист актуализации рабочей программы

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2020 - 2021 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от 14 09 2020 г. № 2
Зав. кафедрой [подпись] В.В. Алонцев

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2021 - 2022 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ В.В. Алонцев

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2022 - 2023 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ В.В. Алонцев

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2023 - 2024 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ В.В. Алонцев

1 Цели освоения дисциплины (модуля)

Целями освоения дисциплины «Современные технологии физкультурно-оздоровительной деятельности» являются: расширение знаний о современных физкультурно-оздоровительных технологиях; сформировать у будущего специалиста комплекс знаний и умений, отражающих здоровьесберегающий и здоровьеразвивающий аспекты физической культуры и спорта; обеспечить освоение системы знаний в области физкультурно-оздоровительных технологий, целостное осмысление содержательной стороны профессиональной деятельности в сфере оздоровительно-рекреативной физической культуры; научить подбирать и использовать основные критерии диагностики процесса адаптации организма человека к физическим нагрузкам с использованием современных компьютерных технологий для управления процессом оздоровительной тренировки; научить вырабатывать стратегию, моделировать построение физкультурно-оздоровительной деятельности с учетом индивидуально-типологических особенностей, физического состояния занимающихся.

2 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Современные технологии физкультурно-оздоровительной деятельности» входит в часть учебного плана формируемую участниками образовательных отношений образовательной программы.

Для изучения дисциплины необходимы знания (умения, владения), сформированные в результате изучения дисциплин/ практик:

"Методика проведения занятий с дошкольниками", "Методика проведения занятий со школьниками", "Технологии физкультурно-спортивной деятельности" в объеме подготовки бакалавров по направлению подготовки Педагогическое образование "Физическая культура"

Знания (умения, владения), полученные при изучении данной дисциплины будут необходимы для изучения дисциплин/практик:

Зарубежные физкультурно-оздоровительные технологии

Традиционные оздоровительные технологии в России

Физкультурно-оздоровительные технологии в сфере образования

Физкультурно-оздоровительные технологии для детей дошкольного возраста

Выполнение и защита выпускной квалификационной работы

3 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля) и планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины (модуля) «Современные технологии физкультурно-оздоровительной деятельности» обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции
ПК-1	Способен осуществлять учебную деятельность обучающихся по освоению учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) программ профессионального обучения, СПО и (или) ДПП
ПК-1.1	осуществляет управление ситуацией по вопросам профессионального самоопределения, развития и адаптации обучающихся;
ПК-1.2	решает профессиональные задачи по планированию и организации занятий по курсам и дисциплинам, а также самостоятельной работы обучающихся; по модернизации оснащения и формирования предметно-пространственной среды;
ПК-1.3	осуществляет контроль за подготовленностью и мотивацией обучающихся
ПК-2	Способен осуществлять тренировочный процесс спортсменов на тренировочном

этапе	
ПК-2.1	управляет ситуацией формирования разносторонней подготовленностью занимающихся в избранном виде спорта;
ПК-2.2	организует тренировочный процесс по избранному виду спорта

4. Структура, объём и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетных единиц 144 академических часов, в том числе:

- контактная работа – 8,7 академических часов;
- аудиторная – 8 академических часов;
- внеаудиторная – 0,7 академических часов
- самостоятельная работа – 126,4 академических часов;

– подготовка к зачёту – 8,9 академических часов

Форма аттестации - зачет

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в академических часах)			Самостоятельная работа студента	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код компетенции
		Лек.	лаб. зан.	практ. зан.				
1. РОЛЬ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ ЛИЧНОСТИ								
1.1 Культура здоровья личности и ее взаимосвязь с физической культурой. Общая характеристика оздоровительной физической культуры.	1	0,5			10	Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками.	Работа на образовательном портале	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3
Итого по разделу		0,5			10			
2. ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ПЕДАГОГИКИ								
2.1 Классификация здоровьесберегающих технологий. Принципы здоровьесберегающей педагогики.	1	0,5			16,4	Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками.	Работа на образовательном портале	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3
Итого по разделу		0,5			16,4			
3. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ								

3.1	Содержание физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях.	1				10	Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками.	Работа на образовательном портале	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3
Итого по разделу						10			
4. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА В ШКОЛЕ									
4.1	Физическое воспитание школьников в контексте модернизации образования.	1				10	Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками.	Работа на образовательном портале	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3
Итого по разделу						10			
5. МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С МОЛОДЕЖЬЮ И ВЗРОСЛЫМ НАСЕЛЕНИЕМ									
5.1	Методика и организация физкультурно-оздоровительной деятельности студенческой молодежи.	1	0,5			10	Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками.		ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3
Итого по разделу			0,5			10			
6. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ									
6.1	Методология оздоровительной тренировки. Содержание и требования к организации и проведению физкультурно-оздоровительной тренировки. Дозирование физической нагрузки в оздоровительной тренировке.	1	0,5			10	Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками.	Работа на образовательном портале	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3
Итого по разделу			0,5			10			
7. РАЗНОВИДНОСТИ ТРАДИЦИОННЫХ И НЕТРАДИЦИОННЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СИСТЕМ ОЗДОРОВЛЕНИЯ									

7.1 7.1. Ритмическая гимнастика, оздоровительная аэробика, стретчинг, атлетическая гимнастика, шейпинг, фитнес и его разновидности, изотонические и изометрические упражнения.	1	1/ИИ	1	15	Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками.	Работа на образовательном портале. Презентация.	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-2.1, ПК-2.2
7.2 7.2. Характеристика восточных систем оздоровления. Системы оздоровительной гимнастики в Китае. Йога - оздоровительная система Индии.		0,5/0,5 И	1	15	Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками.	Работа на образовательном портале. Презентация.	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-2.1, ПК-2.2
7.3 7.3. Характеристика авторских комплексных систем оздоровления. Система естественного оздоровления П. Брэгга, система здоровья Кацуздо Ниши, программа аэробного оздоровления организма К. Купера. программа «1000 движений» академика Н. М. Амосова, методика закаливания - тренировки П. И. Иванова «Детка», система естественного оздоровления Г.С.Шаталовой.			1	15	Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками.	Работа на образовательном портале. Презентация.	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-2.1, ПК-2.2
7.4 7.4. Оздоровительные методики дыхательных упражнений. Дыхательная гимнастика в системе «Хатха - йога», парадоксальная дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой, методика волевой ликвидации глубокого дыхания К. П. Бутейко, система трехфазного дыхания О. Г. Лобановой.		0,5/0,5 И	1	15	Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками.	Работа на образовательном портале. Презентация.	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-2.1, ПК-2.2
Итого по разделу		2/ИИ	4	60			
8. ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ							

8.1 Промежуточная аттестация	1				Проработка конспектов лекций и практических занятий. Самостоятельное изучение литературы. работа с электронными библиотеками.	Тестирование на образовательном портале	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-2.1, ПК-2.2
Итого по разделу							
Итого за семестр	4/2И		4	126,		зачёт	
Итого по дисциплине	4/2И		4	126, 4		зачет	

5 Образовательные технологии

В ходе освоения дисциплины при проведении аудиторных занятий используются следующие образовательные технологии:

Традиционные образовательные технологии. Данные технологии ориентируются на организацию образовательного процесса, предполагающую прямую трансляцию знаний от преподавателя к студенту (преимущественно на основе объяснительно-иллюстративных методов обучения). Обучение проводится через практические занятия, в ходе этих занятий студенты осваивают конкретные умения и навыки по предложенному алгоритму. Игровые технологии. Данная технология реализуется в ходе учебных практических занятий в игровом зале у стола. Информационно-коммуникационные образовательные технологии. Использование мультимедийного оборудования при проведении практических занятий. Презентации правил по видам спорта, выполнения технических элементов.

В рамках курса предусмотрены встречи и проведение практических занятий с ведущими фитнес инструкторами города.

6 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Представлено в приложении 1.

7 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

Представлены в приложении 2.

8 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

а) Основная литература:

1. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 246 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-07339-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/438400>

2.

б) Дополнительная литература:

1. Айзман, Р. И. Здоровьесберегающие технологии в образовании : учебное пособие для вузов / Р. И. Айзман, М. М. Мельникова, Л. В. Косованова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 282 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07354-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://www.biblio-online.ru/bcode/452423>

2. Виленская, Т. Е. Оздоровительные технологии физического воспитания детей младшего школьного возраста : учебное пособие / Т. Е. Виленская. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 285 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08305-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://www.biblio-online.ru/bcode/453727>

3. Рипа, М. Д. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании : учебное пособие для вузов / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 158 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07260-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://www.biblio-online.ru/bcode/453942>

в) Методические указания:

1. Методические рекомендации по организации учебной, физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных учреждениях.

<http://mirznanii.com/a/292126/metodicheskie-rekomendatsii-po-organizatsii-uchebnoy-fizkulturno-ozdorovitelnoy-i-sportivno-massovoy-raboty-v-obrazovatelnykh-uchrezhdeniyakh>

г) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

Программное обеспечение

Наименование ПО	№ договора	Срок действия лицензии
MS Windows 7 Professional(для классов)	Д-1227-18 от 08.10.2018	11.10.2021
MS Office 2007 Professional	№ 135 от 17.09.2007	бессрочно
7Zip	свободно	бессрочно
FAR Manager	свободно	бессрочно

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Название курса	Ссылка
Электронная база периодических изданий East View Information Services, ООО «ИВИС»	https://dlib.eastview.com/
Национальная информационно-аналитическая система – Российский индекс научного цитирования	URL: https://elibrary.ru/project_risc.asp
Поисковая система Академия Google (Google Scholar)	URL: https://scholar.google.ru/
Информационная система - Единое окно доступа к информационным ресурсам	URL: http://window.edu.ru/
Российская Государственная библиотека. Каталоги	https://www.rsl.ru/ru/4readers/catalogues/
Электронные ресурсы библиотеки МГТУ им. Г.И. Носова	http://magtu.ru:8085/marcweb2/Default.asp

9 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:

Учебные аудитории для проведения практических и лекционных занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации Персональные компьютеры с пакетом MS Office, выходом в Интернет и с доступом в электронную информационно-образовательную среду университета

Помещение для самостоятельной работы обучающихся Персональные компьютеры с пакетом MS Office, выходом в Интернет и с доступом в электронную информационно-образовательную среду университета

Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования Стеллажи и контейнеры для хранения спортивного инвентаря и оборудования

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Перечень тем для самостоятельной подготовки:

1. «Современные технологии ФОД» - как учебная дисциплина.
2. Понятие «технология» в физической культуре.
3. Содержание оздоровительной физической культуры.
4. Здоровье и здоровый образ жизни.
5. Влияние физических упражнений на состояние здоровья человека.
6. Значение аэробных упражнений для здоровья человека.
7. Значение силовых и скоростно-силовых упражнений для здоровья человека.
8. Общая характеристика физкультурно-оздоровительных систем: волевая гимнастика А.К.Анохина; упражнения с самосопротивлением.
9. Общая характеристика физкультурно-оздоровительных систем: программа занятий Н.М.Амосова «тысяча движений».
10. Общая характеристика физкультурно-оздоровительных систем: программы занятий оздоровительным бегом (программа К.Купера, С.Розенцвейга, программы ВНИИФК и др.).
11. Фитнесс. Характеристика, содержание, средства.
12. Краткая характеристика наиболее популярных форм занятий в современных фитнес центрах.
13. Характеристика атлетической гимнастики как физкультурно-оздоровительной системы.
14. Характеристика аэробики как физкультурно-оздоровительной системы.
15. Современные физкультурно-оздоровительные технологии. Калланетика, ее характеристика.
16. Современные физкультурно-оздоровительные технологии. Стретчинг, его характеристика.
17. Современные физкультурно-оздоровительные технологии. Пилатес, его характеристика.
18. Современные физкультурно-оздоровительные технологии. Боди-флекс, его характеристика.
19. Современные физкультурно-оздоровительные технологии. Йога, ее характеристика.
20. Современные физкультурно-оздоровительные технологии. Тай-бо, его характеристика.
21. Современные физкультурно-оздоровительные технологии. Памп-аэробика, ее характеристика.
22. Современные физкультурно-оздоровительные технологии. Кинезитерапия, сущность и содержание, предпосылки возникновения (методика С.М.Бубновского для восстановления позвоночника).
23. Современные физкультурно-оздоровительные технологии. Шейпинг, его характеристика.
24. Современные физкультурно-оздоровительные технологии. Изотон, его характеристика.
25. Контроль за состоянием здоровья в процессе занятий оздоровительной физической культурой.
26. Методика тестирования функциональной подготовленности в процессе занятий оздоровительной физической культурой.
27. Методика тестирования физической подготовленности в процессе занятий оздоровительной физической культурой.

28. Самоконтроль в процессе физкультурно-оздоровительных занятий. Понятие, задачи, функции, содержание.

29. Особенности составления индивидуальных программ.

30. Требования к инструктору, ведущему физкультурно-оздоровительные занятия в условиях фитнес-центра.

7 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

а) Планируемые результаты обучения и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации:

Индикаторы	Оценочные средства	
ПК-2: Способен осуществлять тренировочный процесс спортсменов на тренировочном этапе		
ПК-2.1	управляет ситуацией формирования разносторонней подготовленностью занимающихся в избранном виде спорта;	<p>1. Деятельность в сфере физической культуры, направленная на восстановление, сохранение и укрепление здоровья:</p> <ul style="list-style-type: none"> а) адаптивная физическая культура; б) лечебная физическая культура; в) рекреативная физическая культура; г) оздоровительная физическая культура. <p>2. Состояние полного физического, душевного и социального благополучия:</p> <ul style="list-style-type: none"> а) физическая подготовка; б) физическая подготовленность; в) здоровье; г) адаптация. <p>3. Наибольшее влияние на здоровье оказывают:</p> <ul style="list-style-type: none"> а) условия и образ жизни; б) генетические факторы; в) медицинское обслуживание; г) состояние окружающей среды. <p>4. Наибольшее положительное влияние на сердечно-сосудистую и дыхательную системы оказывают:</p> <ul style="list-style-type: none"> а) анаэробные упражнения; б) аэробные упражнения; в) силовые упражнения; г) скоростно-силовые упражнения. <p>5. Вид физического упражнения относительно низкой интенсивности, где кислород используется как основной источник энергии для поддержания мышечной двигательной деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> а) аэробные упражнения; б) двигательная активность; в) анаэробные упражнения; г) циклические упражнения. <p>6. Какое минимальное количество занятий физическими упражнениями в неделю необходимо, чтобы получить оздоровительно-тренировочный эффект:</p> <ul style="list-style-type: none"> а) одно; б) не менее трех; в) не менее двух; г) не менее четырех; д) не менее пяти.

		<p>7. Для того, чтобы уменьшить массу тела необходимо:</p> <ul style="list-style-type: none">а) чтобы энергетическая ценность пищи была ниже расходуемой организмом энергии;б) чтобы питание состояло преимущественно из белковых продуктов;в) уменьшить количество жирной пищи в рационе;г) увеличить количество овощей и фруктов в рационе;д) увеличить объём двигательной активности;ж) использовать физические упражнения силовой направленности;з) использовать физические упражнения аэробной направленности. <p>Какие упражнения наиболее эффективны для увеличения мышечной массы тела:</p> <ul style="list-style-type: none">а) скоростно-силовые;б) общеразвивающие;в) упражнения на выносливость;г) силовые. <p>9. Экспресс-оценка состояния, в котором находится занимающийся в данный момент - это:</p> <ul style="list-style-type: none">а) текущий контроль;б) оперативный контроль;в) предварительный контроль;г) итоговый контроль. <p>10. Автор системы «тысяча движений»:</p> <ul style="list-style-type: none">а) Евгений Сандов;б) Н.М.Амосов;в) А.К.Анохин;г) И.П.Павлов. <p>11. Термин «аэробика» предложил:</p> <ul style="list-style-type: none">а) В.И.Лях;б) Ю.Ф.Курамшин;в) К.Купер;г) Л.П.Матвеев. <p>12. Основоположником танцевальной аэробики была:</p> <ul style="list-style-type: none">а) Джекки Соренсен;б) Джейн Фонда;в) Синди Ром;г) Марлен Шарель. <p>13. Система «Шейпинг» возникла в:</p> <ul style="list-style-type: none">а) США;б) Швеция;в) Германия;г) СССР. <p>14. Основой калланетики являются:</p>
--	--	--

		<p>а) статические упражнения и упражнения с минимальной амплитудой;</p> <p>б) упражнения на растягивание;</p> <p>в) танцевальные упражнения под музыку;</p> <p>г) упражнения на специальном резиновом мяче большого диаметра.</p> <p>15. Шейпинг является:</p> <p>а) физкультурно-оздоровительной технологией силовой направленности;</p> <p>б) физкультурно-оздоровительной технологией аэробно-силовой направленности; в) физкультурно-оздоровительной технологией аэробной направленности;</p> <p>г) физкультурно-оздоровительной технологией восстановительно-релаксирующей направленности.</p> <p>16. Оздоровительная аэробика ярко выраженной атлетической направленности с использованием штанги и других отягощений:</p> <p>а) памп-аэробика;</p> <p>б) фитбол-аэробика;</p> <p>в) степ-аэробика;</p> <p>г) пилатес.</p> <p>17. Упражнения с самосопротивлением предполагают:</p> <p>а) использование неотягощенных движений с сознательным волевым напряжением мышц;</p> <p>б) использование упражнений с весом собственного тела на специальном оборудовании (перекладина, брусья и т.п.);</p> <p>в) использование упражнений с противодействием движению собственными частями тела;</p> <p>г) использование эспандеров и резиновых жгутов.</p> <p>18. Как часто рекомендуется использовать занятия оздоровительным бегом для начинающих:</p> <p>а) три раза в неделю через день;</p> <p>б) один раз в неделю;</p> <p>в) два раза в неделю;</p> <p>г) каждый день.</p> <p>19. Физкультурно-оздоровительная система, предполагающая выполнение упражнений на задержке дыхания:</p> <p>а) йога;</p> <p>б) памп-аэробика;</p> <p>в) бодифлекс;</p>
--	--	---

		<p>г) калланетика; д) пилатес . 20. В какой из перечисленных физкультурно-оздоровительных технологий во время занятий частота сердечных сокращений наибольшая по сравнению с остальными: а) тайбо; б) пилатес; в) калланетика; г) йога; д) стретчинг. 21. Какая группа мышц наиболее сильно тренируется в пилатесе: а) ягодичные мышцы; б) мышцы живота; в) грудные мышцы д) мышцы спины. 22. Спинбайк-аэробика предполагает: а) использование скакалок; б) использование велотренажеров; в) использование лёгких штанг (бодибаров); г) использование специальных резиновых мячей большого диаметра. 23. Какую физкультурно-оздоровительную систему можно рекомендовать людям с избыточной массой тела и проблемами с суставами: а) ходьба; б) аква-аэробика; в) степ-аэробика; г) калланетика. 24. Выбор физкультурно-оздоровительной программы в первую очередь зависит: а) от возраста занимающегося; б) от цели занимающегося; в) от пола; г) от уровня физической подготовленности.</p>
ПК-2.2	организует тренировочный процесс по избранному виду спорта	<p>Разработать программу тренировки по одному из видов оздоровительных технологий: фитнесу, йоге и т.д. Проведение и анализ занятия. Разработка конспекта тренировки. Разработка программы тренировки с учетом возрастных, физических особенностей занимающихся. Составление календаря мероприятий на месяц.</p>

ПК-1: Способен осуществлять учебную деятельность обучающихся по освоению учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) программ профессионального обучения, СПО и (или) ДПП

<p>ПК-1.1</p>	<p>осуществляет управление ситуацией по вопросам профессионального самоопределения, развития и адаптации обучающихся</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Понятие, структура индивидуального здоровья, характеристика компонентов; основы комплексной диагностики индивидуального здоровья. 2. Принципы физкультурно-оздоровительной тренировки. 3. Оздоровительный подход к развитию физических способностей. 4. Общая характеристика оздоровительных видов гимнастики. 5. Характеристика авторских систем оздоровления. 6. Характеристика систем дыхательных упражнений. 7. Характеристика нетрадиционных средств и систем оздоровления. 8. Характеристика восточных систем оздоровления. 9. Аэробика в системе оздоровительной тренировки: виды, структура и содержание занятий. 10. Атлетическая гимнастика в системе оздоровительной тренировки: виды, структура и содержание занятий. 11. Учёт особенностей телосложения в физкультурно-рекреационной тренировке с силовой направленностью. 12. Специфика занятий по системе «Изотон»: структура, содержание, особенности питания. 13. Шейпинг как научная комплексная система оздоровительной физической культуры: принципы, дозирование нагрузки, направленность тренировки, тестирование, питание и т.д. 14. Характеристика стретчинг-системы: задачи, средства, особенности занятий. 15. Понятие тренировки в фитнесе: задачи, средства, особенности проведения. 16. Особенности питания в физкультурно-оздоровительной тренировке различными видами ФОТ. 17. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми дошкольного возраста: направленность; форма организации, содержание.
---------------	--	--

		<p>18. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми и подростками: направленность, задачи, формы организации, содержание.</p> <p>19. Оздоровительная тренировка с лицами молодого возраста (направленность, содержание, методические особенности).</p> <p>20. Оздоровительная тренировка с лицами зрелого возраста: направленность, содержание, методические особенности.</p> <p>21. Физкультурно-оздоровительная тренировка с лицами пожилого возраста: направленность, содержание, методические особенности.</p> <p>22. Массовая физкультурно-оздоровительная работа в рекреационных зонах.</p> <p>23. Массовая физкультурно-оздоровительная работа с взрослым населением: формы, содержание деятельности (трудовые коллективы, по месту жительства, сельская местность, рекреационные зоны).</p> <p>24. Организация, содержание и особенности проведения занятий в группах здоровья.</p> <p>25. Особенности физкультурно-оздоровительной тренировки женщин.</p> <p>26. Основы планирования и учёта в сфере физкультурно-оздоровительной работы.</p> <p>27. Массовые физкультурно-спортивные мероприятия: виды, организация, особенности проведения.</p> <p>28. Пропаганда массовой физкультурно-спортивной и оздоровительной работы: формы, особенности деятельности.</p> <p>29. Основы самоконтроля при занятиях физической культурой: задачи и содержание. Использование данных самоконтроля в управлении тренировочным процессом.</p> <p>30. Врачебно-педагогический контроль в процессе физкультурно-оздоровительной тренировки: виды, задачи, содержание, учет возрастных особенностей.</p> <p>31. Понятие, компоненты и</p>
--	--	--

		особенности оценки физического состояния в системе физкультурно-оздоровительной деятельности с учетом направленности физкультурно-оздоровительной тренировки. Учет возрастных особенностей в процессе физкультурно-оздоровительной
ПК-1.2	решает профессиональные задачи по планированию и организации занятий по курсам и дисциплинам, а также самостоятельной работы обучающихся; по модернизации оснащения и формирования предметно-пространственной среды	Подготовить презентацию по одной оздоровительной технологии. Содержание, средства и методы классической аэробики. Содержание, средства и методы степ-аэробики. Содержание, средства и методы калланетики. Содержание, средства и методы пилатес. Содержание, средства и методы шейпинга. Содержание, средства и методы стетчинга. Содержание, средства и методы атлетической гимнастики.
ПК-1.3	осуществляет контроль за подготовленностью и мотивацией обучающихся	Составить комплекс утренней гимнастики (возрастно-половая группа по заданию экзаменатора). Составить комплекс упражнений для физкультминутки (возрастно-половая группа по заданию экзаменатора). Составить комплекс упражнений для физкультпаузы (возрастно-половая группа по заданию экзаменатора). Составить фрагмент занятия по калланетике (возрастно-половая группа по заданию экзаменатора). Составить фрагмент занятия по памп-аэробике (возрастно-половая группа по заданию экзаменатора). Составить комплекс упражнений для стретчинга (возрастно-половая группа по заданию экзаменатора). Составить комплекс упражнений для укрепления мышц брюшного пресса (возрастнополовая группа по заданию экзаменатора). Составить комплекс упражнений для укрепления мышц спины (возрастно-половая группа по заданию экзаменатора). Составить комплекс упражнений для укрепления мышц ног (возрастно-половая группа по заданию экзаменатора).

		Составить программу оздоровительного бега (возрастно-половая группа по заданию экзаменатора).
--	--	---

б) Порядок проведения промежуточной аттестации, показатели и критерии оценивания:

Промежуточная аттестация по дисциплине «Современные технологии физкультурно-оздоровительной деятельности» включает теоретические вопросы в форме теста на образовательном портале, позволяющие оценить уровень усвоения обучающимися знаний, и практические задания, выявляющие степень сформированности умений и владений навыками, проводится в форме зачета.

Критерием успешности освоения учебного материала студентом является экспертная оценка преподавателем регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов выполненных заданий.

Показатели и критерии оценивания подготовленности студента:

– на оценку **«зачтено»** – обучающийся демонстрирует высокий уровень сформированности компетенций, всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, свободно выполняет практические задания, свободно оперирует знаниями, умениями, применяет их в ситуациях повышенной сложности.

– на оценку **«не зачтено»** – обучающийся не может показать знания на уровне воспроизведения и объяснения информации, не может показать интеллектуальные навыки решения простых задач.