Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Байханов Исмаил Баутдинович
Должность: Ректор
Дата подписания: 05.07.2023 16:57:19
Уникальный программный ключ:
442c337cd125e1d014f62698c9d813e502697764

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЧЕЧЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ УЛЬТУРЫ

Утверждаю
Зав. каф: Батукаев А.А.
_____
(подпись)
Протокол № 9 заседания
кафедры от 27.04.2023г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Физкультурно-оздоровительные технологии (наименование дисциплины (модуля)

44.04.01 Педагогическое образование
(код и направление подготовки)

Профиль(и) подготовки
Физическая культура

Квалификация
магистр

Форма обучения
Очная, заочная

Год набора
2023-2024 учебный год

Грозный, 2023

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ / МОДУЛЯ

1.1. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физкультурно-оздоровительные технологии» относится к Б1.О.02 Профильному модулю блока Б1.В.ДВ.02.01 учебного плана подготовки магистрантов по направлению подготовки 44.04.01 Педагогическое образование, профиль подготовки – Физическая культура. В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 2 курсе (3 семестр).

Для изучения данной учебной дисциплины необходимы компетенции, знания, умения и навыки, сформированные у обучающихся в результате освоения в школе предметов «Физическая культура». Данный курс соотносится с дисциплинами, «История физической культуры», «Социология физической культуры и спорта». Дисциплина «Физкультурнооздоровительные технологии» тесно взаимосвязана с другими дисциплинами учебного плана:», «Теория и методика спорта». «Педагогические исследования в физическом воспитании».

1.2. Цель освоения дисциплины (модуля)

Целью дисциплины является формирование целостного представления о здоровье человека, средствах и способах его формирования и поддержания; раскрытие сущности, специфики и структуры профессиональной деятельности специалиста в области оздоровительной физической культуры; ознакомление с инновационными физкультурно-оздоровительными технологиями и путями их интеграции в практику физической культуры различных групп населения.

1.3. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)

Достижение цели освоения дисциплины (модуля) обеспечивается через формирование следующих компетенций:

УК–3. Способен организовывать руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели.

ПК-6. Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни

Таблица 1

Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенций, которые формирует дисциплина (модуль)	Планируемые результаты обучения

УК-3 Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	УК-3.1. Демонстрирует способность работать в команде, проявляет лидерские качества и умения. УК-3.2. Демонстрирует способность эффективного речевого и социального взаимодействия, в том числе, с различными организациями	**Знает:** – принципы работы в команде; – формы, виды и способы конструктивного социального взаимодействия. **Умеет:** – работать в команде, проявлять лидерские качества и умения; – демонстрирует способность эффективного речевого и социального взаимодействия, в том числе, с различными организациями. **Владеет:** – владеет способами эффективного социального взаимодействия в команде; – способами эффективного социального взаимодействия, в том числе, с различными организациями.

Код компетенции	**Код и наименование индикатора достижения компетенций, которые формирует дисциплина (модуль)**	**Планируемые результаты обучения**

ПК-6. Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурноспортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни	ПК-6.1. Осуществляет отбор психологопедагогических технологий (в том числе инклюзивных) и применяет их в профессиональной деятельности с учетом различного контингента обучающихся. ПК-6.2. Применяет специальные технологии и методы, позволяющие проводить индивидуализацию обучения, развития, воспитания, формировать систему регуляции поведения и деятельности обучающихся.	**Знать:** - социальную роль, структуру и функции физической культуры и спорта; - место и роль нашей страны в развитии физической культуры и спорта; - цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры; - социальную значимость профессии в сфере физической культуры, национальные интересы, ценность труда и служения на благо Отечества; - составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие; - основы организации здорового образа жизни; - закономерности физического и психического развития человека и особенности их проявления в разные возрастные периоды; - влияние физических упражнений на показатели физического развития и биологического возраста детей и подростков; - механизмы и приемы формирования, поддержания и коррекции мотивации; - санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта; - гигиенические средства восстановления; - гигиенические принципы закаливания; - методические основы рациональной организации питания, в том числе при занятиях физической культурой и спортом, особенностей питания в тренировочном, предстартовом, соревновательном и восстановительном периодах; - значения и особенности приёма витаминноминеральных комплексов и биологически активных добавок в физкультурноспортивной деятельности; - понятие «пищевой статус».

		Уметь: - использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для стремления к здоровому образу жизни, навыков соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях; -определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания, спортивной подготовки и двигательной рекреации как

Код компетенции	**Код и наименование индикатора достижения компетенций, которые формирует дисциплина (модуль)**	**Планируемые результаты обучения**

		составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья; планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических основ физкультурной деятельности, климатических, особенностей в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья, оздоровления и рекреации занимающихся; - использовать освоенные методики для реализации оздоровительной эффективности физических упражнений, сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности различных контингентов населения, достижения высоких спортивных результатов; - устанавливать тренировочный режим с учётом возрастных гигиенических нормативов по режиму сна, питания, учебных занятий; - составлять и анализировать суточный и недельный рационы питания; - проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах; - рассказывать в доступной и увлекательной форме о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни; - проводить собеседование, оценивать мотивацию и психологический настрой спортсмена; - применять общие (классические) психологические рекомендации по общению, оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию мотивации и др. у занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью; - формировать у занимающихся установку на здоровый образ жизни и его пропаганду среди окружающих **Владеть:** - обобщения информации о достижениях в сфере физической культуры и спорта; - применения методик оценки физического развития детей и подростков; - использования простейших функциональных тестов для оценки состояния здоровья и работоспособности занимающихся;

		- владения методикой расчета суточных энергозатрат и энергоемкости пищи, методикой составления менюраскладки;
Код компетенции	**Код и наименование индикатора достижения компетенций, которые формирует дисциплина (модуль)**	**Планируемые результаты обучения**

		- проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима; проведения теоретических занятий и бесед о содержании и значении спортивной этики, недопустимости использования допинга, скрытых и явных нарушений спортивных правил, участия в договорных играх; - совместного со спортсменами просмотра и обсуждения кино- и видеоматериалов, в том числе трансляций спортивных соревнований, обучающих и научно-популярных фильмов; - организации встреч обучающихся с известными спортсменами; - использования приемов агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физической культурой и спортом.

1.2. Объем дисциплины (модуля)

Трудоемкость модуля составляет 3 зачётные единицы (108 академических часов).

Таблица 2

Вид учебной работы	**Количество академ. часов**	
	Очно	**Заочно**
4.1. Объем контактной работы обучающихся с преподавателем	**108/3**	**108/3**
4.1.1. аудиторная работа	40	10
в том числе:		
лекции	10	4
практические занятия, семинары, в том числе практическая подготовка	30	6
лабораторные занятия		
4.1.2. внеаудиторная работа	**в**	**в**
в том числе:		
индивидуальная работа обучающихся с преподавателем		
курсовое проектирование/работа		
групповые, индивидуальные консультации и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем		
4.2. Объем самостоятельной работы обучающихся	68	98
в том числе часов, выделенных на подготовку к экзамену		

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

2.1. Тематическое планирование дисциплины (модуля):

ОЧНО: Лекционные - 10 ч; Практические - 30 ч; Самостоятельные – 68 ч; Всего часов 108 ч.

ЗАОЧНО: Лекционные - 4 ч; Практические - 6 ч; Самостоятельные – 94 ч; Всего часов 108ч.

Таблица 3

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Общая трудоёмкость в акад. часах		Трудоёмкость по видам учебных занятий (в акад. часах)							
				Лекции		Практ. занятия		Лаб. занятия		Сам. работа	
		Очно	Заочн.	Очно	Заочн.	Очно	Заочн	Очно	Заочн.	Очно	Заочн
2 семестр		108	108	10	4	30	6			68	98
1	Основы построения оздоровительных технологий	25	27	2	2	6	1			17	24
2	Интеграция нетрадиционных средств и систем физических упражнений в сфере оздоровительнорекреационной физической культуры различных групп населения.	27	25	2		8	1			17	24
3	Оздоровительная направленность как важнейший принцип физического воспитания	25	30	2	2	6	2			17	26
4	Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой	31	26	4		10	2			17	24

2.2. Содержание разделов дисциплины (модуля):

Таблица 4

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Содержание дисциплины (дидактические единицы) *(для педагогических профилей наполняется с учетом ФГОС основного общего и среднего общего образования)*
1	Основы построения оздоровительных технологий	Принцип оздоровительной направленности. Постепенность наращивания интенсивности и длительности нагрузок. Разнообразие применяемых средств. Систематичность занятий. Соответствие требованиям основной трудовой деятельности и здорового образа жизни. Принцип индивидуального подхода к

2	Интеграция нетрадиционных средств и систем физических упражнений в сфере оздоровительнорекреационной физической культуры различных групп населения	Научно-прикладные аспекты совершенствования современной оздоровительно-рекреационной физической культуры на основе интеграции нетрадиционных направлений. Социально-педагогические аспекты использования нетрадиционных форм и средств физической культуры в практике физкультурно-оздоровительной работы с различными слоями населения и возрастными группами.
3	Оздоровительная направленность как важнейший принцип физического воспитания	Проблемы сохранения и укрепления здоровья при развитии и совершенствовании психомоторных способностей и повышении физического потенциала в процессе занятий физической культурой и спортом. Оздоровительный эффект физических упражнений. Тренирующее воздействие физических упражнений.
4	Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой	Методология диагностики и контроля за состоянием здоровья в процессе занятий оздоровительной физической культурой. Системный подход в оценке здоровья. Современные методики диагностики (в том числе с использованием компьютерных технологий) и контроля физического состояния в системе физкультурнооздоровительной деятельности. Основы диагностики психоэмоционального состояния и потребностно-мотивационной сферы в процессе занятий оздоровительной физической культурой.

2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

3.1. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Таблица 5

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Вид самостоятельной работы обучающихся
1.	Основы построения оздоровительных технологий	*Подготовка к устному опросу или тестированию по темам практических занятий.* *Подготовка рефератов/сообщений.*
2.	Интеграция нетрадиционных средств и систем физических упражнений в сфере оздоровительнорекреационной физической культуры различных групп населения	*Подготовка к устному опросу или тестированию по темам практических занятий.* *Подготовка рефератов/сообщений.*
3.	Оздоровительная направленность как важнейший принцип физического воспитания	*Подготовка к устному опросу или тестированию по темам практических занятий.* *Подготовка рефератов/сообщений.*

4.	Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой	*Подготовка к устному опросу или тестированию по темам практических занятий.* *Подготовка рефератов/сообщений.*

3.1 Учебно-методическое и информационное обеспечение программы дисциплины (модуля)

3.1.1. Основная и дополнительная литература

Таблица 6

№	Автор, название литературы, город, издательство, год	Количество часов, обеспеченных указанной литературой	Количество обучающихся	Количество экземпляров в	Режим доступа ЭБС/ электронный носитель CD,DVD	Обеспеченность обучающихся литературой, гр./4гр.)х100%
1	2	3	4	5	6	7
	Основная литература					
1	Педагогика физической культуры и спорта: учебно-методическое пособие /. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2019. — 125 с. — Текст: электронный //.	108			ЦОР IPR SMART URL: https://www.iprbookshop.ru/95413.html	100%
2	Кокоулина О.П. Основы теории и методики физической культуры и спорта: учебное пособие / Кокоулина О.П. — Москва: Евразийский открытый институт, 2011. — 144 с. —	108			ЦОР IPR SMART URL: https://www.iprbookshop.ru/11049.html	100%

	ISBN 978-5-374-00429-8. — Текст : электронный //					
3	Петров П.К. Информационные технологии в физической культуре и спорте: учебное пособие / Петров П.К. — Саратов: Вузовское образование, 2020. — 377 с. — ISBN 978-54487-0737-7. — Текст : электронный //	108			ЦОР IPR SMART URL: https://www.iprbookshop.ru/98504.html	100%
	Дополнительная литература					
1	Физическая культура и спорт в образовательном пространстве: инновации и перспективы развития: сборник материалов всероссийской научно-практической конференции «герценовские чтения» : материалы конференции / под редакцией А. М. Фокина, Е. М. Чепакова. — Санкт-Петербург : РГПУ им. А. И. Герцена, 2021 — Том 1,2 — 2021. — 424 с. — ISBN 978-5-80643112-8. — Текст : электронный //	108			ЭБС Лань URL: https://e.lanbook.com/book/252701	100%

2	Иорданская Ф.А. Мониторинг функциональной подготовленности юных спортсменов – резерва спорта высших достижений (этапы углубленной подготовки и спортивного совершенствования) : монография / Иорданская Ф.А.. — Москва: Издательство «Спорт», 2021. — 176 с. — ISBN 978-5-907225-39-8. — Текст : электронный //	108			ЦОР IPR SMART URL: https://www.iprbookshop.ru/104664.html	100%

3.1.2. Интернет-ресурсы

1. ЛИЦЕНЗИОННЫЙ ДОГОВОР № 6312/20 на предоставление доступа к электронно-библиотечной системе IPRbooks от 05.02.2020 г. (срок договора с 09.02.2020 г. до 09.02.2023г) (www.iprbookshop.ru)
2. ДОГОВОР № 4343 на оказание услуг по предоставлению доступа к «Образовательной платформе ЮРАЙТ» от 20.05.2020 г. (срок действия с 06.08.2020 по 05.08.2021). (https://urait.ru/)
3. Договор о сотрудничестве с НГПУ от 21.07.2016г. МЭБ (Межвузовская электронная библиотека) НГПУ. (https://icdlib.nspu.ru/) (доступ по IPадресам)
4. Договор № СЭБ 1712/1 на оказание услуг ЭБС «Лань» от 17.12.2020 г. (https://e.lanbook.com/)
5. Договор о доступе к контенту ЭБС «Лань» № 20/21 от 01.02.2021г. (https://e.lanbook.com/)
6. Лицензионный договор SCIENCE INDEX № SIO -4655/2020 от 18.08.2020г. ООО НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА eLIBRARY.RU

2.2. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине необходима следующая материально-техническая база:

Таблица 7

Помещения для осуществления образовательного процесса	**Перечень основного оборудования (с указанием кол-ва посадочных мест)**	**Адрес (местоположение)**
Аудитория для проведения лекционных занятий		
Лекционная аудитория - ауд. 3-08	Аудиторная доска, (столы ученические, стулья ученические) на 48 посадочных мест, компьютер - 1, проектор -1, интерактивная доска- 1	Уч. корпус №2 г. Грозный, ул. Субры Кишиевой, 33

Аудитории для проведения практических занятий, контроля успеваемости		
Компьютерный класс - ауд. 3-08	Компьютеры с выходом в Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду вуза, технические средства для отображения мультимедийной или текстовой информации: мультимедиа проектор, экран, акустическая система. Количество посадочных мест - 30.	Уч. корпус №2 г. Грозный, ул. Субры Кишиевой, 33
Аудитория для практических занятий - ауд.3-08	Технические средства для отображения мультимедийной или текстовой информации: мультимедиа проектор, экран, акустическая система. Количество посадочных мест - 30.	Уч. корпус №2 г. Грозный, ул. Субры Кишиевой, 33
Помещения для самостоятельной работы		
Читальный зал библиотеки ЧГПУ	Компьютеры с выходом в Интернет и доступом в электронную информационнообразовательную среду вуза. Количество посадочных мест - 50.	Электронный читальный зал этаж 2 Библиотечнокомпьютерный центр г. Грозный, ул. Субры Кишиевой, 33

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ / МОДУЛЯ

4.1. ХАРАКТЕРИСТИКА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины / модуля осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, контрольных работ, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований и т.д.

Таблица 8

№ п/п	Наименование темы (раздела) с контролируемым содержанием	Код и наименование проверяемых компетенций	Оценочные средства	
			текущий контроль	промежуточная аттестация
1.	Основы построения оздоровительных технологий	УК-3, ПК-6	Устный, письменный.	Тестирование

2.	Интеграция нетрадиционных средств и систем физических упражнений в сфере оздоровительнорекреационной физической культуры различных групп населения.	УК-3, ПК-6	Устный, письменный.	Тестирование
3.	Оздоровительная направленность как важнейший принцип физического воспитания	УК-3, ПК-6	Устный, письменный.	Тестирование
4.	Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой	УК-3, ПК-6	Устный, письменный.	Тестирование

4.2. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости

4.3. Форма проведения промежуточной аттестации по дисциплине *Ниже приведен примерный перечень вопросов.*

Вопросы к зачету:

1. Понятие, структура индивидуального здоровья, характеристика компонентов; основы комплексной диагностики индивидуального здоровья.
2. Понятие физической рекреации.
3. Цели и задачи физической рекреации.
4. Способы регламентации нагрузок.
5. Факторы, влияющие на величину и характер срочного тренировочного эффекта рекреационных занятий.
6. Принципы физкультурно-оздоровительной тренировки.
7. Средства коррекции психофизиологического состояния.
8. Обучение двигательному действию: этапы, задачи, методы, особенности.
9. Сущностные аспекты физической рекреации.
10. Методика самоконтроля за психофизическим состоянием в системе оздоровительной физической культуры.
11. Понятие об адаптации: виды, механизмы. Общий адаптационный синдром Г. Селье, стадии.
12. Оздоровительный подход к развитию физических способностей.

14. Общая характеристика оздоровительных видов гимнастики.
15. Характеристика авторских систем оздоровления.

16. Характеристика систем дыхательных упражнений.
17. Характеристика нетрадиционных средств и систем оздоровления.
18. Характеристика восточных систем оздоровления.
19. Аэробика в системе оздоровительной тренировки: виды, структура и содержание занятий.
20. Атлетическая гимнастика в системе оздоровительной тренировки: виды, структура и содержание занятий.
21. Учёт особенностей телосложения в физкультурно-рекреационной тренировке с силовой направленностью.
22. Специфика занятий по системе «Изотон»: структура, содержание, особенности питания.
23. Шейпинг как научная комплексная система оздоровительной физической культуры: принципы, дозирование нагрузки, направленность тренировки, тестирование, питание и т.д.
24. Характеристика стретчинг-системы: задачи, средства, особенности занятий.
25. Понятие тренировки в фитнесе: задачи, средства, особенности проведения.
26. Особенности питания в физкультурно-оздоровительной тренировке различными видами ФОТ.
27. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми дошкольного возраста: направленность; форма организации, содержание.
28. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми и подростками: направленность, задачи, формы организации, содержание.
29. Оздоровительная тренировка с лицами молодого возраста (направленность, содержание, методические особенности).
30. Оздоровительная тренировка с лицами зрелого возраста: направленность, содержание, методические особенности.
31. Физкультурно-оздоровительная тренировка с лицами пожилого возраста: направленность, содержание, методические особенности.
32. Массовая физкультурно-оздоровительная работа в рекреационных зонах.
33. Массовая физкультурно-оздоровительная работа с взрослым населением: формы, содержание деятельности (трудовые коллективы, по месту жительства, сельская местность, рекреационные зоны).
34. Организация, содержание и особенности проведения занятий в группах здоровья.
35. Особенности физкультурно-оздоровительной тренировки женщин.
36. Основы планирования и учёта в сфере физкультурно-оздоровительной работы.
37. Массовые физкультурно-спортивные мероприятия: виды, организация, особенности проведения.
38. Пропаганда массовой физкультурно-спортивной и оздоровительной работы: формы, особенности деятельности.
39. Основы самоконтроля при занятиях физической культурой: задачи и содержание. Использование данных самоконтроля в управлении тренировочным процессом.
40. Врачебно-педагогический контроль в процессе физкультурно-оздоровительной тренировки: виды, задачи, содержание, учет возрастных особенностей.

41. Понятие, компоненты и особенности оценки физического состояния в системе физкультурно-оздоровительной деятельности с учетом направленности физкультурнооздоровительной тренировки. 42. Учет возрастных особенностей в процессе физкультурно-оздоровительной работы.

Рекомендуемые темы рефератов

1. Коммуникация в оздоровительном фитнесе. Общение между инструктором и клиентом.
2. Фитнес-этикет в тренажерном зале. Коммуникативные методы поощрения и осуждения клиента.
3. Коммуникативные возможности влияния на мотивацию клиента.
4. География тренажерного зала. Виды оборудования. Размещение тренажеров, свободных отягощений.
5. Конструкция силовых тренажеров. Типы современных тренажеров. Кардиотренажеры.
6. Развитие гибкости (стретчинг) в системе занятий силовым фитнесом на тренажерах. Обеспечение безопасности тренировки в тренажерном зале. Виды травм.
7. Состав тела. Контроль массы тела. Основные продукты питания и их назначение. Жиры, белки, углеводы, витамины, минералы, клетчатка, соль, жидкости. Обезвоживание. Анорексия. Булимия. Ожирение.
8. Развитие спортивной составляющей в зонах отдыха и рекреационных зонах.
9. Формы и методы привлечения подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации, к занятиям физической культурой и спортом.
10. Танцевальная аэробика: латиноамериканские танцы, джаз-аэробика, фанк-хип-хоп, классический танец в аэробике.
11. Аэробика со снарядами: степ-аэробика, слайд-аэробика, фитбол-аэробика, аква-аэробика.
12. Йога в аэробике.
13. Восточные виды единоборств и аэробика.
14. Восточные оздоровительные системы психофизической рекреации (ушу, айкидо, йога и др.).

Методические советы по написанию реферата

1. Тема реферата выбирается в соответствии с интересами студента и не обязательно должна соответствовать приведенному ниже примерному перечню. Важно, чтобы в реферате: во-первых, были освещены как естественнонаучные, так и социальные стороны проблемы; а во-вторых, представлены как общетеоретические положения, так и конкретные примеры. Особенно приветствуется использование собственных примеров из окружающей жизни.

2. Реферат должен основываться на проработке нескольких дополнительных к основной литературе источников. Как правило, это специальные монографии или статьи. Рекомендуется использовать также в качестве дополнительной литературы научнопопулярные журналы: «Теория и методика физической культуры» и др.

3. План реферата должен быть авторским. В нем проявляется подход автора, его мнение, анализ проблемы.

4.Все приводимые в реферате факты и заимствованные соображения должны сопровождаться ссылками на источник информации.

5. Недопустимо просто скомпоновать реферат из кусков заимствованного текста. Все цитаты должны быть представлены в кавычках с указанием в скобках источника и страницы.

Критерии и шкалы оценивания реферата/сообщения (в форме презентации):

Таблица 9

Уровень освоения	***Критерии***	***Баллы***
Максимальный уровень	*– продемонстрировано умение выступать перед аудиторией;* *– содержание выступления даёт полную информацию о теме;* *– продемонстрировано умение выделять ключевые идеи;* *– умение самостоятельно делать выводы, использовать актуальную научную литературу;* *– высокая степень информативности, компактность слайдов*	*3*
Средний уровень	*– продемонстрирована общая ориентация в материале;* *– достаточно полная информация о теме;* *– продемонстрировано умение выделять ключевые идеи, но нет самостоятельных выводов;* *– невысокая степень информативности слайдов;* *– ошибки в структуре реферата;* *– недостаточное использование научной литературы*	*2*
Минимальный уровень	*– продемонстрирована слабая (с фактическими ошибками) ориентация в материале;* *– ошибки в структуре реферата;* *– научная литература не привлечена*	*1*
Минимальный уровень не достигнут	*– выступление не содержит достаточной информации по теме;* *– продемонстрировано неумение выделять ключевые идеи;* *– неумение самостоятельно делать выводы, использовать актуальную научную литературу.*	*0*

4.3.1. Наименование оценочного средства: ***тест***

Примерные вопросы для тестирования

(вопросы с закрытой формой ответа: выбор правильного варианта из предложенных) *Тестовые задания к зачету с выбором одного правильного ответа из нескольких:*

Примерные вопросы для тестирования

1. Вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется:

1) физической культурой;
2) физической подготовкой;
3) **физическим воспитанием;** 4) физическим образованием.

2. Результатом физической подготовки является:

1) физическое развитие индивидуума;

2) физическое воспитание; **3) физическая подготовленность;** 4) физическое совершенство.

3. Специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.), предъявляющий специализированные требования к двигательным способностям человека, называется:

1) спортивной тренировкой;
2) **специальной физической подготовкой;**
3) физическим совершенством;
4) профессионально-прикладной физической подготовкой.

Критерии оценивания результатов тестирования

Таблица 10

Уровень освоения	***Критерии***	***Баллы***
Максимальный уровень	*Выполнены правильно 85%-100% заданий*	*10*
Достаточный уровень	*Выполнены правильно 65%-85% заданий*	*8*
Средний уровень	*Выполнено правильно больше половины заданий (50%-65%)*	*6*
Минимальный уровень	*Выполнено правильно меньше половины заданий*	*4*

4.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации

Представлено в приложении №1. **Автор(ы) рабочей программы дисциплины (модуля):**

Профессор

кафедры ТМПФК _ _____ Элипханов С.Б.

СОГЛАСОВАНО:

Директор библиотеки _____ _____ ____ Арсагириева Т.А.

Приложении №1

Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации по дисциплине

Физкультурно-оздоровительные технологии

(наименование дисциплины (модуля)

44.04.01 Педагогическое образование

(код и направление подготовки)

Профиль(и) подготовки

Физическая культура

Квалификация магистрант

1. Характеристика оценочной процедуры:

Семестр - 3

Форма аттестации – зачет.

2. Оценочные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности.

2.1. Перечень заданий к итоговой аттестации по дисциплине

Вопросы к зачету:

1. Понятие, структура индивидуального здоровья, характеристика компонентов; основы комплексной диагностики индивидуального здоровья.
2. Понятие физической рекреации.
3. Цели и задачи физической рекреации.
4. Способы регламентации нагрузок.
5. Факторы, влияющие на величину и характер срочного тренировочного эффекта рекреационных занятий.
6. Принципы физкультурно-оздоровительной тренировки.
7. Средства коррекции психофизиологического состояния.
8. Обучение двигательному действию: этапы, задачи, методы, особенности.
9. Сущностные аспекты физической рекреации.
10. Методика самоконтроля за психофизическим состоянием в системе оздоровительной физической культуры.
11. Понятие об адаптации: виды, механизмы. Общий адаптационный синдром Г. Селье, стадии.
12. Оздоровительный подход к развитию физических способностей.
14. Общая характеристика оздоровительных видов гимнастики.
15. Характеристика авторских систем оздоровления.
16. Характеристика систем дыхательных упражнений.
17. Характеристика нетрадиционных средств и систем оздоровления.
18. Характеристика восточных систем оздоровления.
19. Аэробика в системе оздоровительной тренировки: виды, структура и содержание занятий.

20. Атлетическая гимнастика в системе оздоровительной тренировки: виды, структура и содержание занятий.

21. Учёт особенностей телосложения в физкультурно-рекреационной тренировке с силовой направленностью.

22. Специфика занятий по системе «Изотон»: структура, содержание, особенности питания.

23. Шейпинг как научная комплексная система оздоровительной физической культуры: принципы, дозирование нагрузки, направленность тренировки, тестирование, питание и т.д.

24. Характеристика стретчинг-системы: задачи, средства, особенности занятий.

25. Понятие тренировки в фитнесе: задачи, средства, особенности проведения.

26. Особенности питания в физкультурно-оздоровительной тренировке различными видами ФОТ.

27. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми дошкольного возраста: направленность; форма организации, содержание.

28. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми и подростками: направленность, задачи, формы организации, содержание.

29. Оздоровительная тренировка с лицами молодого возраста (направленность, содержание, методические особенности).

30. Оздоровительная тренировка с лицами зрелого возраста: направленность, содержание, методические особенности.

31. Физкультурно-оздоровительная тренировка с лицами пожилого возраста: направленность, содержание, методические особенности.

32. Массовая физкультурно-оздоровительная работа в рекреационных зонах.

33. Массовая физкультурно-оздоровительная работа с взрослым населением: формы, содержание деятельности (трудовые коллективы, по месту жительства, сельская местность, рекреационные зоны).

34. Организация, содержание и особенности проведения занятий в группах здоровья.

35. Особенности физкультурно-оздоровительной тренировки женщин.

36. Основы планирования и учёта в сфере физкультурно-оздоровительной работы.

37. Массовые физкультурно-спортивные мероприятия: виды, организация, особенности проведения.

38. Пропаганда массовой физкультурно-спортивной и оздоровительной работы: формы, особенности деятельности.

39. Основы самоконтроля при занятиях физической культурой: задачи и содержание. Использование данных самоконтроля в управлении тренировочным процессом.

40. Врачебно-педагогический контроль в процессе физкультурно-оздоровительной тренировки: виды, задачи, содержание, учет возрастных особенностей.

41. Понятие, компоненты и особенности оценки физического состояния в системе физкультурно-оздоровительной деятельности с учетом направленности физкультурнооздоровительной тренировки. 42. Учет возрастных особенностей в процессе физкультурно-оздоровительной работы.

2.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации

ТЕСТЫ

1. Планирование в физическом воспитании – это:

1) заранее намеченная система деятельности, предусматривающая порядок, последовательность и сроки выполнения работ;

2) предварительная разработка и определение на предстоящую деятельность целевых установок и задач, содержания, методики, форм организации и методов учебно-воспитательного процесса с конкретным контингентом занимающихся;

3) упорядоченная деятельность преподавателя (тренера) по реализации цели обучения (образовательных, воспитательных, оздоровительных задач), обеспечение информирования, воспитания, осознания и практического применения знаний, двигательных умений и навыков;

4) упорядочение дидактического процесса по определенным критериям, придание ему необходимой формы для наилучшей реализации поставленной цели.

2. Результатом физической подготовки является:

1) физическое развитие индивидуума;
2) физическое воспитание; **3) физическая подготовленность;**
4) физическое совершенство.

3. Специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.), предъявляющий специализированные требования к двигательным способностям человека, называется:

1) спортивной тренировкой;
2) **специальной физической подготовкой;**
3) физическим совершенством;
4) профессионально-прикладной физической подготовкой.

4. Укажите, какое понятие (термин) подчеркивает прикладную направленность физического воспитания к трудовой или иной деятельности:

1) физическая подготовка;
2) физическое совершенство; 3) физическая культура;
4) физическое состояние.

5. На каком этапе обучения формируется двигательный навык?

1) при разучивании движения;
2) при ознакомлении с движением; **3) при совершенствовании движения.**

6. Укажите, что послужило основой (источником) возникновения физического воспитания в обществе:

1) результаты научных исследований;
2) прогрессивные идеи о содержании и путях воспитания гармонически развитой личности;
3) **осознанное понимание людьми явления упражняемости (повторяемости действий), важности так называемой предварительной подготовки человека к жизни и установление связи между ними**;
4) желание заниматься физическими упражнениями.

7. На современном этапе развития общества основными критериями физического совершенства служат:

1) показатели телосложения;
2) показатели здоровья;
3) уровень и качество сформированных двигательных умений и навыков;
4) **нормативы и требования государственных программ по физическому воспитанию в сочетании с нормативами единой спортивной классификации.**

8. Физическая культура - это:

1) стремление к высшим спортивным достижениям; 2) разновидность развлекательной деятельности человека; **3)**

часть человеческой культуры. 9. Физическая подготовленность характеризуется:

1) высокой устойчивостью организма к стрессовым ситуациям;
2) **уровнем развития физических качеств;**
3) хорошим развитием систем дыхания и кровообращения;
4) высокими результатами в учебной и трудовой деятельности.

10.Что является основными средствами физического воспитания?

1) учебные занятия;
2) **физические упражнения;**
3) средства обучения;
4) средства закаливания.

11.Реализация цели физического воспитания осуществляется через решение:

1) двигательных, гигиенических и просветительских задач;
2) закаливающих, психологических и философских задач;
3) задач развития дыхательной и сердечно – сосудистой систем; **4) оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.**

12. Здоровье это:

1) система государственных и общественных мероприятий по предупреждению заболеваний и лечению заболевших;
2) **динамическое состояние физического, духовного и социального благополучия;** 3) уровень жизни – степень удовлетворения основных материальных и духовных потребностей.

13. Основные компоненты образа жизни:

1) внешняя среда и природно-климатические условия, здравоохранение
2) климат, погода, экологическая обстановка, быт;
3) **соматический, физический, психический, нравственный;**

14. Основными факторами, определяющими здоровье человека, являются:

1) уровень жизни, качество жизни и стиль жизни;
2) **образ жизни, биология и наследственность, внешняя среда и природно-климатические условия, здравоохранение;**
3) соблюдение правил личной гигиены, закаливание, психогигиена. **15. Основная форма организации физического воспитания в школе:**

1. Урок
2. Тренировка
3. Соревнования
4. Физкультпауза **16. Под физическое самовоспитание понимается**:

1) процесс обеспечивающий полноценное выполнение человеком трудовых, психических и биологических функций при максимальной продолжительности жизни;
2) **педагогический процесс целенаправленной, сознательной, планомерной работы над собой и ориентированный на формирование физической культуры личности;**
3) процесс, отражающий степень удовлетворения содержательных потребностей, которые проявляются в возможностях самоутверждения, самовыражения, саморазвития и самоуважения.

17. Чем характеризуется утомление:

1) отказом от работы;
2) **временным снижением работоспособности организма;** 3) повышенной ЧСС.

18. Возрастной период, наиболее чувствительный для воздействий, характеризующийся оптимальными возможностями для ускоренного развития какой-либо стороны психики или психомоторики (памяти, мышления, двигательных навыков, физических качеств и др.), а также обучения и воспитания, называется:

1) дошкольным;
2) школьным; **3) сенситивным**; 4) базовым.

19. Первая помощь при ушибах заключается в том, что поврежденное место следует:

1) охладить;
2) постараться положить на возвышение и постараться обратиться к врачу; 3) нагреть, наложить теплый компресс.

20. Главной причиной нарушения осанки является:

1) привычка определенным позам;

2) слабость мышц;

3) отсутствие движения во время школьных уроков; 4) ношение сумки, портфеля в одной руке.

21.Укажите норму частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое у здорового нетренированного человека:

1) 85-90 уд. /мин.;

2) 80-84 уд. /мин.; **3) 60-80 уд. /мин.**

22. К специфическим методам физического воспитания относятся:

1) словесные методы (распоряжения, команды, указания) и методы наглядного воздействия;

2) **методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы**;

3) методы срочной информации;

4) практический метод, видеометод, методы самостоятельной работы, методы контроля и самоконтроля.

23. **Наиболее информативным, объективным и широко используемым в практике физического воспитания и спорта показателем реакции организма на физическую нагрузку является:**

1) время выполнения двигательного действия;

2) **величина частоты сердечных сокращений (**ЧСС);

3) продолжительность сна; 4) коэффициент выносливости.

24. Отношение педагогически оправданных (рациональных) затрат времени к общей продолжительности урока называется:

1) физической нагрузкой;

2) интенсивностью физической нагрузки; 3) моторной плотностью урока; **4) общей плотностью урока**.

25. Что понимается под закаливанием:

1) купание в холодной воде и хождение босиком;

2) **приспособление организма к воздействиям внешней среды;** 3) сочетание воздушных и солнечных ванн с физическими упражнениями.

2.4.Критерии оценивания результатов тестирования

Таблица 11

Уровень освоения	Критерии	Баллы
Высокий и достаточный уровень	Выполнены правильно все или больше половины задания теста (тест зачтен 51-100% правильных ответов)	6-10
Недостаточный уровень	Выполнено правильно меньше половины заданий (тест зачтен 0-50% правильных ответов)	0-5

2.5.Структура билета (примерная):

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЧЕЧЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Утверждаю:
Зав. каф. Батукаев А.А.
_____
(подпись)
Протокол № 1 заседания
кафедры от 1 сентября 2022г.

По дисциплине: «Физкультурно-оздоровительные технологии» 2 курс, 3семестр
Билет №

1. Понятие, структура индивидуального здоровья, характеристика компонентов; основы комплексной диагностики индивидуального здоровья.
2. Оздоровительный подход к развитию физических способностей.
3. Учет возрастных особенностей в процессе физкультурно-оздоровительной работы.

Преподаватель _____ **/Элипханов С.Б.**

3. Критерии и шкала оценивания устного ответа, обучающегося на зачете Максимальное количество баллов на зачете – 30, из них:

Таблица 12

№ n/n	Характеристика ответа	Баллы
1.	Выставляется обучающемуся, если он продемонстрировал знание основного теоретического содержания дисциплин учебного плана образовательной программы высшего образование, умение показать уровень сформированности практических профессиональных умений и навыков, способность четко, и аргументировано отвечать на дополнительные вопросы.	**13-15**
2.	Выставляется обучающемуся, если он продемонстрировал недостаточно	**10-12**
	полное знание основного теоретического содержания дисциплин учебного плана образовательной программы высшего образование, проявил неявное умение продемонстрировать уровень сформированности практических профессиональных умений и навыков, давал не всегда четкие и логичные ответы на дополнительные вопросы.	
3	Выставляется обучающемуся, если он продемонстрировал неглубокие знания основного теоретического содержания дисциплин учебного плана образовательной программы высшего образование, а также испытывал существенные затруднения при ответе на дополнительные вопросы.	**7-9**
4.	Выставляется обучающемуся, если он продемонстрировал отсутствие знаний основного теоретического содержания дисциплин учебного плана образовательной программы высшего образования при ответе на вопросы билета.	**6 и менее**

Расчет итоговой рейтинговой оценки

Таблица 13

До 50 баллов включительно	«неудовлетворительно»
От 51 до 70 баллов	«удовлетворительно»
От 71 до 85 баллов	«хорошо»

От 86 до 100 баллов	«отлично»

4. Уровни сформированности компетенций по итогам освоения дисциплины (модуля)

Таблица 14

Индикатор достижения	Уровни сформированности компетенций ы «отлично» «хорошо» «удовлетворительно» «неудовлетворительно» компетенци и (ИДК)			
	86-100	71-85	51-70	Менее 51
	Повышенный		Базовый	Пороговый
УК–3, ПК-6	Знает и понимает термины, понятия основные закономерности, может самостоятельно их интерпретировать и использовать. В ответах и заданиях демонстрирует полное, глубокое и всестороннее (в числе, выходящее за рамки программы) знание учебного материала		Знает термины и понятия, основные закономерности, способен их интерпретировать и использовать. В ответах и заданиях демонстрирует достаточно полное (или с незначительными пробелами и неточностями) знание учебного материала	Знает ключевые и термины и понятия, но допускает ошибки и неточности в дефиниции; том знает основные закономерности, способен их интерпретировать, но не способен использовать. В ответах и заданиях демонстрирует фрагментарное знание учебного материала УК–3, ПК-6 Испытывает анализировать и обобщать материал, применять (практических) заданий.
	Умеет (способен) самостоятельно применять теоретическую базу при затруднения при выполнении контрольных (практических,) заданий. Способен выполнить задания повышенной сложности		Умеет (способен) применять теоретический анализе и теоретическую базу при обобщении	
			Умеет (способен) выполнять типовые контрольные (практические) задания, предусмотренные программой. Допускает незначительные ошибки (неточности) в контрольных (практических) заданиях, не нарушающие логику их выполнения	теоретического материала, его применении при выполнении контрольных (практических) заданий. Умеет (способен) выполнять контрольные (практические) задания, но не всех типов. Испытывает затруднения и допускает ошибки при выполнении контрольных (практических) заданий

УК–3, ПК-6	Владеет методикой выполнения стандартных контрольных (практических) заданий, использует полученные навыки и опыт при выполнении нестандартных заданий. Выполняет учебные задачи и контрольные (практические) задания быстро, качественно, самостоятельно; производит оценку их выполнения без посторонней помощи	Владеет методикой выполнения стандартных контрольных (практических) заданий, выполнение нестандартных заданий вызывает затруднения. Выполняет учебные задачи и практические задания в установленный срок с достаточным уровнем качества; производит оценку собственных действий (выполненных заданий) с консультацией преподавателя.	Не владеет методикой выполнения типовых контрольных (практических) заданий, испытывает трудности их выполнения по заданному алгоритму. способен оценить собственные действия и выполненные задания только с помощью преподавателя

5. ПРИМЕРНЫЕ РЕЙТИНГ-ПЛАНЫ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

I. Базовая часть рейтинговой системы

Таблица 15

2 курс 3 семестр

№ п/п Учебной недели	Текущий контроль	Сроки	Трудоемкость видов деятельности, баллы	Всего баллов
6	**1-е занятие:** тема **Основы построения оздоровительных технологий.** 1. Устный опрос 2. Реферат по теме		2 2	4
6	**2-е занятие:** тема **Интеграция нетрадиционных средств и систем физических упражнений в сфере оздоровительно-рекреационной**			**0-10**
	физической культуры различных групп населения. **1й рубежный контроль** (10б): В=1, К1=1; К2= 10. 1. Тестирование по темам 1-2			
3-й текущий контроль: В=4, К1=1,5; К2=7.			К2=7.	

8	**3-е занятие:** тема **Оздоровительная направленность как важнейший принцип физического воспитания** 1. Устный опрос 2. Выполнение краткой письм. работы		2 2	4
10	**4-е занятие:** тема **Оздоровительный и тренирующее воздействие физических упражнений.** 1. Устный опрос 2. Написать эссе по теме		2 1	3
4-й текущий контроль: В=4, К1=1,5; К2=7.			К2=7.	
12	**5-е занятие:** тема **Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой** 1. Устный опрос 2. Реферат по теме		2 2	4
14	**6-е занятие:** тема **Современные методики диагностики (в том числе с использованием компьютерных технологий) и контроля физического состояния в системе физкультурно-оздоровительной деятельности.** 1. Устный опрос 2. Подготовка доклада		2 1	3
16	**6-е занятие:** **2-й рубежный контроль**: (10б): В=1, К1=1; К2=10. **1.** Тестирование по тема 3-6			**0-10**
Допуск к промежуточной аттестации			**Мин 36**	

II	**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ Й РЕЙТИНГОВО СИСТЕМЫ**	**Мин.**	**Макс.**
1	**Поощрительные баллы**	**0-10**	**10**
	Подготовка доклада с презентацией по дисциплине	0-1	1
	Посещаемость лекций (100%)	0-2	2
	Участие в работе круглого стола, студенческой конференции	0-2	2
	Соц.-личностный рейтинг	0-3	3
	Участие в общественной, культурно-массовой и спортивной работе	0-2	2
2	**Штрафные баллы**	**0-3**	**3**

	Пропуск учебных лекций	за пропуск лекции снимается балльная стоимость лекции (2:8=0,25)	0,25 x N (N – количество пропущенных лекций	
	Несвоевременное выполнение контрольной (аттестационной) работы №1	минус 5% от максимального балла	- 0,5	
	Несвоевременное выполнение контрольной (аттестационной) работы №2	минус 5% от максимального балла	- 0,5	
III	**ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ**		**0-30**	**30**
Форма итогового контроля:	Зачет		0-30	**30**
ИТОГО БАЛЛОВ ЗА СЕМЕСТР:			**0-100**	

Приложение 2

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ / МОДУЛЯ

Физкультурно-оздоровительные технологии

(наименование дисциплины (модуля)

44.04.01 Педагогическое образование

(код и направление подготовки) **Профиль(и) подготовки**

Физическая культура

Квалификация магистрант

(год набора 2023, форма обучения очная/заочная)

на 2023 / 2024 учебный год

В рабочую программу дисциплины / модуля вносятся следующие изменения:

№ n/n	Раздел рабочей программы (пункт)	Краткая характеристика вносимых изменений	Основание для внесения изменений