Приложение 5

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»
Факультет физической культуры и спорта
Кафедра теории и методики физической культуры

УТВЕРЖДАЮ:
Декан факультета



А. В. Савельев
«17» июня 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине Б1.О.30 Фитнес-технологии

Направление подготовки/специальность: 49.03.01 - Физическая культура

Профиль/направленность/специализация: Фитнес

Уровень высшего образования: бакалавриат

Квалификация: Бакалавр

год набора: 2024

Тамбов, 2026

Автор программы:
Кандидат педагогических наук, доцент Терентьева Ольга Сергеевна

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 - Физическая культура (уровень бакалавриата) (приказ Министерства образования и науки РФ от «19» сентября 2017 г. № 940).

Рабочая программа принята на заседании Кафедры теории и методики физической культуры «16» июня 2026 г. Протокол № 11

Рассмотрена и одобрена на заседании Ученого совета Факультета физической культуры и спорта, Протокол от «17» июня 2026 г. № 10.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи дисциплины…… 4

2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата……. 5

3. Объем и содержание дисциплины…… 5

4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства…… 18

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)…….. 42

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины…… 44

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы……. 45

1. Цели и задачи дисциплины

1.1 Цель дисциплины – формирование компетенций:

ОПК-1 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста

ОПК-13 Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта

1.2 Типы задач профессиональной деятельности, к которым готовятся обучающиеся в рамках освоения дисциплины:

- организационно-методический
- педагогический
- рекреационный
- тренерский

1.3 Дисциплина ориентирована на подготовку обучающихся к профессиональной деятельности в сфере: 05 Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации)

1.4 В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы:

Обобщенные трудовые функции / трудовые функции / трудовые или профессиональные действия (при наличии профстандарта)	Код и наименование компетенции ФГОС ВО, необходимой для формирования трудового или профессионального действия	Индикаторы достижения компетенций
	ОПК-1 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	Формирует базовый спектр физических способностей средствами здоровьесберегающих, телесно-ориентированных практик
	ОПК-13 Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта	Разрабатывает методику организации и проведения спортивных и физкультурно-массовых мероприятий в соответствии с требованиями Федеральных стандартов спортивной подготовки, правил соревнований по оздоровительным видам физкультурно-спортивной деятельности, норм, требований для присвоения спортивных разрядов и квалификаций

1.5 Согласование междисциплинарных связей дисциплин, обеспечивающих освоение компетенций:

ОПК-1 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста

№ п/п	Наименование дисциплин, определяющих междисциплинарные связи	Форма обучения				
		Очная (семестр)				
		1	2	3	4	5
1	Анатомия и физиология человека	+	+			
2	Биохимия двигательной деятельности			+		
3	Ознакомительная практика					+
4	Теория и методика физической культуры			+	+	
5	Физиология двигательной деятельности			+		

ОПК-13 Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта

№ п/п	Наименование дисциплин, определяющих междисциплинарные связи	Форма обучения	
		Очная (семестр)	
		5	8
1	Организация и судейство спортивных соревнований	+	
2	Профессионально-ориентированная практика	+	
3	Теория и методика физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности		+

2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата:

Дисциплина «Фитнес-технологии» относится к обязательной части учебного плана ОП по направлению подготовки 49.03.01 - Физическая культура.

Дисциплина «Фитнес-технологии» изучается в 3, 4, 5, 6 семестрах.

3.Объем и содержание дисциплины

3.1.Объем дисциплины: 9 з.е.

Очная: 9 з.е.

Вид учебной работы	Очная (всего часов)
Общая трудоёмкость дисциплины	**324**
Контактная работа	144

Лекции (Лекции)	10
Практические (Практ. раб.)	134
Самостоятельная работа (СР)	108
Экзамен	72

3.2.Содержание курса:

№ темы	Название раздела/темы	Вид учебной работы, час.			Формы текущего контроля
		Лекции	Практ. раб.	СР	
		О	О	О	
3 семестр					
1	Современные физкультурно-оздоровительные системы	2	5	6	Опрос
2	Выбор физкультурно-оздоровительных технологий	-	5	6	Опрос; Тестирование
3	Физкультурно-оздоровительные технологии лиц с различными заболеваниями.	-	5	6	Опрос
4	виды физических упражнений в содержании программ физического воспитания дошкольных, общеобразовательных учреждений, учреждений среднего профессионального и высшего образования.	2	6	6	Опрос; Тестирование
5	плавание – средство предупреждения и лечения	-	6	6	Опрос
6	Образовательное, оздоровительное и прикладное значение лыжной подготовки.	-	5	6	Опрос; Тестирование
4 семестр					
7	Аэробика	-	6	7	Опрос
8	Пилатес	-	6	7	Опрос; Тестирование

9	Стретчинг	-	5	6	Опрос
10	Силовой тренинг	-	5	6	Тестирование; Опрос
11	Функциональный тренинг	-	5	7	Опрос
12	Детский фитнес	-	5	7	Тестирование; Опрос
5 семестр					
13	Креативные телесно-ориентированные практики	2	7	5	Опрос
14	Танцевальная терапия	-	7	4	Опрос; Тестирование
15	Творческое проектирование	2	7	4	Опрос
16	Психогимнастика	2	7	4	Опрос; Тестирование
17	Комплектование физических упражнений в комплексы	-	6	4	Опрос
18	Музыкальная изотерапия	-	6	5	Тестирование; Опрос
6 семестр					
19	Физическое воспитание взрослого населения	-	5	1	Опрос
20	Организационно – методические особенности физического воспитания лиц старшего возраста	-	5	1	Тестирование; Опрос
21	Педагогический контроль и самоконтроль	-	5	1	Опрос
22	Основные требования к методике проведения занятий оздоровительной физической культурой	-	5	1	Опрос; Тестирование
23	Релаксационная лечебно-профилактическая гимнастика (РЛПГ)	-	5	1	Опрос

24	Оптимальный двигательный режим и правильное питание	-	5	1	Опрос; Тестирование

Тема 1. Современные физкультурно-оздоровительные системы (ОПК-1)

Лекция.

Цель, задачи, принципы СФОС. Физкультурно-оздоровительные системы в программах общеобразовательных учреждений. Виды оздоровительных упражнений и систем. Медицинский и педагогический контроль, самоконтроль на занятиях современными оздоровительными системами. Значение медицинского и педагогического контроля в практике оздоровительной тренировки. Виды медицинского и педагогического контроля

Практическое занятие.

. Самоконтроль, его цель, задачи, методы исследования. Самоконтроль: объективные и субъективные методы. Дневник самоконтроля. Структура и содержание дневника самоконтроля в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся. Система индексов и стандартов применяемая в медицинском и педагогическом контроле. Нагрузочные и не нагрузочные методы исследования. Оценка функционального и физического состояния занимающегося Физическое развитие как составляющая гармоничной личности. Особенности физического развития: влияние наследственности, окружающей среды, физических упражнений. Конституциональный тип, возрастные группы.

Задания для самостоятельной работы.

Понятие здоровьесберегающей среды. Проработка материала, изучение дополнительной литературы, подготовка к опросу, подготовка к собеседованию. Оформление дневника самоконтроля.

Тема 2. Выбор физкультурно-оздоровительных технологий (ОПК-13)

Лекция.

не предусмотрена

Практическое занятие.

Выбор физкультурно-оздоровительных технологий. Использование клинических и параклинических методов исследования. Спектр используемых технологий. Критерии выбора физкультурно-оздоровительных технологий. Клинические и параклинические методы обследования при допуске к занятиям физической культурой и спортом. Электрофизиологические и сложные инструментальные методы обследования. Методы исследования и принципы оценки общей физической работоспособности. Принципы организации углубленного медицинского обследования занимающихся физической культурой и спортом. Понятие специальной медицинской группы. Комплектование специальных медицинских групп. Врачебно-педагогический контроль в процессе тренировочных занятий и соревнований

Задания для самостоятельной работы.

Принципы использования физкультурно-оздоровительных технологий у детей дошкольного возраста: распределение на медицинские группы по состоянию здоровья, клинические и параклинические методы обследования, тестирование общей физической работоспособности и функционального состояния ведущих органов и систем организма, особенности проведения занятий в специальной медицинской группе.

Тема 3. Физкультурно-оздоровительные технологии лиц с различными заболеваниями. (ОПК-13)

Лекция.

не предусмотрена

Практическое занятие.

Физкультурно-оздоровительные технологии лиц с различными заболеваниями. Физкультурно-оздоровительные технологии в специальной группе при патологии сердечно-сосудистой системы: поражение миокарда, поражения клапанного аппарата сердца, врожденная сердечно-сосудистая патология, послеоперационный период после хирургического вмешательства на сердце, неревматические кардиопатии. Физкультурно-оздоровительные технологии в специальной группе при заболеваниях легочной системы: хроническая пневмония, бронхиальная астма, оперативное вмешательства на легких по поводу хронических неспецифических заболеваний, туберкулез легких, хронические заболевания дыхательных путей. Физическое воспитание в специальной группе при отклонениях желудочно-кишечного тракта: хронические гастриты, колиты, энтероколиты, язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки. Физкультурно-оздоровительные технологии в специальной группе при патологии опорно-двигательного аппарата: сколиозы и нарушения осанки, врожденные и приобретенные деформации.

Задания для самостоятельной работы.

Физкультурно-оздоровительные технологии в специальной группе при эндокринных заболеваниях

Тема 4. виды физических упражнений в содержании программ физического воспитания дошкольных, общеобразовательных учреждений, учреждений среднего профессионального и высшего образования. (ОПК-1)

Лекция.

Спортивная тренировка – как форма организации занятий спортивной направленности. Структура учебно-тренировочного занятия. Задачи, средства, методы подготовительной части занятия. Задачи, средства, методы основной части тренировки. Задачи, средства, методы заключительной части занятия. Хореографические методы построения аэробной части занятия. Особенности аэробной тренировки. Силовая тренировка с применением упражнений оздоровительной аэробики. Правила составления комплексов. Особенности силовой тренировки юношей и девушек.

Практическое занятие.

Аэробные виды физических упражнений в содержании программ физического воспитания дошкольных, общеобразовательных учреждений, учреждений среднего профессионального и высшего образования. Методы диагностики физического состояния занимающихся оздоровительной аэробикой. Диагностика и самодиагностика при регулярных занятиях оздоровительной аэробикой. Структура и содержание занятий оздоровительной аэробикой. Управление нагрузкой в занятиях с различным контингентом занимающихся.

Задания для самостоятельной работы.

Виды диагностики, цель, задачи. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, тестов для оценки физического развития и физической подготовленности занимающихся Проработка материала, изучение дополнительной литературы, подготовка к опросу, подготовка к собеседованию.

Тема 5. плавание – средство предупреждения и лечения (ОПК-1)

Лекция.

не предусмотрена

Практическое занятие.

Плавание в системе оздоровления и реабилитации гигиеническое воздействие воды; рекреационное, адаптивное, кондиционное плавание; задачи лечебного плавания. Особенности функции сердечно-сосудистой системы влияние физических упражнений на ССС плавание – средство предупреждения и лечения ССС. Функциональные изменения опорно-двигательного аппарата и внутренних органов при сколиозе и нарушениях осанки: сколиотическая болезнь, плавание при нарушении осанки нарушение функции внешнего дыхания и физического развития при сколиозе. Плавание в лечении сколиоза: показания и противопоказания к лечебному плаванию. принципы лечебного плавания, особенности методики проведения занятий по лечебному плаванию

Задания для самостоятельной работы.

Организация и методика проведения занятий по лечебному плаванию: методы и приемы обучения на уроке; структура урока; планирование учебного материала; составление конспекта; порядок применения упражнений на уроках лечебного плавания. Медицинский контроль в плавании; задачи мед. контроля; определение функций состояния больных; определение нагрузки на уроке

Тема 6. Образовательное, оздоровительное и прикладное значение лыжной подготовки. (ОПК-1)

Лекция.

не предусмотрена

Практическое занятие.

Физическое воспитание детей и взрослых Место и значение лыжной подготовки в оздоровлении населения. Популярность лыжного спорта. Дозировка нагрузки и оздоровительный эффект. Закономерности развития организма и особенности лыжного спорта. Основные задачи: привитие устойчивого интереса к занятиям; укрепление здоровья и закаливание организма; всестороннее физическое развитие; овладение основами техники способов передвижения на лыжах, развитие основных двигательных качеств и физической работоспособности; совершенствование техники передвижения. Предварительная и исполнительная команды. Ходьба в строю. Повороты на месте и в движении.

Упражнения для развития быстроты. Бег с высоким подниманием бедра и переходом на быстрый бег. Бег на месте, под уклон. Повторный бег на 20- 30 м с максимальной скоростью. Различные эстафеты. Подвижные и спортивные игры.

Упражнения для развития силы.

Упражнения для развития ловкости, гибкости и координации движений.

Упражнения на равновесие. Различные упражнения на уменьшенной и повышенной опоре с движениями рук, ног туловища; с поворотами и передвижением по гимнастической скамейке, буму, бревну.

Упражнения для развития выносливости.

Задания для самостоятельной работы.

Методические особенности обучения способам подъёмов: попеременным двухшажным ходом (ступающим и скользящим шагом), «полуёлочкой», «лесенкой» (прямо, вперёд), «ёлочкой». Обучение способам спусков: с основной, высокой и низкой стойках (с узким и широким ведением лыж, с переносом веса вперёд или назад), наискось. Преодоление неровностей (выката и встречного склона, спада, бугра, впадины). Способы торможения: «плугом», «упором». Способы поворотов в движении: переступанием, в «плуге».

Тема 7. Аэробика (ОПК-13)

Лекция.

не предусмотрена

Практическое занятие.

Базовая (классическая) аэробика как наиболее разработанная, строго регламентированная система физических упражнений, базирующаяся на основных педагогических принципах индивидуализации, постепенности, доступности и др. Исключение упражнений, оказывающих отрицательное воздействие на опорно-двигательный аппарат. Базовая аэробика как синтез общеразвивающих и гимнастических упражнений, бега, подскоков, скачков, выполняемых без пауз отдыха под музыкальное сопровождение 120-160 акцентов в минуту. Выполнение упражнений в положении стоя (на месте, с продвижением вперед, назад, в сторону), лежа, сидя, в упорах (в партере). Применение в силовой части отягощений (от 1,5 до 2 кг), эспандеров, амортизаторов. Использование методов непрерывной тренировки (поточное выполнение упражнений, без пауз) и интервальной тренировки (с чередованием работы и отдыха), а также их комбинаций в отдельных частях занятия.

Задания для самостоятельной работы.

Основы организации занятий по аэробике. Базовые элементы, составляющие основное содержание комплексов упражнений и отвечающие принципу «безопасной техники» их выполнения: шаги и их разновидности, бег на месте и с перемещениями, поднимания бедер в разных направлениях, махи ногами, выпады, подскоки со сменой положения ног, «скип» - скрестные движения. Структура занятия по аэробике при общей продолжительности 60 мин

Тема 8. Пилатес (ОПК-13)

Лекция.

не предусмотрена

Практическое занятие.

Основа выполнения пилатес упражнений: Принцип центрирования. «Сильный центр» – это основа пилатеса. Подтянутые мышцы живота, вытягивание позвоночника в одну прямую линию, напряжение мышц в течение всего занятия. Принцип концентрации. Принцип контроля. Сознательное движение с полным мышечным контролем, работа осуществляется изолированно над целевыми мышцами. Принцип точности. Тело занимающегося должно быть выровнено и симметрично. Лопатки, плечи и тазовые кости находятся на одной линии. Принцип дыхания, как неотъемлемой части пилатес-упражнений. Использование среднего грудного дыхания, глубокий вдох через нос, выдох через рот. Единый ритм выполнения упражнений и дыхания. Принцип вытяжения.

Задания для самостоятельной работы.

Изучить самостоятельно условия необходимые для комфортного и эффективного выполнения упражнений системы «пилатес». Определить возрастные группы и степень востребованности данной системы упражнении в целях профилактики определенных нарушений функционала организма

Тема 9. Стретчинг (ОПК-13)

Лекция.

не предусмотрена.

Практическое занятие.

Упражнения пассивного статического стретчинга. Упражнения активного статического стретчинга. Упражнения пассивного динамического стретчинга. Упражнения активного динамического стретчинга. Упражнения антагонистического стретчинга. Упражнения агонистического стретчинга. Упражнения по методу ПНФ.

Задания для самостоятельной работы.

Статодинамические упражнения. Методы стретчинга. Биологические предпосылки методов стретчинга. Планирование стретчинг тренировки. Срочные и отставленные эффекты стретчинга. Планирование стретчинг-тренировки. Стретчинг в подготовительной, основной, заключительной части занятий.

Соматические упражнения – характеристика, значение, направленность. методические особенности соматических упражнений.

Тема 10. Силовой тренинг (ОПК-13)

Лекция.

не предусмотрена

Практическое занятие.

Основные принципы силовой тренировки. Принцип напряжения:

Основа силовых тренировок - это создание напряжения в мышцах (или группах мышц). Напряжение в мышцах и нагрузки. Нагрузки - это вес (гантели, штанги и т.д.), тренажёры, резинки или вес твоего собственного тела. Способы нагрузки мышц:

гимнастика (вес собственного тела) как эффективное средство тренировки основных групп мышц достаточного для поддержания уровня мышечной силы. Фиксированная нагрузка. Изменяемая нагрузка: изменение параметров нагрузки изменяется во время выполнения упражнения. Принцип повышения нагрузки.

Задания для самостоятельной работы.

Работа на тренажерах особенности: правильное положение тела. Контроль за чёткостью выполнения упражнений, за положением тела и суставов. Контроль положений плеч, бёдер, коленей и голеностопа. Положение спины при работе с тяжелыми весами. Работа перед зеркалом. Правильное дыхание

Тема 11. Функциональный тренинг (ОПК-13)

Лекция.

не предусмотрена

Практическое занятие.

Тренажеры в функциональном тренинге с направленностью на совершение движений не по установленной траектории, а по произвольной, организуя естественное напряжение мышц человека мышцы человека напрягаются естественным образом. Мячи, амортизаторы, кор-платформы, роллеры и др. Правила осуществления и преимущества функционального тренинга. Адекватная оценка собственных возможностей.

Функциональный тренинг - вид физических нагрузок, позволяющий развивать ряд необ-ходимых человеку качеств: выносливость, быстрота, сила и т. д.

Выполнение базовых физических действий, совершаемых ежедневно как основной прин-цип функциональных тренировок. Развитие тех групп мышц и тех способностей, которые необходимы человеку в его повседневной деятельности. Понятие о бытовом функционале.

Имитация каждодневных действий в упражнениях способствующих развитию глубоко расположенных мышц-стабилизаторов, Мышцы-стабилизаторы как вид мышц, являю-щихся пусковым механизмом для любого действия человека, однако, они не поддающихся осознанному контролю. Понятие о мышечном балансе в организме человека.

Задания для самостоятельной работы.

Выявить принципиальные отличия функционального тренинга от других видов: силового и проч., оценить его безопасность и степень влияния на точность движений и безопасность выполнения в скоростном режиме. Охарактеризовать базовые упражнения функционального тренинга: упражнения с собственным весом; упражнения с гимнастическими снарядами; упражнения с грузами

Тема 12. Детский фитнес (ОПК-13)

Лекция.

не предусмотрена

Практическое занятие.

Определение возрастного ценза для занятий детским фитнесом. Учет возрастных особенностей детей при определении времени и периодичности занятий (3-4 года, 5-10 лет, 11-14 лет). Возможность включения велотренажеров в программу занятий.

Содержание занятий: спортивные занятия, включающие в себя элементы гимнастики, хо-реографии, аэробики, йоги и восточных единоборств. Наполняемость групп. Форма занятий. Эмоциональная составляющая. Детский фитнес как спортивная программа, разработанная с учетом физической подготовки и возраста ребенка. Сочетание различных общеукрепляющих упражнений, упражнения на осанку, упражнения со скакалкой, хореографию, плавание и другие виды физической активности. Безопасность фитнеса: отличие от спортивной секции. Отсутствие физического напряжения и психологического давления, как в спортивных секциях. Лояльная система отбора, щадящая неокрепшую психику малышей. Разнообразие программ и возможность выбора. Удовлетворение самых разных предпочтений ребенка в сфере двигательной деятельности, применение логоаэробики как сопутствующее двигательной деятельности развитие речи и памяти.Оценка физического развития ребенка, оценка гармоничности развития (на основании параметров всех антропометрических данных);

оценка функционального состояния сердечнососудистой системы (проба Руфье), нервной системы (ортостатическая проба, проба на скорость реакции), дыхательной системы (определение емкости легких, проба Штанге/Генчи);

Задания для самостоятельной работы.

Методика исследования опорно-двигательной системы ребенка: определение наличия нарушений осанки и сводов стопы; степени их выраженности. Рекомендации по мерам их коррекции и профилактики; сформированность базовых движений.

Тема 13. Креативные телесно-ориентированные практики (ОПК-13)

Лекция.

Креативные телесно-ориентированные практики как методики дополнительных видов адаптивной физической культуры. Задачи и содержание. Личные потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья и социально приемлемые способы их удовлетворения. Творчество как ведущая цель, сущность занятий, непременный атрибут деятельности. Интеграция двигательной деятельности со средствами и методами искусства. Возможности для творческого развития и самовыражения занимающихся через движение, музыку, образ путем интеграции компонентов физической культуры и искусства.

Практическое занятие.

Определение сюжетно-ролевого содержания, для различных по численности групп занимающихся. Объединение воображаемых предметов, событий в единую структуру занятия, не нарушая его традиционных структурных элементов: разминка, гимнастика, эмоции и общение, поведение, заключительная часть

Задание: выбор художественных элементов из сферы искусств: музыка, пантомима, т.д. для реализации их через двигательную деятельность необходимых сюжетов и образов

Задания для самостоятельной работы.

Формирование этюдных блоков по сюжетному заданию с полной комплектацией его составляющих: сюжет, роли, способы выражения, эмоциональная динамика, используемые физические упражнения

Тема 14. Танцевальная терапия (ОПК-13)

Лекция.

не предусмотрена

Практическое занятие.

Танцевальная терапия как психокоррекционная работа по выявлению телесных «зажимов», достижение свободных и естественных движений

Характер человека как способ функционирования его тела. Поза, осанка, траектория движений как индикаторы психоэмоционального состояния человека. Отрицательные эмоции, подавление чувств как причина образования защитных телесных механизмов в форме мышечной закрепощенности и ограничений двигательного диапазона. Определение основных «мышечных блоков». Танец как культурно-приемлемый способ взаимодействия с другими людьми. Способы межличностного общения в танце. Танцтерапия, как способ осуществления контакта с аутичными, недоступными для речевого воздействия больными.

Построение групповой формы занятия основа тренинга элементарных социальных навыков. Практика освобождения подавленных чувств через выразительность движения, реализация физического напряжения в креативном русле.

Определить визуально «мышечные блоки» и найти им творческое воплощение через задуманный сюжет. Подкрепить его характерным музыкальным сопровождением и вывести в на уровень положительного расслабления. Задания выполняются в парах и группах.

Задания для самостоятельной работы.

Определение суставных групп с наличием возможных «мышечных блоков» и формирование мини-комплексов для их устранения через танцевальные фрагменты.

Тема 15. Творческое проектирование (ОПК-13)

Лекция.

Творческое проектирование для лиц с двигательными нарушениями различной этиологии. Развивающая функция- акцент в процессе занятий на формирование и развитие личностных качеств. Усиление моторной функции как шаг к восстановлению утраченных навыков общения и труда. Понятие о структурированном танце Особая роль выразительных спонтанных движений в свободном и заданном ритме. Педагогические «провокации» на организацию спонтанных движений у занимающихся.

Практическое занятие.

Развивающая функция- акцент в процессе занятий на формирование и развитие личностных качеств. Усиление моторной функции как шаг к восстановлению утраченных навыков общения и труда. Понятие о структурированном танце Особая роль выразительных спонтанных движений в свободном и заданном ритме. Педагогические «провокации» на организацию спонтанных движений у занимающихся.

Обучение саморегуляции. Психомышечная тренировка. Основная задача научить прочувствованному расслаблению и правильно нужное время его удерживать. Чередование напряжения и расслаблений: произвольное и ритмичное, организованное под музыку с разнообразием темповых характеристик. Комплектование физических упражнений с заданными комбинациями чередований. Соблюдение чувства меры времени, отведенного на отдых, дозированного внушения.

Задания для самостоятельной работы.

Составить комплекс упражнений, состоящий из моторных связок с ярко выраженными процессами напряжения и расслабления. Разработка «цепочки» из 3х-4х упражнений с четко определенным заданием комбинации из напряжений и расслаблений в различных суставных группах. Выполнять самостоятельно

Тема 16. Психогимнастика (ОПК-13)

Лекция.

Основные задачи и направленность психогимнастики. Этюды, игры, упражнения как средство развития и коррекции различных сторон психики ребенка. Показания и адресация вспыльчивым, замкнутым детям с чрезмерной утомляемостью. Взаимосвязь качества движений с неврозами, нарушениям характера; легкими задержками психического развития и другими нервно-психическими расстройствами. Обучение элементам техники выразительных движений. Фазный характер занятий.

Практическое занятие.

Особенности психогимнастики как способа преодоления проблем в общении, снятия психического напряжения. Значение выразительности моторики для успешного общения детей со сверстниками и взрослыми.

Изучение элементов техники выразительных движений с акцентом на точность положения тела или отдельных его частей в пространстве (в каждой кинематической паре). Освоение комплекса упражнений под музыкальное сопровождение с выполнением требований по точности позных изменений. Определить кульминационные моменты в музыкальном сопровождении и запрограммировать акцентирование в этой точке внимание занимающихся на соответствующей позе. Проконтролировать детальное разучивание, выполнение несколько раз и оценить выполненное группой задание.

Задания для самостоятельной работы.

Прослушивание музыкального материала с целью определения временных акцентных точек, используемых в дальнейшем при составлении комплекса с общей направленностью на формирование выразительности движений.

Тема 17. Комплектование физических упражнений в комплексы (ОПК-13)

Практическое занятие.

Комплектование физических упражнений в комплексы с различной направленностью. Игротерапия и сказкотерапия. Этюды и игры на выражение отдельных качеств характера и эмоций. Жадность, доброта, честность как предмет выразительного изображения черт, порождаемых социальной средой, их моральная оценка. Модели поведения персонажей с теми или иными чертами характера. Сочинение историй, в основе которых лежат актуальные детские проблемы. Подвижные игры с сюжетами. Музыкальное оформление сюжета. Подбор упражнений. Комплектование упражнений с соответствующей определенной направленностью.

Изучение и анализ двигательных связок и блоков для использования их в комплексе в финальной части работы. Подбор музыкальных зарисовок ритмичного и свободного характера для художественного подкрепления выполнения заданий.

Подготовить несколько двигательных этюдов, имеющих законченный концепт проявления отдельных качеств человека отрицательного и положительного характера

Задания для самостоятельной работы.

Проработка литературы на предмет выявления вариативности способов выполнения заданий данной направленности. Запись в методический дневник информации о тенденциях изменений в состоянии детей по определенному виду отклонений .

Тема 18. Музыкальная изотерапия (ОПК-13)

Практическое занятие.

Основы музыкальной изотерапии. Сочетания рисованных объектов и фигур с воспроизведением в «живом» виде. Разнообразие и многовариантность сочетанной деятельности. Тематическое рисование и мимические и пантомимические этюды. Внимание к цвету в рисунке. Формирование способности к распознаванию эмоционального состояния «учебных объектов» (фотографий с изображением различных эмоциональных состояний и состояния напряжения и расслабления в мышцах) по мимике и пантомимике. Воспроизведение в этюдах мимики и пантомимики различных эмоциональных состояний.

Определение образов и связанных с ними состояний в рисунках, фотографиях и т.д. Определение соответствия различных психоэмоциональных состояний с цветовым и музыкальным спектром. Аргументировать в письменном виде данную последовательность выполнения заданий: 1. определение состояния по изофрагментам, 2. определение цвета состояния, 3.определение соответствующих позных выражений состояния, 4.изображение состояния в виде пантомимы под музыку. 5. Перекраска, 6. смена позы, 7. воплощение задания через вновь выбранную музыку.

Задания для самостоятельной работы.

Подбор учебных материалов в их логической взаимосвязи с возможностью продуктивных изменений в соответствии с педагогическими задачами.

Тема 19. Физическое воспитание взрослого населения (ОПК-1)

Практическое занятие.

Физическое воспитание взрослого населения. Значение, задачи и организация физического воспитания взрослого населения. Демографическая ситуация в России. Средняя продолжительность жизни мужчин и женщин России. Педагогический контроль и самоконтроль в оздоровительной тренировке. Причины снижения продолжительности жизни: мышечная бездеятельность, массовое увлечение курением, нерациональное питание, алкоголь – главные губители здоровья современного человека. Образ жизни, способствующий сохранению здоровья и работоспособности современного человека – регулярная физическая активность, рациональное питание, воздержание от вредных привычек, рациональная организация работы и отдыха. Смена образа жизни, если он становиться причиной болезни. Задачи физического воспитания взрослого населения: Поддержание оптимального уровня двигательной активности для сохранения и укрепления здоровья. Развитие двигательных качеств, формирование умений и навыков, необходимых в быту и в профессиональной деятельности. Углубление знаний об оздоровительной роли физической культуры, здорового образа жизни. Формы организации занятий: группы здоровья, занятия туризмом, секции по видам спорта, самостоятельные занятия.

Задания для самостоятельной работы.

Теория стресса Г. Селье как отражение высокой эмоциональной активности действий и поступков человека. Формирование групп здоровья на предприятиях и в учреждениях, в спортивно-оздоровительных комплексах. Возрастной диапазон занимающихся при формировании групп здоровья, регулярное медицинское обследование занимающихся.

Тема 20. Организационно – методические особенности физического воспитания лиц старшего возраста (ОПК-1)

Практическое занятие.

Организационно – методические особенности физического воспитания лиц старшего возраста. Инволюционные анатомические и физиологические изменения в организме лиц старшего возраста. Атрофия мышечной массы и замена ее соединительной тканью. Снижение прочности костной ткани, хрупкость костей. Ухудшение подвижности суставов и появление болевого синдрома на фоне известковых и солевых отложений на суставах. Снижение эластичности мышц и связок, что может стать причиной разрыва мышечных волокон и связок при неадекватных физических нагрузках.

Поведенческий аспект: сроки старения организма при различной степени активности образа жизни. Доступные формы организации занятий: самостоятельные утренние пробежки, самостоятельные тренировки, занятия на тренажерах. Недостаточная массовость при любых формах организации занятий физкультурно-оздоровительной направленности.

Задания для самостоятельной работы.

Анализ изменений функциональных возможностей системы кровообращения: уменьшение систолического и минутного объема крови, снижение эластичности кровеносных сосудов, уменьшение просвета (диаметра кровотока) сосудов, в результате возможно повышение артериального давления Возрастные изменения в дыхательной, нервной системах, точности движений.

Тема 21. Педагогический контроль и самоконтроль (ОПК-1)

Практическое занятие.

Педагогический контроль и самоконтроль в оздоровительной тренировке Определение оптимальной нагрузки в зависимости от возраста и состояния здоровья. Формула определения оптимальности нагрузки по ЧСС в зависимости от возраста. Оздоровительный эффект упражнений на выносливость. Сопряженность упражнений на выносливость с высокой производительностью кардиореспираторной системы. Система оздоровительных упражнений Кеннета Купера для массового обследования здоровья и работоспособности. Сущность аэробики Купера. Тест Купера (бег или ходьба за 12 минут). Определение функциональной устойчивости системы кровообращения с использованием ортостатической пробы. Безнагрузочный индекс Скибински для определения функциональных резервов систем дыхания и кровообращения.

Задания для самостоятельной работы.

Самоконтроль как самостоятельные наблюдения занимающихся за состоянием собственного здоровья, работоспособности. Один из показателей самонаблюдений – это контроль за весом тела, т.к. избыток веса тела является не только причиной снижения работоспособности человека, но и фактором риска для здоровья. Нормальный вес тела мужчин 400-450 граммов на 1 см. длинны тела, у женщин – 375-400 граммов на 1 см. длинны тела. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) как один из показателей аэробных возможностей человека. Формула определения Должной жизненной емкости легких в зависимости от роста и веса тела человека по формуле: ДЖЕЛ (м.) = (40×рост (см.)) + (30×вес (кг.)) – 4400. ДЖЕЛ (ж.) = (40×рост (см.)) + (10×вес (кг.)) – 3800.

Тема 22. Основные требования к методике проведения занятий оздоровительной физической культурой (ОПК-1)

Практическое занятие.

Индивидуальное программирование процесса выполнения людьми пожилого возраста специальных упражнений с учетом их функционального состояния, двигательных способностей и характера заболеваний. Этап определения уровня физической подготовленности, здоровья, характеристик телосложения и особенностей заболеваний у людей пожилого возраста, занимающихся в оздоровительных группах ЛФК. Этап подбора и апробирования специальных упражнений, направленных на профилактику и коррекцию функционального состояния организма занимающихся. Основные требования к методике проведения занятий оздоровительной физической культурой. Третий этап-разработка схем индивидуального программирования занятий в соответствии с особенностями функционального состояния и имеющимися заболеваниями.

Задания для самостоятельной работы.

Изучить и освоить основные блоки проведения занятия оздоровительной физической культурой. Блок 1: разогревающие низкоинтенсивные упражнения, растягивающие связки, мышцы и сухожилия. Блок 2: блок развития функциональных систем организма –упражнения циклического характера 3-х поточная система разветвления. Общий профилактический блок, блок индивидуальных упражнений. Заключительный блок- релаксация, стимулирующий самомассаж.

Тема 23. Релаксационная лечебно-профилактическая гимнастика (РЛПГ) (ОПК-1)

Практическое занятие.

Релаксационная лечебно-профилактическая гимнастика (РЛПГ). Особый метод комплексного лечебно-профилактического воздействия на все жизненно- важные системы организма. Системный рационализм из сферы «йога». Цель РЛПГ - активное содействие достижению оптимальной психической и физической гармонизации человека. Сущность РЛПГ. Необходимость регуляции деятельности всех систем организма необходимой для нормальной здоровой жизни человека. Основные механизмы: Механизм избирательной стимуляции мозговых структур проприоцептивными импульсами Механизм изменения интенсивности кровоснабжения органов, желез и частей тела (освобождение от излишнего количества венозной крови в частях тела, которые находятся вверху; обогащение других частей тела, которые находятся внизу). Механизм внутреннего глубинного массажа (продолжительное давление одних частей тела на другие в процессе фиксации позы). Главный механизм: восстановление нормальной энергетической циркуляции через снятие физической и психической форм напряжения,

Задания для самостоятельной работы.

Изучить и проанализировать уровни воздействия релаксационной лечебно-профилактической гимнастики на организм человека. Воздействие на опорно-двигательный аппарат, воздействие на физиологию организма (гармонизацию деятельности всех органов и желез), воздействие на нервные и связанные с ними психические процессы активационно-тормозного характера, позитивное влияние на высшие психические функции: мышление, внимание, память и др., а также личностные и характерологические особенности человека

Тема 24. Оптимальный двигательный режим и правильное питание (ОПК-1)

Практическое занятие.

Оптимальный двигательный режим и правильное питание лиц старшего и пожилого возраста. Структуры и функции различных органов, в том числе и органов пищеварительной системы. Атрофические изменения поджелудочной железы. Наиболее выраженные изменения со стороны ротовой полости. Хронический гастрит, язвенная болезнь, хронический гепатит, хронический панкреатит, хронический колит, сахарный диабет как следствие неправильного питания. Основные требования к питанию пожилых людей: умеренность, обеспечение высокой биологической полноценности, обогащение питания естественными антисклеротическими веществами, содержащимися в значительном количестве в некоторых пищевых продуктах Потребность в пищевых веществах

Задания для самостоятельной работы.

Потребность в пищевых веществах Уменьшение нормы потребления белков, жиров, углеводов. Потребление углеводов в норме для лиц ведущих активный образ жизни. Потребность в витаминах и минеральных веществах.

4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства

4.1. Распределение баллов:

3 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 60 баллов
- контрольные срезы – 3 среза по 10 баллов каждый

Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Max. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Современные физкультурно-оздоровительные системы	Опрос	10	10-6 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии; 5-3 балла – студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии; 1-2балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему; Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.
2.	Выбор физкультурно-оздоровительных технологий	Опрос	10	10-6 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии; 5-3 балла – студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии; 1-2балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему; Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.
		Тестирование(контрольный срез)	10	8-10 баллов – студент правильно отвечает на 80-100% предложенных вопросов 4-7 балла – студент правильно отвечает на 50-74% вопросов в контрольной 1-4 балла – студент правильно отвечает на 25-50% вопросов в тесте Менее 25% правильных ответов баллов не дает

3.	Физкультурно-оздоровительные технологии лиц с различными заболеваниями.	Опрос	10	10-6 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии; 5-3 балла – студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии; 1-2балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему; Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.
4.	виды физических упражнений в содержании программ физического воспитания дошкольных, общеобразовательных учреждений, учреждений среднего профессионального и высшего образования.	Опрос	10	10-6 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии; 5-3 балла – студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии; 1-2балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему; Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.
		Тестирование(контрольный срез)	10	8-10 баллов – студент правильно отвечает на 80-100% предложенных вопросов 4-7 балла – студент правильно отвечает на 50-74% вопросов в контрольной 1-4 балла – студент правильно отвечает на 25-50% вопросов в тесте Менее 25% правильных ответов баллов не дает
5.	плавание – средство предупреждения и лечения	Опрос	10	10-6 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии; 5-3 балла – студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии; 1-2балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему; Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.

6.	Образовательное, оздоровительное и прикладное значение лыжной подготовки.	Опрос	10	10-6 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии; 5-3 балла – студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии; 1-2балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему; Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.
		Тестирование(контрольный срез)	10	8-10 баллов – студент правильно отвечает на 80-100% предложенных вопросов 4-7 балла – студент правильно отвечает на 50-74% вопросов в контрольной 1-4 балла – студент правильно отвечает на 25-50% вопросов в тесте Менее 25% правильных ответов баллов не дает
7.	Посещаемость		10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий 7-9 баллов - студент посетил не менее 80% занятий 6-4 баллов – студент посетил не менее 50% занятий 1-3 балла - студент посетил не менее 25% занятий
8.	Итого за семестр		100	

4 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 60 баллов
- контрольные срезы – 3 среза по 10 баллов каждый

Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Max. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Аэробика	Опрос	10	10-6 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии; 5-3 балла – студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии; 1-2балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему; Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.

2.	Пилатес	Опрос	10	10-6 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии; 5-3 балла – студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии; 1-2балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему; Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.
		Тестирование(контрольный срез)	10	8-10 баллов – студент правильно отвечает на 80-100% предложенных вопросов 4-7 балла – студент правильно отвечает на 50-74% вопросов в контрольной 1-4 балла – студент правильно отвечает на 25-50% вопросов в тесте Менее 25% правильных ответов баллов не дает
3.	Стретчинг	Опрос	10	10-6 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии; 5-3 балла – студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии; 1-2балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему; Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.
4.	Силовой тренинг	**Тестирование(контрольный срез)**	10	8-10 баллов – студент правильно отвечает на 80-100% предложенных вопросов 4-7 балла – студент правильно отвечает на 50-74% вопросов в контрольной 1-4 балла – студент правильно отвечает на 25-50% вопросов в тесте Менее 25% правильных ответов баллов не дает
		Опрос	10	10-6 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии; 5-3 балла – студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии; 1-2балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему; Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.

5.	Функциональный тренинг	Опрос	10	10-6 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии; 5-3 балла – студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии; 1-2балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему; Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.
6.	Детский фитнес	**Тестирование(контрольный срез)**	10	8-10 баллов – студент правильно отвечает на 80-100% предложенных вопросов 4-7 балла – студент правильно отвечает на 50-74% вопросов в контрольной 1-4 балла – студент правильно отвечает на 25-50% вопросов в тесте Менее 25% правильных ответов баллов не дает
		Опрос	10	10-6 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии; 5-3 балла – студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии; 1-2балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему; Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.
7.	Посещаемость		10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий 7-9 баллов - студент посетил не менее 80% занятий 6-4 баллов – студент посетил не менее 50% занятий 1-3 балла - студент посетил не менее 25% занятий
8.	Итого за семестр		100	

5 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 60 баллов
- контрольные срезы – 3 среза по 10 баллов каждый
- премиальные баллы – 10 баллов

Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Max. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки

1.	Креативные телесно-ориентированные практики	Опрос	10	10-6 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии; 5-3 балла – студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии; 1-2балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему; Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.
2.	Танцевальная терапия	Опрос	10	10-6 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии; 5-3 балла – студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии; 1-2балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему; Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.
		Тестирование(контрольный срез)	10	8-10 баллов – студент правильно отвечает на 80-100% предложенных вопросов 4-7 балла – студент правильно отвечает на 50-74% вопросов в контрольной 1-4 балла – студент правильно отвечает на 25-50% вопросов в тесте Менее 25% правильных ответов баллов не дает
3.	Творческое проектирование	Опрос	10	10-6 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии; 5-3 балла – студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии; 1-2балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему; Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.

4.	Психогимнастика	Опрос	10	10-6 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии; 5-3 балла – студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии; 1-2балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему; Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.
		Тестирование(контрольный срез)	10	8-10 баллов – студент правильно отвечает на 80-100% предложенных вопросов 4-7 балла – студент правильно отвечает на 50-74% вопросов в контрольной 1-4 балла – студент правильно отвечает на 25-50% вопросов в тесте Менее 25% правильных ответов баллов не дает
5.	Комплектование физических упражнений в комплексы	Опрос	10	10-6 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии; 5-3 балла – студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии; 1-2балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему; Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.
6.	Музыкальная изотерапия	**Тестирование(контрольный срез)**	10	8-10 баллов – студент правильно отвечает на 80-100% предложенных вопросов 4-7 балла – студент правильно отвечает на 50-74% вопросов в контрольной 1-4 балла – студент правильно отвечает на 25-50% вопросов в тесте Менее 25% правильных ответов баллов не дает
		Опрос	10	10-6 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии; 5-3 балла – студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии; 1-2балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему; Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.

7.	Посещаемость	10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий 7-9 баллов - студент посетил не менее 80% занятий 6-4 баллов – студент посетил не менее 50% занятий 1-3 балла - студент посетил не менее 25% занятий
8.	Премиальные баллы	10	Дополнительные премиальные баллы могут быть начислены: - постоянная активность во время практических занятий – 10 баллов
9.	Итого за семестр	100	

6 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 30 баллов
- контрольные срезы – 3 среза по 10 баллов каждый
- премиальные баллы – 10 баллов

Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Max. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Физическое воспитание взрослого населения	Опрос	5	5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому заня-тию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискус-сию с использованием специальной терминологии 4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специальной терминологии 3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.
2.	Организационно – методические особенности физического	**Тестирование(контрольный срез)**	10	8-10 баллов – студент правильно отвечает на 80-100% предложенных вопросов 4-7 балла – студент правильно отвечает на 50-74% вопросов в контрольной 1-4 балла – студент правильно отвечает на 25-50% вопросов в тесте Менее 25% правильных ответов баллов не дает

	воспитания лиц старшего возраста	Опрос	5	5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому заня-тию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискус-сию с использованием специальной терминологии 4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специальной терминологии 3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.
3.	Педагогический контроль и самоконтроль	Опрос	5	5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому заня-тию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискус-сию с использованием специальной терминологии 4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специальной терминологии 3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.
4.	Основные требования к методике проведения занятий оздоровительной физической культурой	Опрос	5	5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому заня-тию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискус-сию с использованием специальной терминологии 4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специальной терминологии 3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.
		Тестирование(контрольный срез)	10	8-10 баллов – студент правильно отвечает на 80-100% предложенных вопросов 4-7 балла – студент правильно отвечает на 50-74% вопросов в контрольной 1-4 балла – студент правильно отвечает на 25-50% вопросов в тесте Менее 25% правильных ответов баллов не дает

5.	Релаксационная лечебно-профилактическая гимнастика (РЛПГ)	Опрос	5	5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому заня-тию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискус-сию с использованием специальной терминологии 4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специальной терминологии 3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.
6.	Оптимальный двигательный режим и правильное питание	Опрос	5	5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому заня-тию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискус-сию с использованием специальной терминологии 4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специальной терминологии 3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.
		Тестирование(контрольный срез)	10	8-10 баллов – студент правильно отвечает на 80-100% предложенных вопросов 4-7 балла – студент правильно отвечает на 50-74% вопросов в контрольной 1-4 балла – студент правильно отвечает на 25-50% вопросов в тесте Менее 25% правильных ответов баллов не дает
7.	Посещаемость		10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий 7-9 баллов - студент посетил не менее 80% занятий 6-4 баллов – студент посетил не менее 50% занятий 1-3 балла - студент посетил не менее 25% занятий
8.	Премиальные баллы		10	Дополнительные премиальные баллы могут быть начислены: - постоянная активность во время практических занятий – 10 баллов
9.	Итого за семестр		70	

Итоговая оценка по экзамену выставляется в 100-балльной шкале и в традиционной четырехбалльной шкале. Перевод 100-балльной рейтинговой оценки по дисциплине в традиционную четырехбалльную осуществляется следующим образом:

100-балльная система	Традиционная система
85 - 100 баллов	Отлично
70 - 84 баллов	Хорошо
50 - 69 баллов	Удовлетворительно
Менее 50	Неудовлетворительно

4.2 Типовые оценочные средства текущего контроля

Опрос

Тема 1. Современные физкультурно-оздоровительные системы

Определите смысл понятия физической культуры и ее место в формирование здорового образа жизни.

2. Охарактеризуйте физический аспект здоровья

3. Как вы понимаете термины оптимума и пессимума физической нагрузки?

4.Каковы механизмы оздоровительного действия физических упражнений и

предпосылки двигательной активности?

5. Определите алгоритм физического развития и его особенности в зависимости от конституционального типа, возрастной группы.

Тема 2. Выбор физкультурно-оздоровительных технологий

1. Каковы принципы использования физкультурно-оздоровительных технологий у детей школьного возраста

2.Каковы принципы использования физкультурно-оздоровительных технологий у лиц старших возрастов.

3.Каковы принципы организации физического воспитания женщин? Критерии выбора физкультурно-оздоровительных технологий

4.Каким образом происходит распределение на медицинские группы по состоянию здоровья, после перенесенных заболеваний?

5. Каково влияние физических упражнений на организм пожилого человека?

Тема 3. Физкультурно-оздоровительные технологии лиц с различными заболеваниями.

1. Назовите общие принципы реализации физкультурно-оздоровительных технологий при различных заболеваниях

2.Перечислите основные заболевания, при которых показаны физкультурно-оздоровительные технологии

3. Определите основное содержание физкультурно-оздоровительной технологии при патологиях опорно-двигательного аппарата

4. Объясните роль и значение профилактических мер в предупреждении нарушений осанки у детей

5.Объясните целесообразность применения физкультурно-оздоровительных технологий при хронических заболеваниях легочных путей.

Тема 4. виды физических упражнений в содержании программ физического воспитания дошкольных, общеобразовательных учреждений, учреждений среднего профессионального и высшего образования.

. Перечислите задачи, средства, методы подготовительной части занятий оздоровительной аэробикой

2. Назовите особенности аэробной тренировки. Силовая тренировка в уроке оздоровительной аэробики. Особенности силовой тренировки для девушек.

3. Определите последовательность разработки комплекса упражнений для укрепления различных мышечных групп.

4. Охарактеризуйте содержание круговой тренировки для развития силовых способностей на занятиях оздоровительной аэробикой.

5. Определите роль и значение воздействия на организм музыкального сопровождения на занятиях оздоровительной аэробикой

Тема 5. плавание – средство предупреждения и лечения

1.Охарактеризуйте влияние занятий плаванием на сердечно-сосудистую, дыхательную систему и опорно-двигательный аппарат.

2.Охарактеризуйте влияние занятий плаванием на нервную и иммунную систему.

3.Каким образом формирование комплекс кинестетических, слуховых, зрительных, тактильных, дыхательных и вестибулярных рефлексов, соответствующих основным свойствам и условиям водной среды.

4. Дайте характеристику и определите значимость облегченных способов плавания.

5. Определите задачи медицинского контроля в плавании.

Тема 6. Образовательное, оздоровительное и прикладное значение лыжной подготовки.

1. Какие функциональные системы организма приобретают оздоровительный эффект при занятиях лыжной подготовкой?

2. Какие требования безопасности предъявляются к занятиям лыжной подготовкой, если они проходят в оздоровительном режиме?

3. Назовите последовательность правильных действий, если в процессе занятия по лыжной подготовке у занимающихся начали мёрзнуть ноги.

4. Перечислите основные лыжные ходы, используемые в массовой лыжной подготовке

5. Придумайте задание для совершенствования основ горнолыжной техники

Тема 7. Аэробика

1. Что является контрольным показателем нормальной реакции организма на аэробную нагрузку

2. Особенности и методы проведения аэробной тренировки

3. Определите структуру и содержание занятия оздоровительной аэробикой

4. Содержание базовой оздоровительной аэробики для начинающих

5. Планирование занятий оздоровительной аэробикой

Тема 8. Пилатес

1. Методика проведения занятий с использованием соматических упражнений.

2. Почему пилатес называют гимнастикой взрослых людей?

3. Особенности методики программы «Пилатес».

4. Перечислите медицинские показания к занятиям пилатесом.

5. Перечислите противопоказания к занятиям пилатесом

Тема 9. Стретчинг

1.Какую роль играет стретчинг в восстановлении способности двигаться при травмах, заболеваниях?

2. Какой оздоровительный эффект имеет навык глубокого расслабления?

3. Что такое миотонический рефлекс?

4. Охарактеризуйте стретчинг как одно из средств развития гибкости

5. Почему в тренировке гибкости не следует допускать болевых ощущений?

Тема 10. Силовой тренинг

1. Назовите два основных вида силовых перегрузок, зависящих от типа мышечных сокращений

2. Почему при силовых тренировках при силовых тренировках важно уделять внимание всем основным группам мышц?

3. Какое количество тренировок в неделю необходимо для полноценной работы (тренировки) каждой групп мышц?

4. Какова роль правильного дыхания при занятиях силовыми тренировками?

5. Назовите особенности ритма дыхания во время напряжённой фазы упражнения (подъём веса) и во время лёгкой фазы упражнения (опускание веса)

Тема 11. Функциональный тренинг

1 1. Почему из всего видового разнообразия упражнений в функциональном тренинге самыми популярными и востребованными являются упражнения для похудения?
2 2. Почему в функциональном тренинге большое внимание уделяется точности движений?
3 3. Охарактеризуйте работу и назначение мышц-стабилизаторов.
4 4. Перечислите базовые упражнения функционального тренинга
5 5. Объясните цель и назначение функционально тренинга

Тема 12. Детский фитнес

1. Определите время и периодичность занятий детским фитнесом для детей различных возрастных групп:3-4 года, 5-10 лет, 11-14 лет.
2. Что вы понимаете под термином «логоаэробика» и какова ее роль в развитии ребенка?
3. Чем отличаются занятия детским фитнесом от занятий ребенка в спортивной секции?
4. Каковы конечные цели занятий ребенка детским фитнесом и занятий в спортивной секции?
5. Охарактеризуйте оздоровительные и образовательные аспекты занятий детским фитнесом

Тема 13. Креативные телесно-ориентированные практики

1. Назовите характерные черты креативных телесно-ориентированных практик, и выделите их отличия от экстремальных видов адаптивной физической культуры
2. Определите роль средств и методов искусства в для лиц с ограниченными возможностями здоровья
3. Как осуществляется интеграция двигательной деятельности со средствами и методами искусства.
4. Определите характер физических упражнений в их сопряженности с эмоциональной динамикой

Тема 14. Танцевальная терапия

1. Что подразумевается под «мышечными блоками» и «зажимами»?
2. Объясните значение танцтерапии для осуществления контактов с аутичными детьми.
3. Назовите способы и приемы межличностного общения в танце
4. Назовите методы организации детей при осуществлении заданий танцтерапии

Тема 15. Творческое проектирование

1. Как вы понимаете слово «саморегуляция»?
2. Объясните термин и механизм нервно-мышечных связей при осуществлении двигательной деятельности
3. Какие смысловые задачи ставятся перед детьми при активации напряжений и расслаблений в процессе выполнения физических упражнений?
4. Каких темповых рекомендаций необходимо придерживаться в процессе овладения ребенком методикой саморегуляции мышечных напряжений и расслаблен?

Тема 16. Психогимнастика

1. Какие анализаторные системы работают в процессе освоения комплекса упражнений под музыкальное сопровождение ?
2. Какое значение имеет двигательное отражение занимающимися кульминационных моментов в музыке?
3. Какие средства музыкальной выразительности вы знаете?
4. Как найти оптимальное сочетание позной и музыкальной выразительности в процессе осуществления заданий психогимнастики?

Тема 17. Комплектование физических упражнений в комплексы

1. Назовите средства музыкальной выразительности для определения места и времени их использования в двигательных заданиях.

2. Почему необходимо дать возможность ребенку самому выбрать историю для выражения ее через движения и музыку? В чем педагогический эффект от выполнения занимающимся данного задания?

3. Назовите преимущества игрового взаимодействия детей в процессе осуществления сюжетных заданий на иллюстрацию человеческих качеств, проявляемых человеком в реальной жизни.

4. Насколько игра позволяет решить проблемы ребенка, озвученные и показанные им при выполнения задания?

Тема 18. Музыкальная изотерапия

1. Какими междисциплинарными знаниями должен владеть специалист, чтобы успешно генерировать данный вид деятельности в образовательный процесс детей с отклонениями в состоянии здоровья?

2. Объясните значимость данных видов занятий для различных нозологических групп занимающихся.

3. Какими приемами пользуется ребенок при «исправлении» отрицательных или нежелательных черт характера, внешности и т.д.. представленные ими в процессе выполнения творческого задания?

4. Какое значение придается цвету иллюстрированных ребенком заданий?

Тема 19. Физическое воспитание взрослого населения

1.Как влияет возросший поток информации на органы чувств?

2.Насколько здоровый образ жизни, здоровье населения могут стать национальной идеей страны и могут быть возведены в ранг государственной политики.

3.Как замена мышечных усилий человека в быту и на производстве мощными механизмам и автоматизированными системами, а также хронический дефицит двигательной активности влияет на здоровье и жизнь современного человека.

4.Какими методами возможно нейтрализовать негативное влияние гиподинамии на организм человека?

5.Назовите основные причины пассивного отношения взрослого населения к оздоровительной культуре.

Тема 20. Организационно – методические особенности физического воспитания лиц старшего возраста

1.Как снижение эластичности легочной ткани, ослабление дыхательных мышц, ограничение подвижности грудной клетки влияют на показатель главного индикатора запаса прочности организма максимальное потребление кислорода?

2.Почему в старшем возрасте замедляется формирование новых координационно-сложных навыков и умений, ухудшается точность движений?

3.Как в инволюционный период изменяется уровень развития двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, силы), работоспособности?

4.Какие формы организации физкультурно-спортивной деятельности целесообразно использовать с пожилым контингентом населения?

Тема 21. Педагогический контроль и самоконтроль

1.Назовите тест для определения функциональной устойчивости системы кровообращения.

2.В чем заключается методика определения показателя, характеризующего состояние сердца и сосудов, предложенная Кеннетом Купером?

3. Поясните формулу определения безнагрузочного индекса Скибински позволяющего выявить функциональные резервы систем дыхания и кровообращения. И.С. = .

4. Какие мероприятия иди действия занимающихся можно отнести к самоконтролю состояния собственного здоровья, работоспособности?

5. Какие риски для здоровья мужчин и женщин старшего возраста несет избыток веса тела?

Тема 22. Основные требования к методике проведения занятий оздоровительной физической культурой

1.Назовите основные требования к проведению занятий оздоровительной физической культурой у лиц пожилого возраста

2.Объясните содержание и целесообразность блоковой схемы разработки программ оздоровительных занятий.

3. Какие упражнения включаются в общий профилактический блок?

4. Для чего нужна «поточная» схема в блоке индивидуальных упражнений?

5.Какие основные функциональные системы развиваются в основной части занятия с использованием упражнений циклического характера?

Тема 23. Релаксационная лечебно-профилактическая гимнастика (РЛПГ)

1.Какой основной принцип физической нагрузки используется в релаксационной лечебно-профилактической гимнастике?

2.Назовите организационно-методические условия занятий релаксационной лечебно-профилактической гимнастикой

3.Какие факторы служат противопоказанием для занятий релаксационной лечебно-профилактической гимнастикой?

4. Что является важной структурной функциональной единицей РЛПГ?

5.Отметьте субъективные показатели самоконтроля в процессе занятий релаксационной лечебно-профилактической гимнастикой

Тема 24. Оптимальный двигательный режим и правильное питание

1.Какие продукты являются источником калия ?

2.Перечислите группы витаминов, участвующих в реакциях, связанных с торможением развития склеротического процесса.

3.Назовите основные принципы режима питания пожилых людей

4.Какой минеральный элемент оказывает антиспазматическое и сосудорасширяющее действие, стимулирует перистальтику кишечника и способствует повышению желчевыделения?

5. Что означает щелочная ориентация питания?

Тестирование

Тема 2. Выбор физкультурно-оздоровительных технологий

1 **1. Качество жизни-это**

а) восприятие индивидами их положения в жизни в контексте системы ценностей, зависящих от состояния здоровья

б) восприятие индивидами их положения в обществе в контексте культуры и системе ценностей, зависящих от образа жизни, материального достатка, состояния здоровья

с) восприятие индивидуумом его положения в жизни в контексте культуры и системы ценностей, в которых индивидуум живет, и в связи с целями, ожиданиями, стандартами и интересами этого индивидуума

2. Здоровьесберегающая среда -это

а) среда, способствующая нормализации психоэмоционального состояния человека

б) среда, содействующая улучшению физического и функционального состояние человека

с) среда, содействующая физическому, духовному и социальному благополучию человека

3.Аксиологический компонент физкультурно-оздоровительных технологий проявляется

а) в усвоении системы ценностей и установок, которые формируют гигиенические навыки и умения, необходимые для нормального функционирования организма

б) в осознании занимающимися высшей ценности своего здоровья, убежденности в необходимости вести здоровый образ жизни

с) в приобретении необходимых для процесса здоровьесбережения знаний и умений, познании себя, своих потенциальных способностей и возможностей

4. Основными компонентами здоровьесберегающей технологии выступают

а) аксиологический

б) профилактический

с) эмоционально волевой

5. Рефлексивная функция физкультурно-оздоровительной технологии заключатся

а) в трансляции опыта ведения здорового образа жизни

б) в переосмыслении предшествующего личностного опыта

с) в объединении различных научных систем образования

Тема 4. виды физических упражнений в содержании программ физического воспитания дошкольных, общеобразовательных учреждений, учреждений среднего профессионального и высшего образования.

1. Что называется аэробикой?

а) комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движением тела, опорно-двигательного аппарата

б) соответствие различных спортивных упражнений, занятий и прочих способов улучшения здоровья, корректировки фигуры и общего укрепления организма

с) одно из наиболее эффективных средств, всесторонне действующих на человеческий организм

2. Под аэробной нагрузкой (аэробикой) понимается…:

а) участие в работе больших мышечных групп; возможность продолжительного выполнения упражнения; ритмический характер мышечной деятельности

б) систематическое выполнение тех физических упражнений, которые охватывают работой большую группу мышц и являются продолжительными; обеспечиваются энергией за счёт аэробных процессов

с) участие в работе локальных мышечных групп; аритмический характер мышечной деятельности

3.Ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений отражает …

а) частоту движений в единицу времени

б) закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения (нарастание и уменьшение) в динамике действия

с) точность двигательного действия и его конечный результат

4. Синтез общеразвивающих и гимнастических упражнений, бега, подскоков, выполняемых без пауз и отдыха под музыкальное сопровождение называется:

а) базовая аэробика

б) спортивная аэробика

с) гидроаэробика

5. Система циклических упражнений, требующих проявления выносливости, способствующая совершенствованию функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной системы, обозначается как:

а) ритмическая гимнастика

б) круговая тренировка

с) аэробика

Тема 6. Образовательное, оздоровительное и прикладное значение лыжной подготовки.

1 **1.Обучение оздоровительной ходьбе на лыжах следует начинать**

а) со ступающего и скользящего шага

б) с поворотов на месте

с) с преодоления неровностей

1 **2.Основным способом передвижения на лыжах является**

а) переступание

б) подъем

с) скольжение

3.Самым быстрым лыжным ходом является

а) одновременный двухшажный коньковый ход

б) попеременный двухшажный ход

с) одновременный бесшажный ход

4. При подборе лыж носок поставленный вертикально лыжи должны находиться на уровне:

а) головы

б) локтя поднятой руки

с) ладони поднятой руки

5. Способ подъема на склон на лыжах называется:

а) «плугом»

б) «упором»

с) «елочкой»

Тема 8. Пилатес

1.Что дословно означает слово «фитнес» (от англ. «fitness»)?

а) соответствие

б) совокупность

с) гимнастика

2.Что в переводе означает слово «to feet», от которого произошло понятие фитнес?

а) заниматься физической культурой

б) соответствовать, быть всегда в хорошей форме

с) быть на высоте

3.Вертикальная ударная нагрузка в аэробике предполагает:

а) выделение отдельных «зон» физической нагрузки в зависимости от характера двигательных действий

б) выполнение упражнений с отсутствием безопорных фаз, в контакте с опорой

с) выполнение упражнений с использованием подскоков, прыжков и бега

4.Какова периодичность смены работающего звена или направления движения при занятиях аэробикой ?

а) через каждые 6 счетов

б) через каждые 8 счетов

с) через каждые 4 счета

5. Основная цель системы физических упражнений пилатес заключается в

а) в совершенствовании дыхательной функции

б) повышении резистентности организма к вредным факторам внешней среды

с) увеличении прочности тела, развитии мышц, улучшении осанки, баланса и координации.

Тема 10. Силовой тренинг

1.Стретчинг – это упражнения:

а) направленные на развитие и совершенствование ловкости

б) направленные на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах

в) направленные на развитие и совершенствование силовых качеств

2.Типы упражнений стретчинга (укажите 2 правильных ответа):

а) динамические

б) статические

в) баллистические

г) изометрические

3) Укажите какой компонент не входит в структуру контроля физической нагрузки при выполнении комплекса стретчинга:

а) продолжительность упражнений

б) интенсивность упражнений

в) продолжительность интервалов отдыха

г) характер умственной нагрузки

4) Укажите, на какую систему организма человека не влияет стретчинг:
а) сердечно-сосудистая
б) нервная
в) костная
г) выделительная
д) нервно-мышечная.

5) Укажите главное значение стретчинга:
а) ускорить выполнение физических упражнений
б) увеличить физиологический поперечник мышц
в) удлинить мышечные волокна путем растягивания
г) увеличить количество красных мышечных волокон

Тема 12. Детский фитнес

1. В каком возрасте можно заниматься детским фитнесом?
а) 10-14 лет
б) 5-10 лет
с) 3-14лет

2. Какие тесты включает в себя комплексная оценка физического состояния ребенка?
а) оценка физического развития ребенка, оценка гармоничности развития (на основании параметров всех антропометрических данных);
б) оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы (проба Руфье), нервной системы (ортостатическая проба, проба на скорость реакции), дыхательной системы (определение емкости легких, проба Штанге/Генчи);
с) исследование опорно-двигательной системы ребенка: определение наличия нарушений осанки и сводов стопы; степени их выраженности. Рекомендации по мерам их коррекции и профилактики;
д) сформированность базовых движений.

3. Какие упражнения составляют содержание программы по детскому фитнесу?
а) элементы единоборств, спортивных игр, силовой гимнастики
б) элементы гимнастики, хореографии, аэробики, йоги и восточных единоборств
с)легкоатлетические упражнения, упражнения на равновесие

4. Функциональный тренинг направлен прежде всего на
а) формирование высокоточных сложно-координационных движений
б) совершенствование естественной природы движений, необходимых в ежедневной бытовой практике
с) совершенствование профессионально-прикладных движений.

5. Универсальность функционального тренинга заключается в
а) уменьшении риска получения спортивных травм
б) экономизации усилий в спортивной деятельности
с) готовности занимающегося к многообразию возможных нагрузок, с которыми приходится сталкиваться в повседневной жизни.

Тема 14. Танцевальная терапия

1. Что означает термин «стретчинг»?

а) «расслаблять»

б) «тянуть растягивать»

с) «удерживать»

2. Система двигательных упражнений, в которых различные движения частями тела сочетаются с произнесением определенного речевого материала (фраз, слов, слогов, звуков)

а) нейройога,

б) ритмическая гимнастика

с) фонетическая ритмика

3. Какие виды физкультурно-оздоровительных технологий необходимо проводить с детьми с нарушением речи, воздействуя на первичный дефект развития?

а) логоритмика, фонетическая ритмика,

б) степ-аэробика. Шейпинг, ритмическая гимнастика

с) фитбол-гимнастика, аквааэробика

4. Упражнения какой оздоровительной системы выполняются не в водной среде

а) вводная гимнастика

б) аквааэробика

с) гидроаэробика

5. В экстремальных видах АФК ведущими функциями являются:

а) воспитательная

б) престижная, социализирующая и интегративная

с) гуманистическая, коммуникативная, рекреационно-оздоровительная

Тема 16. Психогимнастика

1. В креативных (художественно-музыкальных) телесно-ориентированных практиках доминирующее положение занимают следующие специально-методические принципы…..

а)гуманистической направленности, интеграции, сознательности и активности, коррекционно-развивающей направленности

б)доступности, диагностирования, научности, приоритетной роли микросоциума, систематичности

с) дифференциация и индивидуализация, учет возрастных особенностей, оптимальность и вариативность, профилактическая направленность

2. Основными задачами креативных (художественно-музыкальных) видов адаптивной физической культуры являются

а) обеспечение возможностей для развития сферы чувств, соучастия. Сопереживания, самовыражения своего состояния, настроения, духовной сущности человека в двигательной сфере

б) развитие творческих и эстетических способностей. Духовности, преодоление комплексов, активизация мышления. Приобщение к искусству и доступным областям профессионально-трудовой деятельности, совершенствование коммуникаций

с) приобщение к искусству и другим видам творческой деятельности. к видам адаптивного спорта, связанным с искусством (танцы в колясках, фигурное катание). Приобщение к доступной трудовой деятельности.

1 3. Отличительными чертами креативных (художественно-музыкальных) телесно-ориентированных видов адаптивной физической культуры являются

а)стремление к познанию нового, неизведанного; использование рисунка, лепки, поэзии, смена вида деятельности, возможность экспериментировать со своим телом и движением

б)творчество, объединение духовного и телесного начал, интеграция со средствами и методами искусства; переключение сознания, погружение его в новую деятельность; возможность познать и понять себя; развитие в нетрадиционном оздоровлении

с)креативность, образность, духовность, телесность; возможность перерабатывать свои негативные состояния (агрессию, страх, депрессию, отчужденность, тревожность).

4. Проведение занятий по креативным (художественно-музыкальным) телесно-ориентированным практикам адаптивной физической культуры требует выполнение ряда условий

а) создание естественной стимулирующей среды, подбор доступных заданий, реальное проживание ситуаций, «оживление» абстрактных символов, использование метода перенесения смысла с объекта на объект (аналогий и др.)

б) подбор заданий, соответствующих возможностям занимающихся, исключение негативных оценок их действий, идей, результатов, поощрений, фантазий и творчества.

с) усиление положительной мотивации к занятиям и личной заинтересованности участников занятий в происходящем.

1 5. Самыми главными функциями креативных (художественно-музыкальных) телесно-ориентированных практик адаптивной физической культуры являются:

а) коммуникативная, образовательная, коррекционная. политическая

б)творческая, развивающая, воспитательная, личностно-ориентированная

с) эстетическая, педагогическая, гуманистическая, профилактическая

Тема 18. Музыкальная изотерапия

1. Занятия по психогимнастике состоят из следующих фаз

а) мимические и пантомимические этюды; этюды и игры на выражение отдельных черт характера и эмоций; заминочные упражнения

б) мимические и пантомимические этюды; этюды и игры на выражение отдельных черт характера и эмоций, этюды и игры, имеющие психотерапевтическую направленность на определенного ребенка или группу в целом; психомышечная тренировка

с) пробуждение, этюды и игры, имеющие психотерапевтическую направленность на определенного ребенка или группу в целом; психомышечная тренировка

2. Психотерапевтическая работа с использованием методов изобразительного искусства называется

а) изотерапия

б) танцевальная терапия

с) психотерапия

3. В танцевальной терапии выделяется несколько форм танцевальных упражнений

а) неструктурированный танец, свободные движения с заданным ритмом; круговой танец

б) структурированный танец; спонтанные выразительные движения; свободные движения с заданным ритмом

с) спонтанные выразительные движения; свободные движения с заданным ритмом; аэробные движения

4. В задачи вводной части по структурированному танцу входит

а) выравнивание эмоционального состояния, снятие избыточного возбуждения; восстановление физиологических функций после завершения двигательной активности

б) разучивание групповых и одиночных танцевальных движений

с) налаживание контакта с группой, настройка на двигательную активность, подготовка к повышению уровня физической нагрузки

5. Между второй и третьей фазами психогимнастики делается перерыв на 1-2 минуты, во время которого детям представляется

а) физкультминутка

б) «минутка мечты»

с) «минутка шалости»

Тема 20. Организационно – методические особенности физического воспитания лиц старшего возраста

1 **1.Людям преклонного возраста показаны:**

а) ходьба

б) бег

с) силовые тренировки

2. Время работы при физической нагрузке высокой интенсивности составляет

а) 30-40мин

б) 5-30мин

с) 40-90мин

3. Противопоказанием к занятиям оздоровительной физической культурой не является

а) психическое заболевание

б) повышенная масса тела

с) частые кровотечения

4.Приспособление организма к условиям окружающей среды и физических нагрузок обеспечивается

а) жировыми запасами организма

б) внутренними резервами организма

с) белковыми запасами организма

5. Расширение диапазона физиологических резервов организма лиц пожилого возраста может обеспечиваться путем

а) мобилизации функциональных резервов

б) закаливания организма

с) усиления воздействия нетрадиционных средств

Тема 22. Основные требования к методике проведения занятий оздоровительной физической культурой

1 **1.В комплексную методику обследования лиц пожилого возраста входит:**

а) общий врачебный осмотр и физикальное обследование

б) определение и оценка физического развития

с) рентгеноскопия черепа

2.В содержание врачебного контроля входит

а) врачебно-педагогическое наблюдение в процессе физкультурно-оздоровительных занятий

б) врачебное обследование всех родственников лиц, занимающихся физической культурой и спортом

с) врачебное обследование всех лиц, занимающихся физической культурой и спортом

3. К главным задачам врачебного контроля не относится

а) активное влияние на планирование объема и интенсивности нагрузок в процессе физкультурно-оздоровительных занятий

б) обеспечение эффективности физкультурно-оздоровительных мероприятий

с) узкоспециализированное использование физической подготовки

4 К задачам врачебного контроля относится.

а) выявление и лечение патологических изменений

б) рекомендации по экономическому благополучию

с) систематическое наблюдение за изменениями в физическом состоянии занимающихся

5. К субъективным показателям самоконтроля не относят

а) аппетит

б) данные физического развития

с) самочувствие, настроение

6. К частным задачам врачебного контроля относят

а) оценку сбалансированного питания

б) определение величины нагрузки и ее соответствие возможностям занимающегося

с) оценку результатов тренировки за определенный этап

7. Медицинское обеспечение-это

а) одно из решающих условий использования средств физической культуры и спорта, высокой эффективности оздоровительных занятий

б) раздел медицины, призванный исключить все условия, при которых могут появляться отрицательные воздействия занятий

с) некоторая условная мера физической дееспособности организма, определяющая запас его физических сил

Тема 24. Оптимальный двигательный режим и правильное питание

1. Релаксация – это

а) постепенное расслабление какого-либо состояния тела после прекращения действия факторов, вызывавших это состояние

б) постепенное расслабление тела в момент действия факторов, вызывающих это состояние

с)

2. Средствами релаксационной лечебно-профилактической гимнастики являются

а) ходьба

б) асаны

с) силовые упражнения, бег

3. одним из механизмов воздействия РЛПГ на организм человека является

а) механизм внутреннего глубинного массажа

б) механизм, связанный с уменьшением уровня сахара в крови

с) механизм, связанный с изменением гомеостаза

4. В РЛПГ используется принцип
а) статической мышечной нагрузки
б) аэробной физической нагрузки
с) силовой тренинг

5. Противопоказаниями к назначению РЛПГ являются
а) период обострения хронических заболеваний
б) онкологические заболевания
с) период обострения заболеваний позвоночника

6. Противосклеротическая диета предполагает включение в рацион
а) блюда из морепродуктов, изделий, содержащих пищевые волокна
б) блюда из субпродуктов
с) кондитерские изделия

7. Людям пожилого возраста рекомендуются разгрузочные диеты
а) чайная
б)творожная
с) мясная

8. Потребность в белке для людей старшего возраста составляет (г)
а) 57
б) 45
с) 69

9. Энергетическую ценность рациона пожилых людей снижают за счет
а) жирных мясопродуктов
б) растительных жиров
с) мясопродуктов

10. В рационе пожилых людей следует ограничивать
а) хлорид натрия
б) жиры
с) витамины

4.3 Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме экзамена

Типовые вопросы экзамена (ОПК-1, ОПК-13)

Как влияет возросший поток информации на органы чувств?

2.Насколько здоровый образ жизни, здоровье населения могут стать национальной идеей страны и могут быть возведены в ранг государственной политики.

3.Как замена мышечных усилий человека в быту и на производстве мощными механизмам и автоматизированными системами, а также хронический дефицит двигательной активности влияет на здоровье и жизнь современного человека.

4.Какими методами возможно нейтрализовать негативное влияние гиподинамии на организм человека?

5.Назовите основные причины пассивного отношения взрослого населения к оздоровительной культуре.

6. Как снижение эластичности легочной ткани, ослабление дыхательных мышц, ограничение подвижности грудной клетки влияют на показатель главного индикатора запаса прочности организма максимальное потребление кислорода?

7.Почему в старшем возрасте замедляется формирование новых координационно-сложных навыков и умений, ухудшается точность движений?

8.Как в инволюционный период изменяется уровень развития двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, силы), работоспособности?

9.Какие формы организации физкультурно-спортивной деятельности целесообразно использовать с пожилым контингентом населения?

10.Каким образом в пожилом возрасте можно продолжать заниматься избранным видом спорта и участвовать в соревнованиях?

Типовые задания для экзамена (ОПК-1, ОПК-13)

1. Технически верно выполнить базовые шаги классической аэробики.

2. Технически верно выполнить комбинацию шагов на степ-платформе.

3. Показать упражнения базового уровня программы «Пилатес».

4. Разработать и выполнить комплекс упражнений с фитболом.

4.4. Шкала оценивания промежуточной аттестации

Оценка	Компетенции	Дескрипторы (уровни) – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
«отлично» (85 - 100 баллов)	ОПК-1	
	ОПК-13	
«хорошо» (70 - 84 баллов)	ОПК-1	
	ОПК-13	
«удовлетворительно» (50 - 69 баллов)	ОПК-1	
	ОПК-13	
«неудовлетворительно» (менее 50 баллов)	ОПК-1	
	ОПК-13	

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

5.1 Методические указания по организации самостоятельной работы обучающихся:

Приступая к изучению дисциплины, в первую очередь обучающимся необходимо ознакомиться содержанием рабочей программы дисциплины (РПД), которая определяет содержание, объем, а также порядок изучения и преподавания учебной дисциплины, ее раздела, части.

Для самостоятельной работы важное значение имеют разделы «Объем и содержание дисциплины», «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» и «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы».

В разделе «Объем и содержание дисциплины» указываются все разделы и темы изучаемой дисциплины, а также виды занятий и планируемый объем в академических часах.

В разделе «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» указана рекомендуемая основная и дополнительная литература.

В разделе «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы» содержится перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для освоения дисциплины.

5.2 Рекомендации обучающимся по работе с теоретическими материалами по дисциплине

При изучении и проработке теоретического материала необходимо:

- просмотреть еще раз презентацию лекции в системе MOODLe, повторить законспектированный на лекционном занятии материал и дополнить его с учетом рекомендованной дополнительной литературы;

- при самостоятельном изучении теоретической темы сделать конспект, используя рекомендованные в РПД источники, профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

- ответить на вопросы для самостоятельной работы, по теме представленные в пункте 3.2 РПД.

- при подготовке к текущему контролю использовать материалы фонда оценочных средств (ФОС).

5.3 Рекомендации по работе с научной и учебной литературой

Работа с основной и дополнительной литературой является главной формой самостоятельной работы и необходима при подготовке к устному опросу на семинарских занятиях, к дебатам, тестированию, экзамену. Она включает проработку лекционного материала и рекомендованных источников и литературы по тематике лекций.

Конспект лекции должен содержать реферативную запись основных вопросов лекции, в том числе с опорой на размещенные в системе MOODLe презентаци, основных источников и литературы по темам, выводы по каждому вопросу. Конспект может быть выполнен в рамках распечатки выдачи презентаций лекций или в отдельной тетради по предмету. Он должен быть аккуратным, хорошо читаемым, не содержать не относящуюся к теме информацию или рисунки.

Конспекты научной литературы при самостоятельной подготовке к занятиям должны 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. Объем конспекта определяется самим студентом.

В процессе работы с основной и дополнительной литературой студент может:

- делать записи по ходу чтения в виде простого или развернутого плана (создавать перечень основных вопросов, рассмотренных в источнике);

- составлять тезисы (цитирование наиболее важных мест статьи или монографии, короткое изложение основных мыслей автора);

- готовить аннотации (краткое обобщение основных вопросов работы);

- создавать конспекты (развернутые тезисы).

5.4. Рекомендации по подготовке к отдельным заданиям текущего контроля

Собеседование предполагает организацию беседы преподавателя со студентами по вопросам практического занятия с целью более обстоятельного выявления их знаний по определенному разделу, теме, проблеме и т.п. Все члены группы могут участвовать в обсуждении, добавлять информацию, дискутировать, задавать вопросы и т.д.

Устный опрос может применяться в различных формах: фронтальный, индивидуальный, комбинированный. Основные качества устного ответа подлежащего оценке:

- правильность ответа по содержанию;

- полнота и глубина ответа;

- сознательность ответа;

- логика изложения материала;

- рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи;

- своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе;

- использование дополнительного материала;

- рациональность использования времени, отведенного на задание.

Устный опрос может сопровождаться презентацией, которая подготавливается по одному из вопросов практического занятия. При выступлении с презентацией необходимо обращать внимание на такие моменты как:

- содержание презентации: актуальность темы, полнота ее раскрытия, смысловое содержание, соответствие заявленной темы содержанию, соответствие методическим требованиям (цели. ссылки на ресурсы. соответствие содержания и литературы), практическая направленность, соответствие содержания заявленной форме, адекватность использования технических средств учебным задачам, последовательность и логичность презентуемого материала;

- оформление презентации: объем (оптимальное количество), дизайн (читаемость, наличие и соответствие графики и анимации, звуковое оформление, структурирование информации, соответствие заявленным требованиям), оригинальность оформления, эстетика, использование возможности программной среды, соответствие стандартам оформления;

- личностные качества: ораторские способности. соблюдение регламента, эмоциональность, умение ответить на вопросы, систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы:

- содержание выступления: логичность изложения материала, раскрытие темы, доступность изложения, эффективность применения средств ИКТ, способы и условия достижения результативности и эффективности для выполнения задач своей профессиональной или учебной деятельности, доказательность принимаемых решений, умение аргументировать свои заключения, выводы.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 Основная литература:

1. Кондаков В. Л., Горелов А. А., Румба О. Г., Копейкина Е. Н. Физкультурно-оздоровительные технологии : Учебное пособие для вузов. - Москва: Юрайт, 2020. - 334 с. - Текст : электронный // ЭБС «ЮРАЙТ» [сайт]. - URL: https://urait.ru/bcode/466072

2. Горелов А.А., Лотоненко А.В. Физкультурно-оздоровительные технологии : науч. изд.. - М.: Еврошкола, 2011. - 305 с.

3. Физкультурно-оздоровительные технологии : курс лекций. - Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2009. - 152 с. - Текст : электронный // ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [сайт]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277189

6.2 Дополнительная литература:

1. Евсеева, О. Э., Евсеев, С. П. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник. - 2022-04-01; Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре. - Москва: Издательство «Спорт», 2016. - 384 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: http://www.iprbookshop.ru/55569.html

6.3 Иные источники:

1. База знаний по биологии человека - http://humbio.ru

2. Вопросы образования - http://www.ecsocman.edu.ru/vo

3. Гуманитарная электронная библиотека - http://www.lib.ua-ru.net/katalog/41.html - http://www.lib.ua-ru.net/katalog/41.html

4. Каталог образовательных интернет-ресурсов - http://www.edu.ru/index.php?page_id=6

5. Консультант студента. Гуманитарные науки: электронно-библиотечная система - http://www.studentlibrary.ru

6. Министерство спорта Российской Федерации - https://minsport.gov.ru/

7. Портал "Гуманитарное образование" - http://www.humanities.edu.ru/

8. Русский медицинский сервер - http://www.rusmedserv.com

9. Сервер Министерства образования и науки РФ - http: //www. informika.ru /text/index.html

10. Университетская библиотека онлайн: электронно-библиотечная система - http://www.biblioclub.ru

11. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки - http://obrnadzor.gov.ru
12. Физкультура для всех - http://www.fizkultura-vsem.ru

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Для проведения занятий по дисциплине необходимо следующее материально-техническое обеспечение: учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещения для самостоятельной работы.

Учебные аудитории и помещения для самостоятельной работы укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Помещения для самостоятельной работы укомплектованы компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета.

Для проведения занятий лекционного типа используются наборы демонстрационного оборудования, обеспечивающие тематические иллюстрации (проектор, ноутбук, экран/ интерактивная доска).

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

Google Chrome

K-Lite Mega Codec Pack 8.1.0

K-Lite Mega Codec Pack 9.2.0 20.03.2013 9.2.0

K-Lite Mega Codec Pack 10.4.0 25.07.2017 10.4.0

Mozilla Firefox

Office 2007, 2010, 2016

Операционная система Microsoft Windows 7, 8, 10

Операционная система Microsoft Windows XP SP3

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Цифровой образовательный ресурс IPR SMART. – URL: http://www.iprbookshop.ru
2. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка». – URL: https://cyberleninka.ru
3. Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru. – URL: https://elibrary.ru
4. Тамбовская областная универсальная научная библиотека им. А.С. Пушкина: официальный сайт. – URL: http://www.tambovlib.ru
5. Электронная библиотека ТГУ. – URL: https://elibrary.tsutmb.ru/
6. Юрайт: образовательная платформа, электронно-библиотечная система. – URL: https://urait.ru

Электронная информационно-образовательная среда

https://auth.tsutmb.ru/authorize?response_type=code&client_id=moodle&state=xyz

Взаимодействие преподавателя и студента в процессе обучения осуществляется посредством мультимедийных, гипертекстовых, сетевых, телекоммуникационных технологий, используемых в электронной информационно-образовательной среде университета.