

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Смышнов Константин Михайлович

Должность: Декан факультета физической культуры и спорта

Дата подписания: 13.10.2026 14:15:22

Уникальный программный ключ:

929927c8ae4e55eb4d3ec0e00ff6bb638ca5a4df

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования

«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ

И.о. декана факультета

физической культуры

Смышнов К.М.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Оздоровительные телесно-ориентированные технологии

Направление подготовки

49.04.01 Физическая культура

Направленность (профиль)

Физкультурно-оздоровительные технологии

Год начала обучения

2025

Форма обучения

заочная

Реализуется в семестре

3-4

Разработано

Доцент кафедры образовательных
технологий физической культуры и
спорта

Грудницкая Н.Н. _____

Ф.И.О.

Ставрополь 2025 г.

1. Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины «Оздоровительные телесно-ориентированные технологии» является формирование способности: осуществления обучения оздоровительному фитнесу на основе использования предметных методик и применения современных образовательных технологий с учетом возрастных и индивидуальных особенностей развития обучающихся; применения средств оздоровительного фитнеса для планирования и проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, организации досуговой деятельности и активного отдыха в организациях различного типа.

Задачи освоения дисциплины:

- вооружение студентов системой специальных знаний и умений, позволяющих успешно осуществлять профессиональную деятельность фитнес-тренера и специалиста массовых форм спортивно-оздоровительной работы;
- раскрыть технологию, структуру и специфику тренерской деятельности, сформировать профессиональные умения, навыки и систему знаний, основных закономерностей оздоровительной тренировки, содержания и особенностей оздоровительной физкультурной деятельности с людьми различного возраста и пола;
- добиться глубокого понимания основ оздоровительной тренировки, научить соотносить свои знания с реальной ситуацией;
- на основе анализа элементов, связей и организационных принципов оздоровительной тренировки создавать свои собственные модели тренировочных занятий оздоровительного фитнеса.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина Оздоровительные телесно-ориентированные технологии относится к дисциплинам части обязательной части.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Код, формулировка компетенции	Код, формулировка индикатора	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов
ОПК-1. Способен планировать деятельность организации в области физической культуры и массового спорта	ИД-1ОПК-1 Формулирует основные подходы к планированию деятельности в физкультурно-спортивных и образовательных организациях	На основе знания основных подходов к планированию деятельности в физкультурно-спортивных и образовательных организациях способен планировать деятельность организации в области физической культуры и массового спорта
	ИД-2ОПК-1 Разрабатывает планы работы, организует и управляет деятельностью организации в области физической культуры	Применяя полученные знания способен разрабатывать планы работы, организует и управляет деятельностью организации в области физической культуры
	ИД-3ОПК-1 Владеет технологией планирования, организации и осуществления	Опираясь на теоретические знания, владеет технологией планирования, организации и

	физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в системе образования	осуществления физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в системе образования
ОПК-2. Способен реализовывать программы и комплексные мероприятия образовательной, спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности с использованием средств, методов и приемов видов спорта	ИД-1 _{ОПК-2} Ориентируется в разнообразии содержания средств, методов и приемов при разработке программ и организации физкультурно-оздоровительных мероприятий, основанных на новейших достижениях физической культуры и спорта	На основе знания средств, методов и приемов при разработке программ и организации физкультурно-оздоровительных мероприятий, основанных на новейших достижениях физической культуры и спорта способен реализовывать программы и комплексные мероприятия образовательной, спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности с использованием средств, методов и приемов видов спорта
	ИД-2 _{ОПК-2} Осуществляет разработку и реализацию программ, мероприятий образовательной и спортивной направленности для различных групп населения, с учетом с использованием разнообразных средств, методов и приемов физической культуры и спорта	Применяя полученные знания осуществляет разработку и реализацию программ, мероприятий образовательной и спортивной направленности для различных групп населения, с учетом с использованием разнообразных средств, методов и приемов физической культуры и спорта
ПК-1 Способен самостоятельно, в том числе под руководством специалиста более высокой квалификации организовывать и проводить учебный процесс по физической культуре для обучающихся по программам бакалавриата	ИД-1 _{ПК-1} Демонстрирует знания современных подходов к применению физкультурно-оздоровительных технологий в организации и проведении учебного процесса по физической культуре для обучающихся по программам бакалавриата	На основе знания современных подходов к применению физкультурно-оздоровительных технологий способен самостоятельно, в том числе под руководством специалиста более высокой квалификации организовывать и проводить учебный процесс по физической культуре для обучающихся по программам бакалавриата
	ИД-2 _{ПК-1} Осуществляет организацию и проведение занятий по дисциплинам (модулям) по физической культуре с применением физкультурно-оздоровительных технологий в условиях реализации образовательных программ	Применяя полученные знания осуществляет организацию и проведение занятий по дисциплинам (модулям) по физической культуре с применением физкультурно-оздоровительных технологий в условиях реализации

	бакалавриата	образовательных программ бакалавриата
--	--------------	---------------------------------------

4. Объем учебной дисциплины (модуля) и формы контроля *

Объем занятий всего: 5 з.е. 180 акад.ч.	ЗФО в акад. часах ч.
Контактная работа:	10 .00
Лекций	6.00
Практических занятий	4. 00
Самостоятельной работы	161.00
Формы контроля:	
Экзамен	9.00

* Дисциплина (модуль) предусматривает применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий (если иное не установлено образовательным стандартом)

5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием количества часов и видов занятий

5.1. Тематический план дисциплины (модуля)

№	Раздел (тема) дисциплины и краткое содержание	Реализуемые компетенции	Заочная форма				Формы текущего контроля успеваемости
			Контактная работа обучающихся с преподавателем, часов			Самостоятельная работа, часов	
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы		
3 семестр							
1.	Оздоровительные телесно-ориентированные технологии в учебном процессе по физической культуре для обучающихся по программам бакалавриата 1. Телесно-ориентированный подход 2. Групповые программы фитнеса. Классическая (базовая) аэробика. 3. Степ-аэробика 4. Силовые виды фитнеса. 5. Циклическая аэробика 6. Программы с элементами восточных видов единоборств. 7. Координационные	ОПК-1 ОПК-2 ПК-1	2.00			68.00	тест

	тренировки. 8. Программы на гибкость. 9. Ментальный фитнес 10. Аквафитнес. 11. Фитнес с использованием тренажеров					
2.	Влияние аэробных и анаэробных физических нагрузок на морфофункциональные показатели 1. Энергетическое обеспечение мышечной деятельности с точки зрения биохимии. 2. Анаэробные механизмы энергообеспечения. Аэробный механизм ресинтеза АТФ. 3. Классификация нагрузок по Е.Г. Мильнеру. 4. Виды выносливости. Аэробная работоспособность. Анаэробная работоспособность. 5. Характеристика аэробных физических нагрузок. 6. Характеристика анаэробных физических нагрузок.	ОПК-1 ОПК-2 ПК-1	2.00			тест
3.	Оздоровительные силовые программы: бодибилдинг, пауэрлифтинг 1. Бодибилдинг. История возникновения и развития. Соревновательный бодибилдинг. Принципы бодибилдинга. 2. Пауэрлифтинг. История развития. Экипировка. 3. Основные правила методики. Основы правильного питания.	ОПК-1 ОПК-2 ПК-1				тест
4.	Оздоровительные программы ментальной направленности: аюрведа, йога, тайчи, цигун 1. Аюрведа. Уровни лечения по аюрведе 2. Йога. Айенгара-йога. Аштанга-йога. Сахаджа-йога. Тантра-йога. Хатха-йога. Фитнес-йога. 3. Тайчи (тайцзицюань).	ОПК-1 ОПК-2 ПК-1				тест

	Особенности техники. 4. Цигун. Регулирование тела (тяо шэнь).						
5.	Оздоровительные программы с применением средств боевых искусств 1. Айкидо 2. Вин чун 3. Дзюдо 4. Каратэ 5. Тхеквандо 6. Тай-бо.	ОПК-1 ОПК-2 ПК-1					тест
6.	Специальные оздоровительные программы: для беременных, для детей, реабилитационные 1. Программы для беременных 2. Программы для детей 3. Реабилитационные программы	ОПК-1 ОПК-2 ПК-1					тест
7.	Танцевальные оздоровительные системы 1. Программы для беременных 2. Программы для детей 3. Реабилитационные программы	ОПК-1 ОПК-2 ПК-1					тест
8.	Стандартные фитнес программы: аэробика, калланетика, пилатес, шейпинг, изотон 1. Аэробика 2. Калланетика 3. Пилатес 4. Шейпинг 5. Изотон	ОПК-1 ОПК-2 ПК-1					тест
	ИТОГО за 3 семестр		4.00			68.00	
4 семестр							
9	Оздоровительные рекреационные программы для молодежи 1. Предпосылки построения оздоровительной тренировки для молодежи 2. Рекреационно-оздоровительные технологии	ОПК-1 ОПК-2 ПК-1	2.00			93.00	тест
10	Разработка оздоровительных рекреационных программ молодежи	ОПК-1 ОПК-2 ПК-1		2.00			тест

	1. Культура здорового образа жизни личности 2. Социально-педагогические технологии, рекреативные технологии, формирующие здоровый образ жизни 3. Основные принципы рекреативных технологий						
11	Аква-фитнес Основные достоинства аквафитнеса. Оздоровительные эффекты плавания Аквааэробика, ее виды	ОПК-1 ОПК-2 ПК-1		2.00			тест
12	Креативные телесно-ориентированные практики Психогимнастика Методика Г. Юновой Метод Моше Фельденкрайза Антистрессовая пластическая гимнастика Волновая гимнастика Формокоррекционная ритмопластика	ОПК-1 ОПК-2 ПК-1					тест
	Подготовка к экзамену	ОПК-1 ОПК-2 ПК-1				9.00	Вопросы к экзамену
	ИТОГО за 4 семестр		2.00	4.00		93.00/9.00	
	ИТОГО		6.00	4.00		161.0/9.00	

6. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

Фонд оценочных средств (ФОС) для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «**Оздоровительные телесно-ориентированные технологии**» базируется на перечне осваиваемых компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины (модуля). ФОС обеспечивает объективный контроль достижения запланированных результатов обучения. ФОС включает в себя:

- описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания;
- методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций;
- типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений и уровня овладения формируемыми компетенциями в процессе освоения дисциплины (модуля).

ФОС является приложением к данной программе дисциплины (модуля).

7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Приступая к работе, каждый студент должен принимать во внимание следующие положения.

Дисциплина (модуль) построена по тематическому принципу, каждая тема представляет собой логически завершённый раздел.

Лекционный материал посвящён рассмотрению ключевых, базовых положений курсов и разъяснению учебных заданий, выносимых на самостоятельную работу студентов *(включается при наличии соответствующих занятий)*.

Практические занятия проводятся с целью закрепления усвоенной информации, приобретения навыков ее применения при решении практических задач в соответствующей предметной области *(включается при наличии соответствующих занятий)*.

Самостоятельная работа студентов направлена на самостоятельное изучение дополнительного материала, подготовку к практическим и лабораторным занятиям, а также выполнения всех видов самостоятельной работы.

Для успешного освоения дисциплины, необходимо выполнить все виды самостоятельной работы, используя рекомендуемые источники информации.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

8.1. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

8.1.1. Перечень основной литературы:

1. Грудницкая, Н. Н., Мазакова Т.В. (СКФУ). Оздоровительный фитнес : учебное пособие (практикум) . Ставрополь : СКФУ, 2020. - 103 с. Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks., экземпляров неограничено

8.1.2. Перечень дополнительной литературы:

1. Грудницкая, Н.Н. Оздоровительные телесно-ориентированные технологии: учебное пособие / Н.Н. Грудницкая; Министерство образования и науки Российской Федерации; Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет». - Ставрополь: СКФУ, 2014. - 209 с.: ил. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр. в кн, экземпляров неограничено

2. Оздоровительные телесно-ориентированные технологии : практикум : Направление подготовки 49.04.01 Физическая культура. Физкультурно-оздоровительные технологии. Магистратура / сост.: Н. Н. Грудницкая, Т. В. Мазаков ; Сев.-Кав. федер. ун-т. - Ставрополь : СКФУ, 2016. - 160 с. - Прил.: с. 135-158, экземпляров неограничено

3. Грудницкая, Н.Н. Современные оздоровительные системы и виды кондиционной тренировки Электронный ресурс : практикум / сост. Н.Н. Грудницкая ; Т.В. Мазакова. - Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2016. - 122 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks., экземпляров неограничено

4. Степ-аэробика : практикум : Направление подготовки 49.04.01 – Физическая культура. Магистерская программа «Физкультурно-оздоровительные технологии». Магистратура / сост.: Н. Н. Грудницкая, Т. В. Мазакова. - Ставрополь : СКФУ, 2016. - 92 с. - Библиогр.: с. 90, экземпляров неограничено

5. Оздоровительная йога : практикум : Направление подготовки 49.04.01 Физическая культура. Магистерская программа - Физкультурно-оздоровительные технологии / сост. Н. Н. Грудницкая, Т. В. Мазакова ; Сев.-Кав. федер. ун-т. - Ставрополь : СКФУ, 2017. - 136 с. - Библиогр.: с. 134, экземпляров неограничено

6. Креативные телесно-ориентированные практики: Учебное пособие / Авт.-сост. : И.Н. Маслова, С.А. Пушкин. – Воронеж: ФГБОУ ВО «ВГИФК», 2019. – 208 с.

8.2. Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Методические рекомендации для магистрантов по организации самостоятельной работы по дисциплине "Оздоровительные телесно-ориентированные технологии" : Направление подготовки 49.04.01 Физическая культура; Направленность (профиль) «Физкультурно-оздоровительные технологии»; Квалификация выпускника - магистр; Форма обучения очная; Учебный план 2026 г.

 - Ставрополь, 2026.

Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине "Оздоровительные телесно-ориентированные технологии" : Направление подготовки 49.04.01 Физическая культура; Направленность (профиль) «Физкультурно-оздоровительные технологии»; Квалификация выпускника - магистр; Форма обучения очная; Учебный план 2026г.

 - Ставрополь, 2026. - 36 с.

8.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. <http://www.iprbookshop.ru> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://www.libsid.ru/osnovi-sotsialnoy-meditsini/zdorove-i-obraz-zhizni/sotsiologicheskie-aspekti-vzaimosvyazi-%E2%80%9Cfizicheskaya-kultura-%E2%80%9Czdoroviy-obraz-zhizni%E2%80%9D> Социологические аспекты взаимосвязи «физическая культура – здоровый образ жизни»
5. <https://ffarsport.ru/> Фитнес-Аэробика. Общероссийская Спортивная Федерация
6. <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/> База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ

9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

При чтении лекций используется компьютерная техника, демонстрации презентационных мультимедийных материалов. На семинарских и практических занятиях студенты представляют презентации, подготовленные ими в часы самостоятельной работы.

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1	http://ru.wikipedia.org/wiki (Википедия - свободная энциклопедия)
2	http://www.rsl.ru/ru/s97/s339 Российская Государственная библиотека
3	http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4	http://www.biblioclub.ru университетская библиотека online

Программное обеспечение:

1	Альт Рабочая станция 10
2	Альт Рабочая станция К
3	Альт «Сервер»
4	Пакет офисных программ - Р7-Офис

10. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Лекционные занятия	1	Краткофокусный мультимедиа-проектор Epson EB-436 Wi с настенным креплением и наб.кабелей
	2	Ноутбук Acer Aspire F5-573G-56DD i5-6200U/8Gb/1Tb/DVD-RW/GT950-4Gb/15.6FHD/Win10

Практические занятия	1	Краткофокусный мультимедиа-проектор Epson EB-436 Wi с настенным креплением и наб.кабелей
	2	Ноутбук Acer Aspire F5-573G-56DD i5-6200U/8Gb/1Tb/DVD-RW/GT950-4Gb/15.6FHD/Win10
Самостоятельная работа	1	Компьютер с доступом в сеть интернет
	1	Краткофокусный мультимедиа-проектор Epson EB-436 Wi с настенным креплением и наб.кабелей

Учебные аудитории для проведения учебных занятий, оснащены оборудованием и техническими средствами обучения. Помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде. Специализированная мебель и технические средства обучения, служащие для представления учебной информации.

Материально-техническая база обеспечивает проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, лабораторной, научно-исследовательской работы обучающихся (переносной ноутбук, переносной проектор, компьютеры с необходимым программным обеспечением и выходом в интернет).

11. Особенности освоения дисциплины (модуля) лицами с ограниченными возможностями здоровья

Обучающимся с ограниченными возможностями здоровья предоставляются специальные учебники, учебные пособия и дидактические материалы, специальные технические средства обучения коллективного и индивидуального пользования, услуги ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

Освоение дисциплины (модуля) обучающимися с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано совместно с другими обучающимися, а также в отдельных группах.

Освоение дисциплины (модуля) обучающимися с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

В целях доступности получения высшего образования по образовательной программе лицами с ограниченными возможностями здоровья при освоении дисциплины (модуля) обеспечивается:

- 1) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:
 - присутствие ассистента, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе, записывая под диктовку),
 - письменные задания, а также инструкции о порядке их выполнения оформляются увеличенным шрифтом,
 - специальные учебники, учебные пособия и дидактические материалы (имеющие крупный шрифт или аудиофайлы),
 - индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс,
 - при необходимости студенту для выполнения задания предоставляется увеличивающее устройство;
- 2) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:
 - присутствие ассистента, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе, записывая под диктовку),

- обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости обучающемуся предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;
- обеспечивается надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;
- 3) для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата (в том числе с тяжелыми нарушениями двигательных функций верхних конечностей или отсутствием верхних конечностей):
 - письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются ассистенту;
 - по желанию студента задания могут выполняться в устной форме.

12. Особенности реализации дисциплины с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения

Согласно части 1 статьи 16 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» под *электронным обучением* понимается организация образовательной деятельности с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ информации и обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и педагогических работников. Под *дистанционными образовательными технологиями* понимаются образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

Реализация дисциплины может быть осуществлена с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения полностью или частично. Компоненты УМК дисциплины (рабочая программа дисциплины, оценочные и методические материалы, формы аттестации), реализуемой с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения, содержат указание на их использование.

При организации образовательной деятельности с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения могут предусматриваться асинхронный и синхронный способы осуществления взаимодействия участников образовательных отношений посредством информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

При применении дистанционных образовательных технологий и электронного обучения в расписании по дисциплине указываются: способы осуществления взаимодействия участников образовательных отношений посредством информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (ВКС-видеоконференцсвязь, ЭТ – электронное тестирование); ссылки на электронную информационно-образовательную среду СКФУ, на образовательные платформы и ресурсы иных организаций, к которым предоставляется открытый доступ через информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет»; для синхронного обучения - время проведения онлайн-занятий и преподаватели; для асинхронного обучения - авторы онлайн-курсов.

При организации промежуточной аттестации с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения используются Методические рекомендации по применению технических средств, обеспечивающих объективность результатов при проведении промежуточной и государственной итоговой аттестации по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета и программам магистратуры с применением дистанционных образовательных технологий (Письмо Минобрнауки России от 07.12.2020 г. № МН-19/1573-АН "О направлении методических рекомендаций").

Реализация дисциплины с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий осуществляется с использованием электронной информационно-образовательной среды СКФУ, к которой обеспечен доступ обучающихся через информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет», или с использованием ресурсов иных организаций, в том числе платформ, предоставляющих сервисы для проведения видеоконференций, онлайн-встреч и дистанционного обучения (Bigbluebutton, Microsoft Teams, а также с использованием возможностей социальных сетей для осуществления коммуникации обучающихся и преподавателей.

Учебно-методическое обеспечение дисциплины, реализуемой с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, включает представленные в электронном виде рабочую программу, учебно-методические пособия или курс лекций, методические указания к выполнению различных видов учебной деятельности обучающихся, предусмотренных дисциплиной, и прочие учебно-методические материалы, размещенные в информационно-образовательной среде СКФУ.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета
физической культуры и спорта

Смышнов К.М.

Ф.И.О.

«__» _____ 2022г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по

Оздоровительные телесно-ориентированные технологии

(наименование дисциплины)

Направление подготовки/специальность **49.04.01 Физическая культура**

Направленность (профиль)/специализация **Физкультурно-оздоровительные технологии**

Квалификация выпускника **Магистр**

Форма обучения **очная**

Год начала обучения **2022**

Изучается в **1, 2** семестре

Введение

1. Назначение: данный фонд оценочных предназначен для оценивания уровня сформированности компетенций при проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов, обучающихся по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура, направленность (профиль) ««Физкультурно-оздоровительные технологии»», по дисциплине «Оздоровительные телесно-ориентированные технологии».

. ФОС является приложением к программе дисциплины (модуля) «Оздоровительные телесно-ориентированные технологии».

3. Разработчик: доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта Грудницкая Н.Н.

4. Проведена экспертиза ФОС.

Члены экспертной группы, проводившие внутреннюю экспертизу:

Председатель: Кучукова Д.Д. – председатель УМК ФФКС;

Члены экспертной группы:

Смышнов К.М. – декан факультета физической культуры и спорта.

Денисенко В.С. – и.о. заместителя декана ФФКС по учебной и научной работе.

Представитель организации-работодателя Егорова С.А., к.м.н., доцент, генеральный директор ООО «Центр реабилитации доктора Егорова».

Экспертное заключение: фонд оценочных средств соответствует ОП ВО по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура, направленность (профиль) ««Физкультурно-оздоровительные технологии»» и рекомендуется для оценивания уровня сформированности компетенций при проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов по дисциплине «Оздоровительные телесно-ориентированные технологии».

5. Срок действия ФОС определяется сроком реализации образовательной программы.

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Коды реализуемых компетенций, индикатора(ов)	Вид деятельности студентов	Средства и технологии оценки	Объем часов, в том числе		
			СРС	Контактная работа с преподавателям	Всего
1 семестр					
ОПК-1 ОПК-2 ПК-1	Самостоятельное изучение литературы	Собеседование	38.48	2.02	40.50
Итого за 1 семестр					
2 семестр					
ОПК-1 ОПК-2 ПК-1	Выполнение индивидуальных творческих заданий	Защита индивидуальных творческих заданий	14.25	0.75	15.00
ОПК-1 ОПК-2 ПК-1	Самостоятельное изучение литературы	Собеседование	4.99	0.26	5.25
ОПК-1 ОПК-2 ПК-1	Подготовка к экзамену	Собеседование	32.06	1.69	33.75
Итого за 2 семестр			51.3	2.7	20.25/33.75
Итого			51.3	2.7	94.50

2. Описание показателей и критериев оценивания на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Уровни сформированности компетенции(ий), индикатора(ов)	Дескрипторы			
	Минимальный уровень не достигнут (Неудовлетворительно) 2 балла	Минимальный уровень (удовлетворительно) 3 балла	Средний уровень (хорошо) 4 балла	Высокий уровень (отлично) 5 баллов
Компетенция: ОПК-1				

Результаты обучения по дисциплине (модулю): <i>Индикатор:</i> ИД-2 опк-1 Разрабатывает планы работы, организует и управляет деятельностью организации в области физической культуры	Не способен разрабатывать планы работы, организует и управляет деятельностью организации в области физической культуры	Не совсем корректно разрабатывает планы работы, организует и управляет деятельностью организации в области физической культуры	В целом правильно разрабатывает планы работы, организует и управляет деятельностью организации в области физической культуры	Разрабатывая планы работы, организует и управляет деятельностью организации в области физической культуры делает содержательные выводы.
ИД-3 опк-1 Владеет технологией планирования, организации и осуществления физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в системе образования	Не владеет технологией планирования, организации и осуществления физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в системе образования	Применяет в отдельных случаях владение технологией планирования, организации и осуществления физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в системе образования	В целом правильно владеет технологией планирования, организации и осуществления физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в системе образования	Применяя технологией планирования, организации и осуществления физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в системе образования, делает содержательные выводы.
Компетенция: ОПК-2				
Результаты обучения по дисциплине (модулю): <i>Индикатор:</i> ИД-1 опк-2 Ориентируется в разнообразии содержания средств, методов и приемов при разработке программ и	Не ориентируется в разнообразии содержания средств, методов и приемов при разработке программ и организации физкультурно-оздоровительных мероприятий, основанных на новейших	Применяет знание средств, методов и приемов при разработке программ и организации физкультурно-оздоровительных мероприятий, основанных на новейших достижениях	В целом ориентируется в разнообразии содержания средств, методов и приемов при разработке программ и организации физкультурно-	Применяя знания средств, методов и приемов при разработке программ и организации физкультурно-оздоровительных мероприятий, основанных на новейших

организации физкультурно-оздоровительных мероприятий, основанных на новейших достижениях физической культуры и спорта	достижениях физической культуры и спорта	физической культуры и спорта на минимальном уровне	оздоровительных мероприятий, основанных на новейших достижениях физической культуры и спорта	достижениях физической культуры и спорта, демонстрирует навыки аналитической работы в области физической культуры и спорта.
ИД-2 опк-2 Осуществляет разработку и реализацию программ, мероприятий образовательной и спортивной направленности для различных групп населения, с учетом с использованием разнообразных средств, методов и приемов физической культуры и спорта	Не способен осуществлять разработку и реализацию программ, мероприятий образовательной и спортивной направленности для различных групп населения, с учетом с использованием разнообразных средств, методов и приемов физической культуры и спорта	Осуществляет разработку и реализацию программ, мероприятий образовательной и спортивной направленности для различных групп населения, с учетом с использованием разнообразных средств, методов и приемов физической культуры и спорта на минимальном уровне	Осуществляет разработку и реализацию программ, мероприятий образовательной и спортивной направленности для различных групп населения, с учетом с использованием разнообразных средств, методов и приемов физической культуры и спорта	Осуществляет разработку и реализацию программ, мероприятий образовательной и спортивной направленности для различных групп населения, с учетом с использованием разнообразных средств, методов и приемов физической культуры и спорта, делает содержательные выводы.
Компетенция: ПК-1				
Результаты обучения по дисциплине (модулю): ИД-1 пк-1 Оперировать знаниями о современных подходах телесно-ориентированных технологий в учебном процессе по	Не пользуется знаниями о современных подходах телесно-ориентированных технологий в учебном процессе по физической культуре для обучающихся по программам бакалавриата	Оперировать знаниями о современных подходах телесно-ориентированных технологий в учебном процессе по физической культуре для обучающихся по программам	Оперировать знаниями о современных подходах телесно-ориентированных технологий в учебном процессе по физической культуре для обучающихся	Оперировать знания о современных подходах телесно-ориентированных технологий в учебном процессе по физической культуре для обучающихся по программам бакалавриата,

физической культуре для обучающихся по программ бакалавриата		бакалавриата на минимальном уровне	по программ бакалавриата	демонстрирует навыки аналитической работы в области физической культуры и спорта.
ИД-2пк-1 Обеспечивает организацию и проведение занятий по дисциплинам (модулям) по физической культуре с применением оздоровительных телесно-ориентированных технологий для обучающихся по программ бакалавриата	Не обеспечивает организацию и проведение занятий по дисциплинам (модулям) по физической культуре с применением оздоровительных телесно-ориентированных технологий для обучающихся по программ бакалавриата	Применяет знания организации и проведения занятий по дисциплинам (модулям) по физической культуре с применением оздоровительных телесно-ориентированных технологий для обучающихся по программ бакалавриата на минимальном уровне	В целом способен обеспечивать организацию и проведение занятий по дисциплинам (модулям) по физической культуре с применением оздоровительных телесно-ориентированных технологий для обучающихся по программ бакалавриата	Обеспечивая организацию и проведение занятий по дисциплинам (модулям) по физической культуре с применением оздоровительных телесно-ориентированных технологий для обучающихся по программ бакалавриата, делает содержательные выводы.

Текущий контроль

Рейтинговая оценка знаний студента (в случаях, предусмотренных нормативными актами СКФУ).

Рейтинговая система на магистратуре не предусмотрена

Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация в форме экзамена предусматривает проведение обязательной экзаменационной процедуры.

3. Типовые контрольные задания и иные материалы, характеризующие этапы формирования компетенций

Вопросы для собеседования

Тема 1. Оздоровительные силовые программы: бодибилдинг, пауэрлифтинг

6. Основные принципы бодибилдинга.
7. Основные правила методики бодибилдинга.
8. Основы правильного питания.

9. Силовой фитнес. Основные группы силовых программ.
10. Экипировка в бодибилдинге.
11. Кондиционная гимнастика
12. Автономная гимнастика
13. Отличие пауэрлифтинга от бодибилдинга.

Тема 2. Оздоровительные программы по системе: аюрведа, йога, тайчи, цигун

14. Понимание здоровья в аюрведе.
15. Уровни лечения, принятые в аюрведе.
16. Основные направления йоги, их сходства и отличия.
17. Особенности техники тайцзицюань.
18. Этапы изучения комплекса тайцзицюань.
19. Лечебные эффекты Цигун.
20. Регулирование тела (тяо шэнь).
21. Регулирование дыхания (тяо си).
22. Регулирование ума (тяо синь).
23. Регулирование ци (тяо ци).
24. Регулирование духа (тяо шэнь).
25. Цигун для лечения близорукости.
26. Цигун для лечения бронхиальной астмы.

Тема 3. Оздоровительные программы с применением средств боевых искусств: айкидо, вин чун, дзюдо

27. В чем отличие и сходство различных направлений каратэ?
28. Возможности Каратэ для самореализации молодых людей в сфере самоутверждения.
29. Особенности стилевой техники тхеквондо.
30. Характеристика средств тайбо, назначение.
31. Механизм айкидо, позволяющий не только избежать жесткого столкновения, но и полностью сопровождать движение атакующего.
32. 2. Характеристика основных видов тренировок айкидо.
33. 3. Опишите пять символов Вин Чун.
34. 4. Охарактеризуйте сущность борьбы дзюдо.

Тема 4. Специальные оздоровительные программы: для беременных, для детей, реабилитационные

35. Опишите общие исторические тенденции формирования направлений современных бальных танцев.
36. Какие направления общего и физического фитнеса формируются на основе применения средств современных бальных танцев как средства рекреации населения.
37. Наблюдаются ли возрастные предпочтения в использовании средств танцевальных оздоровительных систем. Обоснуйте.
38. Какие танцевальные направления оздоровительного фитнеса вы бы рекомендовали молодым женщинам 18-25 лет. Обоснуйте ответ.
39. Какие танцевальные направления оздоровительного фитнеса вы бы рекомендовали молодым женщинам 25- 35 лет. Обоснуйте ответ.
40. Какие танцевальные направления оздоровительного фитнеса вы бы рекомендовали женщинам 35-45 лет. Обоснуйте ответ.
41. Какие танцевальные направления оздоровительного фитнеса вы бы рекомендовали женщинам старше 45 лет. Обоснуйте ответ.
42. Какие танцевальные направления оздоровительного фитнеса вы бы рекомендовали мужчинам. Обоснуйте ответ.

Тема 5. Танцевальные оздоровительные системы: балльные танцы, восточные танцы, клубные танцы, латиноамериканские танцы

43. Особенности физической подготовки женщин в первом триместре беременности.
44. 2. Особенности физической подготовки женщин во втором триместре беременности.
45. 3. Особенности физической подготовки женщин в третьем триместре беременности.
46. Средства физической подготовки женщин в послеродовом периоде.
47. Основные задачи и средства фитнес-занятий с детьми старшего дошкольного возраста.
48. Охарактеризуйте предпосылки построения оздоровительной тренировки с детьми и подростками.
49. Назначение реабилитационных фитнес программ.
50. Содержание реабилитационных программ для снятия усталости.
51. Содержание реабилитационных программ для восстановления организма.
52. Содержание реабилитационных программ для снятия болей в спине.

Тема 6. Стандартные фитнес программы: аэробика, калланетика, пилатес, шейпинг, изотон

53. По какому признаку классифицируются разновидности аэробики.
54. Какие режимы работы характерны для аэробики.
55. В чем оздоровительное воздействие водных видов аэробики.
56. Чем программа шейпинга отличается от силовых программ.
57. Охарактеризуйте типичную структуру занятий аэробикой.
58. В чем особенности методики проведения занятий различными направлениями аэробики.
59. Содержание и методика проведения занятий шейпингом.
60. Как осуществляется контроль за состоянием занимающихся во время занятий и после них.
61. Особенности питания при занятиях стандартными фитнес-программами.
62. Преимущества и противопоказания занятиями калланетикой.
63. 8 принципов метода Пилатес.
64. Характеристика основных компонентов системы Изотон.
65. Охарактеризуйте систему питания и внутренировочные компоненты системы Изотон.
66. Сравните оздоравливающее воздействие систем Пилатес и Изотон. В чем есть сходство, в чем отличие.

Тема 7 Оздоровительные телесно-ориентированные технологии в учебном процессе по физической культуре для обучающихся по программам бакалавриата

67. Кто является основателем аэробики?
68. Какая актриса первой стала популяризировать аэробику в СМИ?
69. Составьте глоссарий по основным видам фитнеса, пользуясь интернет-сайтами, рекомендуемой литературой.
70. В чем принципиальное различие между европейской и восточной системами оздоровительной физкультуры?
71. Кому принадлежит крылатое выражение: «В здоровом теле – здоровый дух»?
72. Перечислите известные вам направления йоги.
73. Какое направление йоги сейчас наиболее популярно в фитнесе?
74. Кто разработал Сокольскую гимнастику? Откуда родом ее создатель?
75. Кто первым ввел термин «аэробика»?
76. Что понимается под термином «фитнес»?
77. Перечислите основные направления групповых программ в современном фитнесе.
78. Какие виды тренажеров применяются в современном фитнесе?

Тема 8 Влияние аэробных и анаэробных физических нагрузок на морфофункциональные показатели

79. Раскройте понятия аэробной и анаэробной нагрузки с точки зрения биохимии тела.
80. Объясните взаимозависимость аэробной и анаэробной нагрузок для тренировок и достижения поставленных морфофункциональных результатов.
81. Как выражается зависимость работы сердечно – сосудистой системы от степени тренированности.
82. Охарактеризуйте влияние аэробных и анаэробных нагрузок на пульс.
83. Какие группы мышц задействованы в аэробных упражнениях, а какие в анаэробных.
84. Какие физические упражнения, как правило, носят аэробный характер.
85. Чем характеризуются анаэробные нагрузки.
86. Какие физические упражнения носят анаэробный характер.
87. Каковы противопоказания к выполнению анаэробных упражнений.
88. Насколько идентично оздоравливающее воздействие аэробных и анаэробных упражнений.
89. Какие упражнения более подходят для укрепления сердца и сосудов.

Тема 9. Оздоровительные рекреационные программы для молодежи

90. Отношение студентов к физической культуре и здоровому образу жизни
91. Здоровый образ жизни студентов в современных условиях
92. Физическая культура студента как часть общей культуры будущего специалиста
93. Адаптивная физическая культура студентов
94. Механизмы получения тренировочного эффекта.
95. Технология формирования мотивации к занятиям физическими упражнениями, желания вести здоровый образ жизни, физически развиваться и совершенствоваться

Тема 10. Разработка оздоровительных рекреационных программ молодежи

96. Структурно-содержательная модель оздоровительных рекреационных программ студенческой молодежи
97. Подбор индивидуальных (или групповых по однородности уровня состояния соматического здоровья)
98. Подбор средств и методов проведения физкультурно-оздоровительного процесса;
99. Определение оптимального двигательного режима и дозировки физических нагрузок на основе систем энергообеспечения мышечной деятельности;
100. Определение методов контроля и управления срочным, кумулятивным и отсроченным тренировочными эффектами;
101. Диагностика оперативного и текущего функционального состояния систем организма;
102. Подбор средств и методов коррекции функционального состояния систем организма;
103. Итоговый контроль и оценка уровня соматического здоровья студентов.

Тема 11. Бодифлекс

104. Уникальность системы Бодифлекс.
105. Какие упражнения бодифлекса рекомендуются, чтобы избавиться от одышки.
106. Одинаково ли дышат мужчины и женщины.
107. Упражнения для трех групп мышц.
108. Бодифлекс и еда.
109. Дыхание по системе бодифлекс.
110. Физические упражнения в системе бодифлекс.
111. Преимущества и особенности упражнений бодифлекс

Тема 11. Аква-фитнес

- 112. Основные достоинства аквафитнеса.
- 113. Оздоровительные эффекты плавания.
- 114. Характеристика типичных программ аквааэробики.
- 115. Оздоровительные возможности игры в водное поло

1. Критерии оценивания компетенций

Оценка «отлично» выставляется магистранту, если он разрабатывая планы работы, организует и управляет деятельностью организации в области физической культуры делает содержательные выводы; применяя знания средств, методов и приемов при разработке программ и организации физкультурно-оздоровительных мероприятий, основанных на новейших достижениях физической культуры и спорта, демонстрирует навыки аналитической работы в области физической культуры и спорта, а оперируя знания о современных подходах телесно-ориентированных технологий в учебном процессе по физической культуре для обучающихся по программ бакалавриата, демонстрирует навыки аналитической работы в области физической культуры и спорта. Компетенции освоены на высоком уровне.

Оценка «хорошо» выставляется магистранту, если он в целом правильно: разрабатывает планы работы, организует и управляет деятельностью организации в области физической культуры; ориентируется в разнообразии содержания средств, методов и приемов при разработке программ и организации физкультурно-оздоровительных мероприятий, основанных на новейших достижениях физической культуры и спорта; оперирует знаниями о современных подходах телесно-ориентированных технологий в учебном процессе по физической культуре для обучающихся по программ бакалавриата. Компетенции освоены на базовом уровне.

Оценка «удовлетворительно» выставляется магистранту, если он не совсем корректно разрабатывает планы работы, организует и управляет деятельностью организации в области физической культуры; применяет знание средств, методов и приемов при разработке программ и организации физкультурно-оздоровительных мероприятий, основанных на новейших достижениях физической культуры и спорта на минимальном уровне; оперирует знаниями о современных подходах телесно-ориентированных технологий в учебном процессе по физической культуре для обучающихся по программ бакалавриата на минимальном уровне. Компетенции освоены удовлетворительно.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется магистранту, если он не способен разрабатывать планы работы, организует и управляет деятельностью организации в области физической культуры; не ориентируется в разнообразии содержания средств, методов и приемов при разработке программ и организации физкультурно-оздоровительных мероприятий, основанных на новейших достижениях физической культуры и спорта; не пользуется знаниями о современных подходах телесно-ориентированных технологий в учебном процессе по физической культуре для обучающихся по программ бакалавриата. Компетенции освоены слабо.

2. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Процедура проведения данного оценочного мероприятия включает в себя: вопросы для определения уровня освоения знаний по предложенным темам

Предлагаемые магистранту вопросы позволяют проверить компонент компетенции:

ИД-2опк-1 Разрабатывает планы работы, организует и управляет деятельностью организации в области физической культуры;

ИД-1опк-2 Ориентируется в разнообразии содержания средств, методов и приемов при разработке программ и организации физкультурно-оздоровительных мероприятий, основанных на новейших достижениях физической культуры и спорта;

Оперирует знаниями о современных подходах телесно-ориентированных технологий в учебном процессе по физической культуре для обучающихся по программ бакалавриата. Вопросы повышенного уровня требуют от студентов владения навыками критического мышления.

Для подготовки к данному оценочному мероприятию необходимо подготовить ответы на вопросы в письменной форме.

При подготовке к ответу магистранту предоставляется право пользования любыми справочными материалами, предложенными в рабочей программе дисциплины.

При проверке задания, оцениваются знание понятийного аппарата, полное владение методами, умение обосновать их подбор.

Бланк оценочного листа

Оценочный лист студента (ки) _____ Ф.И.О., № гр.					
Оценка складывается как среднее арифметическое из пяти оценок: правильность ответа; умение приводить различные точки зрения на анализируемую проблему; умение приводить примеры; умение отвечать на дополнительные вопросы; владение навыками профессиональной коммуникации					
Оценка правильности ответа	Оценка умения приводить различные точки зрения на анализируем ую проблему	Оценка умения приводить примеры	Оценка умения отвечать на дополнител ьные вопросы	Ответ формулиру ется в терминах науки, изложен литературн ым языком, логичен, доказателе н	Итоговая оценка

Вопросы к экзамену*

Вопросы (задача, задание) для проверки уровня обученности

Знать:

1. Особенности методики проведения занятий различными направлениями аэробики.
2. Влияние аэробных и анаэробных нагрузок на пульс. Группы мышц, задействованные анаэробных.
3. Зависимость работы сердечно – сосудистой системы от степени тренированности. Физические упражнения, носящие аэробный характер. Характеристика анаэробных нагрузок. Физические упражнения, носящие анаэробный характер.
4. В чем принципиальное различие между европейской и восточной системами оздоровительной физкультуры? Какое направление йоги сейчас наиболее популярно в фитнесе?
5. Кто первым ввел термин «аэробика»? Что понимается под термином «фитнес»? Перечислите основные направления групповых программ в современном фитнесе. Какие виды тренажеров применяются в современном фитнесе? Какие режимы работы характерны для аэробики. В чем оздоровительное воздействие водных видов аэробики. Охарактеризуйте типичную структуру занятий аэробикой.
6. Содержание и методика проведения занятий шейпингом. Как осуществляется контроль за состоянием занимающихся во время занятий и после них. Сравните оздоравливающее воздействие систем Пилатес и Изотон. В чем есть сходство, в чем отличие.
7. Опишите общие исторические тенденции формирования направлений современных балльных танцев.
8. Особенности физической подготовки женщин в различных периодах беременности. Основные задачи и средства фитнес-занятий с детьми старшего дошкольного возраста.
9. Назначение реабилитационных фитнес программ. Содержание реабилитационных программ для снятия усталости. Содержание реабилитационных программ для восстановления организма. Характеристика основных видов тренировок айкидо. Охарактеризуйте сущность борьбы дзюдо. В чем отличие и сходство различных направлений каратэ? Особенности стилевой техники тхэквондо.
10. Понимание здоровья в аюрведе.
11. Основные направления йоги, их сходства и отличия. Особенности техники тайцзицюань. Этапы изучения комплекса тайцзицюань
12. Силовой фитнес. Экипировка в бодибилдинге. Отличие пауэрлифтинга от бодибилдинга.
13. Основные группы силовых программ. Кондиционная гимнастика.
14. Уникальность системы Бодифлекс. Дыхание по системе бодифлекс. Физические упражнения в системе бодифлекс. Преимущества и особенности упражнений бодифлекс. Бодифлекс и еда.
15. Основные достоинства аквафитнеса. Оздоровительные эффекты плавания. Характеристика типичных программ аквааэробики. Оздоровительные возможности игры в водное поло.
16. Понятия аэробной и анаэробной нагрузки с точки зрения биохимии тела.
17. Взаимозависимость аэробной и анаэробной нагрузок для тренировок и достижения поставленных морфофункциональных результатов.
18. Противопоказания к выполнению анаэробных упражнений.
19. Перечислите известные вам направления йоги.
20. По какому признаку классифицируются разновидности аэробики.
21. Особенности питания при занятиях стандартными фитнес-программами.
22. Какие направления общего и физического фитнеса формируются на основе применения средств современных балльных танцев как средства рекреации населения.
23. Наблюдаются ли возрастные предпочтения в использовании средств танцевальных оздоровительных систем. Обоснуйте ответ.

24. Содержание реабилитационных программ для снятия болей в спине.
 25. Средства физической подготовки женщин в послеродовом периоде.
 26. Возможности Каратэ для самореализации молодых людей в сфере самоутверждения.
 27. Характеристика средств тайбо, назначение.
 28. Уровни лечения, принятые в аюрведе.
 29. Основные правила методики бодибилдинга.
 30. Лечебные эффекты Цигун. Регулирование тела (тяо шэнь). Регулирование дыхания (тяо си). Регулирование ума (тяо синь). Регулирование ци (тяо ци). Регулирование духа (тяо шэнь).
- Основные принципы бодибилдинга. Основы правильного питания.

Уметь/Владеть:

1. Какие танцевальные направления оздоровительного фитнеса вы бы рекомендовали молодым женщинам 25- 35 лет. Обоснуйте ответ.
2. Какие танцевальные направления оздоровительного фитнеса вы бы рекомендовали женщинам 35-45 лет. Обоснуйте ответ.
3. Какие танцевальные направления оздоровительного фитнеса вы бы рекомендовали женщинам старше 45 лет. Обоснуйте ответ.
4. Какие танцевальные направления оздоровительного фитнеса вы бы рекомендовали юношам 18-25 лет. Обоснуйте ответ.
5. Какие танцевальные направления оздоровительного фитнеса вы бы рекомендовали молодым женщинам 18-25 лет. Обоснуйте ответ.
6. Охарактеризуйте предпосылки построения оздоровительной тренировки с детьми и подростками.
7. Механизмом айкидо, позволяющим не только избежать жесткого столкновения, но и полностью сопровождать движение атакующего.
8. Методикой цигун для лечения близорукости.
9. Методикой цигун для лечения бронхиальной астмы
10. Упражнениями бодифлекса, рекомендуемыми для избавления от одышки

1. Критерии оценивания компетенций

Оценка **«отлично»** выставляется магистранту, если он применяя технологией планирования, организации и осуществления физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в системе образования, делает содержательные выводы; Осуществляя разработку и реализацию программ, мероприятий образовательной и спортивной направленности для различных групп населения, с учетом с использованием разнообразных средств, методов и приемов физической культуры и спорта, делает содержательные выводы; обеспечивая организацию и проведение занятий по дисциплинам (модулям) по физической культуре с применением оздоровительных телесно-ориентированных технологий для обучающихся по программ бакалавриата, делает содержательные выводы. Компетенции освоены на высоком уровне.

Оценка **«хорошо»** выставляется магистранту, если он В целом правильно владеет технологией планирования, организации и осуществления физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в системе образования; осуществляет разработку и реализацию программ, мероприятий образовательной и спортивной направленности для различных групп населения, с учетом с использованием разнообразных средств, методов и приемов физической культуры и спорта;в целом способен обеспечивать организацию и проведение занятий по дисциплинам (модулям) по физической культуре с применением оздоровительных телесно-ориентированных технологий для обучающихся по программ бакалавриата. . Компетенции освоены на базовом уровне.

Оценка «**удовлетворительно**» выставляется магистранту, если он не совсем корректно разрабатывает планы работы, организует и управляет деятельностью организации в области физической культуры; осуществляет разработку и реализацию программ, мероприятий образовательной и спортивной направленности для различных групп населения, с учетом с использования разнообразных средств, методов и приемов физической культуры и спорта; применяет знания организации и проведения занятий по дисциплинам (модулям) по физической культуре с применением оздоровительных телесно-ориентированных технологий для обучающихся по программ бакалавриата на минимальном уровне. Компетенции освоены удовлетворительно.

Оценка «**неудовлетворительно**» выставляется магистранту, если он не владеет технологией планирования, организации и осуществления физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в системе образования; не способен осуществлять разработку и реализацию программ, мероприятий образовательной и спортивной направленности для различных групп населения, с учетом с использования разнообразных средств, методов и приемов физической культуры и спорта; Не обеспечивает организацию и проведение занятий по дисциплинам (модулям) по физической культуре с применением оздоровительных телесно-ориентированных технологий для обучающихся по программ бакалавриата. Компетенции освоены слабо.

2. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Процедура проведения экзамена осуществляется в соответствии с Положением о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования в СКФУ - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры - в СКФУ, Положением о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования - программам аспирантуры, программам ординатуры - в СКФУ.

В экзаменационный билет включаются 2 вопроса

Для подготовки по билету отводится 20 минут

При подготовке к ответу студенту предоставляется право пользования программой дисциплины.

Темы индивидуальных творческих заданий (проектов)*

2 семестр

1. Разработка и защита стандартной фитнес программы: аэробика, калланетика, пилатес, шейпинг, изотон для студенческой молодежи. Написание и защита конспекта в соответствии с терминологией.
2. Разработка и защита оздоровительной силовой программы: бодибилдинг, фитнес, пауэрлифтинг (по согласованию с преподавателем) для студенческой молодежи. Написание конспекта в соответствии с терминологией и защита проекта на группе сокурсников.
3. Разработка и защита специальной оздоровительной программы: для беременных или для детей, или реабилитационные (по согласованию с преподавателем). Написание и защита конспекта в соответствии с терминологией.
4. Разработка и защита оздоровительной программы с применением средств боевых искусств: айкидо, вин чун, дзюдо, каратэ, тхеквандо, тай-бо для студенческой молодежи. Написание конспекта в соответствии с терминологией и защита проекта на группе сокурсников.
5. Разработка и защита оздоровительной программы аква-фитнеса для заданного контингента занимающихся. Написание конспекта в соответствии с терминологией и защита проекта на группе сокурсников.

3. Критерии оценивания компетенций*

Оценка **«отлично»** выставляется магистранту, если он применяя технологией планирования, организации и осуществления физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в системе образования, делает содержательные выводы; Осуществляя разработку и реализацию программ, мероприятий образовательной и спортивной направленности для различных групп населения, с учетом с использования разнообразных средств, методов и приемов физической культуры и спорта, делает содержательные выводы; обеспечивая организацию и проведение занятий по дисциплинам (модулям) по физической культуре с применением оздоровительных телесно-ориентированных технологий для обучающихся по программ бакалавриата, делает содержательные выводы. Компетенции освоены на высоком уровне.

Оценка **«хорошо»** выставляется магистранту, если он В целом правильно владеет технологией планирования, организации и осуществления физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в системе образования; осуществляет разработку и реализацию программ, мероприятий образовательной и спортивной направленности для различных групп населения, с учетом с использования разнообразных средств, методов и приемов физической культуры и спорта; в целом способен обеспечивать организацию и проведение занятий по дисциплинам (модулям) по физической культуре с применением оздоровительных телесно-ориентированных технологий для обучающихся по программ бакалавриата. . Компетенции освоены на базовом уровне.

Оценка **«удовлетворительно»** выставляется магистранту, если он не совсем корректно разрабатывает планы работы, организует и управляет деятельностью организации в области физической культуры; осуществляет разработку и реализацию программ, мероприятий образовательной и спортивной направленности для различных групп населения, с учетом с

использования разнообразных средств, методов и приемов физической культуры и спорта; применяет знания организации и проведения занятий по дисциплинам (модулям) по физической культуре с применением оздоровительных телесно-ориентированных технологий для обучающихся по программ бакалавриата на минимальном уровне.

на минимальном уровне. Компетенции освоены удовлетворительно.

Оценка «**неудовлетворительно**» выставляется магистранту, если он не владеет технологией планирования, организации и осуществления физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в системе образования; не способен осуществлять разработку и реализацию программ, мероприятий образовательной и спортивной направленности для различных групп населения, с учетом с использования разнообразных средств, методов и приемов физической культуры и спорта; Не обеспечивает организацию и проведение занятий по дисциплинам (модулям) по физической культуре с применением оздоровительных телесно-ориентированных технологий для обучающихся по программ бакалавриата. Компетенции освоены слабо.

4. Описание шкалы оценивания

Максимально возможный балл за весь текущий контроль устанавливается равным 55. Текущее контрольное мероприятие считается сданным, если студент получил за него не менее 60% от установленного для этого контроля максимального балла. Рейтинговый балл, выставляемый студенту за текущее контрольное мероприятие, сданное студентом в установленные графиком контрольных мероприятий сроки, определяется следующим образом:

Уровень выполнения контрольного задания	Рейтинговый балл (в % от максимального балла за контрольное задание)
Отличный	100
Хороший	80
Удовлетворительный	60
Неудовлетворительный	0

5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Процедура проведения данного оценочного мероприятия включает в себя: выполнение индивидуальных творческих заданий.

Предлагаемые магистранту задания позволяют проверить уровень сформированности элементов компетенции: **ИД-Зопк-1** Владеет технологией планирования, организации и осуществления физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в системе образования;

ИД-2опк-2 Осуществляет разработку и реализацию программ, мероприятий образовательной и спортивной направленности для различных групп населения, с учетом с использования разнообразных средств, методов и приемов физической культуры и спорта;

ИД-2пк-1 Обеспечивает организацию и проведение занятий по дисциплинам (модулям) по физической культуре с применением оздоровительных телесно-ориентированных технологий для обучающихся по программ бакалавриата.

Для подготовки к данному оценочному мероприятию необходимо подготовить конспект задания в письменной форме.

При подготовке к заданию магистранту предоставляется право пользования любыми методическими материалами, предложенными в рабочей программе дисциплины.

При проверке задания, оцениваются знание понятийного аппарата, полное владение методами, умение обосновать их подбор. Качество практической защиты проекта. Индивидуальный показ изучаемых заданий.

Бланк оценочного листа

№ п/п	Ф.И.О. студента	Степень решения методической задачи	Обоснованно сть подбора средств и методов обучения	Владение индивидуал ьным показом, рациональн ость и обоснованн ость методическ их замечаний	Общая оценка

ЗАКЛЮЧЕНИЕ ОБ АПРОБАЦИИ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО КОМПЛЕКСА

по дисциплине **ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ,**

разработанного по направлению подготовки/специальности (шифр, наименование направления подготовки/специальности и направленности (профиля)/специализации)

Автор разработки доцент кафедры образовательных технологий физической культуры и спорта Грудницкая Н.Н.

(должность, звание, Ф.И.О. автора)

Апробация проводилась кафедрой образовательных технологий физической культуры и спорта в 2021 - 2022 учебном году.

Для апробации предоставлены следующие элементы УМК:

- 1) рабочая программа дисциплины;
- 2) фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине;
- 4) методические указания по выполнению практических работ,
- 5) методические указания по организации и проведению самостоятельной работы.

Контроль за формированием данного УМК осуществлялся на всех этапах его разработки.

На заседании экспертной группы (**Магин В.А.** - член УМК факультета физической культуры и спорта; заведующий кафедрой образовательных технологий физической культуры и спорта; **Грудницкая Н.Н.** – ответственная за УМК кафедры образовательных технологий физической культуры и спорта, доцент кафедры образовательных технологий физической культуры и спорта; Представитель организации-работодателя **Егорова С.А.**, к.м.н., доцент, генеральный директор ООО «Центр реабилитации доктора Егорова». проведена:

1. Оценка результатов экспертного заключения на учебно-методические материалы:

- соответствие содержания учебного материала ФГОС ВО и рабочей программе дисциплины (модуля)/практики
содержание учебного материала полностью соответствует ФГОС ВО и рабочей программе дисциплины;
- модульность – учебный модуль выступает единой структурной единицей УМК
(при наличии модуля)
дисциплина выступает единой структурной единицей УМК;
- соответствие объема учебного материала количеству учебных часов
объем учебного материала соответствует количеству учебных часов;
- логичность, стиль и последовательность изложения материала
материал изложен логически последовательно, грамотно; охватывает теоретические аспекты, эмпирические данные, исследовательский блок;
- научный и методический уровень материала
учебный материал является обобщением академической литературы и научных исследований;
- наличие и качество дидактического аппарата (обобщений, выводов, вопросов, заданий и т.п.)
в представленных материалах приведены теоретический базис, практические задания, тестовые задания, темы докладов.

- наличие электронного контента УМК, обеспечение электронными учебно-методическими материалами всех видов учебных занятий и учебной и внеаудиторной деятельности
- основной материал дисциплины выложен в электронной образовательной среде на платформе LMS Moodle, что обеспечивает студентам доступ к электронным учебно-методическим материалам по всем видам учебных занятий и внеаудиторной деятельности;
- доступность и полнота методических указаний
методические указания изложены доступным языком, имеют необходимые пояснения;
- качество иллюстративного материала (рисунков, схем, чертежей) и его соответствие изучаемому предмету (при наличии)
в лекционном материале и практических заданиях представлено множество рисунков и иллюстративного материала, оформленного в соответствии с предъявляемыми требованиями и полностью соответствующего содержанию дисциплины;

Выводы:

Учебно-методический комплекс имеет стройную логичную внутреннюю структуру, представлен всеми необходимыми компонентами, материал изложен логично, грамотно, по существу. Методические материалы охватывают все темы дисциплины. Практические задания предполагают выполнение заданий репродуктивного, реконструктивного и творческого уровней. Имеются тесты для самопроверки.

1. Оценка содержания **фонд оценочных средств:**

- соответствие форм и методов контроля дескрипторам компетенций
формы и методы контроля соответствуют дескрипторам компетенций;
- наличие и правильность эталонов ответов
соответствуют требованиям;
- соответствие общего количества заданий для контроля содержанию программы и объему учебного материала
общее количество заданий для контроля полностью соответствует содержанию программы и объему учебного материала;
- наличие использования различных типов и видов заданий
имеются тестовые задания, темы докладов;
- наличие согласований с работодателем
на учебно-методический комплекс имеется положительный отзыв работодателя;

Выводы:

*Учебно-методический комплекс полностью соответствует Положению об учебно-методическом обеспечении образовательных программ высшего образования – программ бакалавриата, программ специалитета, программ магистратуры в федеральном государственном автономном образовательном учреждении высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет», представлен всеми необходимыми компонентами, материал изложен логично, грамотно, по существу.
(аргументировать достоинства и недостатки предоставленных материалов).*

Обобщенное экспертное заключение по итогам апробации УМК:

Учебно-методический комплекс рекомендуется к использованию в учебном процессе.

Экспертная группа

_____ Магин В.А.
_____ Грудницкая Н.Н.
_____ Егорова С.А.,

(подпись)

« ____ » _____ 20 ____ г.

Приложение 5

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования

«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ

Директор института (филиала)/
декан факультета

Ф.И.О.

« ____ » _____ 20 ____ г.

ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ

в учебно-методический комплекс по дисциплине (модулю, практике) « _____ »
по направлению подготовки/специальности _____
направленность (профиль)/специализация _____
на _____ учебный год

№ п/п	Элемент УМК	Перечень вносимых изменений	Дата изменений

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель ОП ВО

_____ Ф.И.О.

«__» _____ 20__ г.

Рассмотрено УМК института (филиала)

Протокол №__ от «__» _____