

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет
им. Н.И. Лобачевского»**

Факультет физической культуры и спорта

УТВЕРЖДЕНО

решением Ученого совета ННГУ

протокол № 13 от 30.11.2022 г.

Рабочая программа дисциплины

Современные технологии физкультурно-оздоровительной деятельности

Уровень высшего образования
Магистратура

Направление подготовки / специальность
49.04.01 - Физическая культура

Направленность образовательной программы
Менеджмент и экономика в сфере физической культуры и спорта

Форма обучения
очная, заочная

г. Нижний Новгород

2023 год начала подготовки

1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.О.07 Современные технологии физкультурно-оздоровительной деятельности относится к обязательной части образовательной программы.

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

| Формируемые компетенции (код, содержание компетенции) | Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), в соответствии с индикатором достижения компетенции | | Наименование оценочного средства | |
|---|--|--|--|-------------------------------|
| | Индикатор достижения компетенции (код, содержание индикатора) | Результаты обучения по дисциплине | Для текущего контроля успеваемости | Для промежуточной аттестации |
| ОПК-1: Способен планировать деятельность организации в области физической культуры и массового спорта | ОПК-1.1: Знает: - стратегический менеджмент в физической культуре и спорте, - проектную деятельность в физической культуре и спорте, - бюджетирование и порядок финансирования деятельности физкультурно-спортивных и образовательных организаций, нормативные документы в области регулирования финансов и отчетности по организации плановой работы в физкультурноспортивной и образовательной организации (ФСО и ОО), договорной и закупочной деятельности; - технологию проведения маркетинговых исследований в физической культуре и спорте, маркетинг отношений с общественными и государственными органами, технология работ по привлечению спонсоров; - нормативные документы в | ОПК-1.1: Знать: - особенности планирования физкультурно-оздоровительной деятельности; - нормативную документацию планирования физкультурно-оздоровительной деятельности; - порядок составления и согласования физкультурно-оздоровительных мероприятий. ОПК-1.2: Уметь: - разрабатывать планы физкультурно-оздоровительных мероприятий. ОПК-1.3: Владеть: - средствами, методами планирования физкультурно-оздоровительной деятельности. | Разноуровневые задания Реферат Собеседование Тест | Зачёт: Контрольные вопросы |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | <p>области регулирования деятельности организаций в области физической культуры и массового спорта, требования к составу штата ФСО и ОО;</p> <p>- порядок составления и согласования планов деятельности по обеспечению и сопровождению развития физической культуры и спорта;</p> <p>ОПК-1.2: Умеет:</p> <p>- ставить цели и определять задачи ФСО и ОО на основе анализа внутренней и внешней среды;</p> <p>- разрабатывать календарные планы с использованием методов сетевого планирования;</p> <p>- разрабатывать проекты в области физической культуры и спорта, образования и науки,</p> <p>- разрабатывать функциональные стратегии ФСО и ОО;</p> <p>- разрабатывать системы показателей оценки деятельности, в том числе ключевых показателей достижения целей деятельности физкультурно-33</p> <p>спортивных организаций и развития физической культуры и спорта;</p> <p>- обеспечивать соблюдение в планах требований по достижению целевых показателей деятельности, санитарно-гигиенических правил, соответствия уставным целями и задачам ФСО и ОО;</p> <p>- выбирать наиболее эффективные средства и методы</p> | | | |
|--|--|--|--|--|

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | <p>решения задач ФСО и ОО в области физической культуры и спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> - определять объём и достаточность пересовала и <p>материальных ресурсов, распределять обязанности между сотрудниками;</p> <ul style="list-style-type: none"> - ставить цели и задачи научных исследований по разрешению проблемных ситуаций в области физической культуры и спорта; - выбирать наиболее эффективные методы исследования деятельности ФСО, в том числе из смежных областей знаний; - анализировать финансово-хозяйственных планы, программы мероприятий и их сметы на предмет реалистичности, соответствия нормативным требованиям, требованиям достижения целевых показателей, современному уровню теоретических представлений в области физической культуры и спорта; <p>ОПК-1.3: Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проведения анализа внутренней и внешней среды физкультурно-спортивной и/или образовательной организации; - разработки стратегических планов развития и программ проведения физкультурных, спортивных, массовых мероприятий, тренировочных и развлекательных мероприятий физкультурноспортивной и/или образовательной организации | | | |
|--|--|--|--|--|

| | | | | |
|--|---|---|---|--|
| | (структурного подразделения) | | | |
| ОПК-2: Способен реализовывать программы и комплексные мероприятия образовательной, спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности с использованием средств, методов и приемов видов спорта | <p>ОПК-2.1: Знает: - целевое воздействие оздоровительных систем и физкультурно-оздоровительных технологий, проблемы питания и здоровья, технологии модернизации оздоровительных программ, методические особенности применения в зависимости от целевой аудитории;</p> <p>- структуру, содержание, специфические особенности педагогического процесса в высшем образовании в области физической культуры и спорта;</p> <p>- организацию и проведение массовых физкультурноспортивных мероприятий регионального и национального масштаба (организацию, этапы, логистику, ответственность, безопасность);</p> <p>ОПК-2.2: Умеет:</p> <p>- выявлять и обосновывать достоинства и недостатки различных методик, в том числе инновационных;</p> <p>- объяснять вопросы организации и внедрения новейших методических подходов в области физической культуры и спорта устно и письменно для различных целевых аудиторий специалистов и неспециалистов;</p> | <p>ОПК-2.1: Знать:</p> <p>- средства, методы проведения физкультурно-оздоровительных занятий;</p> <p>- методику проведения физкультурно-оздоровительных занятий с использованием средств, методов и приемов видов спорта</p> <p>ОПК-2.2: Уметь:</p> <p>- организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные занятия с использованием средств, методов и приемов видов спорта</p> <p>ОПК-2.3: Владеть:</p> <p>- навыками реализации физкультурно-оздоровительных мероприятий с использованием средств, методов и приемов видов спорта</p> | <p>Разноуровневые задания</p> <p>Реферат</p> <p>Собеседование</p> <p>Тест</p> | <p>Зачёт:</p> <p>Контрольные вопросы</p> |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | <p>- координировать работу персонала в междисциплинарной команде по реализации средних и долгосрочных комплексных программ в рамках физкультурно-оздоровительной деятельности;</p> <p>- определять наиболее эффективные способы использования персонала по направлениям деятельности в процессе проведения массовых физкультурноспортивных мероприятий;</p> <p>- определять наиболее эффективные способы использования материальных ресурсов;</p> <p>- организовывать деятельность обучающихся в рамках освоения дисциплины (модуля) по программам профессионального образования с учетом возрастных особенностей, стадий профессионального развития;</p> <p>- осуществлять контроль учебной деятельности по программам профессионального образования.</p> <p>ОПК-2.3: Имеет опыт: - разработки комплексных долгосрочных программ с использованием физкультурно-оздоровительных технологий для определенной целевой аудитории;</p> <p>- использования оздоровительных систем и технологий в различных вариантах тренировочных и учебных занятий.</p> | | | |
|--|--|--|--|--|

| | | | | |
|--|---|---|---|--|
| <p>ОПК-3: Способен формировать воспитательную среду при осуществлении физкультурно-спортивной деятельности</p> | <p>ОПК-3.1: Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - нормативные документы в сфере молодежной политики, воспитания, этических норм в спорте; - социокультурный потенциал физической культуры и спорта; - передовой опыт работы педагогов и других специалистов в области воспитания, лучшие проекты и программы в области воспитания; - ресурсное, организационное и методическое обеспечение воспитательной деятельности ФСО и ОО. <p>ОПК-3.2: Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - создавать на занятиях проблемно-ориентированную образовательную среду; - определять наиболее эффективные средства и методы воспитательной работы в ФСО и ОО; - оценивать воспитательный потенциал мероприятий образовательной, спортивной и физкультурнооздоровительной направленности; -создавать условия для повышения социальной и педагогической компетентности работников ФСО и ОО и родителей несовершеннолетних обучающихся; - проводить мероприятия, направленные на укрепление и сплочение трудового коллектива. <p>ОПК-3.3: Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - анализа реализации воспитательного потенциала | <p>ОПК-3.1:</p> <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные методы воспитания, этические нормы в процессе физкультурно-оздоровительных занятий. <p>ОПК-3.2:</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - оценивать воспитательный потенциал физкультурно-оздоровительных мероприятий; - использовать наиболее эффективные методы воспитательной работы в процессе проведения физкультурно-оздоровительных занятий. <p>ОПК-3.3:</p> <p>Владеть: навыками реализации воспитательного потенциала мероприятий образовательной, спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности.</p> | <p>Разноуровневые задания</p> <p>Реферат</p> <p>Собеседование</p> <p>Тест</p> | <p>Зачёт:</p> <p>Контрольные вопросы</p> |
|--|---|---|---|--|

| | | | | |
|---|---|---|---|--|
| | <p>мероприятий образовательной, спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности и подготовки предложений по совершенствованию воспитательной работы;</p> <p>- проведения различных видов учебных занятий по дисциплинам (модулям), в рамках реализации программ профессионального образования.</p> | | | |
| <p>ОПК-4: Способен формировать общественное мнение о физической культуре как части общей культуры и факторе обеспечения здоровья, осуществлять пропаганду нравственных ценностей физической культуры и спорта, идей олимпизма, просветительно-образовательную и агитационную работу</p> | <p>ОПК-4.1: Знает:</p> <p>- систему научного знания о физической культуре и спорте, её структуре, междисциплинарную интеграцию комплекса наук, изучающих физическую культуру и спорт;</p> <p>- особенности осуществления пропаганды здорового образа жизни, физической культуры и спорта, борьбы с противоправным влиянием на результаты спортивных соревнований;</p> <p>- историю, место оздоровительных систем и технологий в культурно-историческом наследии человечества, их целевое назначение, средства и методы объяснения.</p> <p>- принципы здоровой жизненной и профессиональной философии, основные научные школы, направления, концепции, источники знания и приемы работы с ними;</p> <p>- систему научного знания о физической культуре и спорте, её структуре, междисциплинарную</p> | <p>ОПК-4.1: Знает:</p> <p>- систему научного знания о физической культуре и спорте, её структуре, междисциплинарную интеграцию комплекса наук, изучающих физическую культуру и спорт;</p> <p>ОПК-4.2: Умеет:</p> <p>- анализировать новые подходы и методические решения в области пропаганды здорового образа жизни, физической культуры и спорта;</p> <p>ОПК-4.3: Имеет опыт:</p> <p>- формирования общественного мнения о физической культуре как части общей культуры и факторе обеспечения здоровья;</p> <p>- подготовки материалов для представления в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» по пропаганде здорового образа жизни;</p> | <p>Разноуровневые задания</p> <p>Реферат</p> <p>Собеседование</p> <p>Тест</p> | <p>Зачёт:</p> <p>Контрольные вопросы</p> |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | <p>интеграцию комплекса наук, изучающих физическую культуру и спорт: естественнонаучных, психолого-педагогических, социально-гуманитарных; - правила определения понятий, классификацию и систематизацию как логические понятия; - особенности осуществления пропаганды здорового образа жизни, физической культуры и спорта, борьбы с противоправным влиянием на результаты спортивных соревнований.</p> <p>ОПК-4.2: Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - анализировать новые подходы и методические решения в области пропаганды здорового образа жизни, физической культуры и спорта; - объяснять значение физической культуры как части общей культуры и фактора обеспечения здоровья, нравственные ценности физической культуры и спорта, идеи олимпизма устно и письменно для различных целевых аудиторий; - грамотно объяснять и демонстрировать учебный материал, подчеркивать сильные и слабые стороны оздоровительных систем, создавать на занятиях проблемно ориентированную образовательную среду, побуждать занимающихся к самостоятельному выполнению заданий с целью укрепления своего организма; - определять формы агитационной работы в | | | |
|--|--|--|--|--|

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | <p>области ФКиС для различных целевых аудиторий; - определять формы и способы размещения информации в периодических печатных и электронных средствах массовой информации, информационных агентствах» информационно- телекоммуникационной сети «Интернет», в виде социальной наружной рекламы, информационных стендов, презентационных модулей, печатной, полиграфической и сувенирной продукции, фото-продукции, видеофильмов, аудиозаписей в сфере развития физической культуры и спорта на региональном (межрегиональном) уровне; - оперировать основными теоретическими знаниями о физической культуре и спорте на основе критического осмысления; - самостоятельно приобретать и определять новые знания, в том числе в смежных областях для применения их в процессе установления отношений между людьми, вовлеченными в подготовку спортсменов; - анализировать особенности осуществления пропаганды здорового образа жизни, физической культуры и спорта, борьбы с противоправным влиянием на результаты спортивных соревнований. ОПК-4.3: Имеет опыт:-</p> | | | |
|--|--|--|--|--|

| | | | | |
|--|---|--|--|--|
| | <p>формирования общественного мнения о физической культуре как части общей культуры и факторе обеспечения здоровья; - подготовки материалов для представления в информационно- телекоммуникационной сети «Интернет» по пропаганде здорового образа жизни; - владения методами и технологиями в области пропаганды физической культуры и спорта; - владения новейшими теориями, концепциями и интерпретациями системы понятийных категорий физической культуры и спорта, идей олимпизма.</p> | | | |
|--|---|--|--|--|

3. Структура и содержание дисциплины

3.1 Трудоемкость дисциплины

| | очная | заочная |
|--|-------------------|-------------------|
| Общая трудоемкость, з.е. | 2 | 2 |
| Часов по учебному плану | 72 | 72 |
| в том числе | | |
| аудиторные занятия (контактная работа): | | |
| - занятия лекционного типа | 8 | 8 |
| - занятия семинарского типа (практические занятия / лабораторные работы) | 12 | 2 |
| - КСР | 1 | 1 |
| самостоятельная работа | 51 | 57 |
| Промежуточная аттестация | 0 зачёт | 4 зачёт |

3.2. Содержание дисциплины

(структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и виды учебных занятий)

| Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины | Всего (часы) | в том числе | | | Самостоятельная работа обучающегося, часы |
|---|-----------------|--|---------------------------------|-------|--|
| | | Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них | | | |
| | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Всего | |

| | | | | | (практические занятия/лабораторные работы), часы | | | | | |
|--|-------------|-------------|-------------|-------------|--|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | о ф о | з ф о | о ф о | з ф о | о ф о | з ф о | о ф о | з ф о | о ф о | з ф о |
| Тема 1.Классификация и характеристика технологий физкультурно-оздоровительной деятельности | 6 | 4 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 5 | 3 |
| Тема 2.Оздоровительная аэробика | 6 | 6 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 5 | 6 |
| Тема 3. Ритмическая гимнастика | 6 | 7 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 5 | 6 |
| Тема 4. Стретчинг | 7 | 7 | 1 | 1 | 1 | 0 | 2 | 1 | 5 | 6 |
| Тема 5.Оздоровительное плавание | 6 | 7 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 5 | 6 |
| Тема 6. Туризм как метод оздоровления | 7 | 8 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 5 | 6 |
| Тема 7. Нетрадиционные оздоровительные технологии | 8 | 6 | 1 | 0 | 2 | 0 | 3 | 0 | 5 | 6 |
| Тема 8.Тренажерная гимнастика Ю.А. Юлина | 8 | 7 | 1 | 1 | 2 | 0 | 3 | 1 | 5 | 6 |
| Тема 9. Тренажерная гимнастика Бубновского | 8 | 7 | 1 | 1 | 2 | 0 | 3 | 1 | 5 | 6 |
| Тема 10. Кинезиотерапевтическая технология Экзарта | 9 | 8 | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 2 | 6 | 6 |
| Аттестация | 0 | 4 | | | | | | | | |
| КСР | 1 | 1 | | | | | | 1 | 1 | |
| Итого | 72 | 72 | 8 | 8 | 12 | 2 | 21 | 11 | 51 | 57 |

5.1 Типовые задания, необходимые для оценки результатов обучения при проведении текущего контроля успеваемости с указанием критериев их оценивания:

5.1.1 Типовые задания (оценочное средство - Разноуровневые задания) для оценки сформированности компетенции ОПК-1

Типовые тестовые задания для оценки сформированности компетенции

1. Двигательная активность является:

- А) основой здоровья человека;
- Б) вынужденной необходимостью для обеспечения жизнедеятельностью;
- В) фактором риска возникновения тяжелых заболеваний.

2. Низкая двигательная активность:

- А) повышает приспособительные возможности организма;
- Б) снижает приспособительные возможности организма;
- В) способствует развитию интеллектуальных способностей.

3.Основой для диагностики здоровья является:

- А) способность организма потреблять кислород;
- Б) способность организма отвечать на воздействия окружающей среды;
- В) способность организма реагировать на сравнительно слабые или незначительно отличающиеся друг от друга воздействия.

4. Об аэробном потенциале человека свидетельствует:

- А) максимальное потребление кислорода;
- Б) окружность грудной клетки;
- В) длина тела.

5. Двигательная активность человека, которая сопровождается повышенным, относительно состояния покоя, уровнем функционирования организма - это:

- А) физическая подготовка;
- Б) физическая нагрузка;
- В) физическое развитие.

Типовые задания/задачи для оценки сформированности компетенции.

1. Массаж, способствующий регуляции предстартовых состояний спортсмена, уменьшая избыточное возбуждение при стартовой лихорадке и снимая угнетенное состояние при стартовой апатии называется:

- А) предварительный массаж;
- Б) восстановительный;
- В) тренировочный.

2. Колебательно-растягивающий волновой тренажер, предназначенный для профилактики и лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата, называется:

- А) грузо-блочный тренажер Бубновского;
- Б) качели Юлина.

3. Баню рекомендуют посещать спортсменам:

- А) в дни интенсивных физических нагрузок;
- Б) в дни отдыха.

4. Оптимальный интервал между посещениями сауны составляет:

- А) 1 день;
- Б) 2-3 дня;
- В) 6-7 дней.

5. Основную энергетическую функцию выполняют:

- А) жиры;
- Б) углеводы;
- В) белки.

Типовые задания/задачи для оценки сформированности компетенции.

1. Какие положительные личностные качества формируются в процессе занятий туризмом?

- А) ответственность;
- Б) дисциплинированность;
- В) импульсивность.

2. Какие из противопоказаний являются абсолютными к занятиям туризмом?

- А) неадекватное поведение;
- Б) заразные инфекционные заболевания;

В) хронические заболевания в стадии компенсации.

3. Могут ли принимать участие в туристических мероприятиях инвалиды?

А) да, могут;

Б) нет, не могут.

4. Какие виды несложных спортивных походов допустимы при гипертонической болезни?

А) водные походы;

Б) пешие походы;

В) спелеопоходы.

5. Раздел какого восточного единоборства включает в работу с дыханием, медитацию, выполнение комплекса закодированных приемов, выполняемых без партнера?

А) ушу;

Б) кендо;

В) тайский бокс.

5.1.2 Типовые задания (оценочное средство - Разноуровневые задания) для оценки сформированности компетенции ОПК-2

Типовые тестовые задания для оценки сформированности компетенции

1. Двигательная активность является:

А) основой здоровья человека;

Б) вынужденной необходимостью для обеспечения жизнедеятельностью;

В) фактором риска возникновения тяжелых заболеваний.

2. Низкая двигательная активность:

А) повышает приспособительные возможности организма;

Б) снижает приспособительные возможности организма;

В) способствует развитию интеллектуальных способностей.

3. Основой для диагностики здоровья является:

А) способность организма потреблять кислород;

Б) способность организма отвечать на воздействия окружающей среды;

В) способность организма реагировать на сравнительно слабые или незначительно отличающиеся друг от друга воздействия.

4. Об аэробном потенциале человека свидетельствует:

А) максимальное потребление кислорода;

Б) окружность грудной клетки;

В) длина тела.

5. Двигательная активность человека, которая сопровождается повышенным, относительно состояния покоя, уровнем функционирования организма - это:

- А) физическая подготовка;
- Б) физическая нагрузка;
- В) физическое развитие.

Типовые задания/задачи для оценки сформированности компетенции.

1. Массаж, способствующий регуляции предстартовых состояний спортсмена, уменьшая избыточное возбуждение при стартовой лихорадке и снимая угнетенное состояние при стартовой апатии называется:

- А) предварительный массаж;
- Б) восстановительный;
- В) тренировочный.

2. Колебательно-растягивающий волновой тренажер, предназначенный для профилактики и лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата, называется:

- А) грузо-блочный тренажер Бубновского;
- Б) качели Юлина.

3. Баню рекомендуют посещать спортсменам:

- А) в дни интенсивных физических нагрузок;
- Б) в дни отдыха.

4. Оптимальный интервал между посещениями сауны составляет:

- А) 1 день;
- Б) 2-3 дня;
- В) 6-7 дней.

5. Основную энергетическую функцию выполняют:

- А) жиры;
- Б) углеводы;
- В) белки.

Типовые задания/задачи для оценки сформированности компетенции.

1. Какие положительные личностные качества формируются в процессе занятий туризмом?

- А) ответственность;
- Б) дисциплинированность;
- В) импульсивность.

2. Какие из противопоказаний являются абсолютными к занятиям туризмом?

- А) неадекватное поведение;
- Б) заразные инфекционные заболевания;
- В) хронические заболевания в стадии компенсации.

3. Могут ли принимать участие в туристических мероприятиях инвалиды?

А) да, могут;

Б) нет, не могут.

4. Какие виды несложных спортивных походов допустимы при гипертонической болезни?

А) водные походы;

Б) пешие походы;

В) спелеопоходы.

5. Раздел какого восточного единоборства включает в работу с дыханием, медитацию, выполнение комплекса закодированных приемов, выполняемых без партнера?

А) ушу;

Б) кендо;

В) тайский бокс.

5.1.3 Типовые задания (оценочное средство - Разноуровневые задания) для оценки сформированности компетенции ОПК-3

Типовые тестовые задания для оценки сформированности компетенции

1. Двигательная активность является:

А) основой здоровья человека;

Б) вынужденной необходимостью для обеспечения жизнедеятельностью;

В) фактором риска возникновения тяжелых заболеваний.

2. Низкая двигательная активность:

А) повышает приспособительные возможности организма;

Б) снижает приспособительные возможности организма;

В) способствует развитию интеллектуальных способностей.

3. Основой для диагностики здоровья является:

А) способность организма потреблять кислород;

Б) способность организма отвечать на воздействия окружающей среды;

В) способность организма реагировать на сравнительно слабые или незначительно отличающиеся друг от друга воздействия.

4. Об аэробном потенциале человека свидетельствует:

А) максимальное потребление кислорода;

Б) окружность грудной клетки;

В) длина тела.

5. Двигательная активность человека, которая сопровождается повышенным, относительно состояния покоя, уровнем функционирования организма - это:

А) физическая подготовка;

Б) физическая нагрузка;

В) физическое развитие.

Типовые задания/задачи для оценки сформированности компетенции.

1. Массаж, способствующий регуляции предстартовых состояний спортсмена, уменьшая избыточное возбуждение при стартовой лихорадке и снимая угнетенное состояние при стартовой апатии называется:

А) предварительный массаж;

Б) восстановительный;

В) тренировочный.

2. Колебательно-растягивающий волновой тренажер, предназначенный для профилактики и лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата, называется:

А) грузо-блочный тренажер Бубновского;

Б) качели Юлина.

3. Баню рекомендуют посещать спортсменам:

А) в дни интенсивных физических нагрузок;

Б) в дни отдыха.

4. Оптимальный интервал между посещениями сауны составляет:

А) 1 день;

Б) 2-3 дня;

В) 6-7 дней.

5. Основную энергетическую функцию выполняют:

А) жиры;

Б) углеводы;

В) белки.

Типовые задания/задачи для оценки сформированности компетенции.

1. Какие положительные личностные качества формируются в процессе занятий туризмом?

А) ответственность;

Б) дисциплинированность;

В) импульсивность.

2. Какие из противопоказаний являются абсолютными к занятиям туризмом?

А) неадекватное поведение;

Б) заразные инфекционные заболевания;

В) хронические заболевания в стадии компенсации.

3. Могут ли принимать участие в туристических мероприятиях инвалиды?

А) да, могут;

Б) нет, не могут.

4. Какие виды несложных спортивных походов допустимы при гипертонической болезни?

- А) водные походы;
- Б) пешие походы;
- В) спелеопоходы.

5. Раздел какого восточного единоборства включает в работу с дыханием, медитацию, выполнение комплекса закодированных приемов, выполняемых без партнера?

- А) ушу;
- Б) кендо;
- В) тайский бокс.

5.1.4 Типовые задания (оценочное средство - Разноуровневые задания) для оценки сформированности компетенции ОПК-4

Типовые тестовые задания для оценки сформированности компетенции

1. Двигательная активность является:

- А) основой здоровья человека;
- Б) вынужденной необходимостью для обеспечения жизнедеятельностью;
- В) фактором риска возникновения тяжелых заболеваний.

2. Низкая двигательная активность:

- А) повышает приспособительные возможности организма;
- Б) снижает приспособительные возможности организма;
- В) способствует развитию интеллектуальных способностей.

3. Основой для диагностики здоровья является:

- А) способность организма потреблять кислород;
- Б) способность организма отвечать на воздействия окружающей среды;
- В) способность организма реагировать на сравнительно слабые или незначительно отличающиеся друг от друга воздействия.

4. Об аэробном потенциале человека свидетельствует:

- А) максимальное потребление кислорода;
- Б) окружность грудной клетки;
- В) длина тела.

5. Двигательная активность человека, которая сопровождается повышенным, относительно состояния покоя, уровнем функционирования организма - это:

- А) физическая подготовка;
- Б) физическая нагрузка;
- В) физическое развитие.

Типовые задания/задачи для оценки сформированности компетенции.

1. Массаж, способствующий регуляции предстартовых состояний спортсмена, уменьшая избыточное возбуждение при стартовой лихорадке и снимая угнетенное состояние при стартовой апатии называется:

- А) предварительный массаж;
- Б) восстановительный;
- В) тренировочный.

2. Колебательно-растягивающий волновой тренажер, предназначенный для профилактики и лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата, называется:

- А) грузо-блочный тренажер Бубновского;
- Б) качели Юлина.

3. Баню рекомендуют посещать спортсменам:

- А) в дни интенсивных физических нагрузок;
- Б) в дни отдыха.

4. Оптимальный интервал между посещениями сауны составляет:

- А) 1 день;
- Б) 2-3 дня;
- В) 6-7 дней.

5. Основную энергетическую функцию выполняют:

- А) жиры;
- Б) углеводы;
- В) белки.

Типовые задания/задачи для оценки сформированности компетенции.

1. Какие положительные личностные качества формируются в процессе занятий туризмом?

- А) ответственность;
- Б) дисциплинированность;
- В) импульсивность.

2. Какие из противопоказаний являются абсолютными к занятиям туризмом?

- А) неадекватное поведение;
- Б) заразные инфекционные заболевания;
- В) хронические заболевания в стадии компенсации.

3. Могут ли принимать участие в туристических мероприятиях инвалиды?

- А) да, могут;
- Б) нет, не могут.

4. Какие виды несложных спортивных походов допустимы при гипертонической болезни?

- А) водные походы;

Б) пешие походы;

В) спелеопоходы.

5. Раздел какого восточного единоборства включает в работу с дыханием, медитацию, выполнение комплекса закодированных приемов, выполняемых без партнера?

А) ушу;

Б) кендо;

В) тайский бокс.

Критерии оценивания (оценочное средство - Разноуровневые задания)

| Оценка | Критерии оценивания |
|---------------------|--|
| превосходно | Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно» |
| отлично | Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «отлично» |
| очень хорошо | Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «очень хорошо» |
| хорошо | Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «хорошо» |
| удовлетворительно | Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно» |
| неудовлетворительно | Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно», ни одна из компетенций не сформирована на уровне «плохо» |
| плохо | Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо» |

5.1.5 Типовые задания (оценочное средство - Реферат) для оценки сформированности компетенции ОПК-1

Темы рефератов

1. Фитбол-аэробика для физически ослабленных детей. – ОПК-2
2. Занятия плаванием для детей специальных медицинских групп. - ОПК-2
3. Планирование режима дня и правильного питания для детей с ослабленным здоровьем. – ОПК-1
4. Влияние бани и сауны на организм человека. – ОПК-2
5. Правила безопасности во время занятий в воде. – ОПК-1
6. Организация и проведение занятий с детьми с нарушениями осанки. – ОПК-2

7. Использование средств восточных единоборств в целях оздоровления организма. – ОПК-2
8. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. – ОПК-2
9. Занятия туризмом в воспитании личности. – ОПК-3
10. Правила безопасности во время туристического похода. – ОПК-1
11. Организация и проведение занятий по плаванию в открытых водоемах. – ОПК-1
12. Качели Юлина. Основное назначение. Принципы физкультурно-оздоровительных занятий – ОПК-2
13. Тренажеры Бубновского. Основное назначение. Принципы физкультурно-оздоровительных занятий – ОПК-2
14. Тренажеры «Экзарта». Основное назначение. Принципы физкультурно-оздоровительных занятий – ОПК-2
15. Воспитание личности в процессе занятий восточными единоборствами. – ОПК-3
16. Подвижные игры для детей, имеющих нарушения осанки. – ОПК-2
17. Стретчинг в системе физкультурно-оздоровительных технологий. История возникновения. – ОПК-2
18. Организация физкультурно-оздоровительных занятий с детьми, отнесенных специальным медицинским группам. – ОПК-1
19. Плавание и водные процедуры в системе закаливания. – ОПК-2
20. Основы построения оздоровительной тренировки. – ОПК-1

5.1.6 Типовые задания (оценочное средство - Реферат) для оценки сформированности компетенции ОПК-2

Темы рефератов

1. Фитбол-аэробика для физически ослабленных детей. – ОПК-2
2. Занятия плаванием для детей специальных медицинских групп. - ОПК-2
3. Планирование режима дня и правильного питания для детей с ослабленным здоровьем. – ОПК-1
4. Влияние бани и сауны на организм человека. – ОПК-2
5. Правила безопасности во время занятий в воде. – ОПК-1
6. Организация и проведение занятий с детьми с нарушениями осанки. – ОПК-2
7. Использование средств восточных единоборств в целях оздоровления организма. – ОПК-2
8. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. – ОПК-2
9. Занятия туризмом в воспитании личности. – ОПК-3
10. Правила безопасности во время туристического похода. – ОПК-1
11. Организация и проведение занятий по плаванию в открытых водоемах. – ОПК-1
12. Качели Юлина. Основное назначение. Принципы физкультурно-оздоровительных занятий – ОПК-2
13. Тренажеры Бубновского. Основное назначение. Принципы физкультурно-оздоровительных занятий – ОПК-2
14. Тренажеры «Экзарта». Основное назначение. Принципы физкультурно-оздоровительных занятий – ОПК-2

15. Воспитание личности в процессе занятий восточными единоборствами. – ОПК-3
16. Подвижные игры для детей, имеющих нарушения осанки. – ОПК-2
17. Стретчинг в системе физкультурно-оздоровительных технологий. История возникновения. – ОПК-2
18. Организация физкультурно-оздоровительных занятий с детьми, отнесенных специальным медицинским группам. – ОПК-1
19. Плавание и водные процедуры в системе закаливания. – ОПК-2
20. Основы построения оздоровительной тренировки. – ОПК-1

5.1.7 Типовые задания (оценочное средство - Реферат) для оценки сформированности компетенции ОПК-3

Темы рефератов

1. Фитбол-аэробика для физически ослабленных детей. – ОПК-2
2. Занятия плаванием для детей специальных медицинских групп. - ОПК-2
3. Планирование режима дня и правильного питания для детей с ослабленным здоровьем. – ОПК-1
4. Влияние бани и сауны на организм человека. – ОПК-2
5. Правила безопасности во время занятий в воде. – ОПК-1
6. Организация и проведение занятий с детьми с нарушениями осанки. – ОПК-2
7. Использование средств восточных единоборств в целях оздоровления организма. – ОПК-2
8. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. – ОПК-2
9. Занятия туризмом в воспитании личности. – ОПК-3
10. Правила безопасности во время туристического похода. – ОПК-1
11. Организация и проведение занятий по плаванию в открытых водоемах. – ОПК-1
12. Качели Юлина. Основное назначение. Принципы физкультурно-оздоровительных занятий – ОПК-2
13. Тренажеры Бубновского. Основное назначение. Принципы физкультурно-оздоровительных занятий – ОПК-2
14. Тренажеры «Экзарта». Основное назначение. Принципы физкультурно-оздоровительных занятий – ОПК-2
15. Воспитание личности в процессе занятий восточными единоборствами. – ОПК-3
16. Подвижные игры для детей, имеющих нарушения осанки. – ОПК-2
17. Стретчинг в системе физкультурно-оздоровительных технологий. История возникновения. – ОПК-2
18. Организация физкультурно-оздоровительных занятий с детьми, отнесенных специальным медицинским группам. – ОПК-1
19. Плавание и водные процедуры в системе закаливания. – ОПК-2
20. Основы построения оздоровительной тренировки. – ОПК-1

5.1.8 Типовые задания (оценочное средство - Реферат) для оценки сформированности компетенции ОПК-4

Темы рефератов

1. Фитбол-аэробика для физически ослабленных детей. – ОПК-2
2. Занятия плаванием для детей специальных медицинских групп. - ОПК-2
3. Планирование режима дня и правильного питания для детей с ослабленным здоровьем. – ОПК-1
4. Влияние бани и сауны на организм человека. – ОПК-2
5. Правила безопасности во время занятий в воде. – ОПК-1
6. Организация и проведение занятий с детьми с нарушениями осанки. – ОПК-2
7. Использование средств восточных единоборств в целях оздоровления организма. – ОПК-2
8. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. – ОПК-2
9. Занятия туризмом в воспитании личности. – ОПК-3
10. Правила безопасности во время туристического похода. – ОПК-1
11. Организация и проведение занятий по плаванию в открытых водоемах. – ОПК-1
12. Качели Юлина. Основное назначение. Принципы физкультурно-оздоровительных занятий – ОПК-2
13. Тренажеры Бубновского. Основное назначение. Принципы физкультурно-оздоровительных занятий – ОПК-2
14. Тренажеры «Экзарта». Основное назначение. Принципы физкультурно-оздоровительных занятий – ОПК-2
15. Воспитание личности в процессе занятий восточными единоборствами. – ОПК-3
16. Подвижные игры для детей, имеющих нарушения осанки. – ОПК-2
17. Стретчинг в системе физкультурно-оздоровительных технологий. История возникновения. – ОПК-2
18. Организация физкультурно-оздоровительных занятий с детьми, отнесенных специальным медицинским группам. – ОПК-1
19. Плавание и водные процедуры в системе закаливания. – ОПК-2
20. Основы построения оздоровительной тренировки. – ОПК-1

Критерии оценивания (оценочное средство - Реферат)

| Оценка | Критерии оценивания |
|---------------|--|
| превосходно | Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно» |
| отлично | Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «отлично» |
| очень хорошо | Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «очень хорошо» |
| хорошо | Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «хорошо» |

| Оценка | Критерии оценивания |
|---------------------|--|
| удовлетворительно | Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно» |
| неудовлетворительно | Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно», ни одна из компетенций не сформирована на уровне «плохо» |
| плохо | Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо» |

5.1.9 Типовые задания (оценочное средство - Собеседование) для оценки сформированности компетенции ОПК-1

Контрольные вопросы

5.1.10 Типовые задания (оценочное средство - Собеседование) для оценки

| Вопросы | Код формируемой компетенции |
|--|-----------------------------|
| 1. Классификация физических упражнений | ОПК-1 |
| 2. Классификация физкультурно-оздоровительных технологий | ОПК-1 |
| 3. Отличительные особенности ритмической гимнастики | ОПК-2 |
| 4. Схема составления комплекса ритмической гимнастики | ОПК-1 |
| 5.Технология конструирования программы занятий аэробикой | ОПК-1 |
| 6. Фитбол-аэробика в системе физкультурно-оздоровительных технологий | ОПК-2 |
| 7. Комплексы упражнений степ-аэробики | ОПК-1 |
| 8. Стретчинг в системе физкультурно-оздоровительных технологий | ОПК-2 |
| 9. Шейпинг в системе физкультурно-оздоровительных технологий | ОПК-2 |
| 10. Основы правильного питания в процессе занятий физической культурой и спортом | ОПК-2 |
| 11. Инвентарь, используемый для занятий оздоровительным плаванием | ОПК-1 |
| 12. Термин «Аквафитнес» | ОПК-1 |
| 13. Комплексы упражнений, используемые в занятиях гидроаэробикой | ОПК-1 |
| 14. Туризм в системе физкультурно-оздоровительных технологий | ОПК-2 |
| 15. Абсолютные противопоказания для участия в туристических мероприятиях | ОПК-1 |
| 16. Относительные противопоказания для участия в туристических мероприятиях | ОПК-1 |
| 17.Особенности техники безопасности в туризме для инвалидов | ОПК-1 |
| 18.Особенности и разновидности дыхательной гимнастики | ОПК-2 |
| 19. Основные способы коррекции зрения с помощью гимнастики для глаз | ОПК-2 |
| 20. Основные направления двигательной пластики | ОПК-1 |
| 21. Отличительные особенности методики Бубновского | ОПК-2 |
| 22. Методика занятий на качелях Ю.А. Юлина | ОПК-2 |
| 23. Влияние занятий туризмом на формирование положительных личностных качеств занимающихся | ОПК-3 |
| 24.Воспитание духовных и физических качеств средствами восточных единоборств | ОПК-3 |

Контрольные вопросы

5.1.11 Типовые задания (оценочное средство - Собеседование) для оценки

| Вопросы | Код формируемой компетенции |
|--|-----------------------------|
| 1. Классификация физических упражнений | ОПК-1 |
| 2. Классификация физкультурно-оздоровительных технологий | ОПК-1 |
| 3. Отличительные особенности ритмической гимнастики | ОПК-2 |
| 4. Схема составления комплекса ритмической гимнастики | ОПК-1 |
| 5. Технология конструирования программы занятий аэробикой | ОПК-1 |
| 6. Фитбол-аэробика в системе физкультурно-оздоровительных технологий | ОПК-2 |
| 7. Комплексы упражнений степ-аэробики | ОПК-1 |
| 8. Стретчинг в системе физкультурно-оздоровительных технологий | ОПК-2 |
| 9. Шейпинг в системе физкультурно-оздоровительных технологий | ОПК-2 |
| 10. Основы правильного питания в процессе занятий физической культурой и спортом | ОПК-2 |
| 11. Инвентарь, используемый для занятий оздоровительным плаванием | ОПК-1 |
| 12. Термин «Аквафитнес» | ОПК-1 |
| 13. Комплексы упражнений, используемые в занятиях гидроаэробикой | ОПК-1 |
| 14. Туризм в системе физкультурно-оздоровительных технологий | ОПК-2 |
| 15. Абсолютные противопоказания для участия в туристических мероприятиях | ОПК-1 |
| 16. Относительные противопоказания для участия в туристических мероприятиях | ОПК-1 |
| 17. Особенности техники безопасности в туризме для инвалидов | ОПК-1 |
| 18. Особенности и разновидности дыхательной гимнастики | ОПК-2 |
| 19. Основные способы коррекции зрения с помощью гимнастики для глаз | ОПК-2 |
| 20. Основные направления двигательной пластики | ОПК-1 |
| 21. Отличительные особенности методики Бубновского | ОПК-2 |
| 22. Методика занятий на качелях Ю.А. Юлина | ОПК-2 |
| 23. Влияние занятий туризмом на формирование положительных личностных качеств занимающихся | ОПК-3 |
| 24. Воспитание духовных и физических качеств средствами восточных единоборств | ОПК-3 |

Контрольные вопросы

5.1.12 Типовые задания (оценочное средство - Собеседование) для оценки

| Вопросы | Код формируемой компетенции |
|--|-----------------------------|
| 1. Классификация физических упражнений | ОПК-1 |
| 2. Классификация физкультурно-оздоровительных технологий | ОПК-1 |
| 3. Отличительные особенности ритмической гимнастики | ОПК-2 |
| 4. Схема составления комплекса ритмической гимнастики | ОПК-1 |
| 5. Технология конструирования программы занятий аэробикой | ОПК-1 |
| 6. Фитбол-аэробика в системе физкультурно-оздоровительных технологий | ОПК-2 |
| 7. Комплексы упражнений степ-аэробики | ОПК-1 |
| 8. Стретчинг в системе физкультурно-оздоровительных технологий | ОПК-2 |
| 9. Шейпинг в системе физкультурно-оздоровительных технологий | ОПК-2 |
| 10. Основы правильного питания в процессе занятий физической культурой и спортом | ОПК-2 |
| 11. Инвентарь, используемый для занятий оздоровительным плаванием | ОПК-1 |
| 12. Термин «Аквафитнес» | ОПК-1 |
| 13. Комплексы упражнений, используемые в занятиях гидроаэробикой | ОПК-1 |
| 14. Туризм в системе физкультурно-оздоровительных технологий | ОПК-2 |
| 15. Абсолютные противопоказания для участия в туристических мероприятиях | ОПК-1 |
| 16. Относительные противопоказания для участия в туристических мероприятиях | ОПК-1 |
| 17. Особенности техники безопасности в туризме для инвалидов | ОПК-1 |
| 18. Особенности и разновидности дыхательной гимнастики | ОПК-2 |
| 19. Основные способы коррекции зрения с помощью гимнастики для глаз | ОПК-2 |
| 20. Основные направления двигательной пластики | ОПК-1 |
| 21. Отличительные особенности методики Бубновского | ОПК-2 |
| 22. Методика занятий на качелях Ю.А. Юлина | ОПК-2 |
| 23. Влияние занятий туризмом на формирование положительных личностных качеств занимающихся | ОПК-3 |
| 24. Воспитание духовных и физических качеств средствами восточных единоборств | ОПК-3 |

Контрольные вопросы

| Вопросы | Код формируемой компетенции |
|--|-----------------------------|
| 1. Классификация физических упражнений | ОПК-1 |
| 2. Классификация физкультурно-оздоровительных технологий | ОПК-1 |
| 3. Отличительные особенности ритмической гимнастики | ОПК-2 |
| 4. Схема составления комплекса ритмической гимнастики | ОПК-1 |
| 5.Технология конструирования программы занятий аэробикой | ОПК-1 |
| 6. Фитбол-аэробика в системе физкультурно-оздоровительных технологий | ОПК-2 |
| 7. Комплексы упражнений степ-аэробики | ОПК-1 |
| 8. Стретчинг в системе физкультурно-оздоровительных технологий | ОПК-2 |
| 9. Шейпинг в системе физкультурно-оздоровительных технологий | ОПК-2 |
| 10. Основы правильного питания в процессе занятий физической культурой и спортом | ОПК-2 |
| 11. Инвентарь, используемый для занятий оздоровительным плаванием | ОПК-1 |
| 12. Термин «Аквафитнес» | ОПК-1 |
| 13. Комплексы упражнений, используемые в занятиях гидроаэробикой | ОПК-1 |
| 14. Туризм в системе физкультурно-оздоровительных технологий | ОПК-2 |
| 15. Абсолютные противопоказания для участия в туристических мероприятиях | ОПК-1 |
| 16. Относительные противопоказания для участия в туристических мероприятиях | ОПК-1 |
| 17.Особенности техники безопасности в туризме для инвалидов | ОПК-1 |
| 18.Особенности и разновидности дыхательной гимнастики | ОПК-2 |
| 19. Основные способы коррекции зрения с помощью гимнастики для глаз | ОПК-2 |
| 20. Основные направления двигательной пластики | ОПК-1 |
| 21. Отличительные особенности методики Бубновского | ОПК-2 |
| 22. Методика занятий на качелях Ю.А. Юлина | ОПК-2 |
| 23. Влияние занятий туризмом на формирование положительных личностных качеств занимающихся | ОПК-3 |
| 24.Воспитание духовных и физических качеств средствами восточных единоборств | ОПК-3 |

| Оценка | Критерии оценивания |
|---------------------|--|
| превосходно | Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно» |
| отлично | Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «отлично» |
| очень хорошо | Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «очень хорошо» |
| хорошо | Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «хорошо» |
| удовлетворительно | Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно» |
| неудовлетворительно | Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно», ни одна из компетенций не сформирована на уровне «плохо» |
| плохо | Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо» |

5.1.13 Типовые задания (оценочное средство - Тест) для оценки сформированности компетенции ОПК-1

Типовые тестовые задания для оценки сформированности компетенции

1. Двигательная активность является:

- А) основой здоровья человека;
- Б) вынужденной необходимостью для обеспечения жизнедеятельностью;
- В) фактором риска возникновения тяжелых заболеваний.

2. Низкая двигательная активность:

- А) повышает приспособительные возможности организма;
- Б) снижает приспособительные возможности организма;
- В) способствует развитию интеллектуальных способностей.

3. Основой для диагностики здоровья является:

- А) способность организма потреблять кислород;
- Б) способность организма отвечать на воздействия окружающей среды;
- В) способность организма реагировать на сравнительно слабые или незначительно отличающиеся друг от друга воздействия.

4. Об аэробном потенциале человека свидетельствует:

- А) максимальное потребление кислорода;
- Б) окружность грудной клетки;
- В) длина тела.

5. Двигательная активность человека, которая сопровождается повышенным, относительно состояния покоя, уровнем функционирования организма - это:

- А) физическая подготовка;
- Б) физическая нагрузка;
- В) физическое развитие.

Типовые задания/задачи для оценки сформированности компетенции.

1. Массаж, способствующий регуляции предстартовых состояний спортсмена, уменьшая избыточное возбуждение при стартовой лихорадке и снимая угнетенное состояние при стартовой апатии называется:

- А) предварительный массаж;
- Б) восстановительный;
- В) тренировочный.

2. Колебательно-растягивающий волновой тренажер, предназначенный для профилактики и лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата, называется:

- А) грузо-блочный тренажер Бубновского;
- Б) качели Юлина.

3. Баню рекомендуют посещать спортсменам:

- А) в дни интенсивных физических нагрузок;
- Б) в дни отдыха.

4. Оптимальный интервал между посещениями сауны составляет:

- А) 1 день;
- Б) 2-3 дня;
- В) 6-7 дней.

5. Основную энергетическую функцию выполняют:

- А) жиры;
- Б) углеводы;
- В) белки.

Типовые задания/задачи для оценки сформированности компетенции.

1. Какие положительные личностные качества формируются в процессе занятий туризмом?

- А) ответственность;
- Б) дисциплинированность;
- В) импульсивность.

2. Какие из противопоказаний являются абсолютными к занятиям туризмом?

- А) неадекватное поведение;
- Б) заразные инфекционные заболевания;
- В) хронические заболевания в стадии компенсации.

3. Могут ли принимать участие в туристических мероприятиях инвалиды?

- А) да, могут;
- Б) нет, не могут.

4. Какие виды несложных спортивных походов допустимы при гипертонической болезни?

- А) водные походы;
- Б) пешие походы;
- В) спелеопоходы.

5. Раздел какого восточного единоборства включает в работу с дыханием, медитацию, выполнение комплекса закодированных приемов, выполняемых без партнера?

- А) ушу;
- Б) кендо;
- В) тайский бокс.

5.1.14 Типовые задания (оценочное средство - Тест) для оценки сформированности компетенции ОПК-2

Типовые тестовые задания для оценки сформированности компетенции

1. Двигательная активность является:

- А) основой здоровья человека;
- Б) вынужденной необходимостью для обеспечения жизнедеятельностью;
- В) фактором риска возникновения тяжелых заболеваний.

2. Низкая двигательная активность:

- А) повышает приспособительные возможности организма;
- Б) снижает приспособительные возможности организма;
- В) способствует развитию интеллектуальных способностей.

3. Основой для диагностики здоровья является:

- А) способность организма потреблять кислород;
- Б) способность организма отвечать на воздействия окружающей среды;
- В) способность организма реагировать на сравнительно слабые или незначительно отличающиеся друг от друга воздействия.

4. Об аэробном потенциале человека свидетельствует:

- А) максимальное потребление кислорода;
- Б) окружность грудной клетки;

В) длина тела.

5. Двигательная активность человека, которая сопровождается повышенным, относительно состояния покоя, уровнем функционирования организма - это:

А) физическая подготовка;

Б) физическая нагрузка;

В) физическое развитие.

Типовые задания/задачи для оценки сформированности компетенции.

1. Массаж, способствующий регуляции предстартовых состояний спортсмена, уменьшая избыточное возбуждение при стартовой лихорадке и снимая угнетенное состояние при стартовой апатии называется:

А) предварительный массаж;

Б) восстановительный;

В) тренировочный.

2. Колебательно-растягивающий волновой тренажер, предназначенный для профилактики и лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата, называется:

А) грузо-блочный тренажер Бубновского;

Б) качели Юлина.

3. Баню рекомендуют посещать спортсменам:

А) в дни интенсивных физических нагрузок;

Б) в дни отдыха.

4. Оптимальный интервал между посещениями сауны составляет:

А) 1 день;

Б) 2-3 дня;

В) 6-7 дней.

5. Основную энергетическую функцию выполняют:

А) жиры;

Б) углеводы;

В) белки.

Типовые задания/задачи для оценки сформированности компетенции.

1. Какие положительные личностные качества формируются в процессе занятий туризмом?

А) ответственность;

Б) дисциплинированность;

В) импульсивность.

2. Какие из противопоказаний являются абсолютными к занятиям туризмом?

А) неадекватное поведение;

Б) заразные инфекционные заболевания;

В) хронические заболевания в стадии компенсации.

3. Могут ли принимать участие в туристических мероприятиях инвалиды?

А) да, могут;

Б) нет, не могут.

4. Какие виды несложных спортивных походов допустимы при гипертонической болезни?

А) водные походы;

Б) пешие походы;

В) спелеопоходы.

5. Раздел какого восточного единоборства включает в работу с дыханием, медитацию, выполнение комплекса закодированных приемов, выполняемых без партнера?

А) ушу;

Б) кендо;

В) тайский бокс.

5.1.15 Типовые задания (оценочное средство - Тест) для оценки сформированности компетенции ОПК-3

Типовые тестовые задания для оценки сформированности компетенции

1. Двигательная активность является:

А) основой здоровья человека;

Б) вынужденной необходимостью для обеспечения жизнедеятельностью;

В) фактором риска возникновения тяжелых заболеваний.

2. Низкая двигательная активность:

А) повышает приспособительные возможности организма;

Б) снижает приспособительные возможности организма;

В) способствует развитию интеллектуальных способностей.

3. Основой для диагностики здоровья является:

А) способность организма потреблять кислород;

Б) способность организма отвечать на воздействия окружающей среды;

В) способность организма реагировать на сравнительно слабые или незначительно отличающиеся друг от друга воздействия.

4. Об аэробном потенциале человека свидетельствует:

А) максимальное потребление кислорода;

Б) окружность грудной клетки;

В) длина тела.

5. Двигательная активность человека, которая сопровождается повышенным, относительно состояния покоя, уровнем функционирования организма - это:

- А) физическая подготовка;
- Б) физическая нагрузка;
- В) физическое развитие.

Типовые задания/задачи для оценки сформированности компетенции.

1. Массаж, способствующий регуляции предстартовых состояний спортсмена, уменьшая избыточное возбуждение при стартовой лихорадке и снимая угнетенное состояние при стартовой апатии называется:

- А) предварительный массаж;
- Б) восстановительный;
- В) тренировочный.

2. Колебательно-растягивающий волновой тренажер, предназначенный для профилактики и лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата, называется:

- А) грузо-блочный тренажер Бубновского;
- Б) качели Юлина.

3. Баню рекомендуют посещать спортсменам:

- А) в дни интенсивных физических нагрузок;
- Б) в дни отдыха.

4. Оптимальный интервал между посещениями сауны составляет:

- А) 1 день;
- Б) 2-3 дня;
- В) 6-7 дней.

5. Основную энергетическую функцию выполняют:

- А) жиры;
- Б) углеводы;
- В) белки.

Типовые задания/задачи для оценки сформированности компетенции.

1. Какие положительные личностные качества формируются в процессе занятий туризмом?

- А) ответственность;
- Б) дисциплинированность;
- В) импульсивность.

2. Какие из противопоказаний являются абсолютными к занятиям туризмом?

- А) неадекватное поведение;
- Б) заразные инфекционные заболевания;

В) хронические заболевания в стадии компенсации.

3. Могут ли принимать участие в туристических мероприятиях инвалиды?

А) да, могут;

Б) нет, не могут.

4. Какие виды несложных спортивных походов допустимы при гипертонической болезни?

А) водные походы;

Б) пешие походы;

В) спелеопоходы.

5. Раздел какого восточного единоборства включает в работу с дыханием, медитацию, выполнение комплекса закодированных приемов, выполняемых без партнера?

А) ушу;

Б) кендо;

В) тайский бокс.

5.1.16 Типовые задания (оценочное средство - Тест) для оценки сформированности компетенции ОПК-4

Типовые тестовые задания для оценки сформированности компетенции

1. Двигательная активность является:

А) основой здоровья человека;

Б) вынужденной необходимостью для обеспечения жизнедеятельностью;

В) фактором риска возникновения тяжелых заболеваний.

2. Низкая двигательная активность:

А) повышает приспособительные возможности организма;

Б) снижает приспособительные возможности организма;

В) способствует развитию интеллектуальных способностей.

3. Основой для диагностики здоровья является:

А) способность организма потреблять кислород;

Б) способность организма отвечать на воздействия окружающей среды;

В) способность организма реагировать на сравнительно слабые или незначительно отличающиеся друг от друга воздействия.

4. Об аэробном потенциале человека свидетельствует:

А) максимальное потребление кислорода;

Б) окружность грудной клетки;

В) длина тела.

5. Двигательная активность человека, которая сопровождается повышенным, относительно состояния покоя, уровнем функционирования организма - это:

- А) физическая подготовка;
- Б) физическая нагрузка;
- В) физическое развитие.

Типовые задания/задачи для оценки сформированности компетенции.

1. Массаж, способствующий регуляции предстартовых состояний спортсмена, уменьшая избыточное возбуждение при стартовой лихорадке и снимая угнетенное состояние при стартовой апатии называется:

- А) предварительный массаж;
- Б) восстановительный;
- В) тренировочный.

2. Колебательно-растягивающий волновой тренажер, предназначенный для профилактики и лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата, называется:

- А) грузо-блочный тренажер Бубновского;
- Б) качели Юлина.

3. Баню рекомендуют посещать спортсменам:

- А) в дни интенсивных физических нагрузок;
- Б) в дни отдыха.

4. Оптимальный интервал между посещениями сауны составляет:

- А) 1 день;
- Б) 2-3 дня;
- В) 6-7 дней.

5. Основную энергетическую функцию выполняют:

- А) жиры;
- Б) углеводы;
- В) белки.

Типовые задания/задачи для оценки сформированности компетенции.

1. Какие положительные личностные качества формируются в процессе занятий туризмом?

- А) ответственность;
- Б) дисциплинированность;
- В) импульсивность.

2. Какие из противопоказаний являются абсолютными к занятиям туризмом?

- А) неадекватное поведение;
- Б) заразные инфекционные заболевания;
- В) хронические заболевания в стадии компенсации.

3. Могут ли принимать участие в туристических мероприятиях инвалиды?

А) да, могут;

Б) нет, не могут.

4. Какие виды несложных спортивных походов допустимы при гипертонической болезни?

А) водные походы;

Б) пешие походы;

В) спелеопоходы.

5. Раздел какого восточного единоборства включает в работу с дыханием, медитацию, выполнение комплекса закодированных приемов, выполняемых без партнера?

А) ушу;

Б) кендо;

В) тайский бокс.

Критерии оценивания (оценочное средство - Тест)

| Оценка | Критерии оценивания |
|---------------------|--|
| превосходно | Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно» |
| отлично | Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «отлично» |
| очень хорошо | Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «очень хорошо» |
| хорошо | Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «хорошо» |
| удовлетворительно | Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно» |
| неудовлетворительно | Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно», ни одна из компетенций не сформирована на уровне «плохо» |
| плохо | Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо» |

5.2. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине при промежуточной аттестации

Шкала оценивания сформированности компетенций

| Уровень сформированности компетенций (индикатора достижения компетенций) | плохо | неудовлетворительно | удовлетворительно | хорошо | очень хорошо | отлично | превосходно |
|--|---|--|--|---|---|---|--|
| | не зачтено | | зачтено | | | | |
| <u>Знания</u> | Отсутствие знаний теоретического материала. Невозможность оценить полноту знаний вследствие отказа обучающегося от ответа | Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки | Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибок | Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок | Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько несущественных ошибок | Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Ошибок нет. | Уровень знаний в объеме, превышающем программу подготовки. |
| <u>Умения</u> | Отсутствие минимальных умений. Невозможность оценить наличие умений вследствие отказа обучающегося от ответа | При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки | Продemonстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объеме | Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами | Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами. | Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с отдельными и несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме | Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полном объеме без недочетов |
| <u>Навыки</u> | Отсутствие базовых навыков. Невозможность оценить наличие навыков вследствие отказа обучающегося от ответа | При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки | Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами | Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами | Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач без ошибок и недочетов | Продemonстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов | Продemonстрирован творческий подход к решению нестандартных задач |

Шкала оценивания при промежуточной аттестации

| Оценка | | Уровень подготовки |
|---------|-------------|--|
| зачтено | превосходно | Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно», продемонстрированы знания, умения, владения по соответствующим компетенциям на уровне выше предусмотренного программой |

| | | |
|-------------------|----------------------------|--|
| | отлично | Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично». |
| | очень хорошо | Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо» |
| | хорошо | Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо». |
| | удовлетворительно | Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно» |
| не зачтено | неудовлетворительно | Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно». |
| | плохо | Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо» |

5.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения на промежуточной аттестации

5.3.1 Типовые задания, выносимые на промежуточную аттестацию:

Оценочное средство - Контрольные вопросы

Зачёт

Критерии оценивания (Контрольные вопросы - Зачёт)

| Оценка | Критерии оценивания |
|---------------|--|
| зачтено | Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно» Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «отлично» Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «очень хорошо» Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «хорошо» Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно» |
| не зачтено | Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно», ни одна из компетенций не сформирована на уровне «плохо» Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо» |

Типовые задания (Контрольные вопросы - Зачёт) для оценки сформированности компетенции ОПК-1 (Способен планировать деятельность организации в области физической культуры и массового спорта)

Типовые задания (Контрольные вопросы - Зачёт) для оценки сформированности компетенции ОПК-2 (Способен реализовывать программы и комплексные мероприятия)

образовательной, спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности с

| Вопросы | Код формируемой компетенции |
|--|-----------------------------|
| 1. Классификация физических упражнений | ОПК-1 |
| 2. Классификация физкультурно-оздоровительных технологий | ОПК-1 |
| 3. Отличительные особенности ритмической гимнастики | ОПК-2 |
| 4. Схема составления комплекса ритмической гимнастики | ОПК-1 |
| 5. Технология конструирования программы занятий аэробикой | ОПК-1 |
| 6. Фитбол-аэробика в системе физкультурно-оздоровительных технологий | ОПК-2 |
| 7. Комплексы упражнений степ-аэробики | ОПК-1 |
| 8. Стретчинг в системе физкультурно-оздоровительных технологий | ОПК-2 |
| 9. Шейпинг в системе физкультурно-оздоровительных технологий | ОПК-2 |
| 10. Основы правильного питания в процессе занятий физической культурой и спортом | ОПК-2 |
| 11. Основы оздоровительного плавания | ОПК-1 |
| 12. Комплексы упражнений, используемые в занятиях гидроаэробикой. | ОПК-1 |
| 13. Туризм в системе физкультурно-оздоровительных технологий | ОПК-2 |
| 14. Абсолютные противопоказания для участия в туристических мероприятиях | ОПК-1 |
| 15. Особенности техники безопасности в туризме для инвалидов | ОПК-1 |
| 16. Особенности и разновидности дыхательной гимнастики | ОПК-2 |
| 17. Основные способы коррекции зрения с помощью гимнастики для глаз | ОПК-2 |
| 18. Основные направления двигательной пластики | ОПК-1 |
| 19. Методика Бубновского | ОПК-2 |
| 20. Методика занятий на качелях Ю.А. Юлина | ОПК-2 |
| 21. Влияние занятий туризмом на формирование положительных личностных качеств занимающихся | ОПК-3 |
| 22. Воспитание духовных и физических качеств-средствами восточных единоборств | ОПК-3 |

Типовые задания (Контрольные вопросы - Зачёт) для оценки сформированности

компетенции ОПК-3 (Способен формировать воспитательную среду при осуществлении

| Вопросы | Код формируемой компетенции |
|--|-----------------------------|
| 1. Классификация физических упражнений | ОПК-1 |
| 2. Классификация физкультурно-оздоровительных технологий | ОПК-1 |
| 3. Отличительные особенности ритмической гимнастики | ОПК-2 |
| 4. Схема составления комплекса ритмической гимнастики | ОПК-1 |
| 5. Технология конструирования программы занятий аэробикой | ОПК-1 |
| 6. Фитбол-аэробика в системе физкультурно-оздоровительных технологий | ОПК-2 |
| 7. Комплексы упражнений степ-аэробики | ОПК-1 |
| 8. Стретчинг в системе физкультурно-оздоровительных технологий | ОПК-2 |
| 9. Шейпинг в системе физкультурно-оздоровительных технологий | ОПК-2 |
| 10. Основы правильного питания в процессе занятий физической культурой и спортом | ОПК-2 |
| 11. Основы оздоровительного плавания | ОПК-1 |
| 12. Комплексы упражнений, используемые в занятиях гидроаэробикой. | ОПК-1 |
| 13. Туризм в системе физкультурно-оздоровительных технологий | ОПК-2 |
| 14. Абсолютные противопоказания для участия в туристических мероприятиях | ОПК-1 |
| 15. Особенности техники безопасности в туризме для инвалидов | ОПК-1 |
| 16. Особенности и разновидности дыхательной гимнастики | ОПК-2 |
| 17. Основные способы коррекции зрения с помощью гимнастики для глаз | ОПК-2 |
| 18. Основные направления двигательной пластики | ОПК-1 |
| 19. Методика Бубновского | ОПК-2 |
| 20. Методика занятий на качелях Ю.А. Юлина | ОПК-2 |
| 21. Влияние занятий туризмом на формирование положительных личностных качеств занимающихся | ОПК-3 |
| 22. Воспитание духовных и физических качеств-средствами восточных единоборств | ОПК-3 |

Типовые задания (Контрольные вопросы - Зачёт) для оценки сформированности

компетенции ОПК-4 (Способен формировать общественное мнение о физической культуре как

части общей культуры и факторе обеспечения здоровья, осуществлять пропаганду

нравственных ценностей физической культуры и спорта, идей олимпизма, просветительно-

| Вопросы | Код формируемой компетенции |
|--|-----------------------------|
| 1. Классификация физических упражнений | ОПК-1 |
| 2. Классификация физкультурно-оздоровительных технологий | ОПК-1 |
| 3. Отличительные особенности ритмической гимнастики | ОПК-2 |
| 4. Схема составления комплекса ритмической гимнастики | ОПК-1 |
| 5. Технология конструирования программы занятий аэробикой | ОПК-1 |
| 6. Фитбол-аэробика в системе физкультурно-оздоровительных технологий | ОПК-2 |
| 7. Комплексы упражнений степ-аэробики | ОПК-1 |
| 8. Стретчинг в системе физкультурно-оздоровительных технологий | ОПК-2 |
| 9. Шейпинг в системе физкультурно-оздоровительных технологий | ОПК-2 |
| 10. Основы правильного питания в процессе занятий физической культурой и спортом | ОПК-2 |
| 11. Основы оздоровительного плавания | ОПК-1 |
| 12. Комплексы упражнений, используемые в занятиях гидроаэробикой. | ОПК-1 |
| 13. Туризм в системе физкультурно-оздоровительных технологий | ОПК-2 |
| 14. Абсолютные противопоказания для участия в туристических мероприятиях | ОПК-1 |
| 15. Особенности техники безопасности в туризме для инвалидов | ОПК-1 |
| 16. Особенности и разновидности дыхательной гимнастики | ОПК-2 |
| 17. Основные способы коррекции зрения с помощью гимнастики для глаз | ОПК-2 |
| 18. Основные направления двигательной пластики | ОПК-1 |
| 19. Методика Бубновского | ОПК-2 |
| 20. Методика занятий на качелях Ю.А. Юлина | ОПК-2 |
| 21. Влияние занятий туризмом на формирование положительных личностных качеств занимающихся | ОПК-3 |
| 22. Воспитание духовных и физических качеств-средствами восточных единоборств | ОПК-3 |

| Вопросы | Код формируемой компетенции |
|--|-----------------------------|
| 1. Классификация физических упражнений | ОПК-1 |
| 2. Классификация физкультурно-оздоровительных технологий | ОПК-1 |
| 3. Отличительные особенности ритмической гимнастики | ОПК-2 |
| 4. Схема составления комплекса ритмической гимнастики | ОПК-1 |
| 5. Технология конструирования программы занятий аэробикой | ОПК-1 |
| 6. Фитбол-аэробика в системе физкультурно-оздоровительных технологий | ОПК-2 |
| 7. Комплексы упражнений степ-аэробики | ОПК-1 |
| 8. Стретчинг в системе физкультурно-оздоровительных технологий | ОПК-2 |
| 9. Шейпинг в системе физкультурно-оздоровительных технологий | ОПК-2 |
| 10. Основы правильного питания в процессе занятий физической культурой и спортом | ОПК-2 |
| 11. Основы оздоровительного плавания | ОПК-1 |
| 12. Комплексы упражнений, используемые в занятиях гидроаэробикой. | ОПК-1 |
| 13. Туризм в системе физкультурно-оздоровительных технологий | ОПК-2 |
| 14. Абсолютные противопоказания для участия в туристических мероприятиях | ОПК-1 |
| 15. Особенности техники безопасности в туризме для инвалидов | ОПК-1 |
| 16. Особенности и разновидности дыхательной гимнастики | ОПК-2 |
| 17. Основные способы коррекции зрения с помощью гимнастики для глаз | ОПК-2 |
| 18. Основные направления двигательной пластики | ОПК-1 |
| 19. Методика Бубновского | ОПК-2 |
| 20. Методика занятий на качелях Ю.А. Юлина | ОПК-2 |
| 21. Влияние занятий туризмом на формирование положительных личностных качеств занимающихся | ОПК-3 |
| 22. Воспитание духовных и физических качеств-средствами восточных единоборств | ОПК-3 |

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

Основная литература:

1. Холодов Жорж Константинович. Теория и методика физической культуры и спорта : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования, обучающихся по направлению подготовки "Педагогическое образование". - 11-е изд., стер. - М. : Академия, 2013. - 480 с. : ил. - (Высшее профессиональное образование. Педагогическое образование) (Бакалавриат). - ISBN 978-5-7695-9526-4 : 565.00., 6 экз.

Дополнительная литература:

1. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учеб. пособие для студентов высш. и сред. проф. учеб. заведений, осуществляющих образоват. деятельность по специальностям 022500 - "Физ. культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья" (адаптив. физ. культура) и 0323 - "Адаптив. физ. культура" / под общ. ред. С. П. Евсеева ; [авт.-сост. О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев]. - М. : Советский спорт, 2004. - 296 с. : ил. - (Физическая культура и спорт инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья). - ISBN 5-85009-937-9 : 145.00., 70 экз.
2. Барчуков Игорь Сергеевич. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. для использования в учеб. процессе образовательных учреждений, реализующих программы сред. проф. образования / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. - М. : КноРус, 2011. - 368 с. - (Среднее профессиональное образование) (Абс). - ISBN 978-5-406-00846-1 : 196.56., 80 экз.
3. Евсеев Сергей Петрович. Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры : учеб. для образоват. учреждений высш. проф. образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 032100 - Физическая культура (по магистерской программе "Адаптивная физическая культура"). - М. : Советский спорт, 2007. - 308 с. - (Физическая культура и спорт инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья). - ISBN 978-5-9718-0234-1 : 239.00., 40 экз.
4. Евсеев Ю. И. Физическая культура : учеб. пособие. - 8-е изд., испр. - Ростов н/Д : Феникс, 2012. - 445 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-19464-5 : 239.00., 2 экз.
5. Степаненкова Эмма Яковлевна. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка : учеб. пособие для студентов пед. вузов, обучающихся по специальностям 030900 - Дошк. педагогика и психология, 031100 - Педагогика и методика дошк. образования. - М. : Academia, 2001. - 368 с. - (Высшее образование). - ISBN 5-7695-0352-1 : 100.00., 1 экз.

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы (в соответствии с содержанием дисциплины):

1. elibrary.ru - научная электронная библиотека
2. minsport.gov.ru - официальный сайт Министерства спорта РФ
3. фцоомфв.рф - официальный сайт ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания».
4. teoriya.ru - официальный сайт журнала «Теория и практика физической культуры»
5. Электронные библиотеки (studentlibrary.ru, КнигаФонд, Znanium.com, Springer, Университетская библиотека Online и др.)

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных образовательной программой, оснащены мультимедийным оборудованием (проектор, экран), техническими средствами обучения, компьютерами, специализированным оборудованием: Для реализации программы дисциплины необходимы:

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории: ноутбук, проектор, экран; помещение для самостоятельной работы студентов, библиотечные фонды, сетевые источники информации, спортивный зал, татами. Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду.

Программа составлена в соответствии с требованиями ОС ННГУ по направлению 49.04.01 - Физическая культура.

Автор(ы): Бахарев Юрий Александрович, кандидат педагогических наук, профессор.

Рецензент(ы): Кутасин Александр Николаевич, кандидат педагогических наук.

Заведующий кафедрой: Бахарев Юрий Александрович, кандидат педагогических наук.

Программа одобрена на заседании методической комиссии от 07.11.2022, протокол № 4.