

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КАРАЧАЕВО-ЧЕРКЕССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ У.Д. АЛИЕВА»**

Факультет физической культуры  
Кафедра теоретических основ физической культуры и туризма

УТВЕРЖДАЮ

Декан ФФК  Ю.А. Джаубаев  
2022



*Рабочая программа дисциплины*

**СОВРЕМЕННЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ**

**Направление подготовки:** 49.06.01 Физическая культура и спорт

**Направленность программы:** Теория и методика физического воспитания,  
спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической  
культуры

**КВАЛИФИКАЦИЯ:** Исследователь. Преподаватель-исследователь

Год начала подготовки - 2020

Карачаевск, 2022

Программу составил(а): к.п.н., доц. Енокаева С.С.  
Рецензент: д.п.н., проф. Петьков В.А.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО 49.06.01 «Физическая культура и спорт» и на основании учебного плана подготовки аспирантов направления 49.06.01 «Физическая культура и спорт», направленность программы: «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры».

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры: ТОФК и туризма на 2022-2023 уч.год. Протокол № 10 от 24.06.2022 г.

Зав. кафедрой



Джирикова Ф.Д.

Обновлена и утверждена на \_\_\_\_\_ уч.год (см. Лист регистрации изменений)

Протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ г.

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

## Содержание

1. Название дисциплины	
2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы .....	4
3. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы .....	6
4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся .....	6
5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий	7
5.1.Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах).....	7
5.2.Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам). .....	9
6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю) .....	9
7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).....	10
7.1.Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.....	10
7.2.Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.....	11
7.3.Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы .....	12
7.4.Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций .....	16
8.Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля) .....	18
9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" (далее - сеть "Интернет"), необходимых для освоения дисциплины (модуля) .....	19
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	19
11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем .....	20
12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю) .....	20
13.Лист регистрации изменений.....	20

## 1. Наименование дисциплины

### СОВРЕМЕННЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

**Цель:** освоения курса является формирование представлений о современных диагностических и оздоровительных технологиях восстановительной медицины, систематизированных знаний о современных методах управления функциональным состоянием организма.

#### Задачи:

- формирование теоретических знаний об основных разделах восстановительной медицины как нового направления, ориентированного на создание системы охраны здоровья здорового человека, профилактику заболеваний и реабилитацию.
- формирование представлений о механизмах влияния лечебных физических факторов на адаптивную саморегуляцию функций с учётом специфики воздействия и состояния функциональных резервов организма человека в целях создания новых системно-аналитических, психофизиологических и информационных технологий профилактики и реабилитации.
- ознакомление с принципами новых профилактических и лечебно-восстановительных технологий использования лечебных физических факторов, физических упражнений в целях активного сохранения и восстановления здоровья при действии неблагоприятных факторов среды и деятельности.
- формирование навыков применения методов рационального использования средств физической культуры и спорта для укрепления здоровья и профилактики заболеваний, повышения волевых, психофизиологических качеств личности, физической работоспособности и эмоциональной устойчивости, методов предупреждения заболеваний и травм у спортсменов, разработки наиболее рациональных гигиенических условий физического воспитания.
- формирование личностных потребностей и мотиваций к здоровому образу жизни, негативного отношения к вредным привычкам.

#### 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В результате освоения ОПОП аспирантуры обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине:

Коды компетенции	Результаты освоения ОПОП	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
ПК-1	знание основных концепций физической культуры и спорта с позиции философии, социологии, культурологии; понимание места физической культуры и спорта в мировой и	<b>Знать:</b> факторы, определяющие здоровье человека; строение и функционирования организма как единого целого; понятия «здоровье» и «болезнь», «нарушение функционального состояния»; понятие психического здоровья, стресса; механизмов влияния лечебных физических факторов на адаптивную саморегуляцию функций с учётом специфики воздействия и состояния функциональных резервов организма человека; принципов новых профилактических и лечебно-восстановительных технологий использования лечебных физических факторов, физических упражнений в целях активного сохранения и восстановления здоровья при действии неблагоприятных факторов среды и деятельности; принципов проведения самоконтроля. <b>Уметь:</b> использовать разработанные формы занятий с учетом возрастных,

	отечественной культуре, их связи с иными формами культуры	морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся, уровня их физической подготовленности, состояния здоровья; определять цели и задачи валеологического воспитания как фактора гармонического развития личности, укрепления здоровья человека; планировать уроки с учетом возраста, пола занимающихся, санитарно-гигиенических основ, климатических, региональных национальных особенностей; применять на занятиях средства и методы, адекватные поставленным задачам; <b>Владеть:</b> владение методикой оценки уровня физического развития; методикой функционального состояния различных систем организма обучающегося, имеющего нарушения в состоянии здоровья; методикой проведения и трактовкой врачебно-педагогических наблюдений на занятии физической культуры; методами предупреждения заболеваний и травм у спортсменов; разработки наиболее рациональных гигиенических условий физического воспитания; навыками применения комплекса методов и средств для формирования у обучающихся представлений и потребности в здоровом образе жизни, навыков соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля за состоянием своего организма.
<b>ПК-10</b>	знание стратегии и тактики современного использования компьютерных технологий в профессиональной деятельности и умения применять знания и навыки в практической работе	<b>Знать:</b> систему научного знания о физической культуре и спорте, ее структуре, междисциплинарную интеграцию комплекса наук, изучающих физическую культуру и спорт; знать сущность и особенности процесса воспитания; цель и задачи воспитания; выделять условия оптимизации процесса воспитания и самовоспитания. <b>Уметь:</b> использовать основные положения и методы педагогической науки при решении социальных и профессиональных задач; выбирать адекватную теорию и технологию для решения научных проблем. <b>Владеть:</b> способами анализа и критической оценки различных теорий, концепций, подходов к построению системы непрерывного профессионального образования; оценивать и интерпретировать различные педагогические факты и явления; применять в практической деятельности инновационные педагогические идеи.
<b>ПК-11</b>	способность к проектной деятельности в сфере физической культуры и спорта, к разработке инновационных проектов и управлению ими.	<b>Знать:</b> педагогических концепций, инновационных технологий в сфере физической культуры и спорта; психолого-педагогических основ их организации. <b>Уметь:</b> анализировать и осознанно осуществлять выбор воспитательных средств в построении целостного педагогического процесса; применять методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии; использовать психолого-педагогическую диагностику в исследовании эффективности педагогического процесса, устанавливать позитивные межличностные контакты. <b>Владеть:</b> теорией планирования, управления и контроля процессов исследования процессов исследования в своей профессиональной деятельности; методами педагогического контроля и контроля качества обучения; методами воспитания: формирование нравственного сознания, опыта поведения, управление в приобретении навыков и привычек в области спортивной этики, методы коррекции в формировании нравственных чувств, приемами риторики и ораторского искусства.
<b>ОПК-4</b>	способностью к применению эффективных методов исследования самостоятельной научно-исследовательской деятельности в области теории и методики физического воспитания,	<b>Знать:</b> педагогических концепций, инновационных технологий в сфере физической культуры и спорта; психолого-педагогических основ их организации. <b>Уметь:</b> анализировать и осознанно осуществлять выбор воспитательных средств в построении целостного педагогического процесса; применять методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии; использовать психолого-педагогическую диагностику в исследовании эффективности педагогического процесса, устанавливать позитивные межличностные контакты. <b>Владеть:</b> теорией планирования, управления и контроля процессов исследования процессов исследования в своей профессиональной деятельности; методами педагогического контроля и контроля качества обучения; методами воспитания: формирование нравственного сознания, опыта поведения, управление в приобретении навыков и привычек в области спортивной этики, методы коррекции в формировании нравственных чувств, приемами риторики и ораторского искусства.

	спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры	
<b>УК-1</b>	способность к критическому анализу и оценке современных научных достижений, генерированию новых идей при решении исследовательских и практических задач, в том числе в междисциплинарных областях	<p><b>Знать:</b> основы современных научных достижений, в том числе в междисциплинарных областях, сущность современных научных достижений, новые способы анализа и оценки современных научных достижений при решении научно-исследовательских и практических задач, в том числе в междисциплинарных областях</p> <p><b>Уметь:</b> владеть основами современных научных достижений, в том числе в междисциплинарных областях, сущностью современных научных достижений, новыми способами анализа и оценки современных научных достижений при решении научно-исследовательских и практических задач, в том числе в междисциплинарных областях</p> <p><b>Владеть:</b> основами современных научных достижений, в том числе в междисциплинарных областях, сущностью современных научных достижений, новыми способами анализа и оценки современных научных достижений при решении научно-исследовательских и практических задач, в том числе в междисциплинарных областях</p>

## 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

«Современные оздоровительные технологии в физической культуре и спорте» относится к дисциплинам по выбору.

Дисциплина изучается на 2 (заочно) и 3(очно) семестрах

<b>МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП</b>	
<b>Индекс</b>	Б1. В.ОД.4
<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>	
Для изучения дисциплины необходимы знания, умения и компетенции, полученные студентами в результате изучения дисциплин: «Анатомия», «Физиология», «Физиология физического воспитания», «Гигиена», «Биомеханика», «Спортивная метрология».	

## 3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 2 ЗЕТ

Объём дисциплины	Всего часов	
	для очной формы обучения	для заочной формы обучения
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	72	72

<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) * (всего)</b>		
<b>Аудиторная работа (всего):</b>	36	8
в том числе:		
лекции	18	4
семинары, практические занятия	36	4
практикумы		
лабораторные работы		
<b>Внеаудиторная работа:</b>		
В том числе, индивидуальная работа обучающихся с преподавателем:		
курсовое проектирование	-	
групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем)		
творческая работа (эссе)		
<b>Самостоятельная работа обучающихся (всего)</b>	36	64
<b>Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет / экзамен)</b>	зачет	Зачет

#### **4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

##### **5.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)**

###### **ДЛЯ ОЧНОЙ ФОРМЫ**

№ п/п	Раздел дисциплины	Общая трудоемкость (в часах)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			
			всего	Аудиторные уч. занятия		Самост. работа
				Лек	Практ.	
1	Методологические основы сохранения и укрепления здоровья	8	2	2	4	
2	Общая характеристика оздоровительной тренировки	8	2	2	4	
3	Оздоровительные направления физической культуры и спорта	8	2	2	4	
4	Характеристика традиционных двигательных систем оздоровления	8	2	2	4	
5	Характеристика оздоровительной тренировки по системе «изотон»	8	2	2	4	
6	Характеристика восточных систем оздоровления	8	2	2	4	

7	Характеристика авторских комплексных систем оздоровления	8	2	2	4
8	Оздоровительные методики дыхательных упражнений	8	2	2	4
9	Факторы, определяющие уровень здоровья индивида (наследственность, здоровые привычки, безопасные привычки, окружающая среда, закаливание и медицинский мониторинг). Этапы формирования здоровья. Мотивация и здоровье	8	2	2	4
	Итого	72	18	18	36

#### ДЛЯ ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ

№ п/п	Раздел дисциплины	Общая трудоемкость (в часах)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)	
			Аудиторные уч. занятия	Самост. работа
1	Методологические основы сохранения и укрепления здоровья	6	2	4
2	Общая характеристика оздоровительной тренировки	6		6
3	Оздоровительные направления физической культуры и спорта	6	2	4
4	Характеристика традиционных двигательных систем оздоровления	6		6
5	Характеристика оздоровительной тренировки по системе «изотон»	6	2	4
6	Характеристика восточных систем оздоровления	6		6
7	Характеристика авторских комплексных систем оздоровления	6	2	4
8	Оздоровительные методики дыхательных упражнений	6		6



## 5.2. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам).

Семестр	Раздел дисциплины	Темы занятий	Формы текущего контроля успеваемости
3	1	<b>Практическое занятие №1</b> Содержание и требования к организации и проведению физкультурно-оздоровительной тренировки	Собеседование
3	1	<b>Практическое занятие №2</b> Характеристика физкультурнооздоровительных средств на занятиях по физической культуре и спорту	Сообщение
3	1	<b>Практическое занятие №3</b> Методические аспекты использования оздоровительных средств на занятиях различной направленности	Собеседование
3	1	<b>Практическое занятие №4</b> Характеристика традиционных двигательных систем оздоровления	Сообщение
3	1	<b>Практическое занятие №5</b> Характеристика восточных систем оздоровления	Собеседование
3	1	<b>Практическое занятие №6</b> Характеристика авторских комплексных систем оздоровления	Сообщение
3	1	<b>Практическое занятие №7</b> Педагогическая диагностика	Собеседование
3	1	<b>Практическое занятие №8</b> Типичные причины конфликтов	Доклад
3	2	<b>Практическое занятие №9</b> Оздоровительные методики дыхательных упражнений	Сообщение
3	2	<b>Практическое занятие №10</b> Основные принципы рационального питания. Пища как лекарство, витамины, микроэлементы, энзимы, пищевые добавки, адаптогены.	Собеседование
3	2	<b>Практическое занятие №11</b> Особенности питания у спортсменов различных специализаций, а также у различных возрастных категорий, занимающихся физкультурно-оздоровительной деятельностью.	Сообщение
3	2	<b>Практическое занятие №12</b> Проблемы здоровья детей различных возрастных групп. Дошкольники. Школьники, подростки. Студенты.	Собеседование
3	2	<b>Практическое занятие №13</b> Организация и осуществление педагогического общения в процессе физкультурно-спортивной деятельности	Сообщение
3	2	<b>Практическое занятие №14</b> Современные аппаратные и фармакологические методы коррекции функционального состояния.	Доклад

## 5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

### Вопросы для самостоятельной работы

1. Двигательная активность как фактор, определяющий здоровье. Энергетическое обеспечение двигательной активности. Физическая культура и её оздоровительное значение.
2. Факторы, определяющие уровень здоровья индивида (наследственность, здоровые привычки, безопасные привычки, окружающая среда, закаливание и медицинский мониторинг). Этапы формирования здоровья. Мотивация и здоровье
3. Физиологические основы спортивной тренировки женщин и детей различного возраста.

4. Основные принципы рационального питания. Пища как лекарство, витамины, микроэлементы, энзимы, пищевые добавки, адаптогены.
5. Особенности питания у спортсменов различных специализаций, а также у различных возрастных категорий, занимающихся физкультурно-оздоровительной деятельностью.
6. Белок в спортивном питании: виды, применение. Белково-углеводные смеси. Хондро- и гепатопротекторы. Аминокислоты, преимущественно необходимые при занятиях физической культурой и спортом.
7. Физическая работоспособность и утомление.
8. Проблемы здоровья детей различных возрастных групп. Дошкольники. Школьники, подростки. Студенты.
9. Современные аппаратные и фармакологические методы коррекции функционального состояния.
10. Факторы риска развития сердечно-сосудистых заболеваний. Профилактика болезней и несчастных случаев у дошкольников.
11. Физиотерапия, грязелечение и курорт терапия.
12. Организационно-методические основы индивидуальных занятий музыкально-ритмическими упражнениями. Виды аэробики. Выбор танцевального стиля. Нормирование нагрузок.
13. Историческое и современное (физиологическое) понятие БАТ, меридианов, «инь» и «ян», «ци». Рейки. Йога. Понятия о чакрах и ауре. Философия, основные принципы, применение Дыхательные упражнения, их виды, цели применения, специфика проведения, противопоказания
14. Йога. Структура и содержание Йоги. Направления Йоги.Цигун. Физиологические аспекты Структура и содержание Основы и особенности практики.
15. Старославянские оздоровительные практики. Физиологические аспекты. Структура и содержание. Основы и особенности практики.
16. Дыхательная гимнастика. Система дыхания по А. Стрельниковой, К. Бутейко, К. Динейки и др. Ритмическая гимнастика. Фитнесс Аэробика. Направления аэробики Шейпинг.
17. Ароматерапия. Применение эфирных масел при различных заболеваниях.. Гидропроцедуры и применение бань, как средства восстановления работоспособности в физической культуре и спорте. Водолечение по С.Кнейпу.
18. Западные оздоровительные системы: система физических упражнений Купера, система Изотон. Система оздоровления Кацудзо Ниши. Система оздоровления по П.К. Иванову.
19. Мануальная терапия (хиропрактика) Массаж. Точечный и сегментарный массаж. Аурикулотерапия. Основные принципы, применение
20. Су-Джок терапия. Основные принципы, применение. Гомеопатия. Основные принципы. Применение. Кинезиология. Методика доктора Александера. Основные принципы, применение.

## **6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)**

### **7.1.Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы**

Перечень контролируемой компетенций	Контролируемые разделы	Этапы формирования компетенций
ПК-2, ПК-10, ПК-11, ОПК-4, УК-1	Раздел 1. Методологические основы сохранения и укрепления здоровья	Начальный этап
ПК-2, ПК-10, ПК-11, ОПК-4, УК-1	Раздел 2. Характеристика традиционных двигательных систем оздоровления	Заключительный этап

## 7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

<b>1 этап - начальный</b>		
<b>Показатели</b>	<b>Критерии</b>	<b>Шкала оценивания</b>
<p>1. Способность обучающегося продемонстрировать наличие знаний при решении учебных заданий.</p> <p>2. Способность в применении умения в процессе освоения учебной дисциплины, и решения практических задач.</p> <p>3. Способность проявить навык повторения решения поставленной задачи по стандартному образцу</p>	<p>1.Способность обучающегося продемонстрировать наличие <b>знаний</b> при решении заданий, которые были представлены преподавателем вместе с образцом их решения.</p> <p>2. Применение <b>умения</b> к использованию методов освоения учебной дисциплины и способность проявить <b>навык</b> повторения решения поставленной задачи по стандартному образцу.</p> <p>2. Обучаемый демонстрирует самостоятельность в применении знаний, умений и навыков к решению учебных заданий в полном соответствии с образцом, данным преподавателем, по заданиям, решение которых было показано преподавателем.</p>	<p><b>2 балла</b> <i>ставится в случае:</i> незнания значительной части программного материала; невладения понятийным аппаратом дисциплины; существенных ошибок при изложении учебного материала; неумения строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; неумения делать выводы по излагаемому материалу.</p> <p><b>3 балла</b> <i>студент должен:</i> продемонстрировать общее знание изучаемого материала; знать основную рекомендуемую программой дисциплины учебную литературу; уметь строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; показать общее владение понятийным аппаратом дисциплины;</p> <p><b>4 балла</b> <i>студент должен:</i> продемонстрировать достаточно полное знание материала; продемонстрировать знание основных теоретических понятий; достаточно последовательно, грамотно и логически стройно излагать материал; продемонстрировать умение ориентироваться в нормативно-правовой литературе; уметь сделать достаточно обоснованные выводы по излагаемому материалу</p> <p><b>5 баллов</b> <i>студент должен:</i> продемонстрировать глубокое и прочное усвоение знаний материала; исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно изложить теоретический материал; правильно формулировать определения; продемонстрировать умения самостоятельной работы с нормативно-правовой литературой; уметь сделать выводы по излагаемому материалу</p>
<b>2 этап - заключительный</b>		
<p>1. Способность обучающегося самостоятельно продемонстрировать наличие знаний при решении учебных заданий.</p> <p>2. Самостоятельность в применении умения к</p>	<p>1.Обучающий демонстрирует самостоятельное применение <b>знаний, умений и навыков</b> при решении заданий, аналогичных тем, которые представлял преподаватель при потенциальном формировании компетенции.</p> <p>2. Обучаемый демонстрирует</p>	<p><b>2 балла</b> <i>ставится в случае:</i> незнания значительной части программного материала; не владения понятийным аппаратом дисциплины; существенных ошибок при изложении учебного материала; неумения строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; неумения делать выводы по излагаемому материалу.</p> <p><b>3 балла</b> <i>студент должен:</i> продемонстрировать общее знание изучаемого материала; знать основную рекомендуемую программой дисциплины</p>

<p>использованию методов освоения учебной дисциплины и к решению практических задач.</p> <p>3. Самостоятельность в проявления навыка в процессе решения поставленной задачи без стандартного образца</p>	<p>способность к полной самостоятельности в выборе способа решения неизвестных или нестандартных заданий в рамках учебной дисциплины с использованием знаний, умений и навыков, полученных как в ходе освоения данной учебной дисциплины, так и смежных дисциплин.</p>	<p>учебную литературу; уметь строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; показать общее владение понятийным аппаратом дисциплины;</p> <p><b>4 балла</b></p> <p>студент должен: продемонстрировать достаточно полное знание материала; продемонстрировать знание основных теоретических понятий; достаточно последовательно, грамотно и логически стройно излагать материал; продемонстрировать умение ориентироваться в нормативно-правовой литературе; уметь сделать достаточно обоснованные выводы по излагаемому материалу</p> <p><b>5 баллов</b></p> <p>студент должен: продемонстрировать глубокое и прочное усвоение знаний материала; исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно изложить теоретический материал; правильно формулировать определения; продемонстрировать умения самостоятельной работы с нормативно-правовой литературой; уметь сделать выводы по излагаемому материалу</p>
--	--	--

### **7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

#### **7.3.1. Фонд тестовых заданий для проверки знаний по дисциплине**

**1. Какие виды трудовой деятельности различают на практике?**

- a) физический труд
- b) умственный труд
- c) сельскохозяйственный труд
- d) интеллектуальный труд

**2. Какая мышца сокращается самопроизвольно?**

- a) сердечная мышца
- b) ромбовидная мышца
- c) икроножная мышца
- d) трапецевидная мышца

**3. В чем проявляется утомление?**

- a) ощущается прилив сил
- b) улучшается память
- c) уменьшается сила и выносливость мышц
- d) улучшается координация

**4. Какие органы входят в выделительную систему?**

- a) почки
  - b) мочевого пузыря
  - c) селезенка
  - d) желчный пузырь
- 5. Какие виды деятельности относятся к ациклическим физическим упражнениям?**
- a) кувырок
  - b) толкание ядра
  - c) ходьба на лыжах
  - d) езда на велосипеде
- 6. В каких клетках крови находится гемоглобин?**
- a) плазма
  - b) лейкоциты
  - c) тромбоциты
  - d) эритроциты
- 7. Что является компонентами здорового образа жизни?**
- a) прием энергетических коктейлей
  - b) походы в ночной клуб
  - c) правильное питание и режим дня
  - d) физические нагрузки и отказ от вредных привычек
- 8. Какие продукты необходимо употреблять ежедневно?**
- a) овощи, фрукты и мясные продукты
  - b) каши и молочные продукты
  - c) консервированные продукты
  - d) простые углеводы
- 9. Какое влияние оказывает двигательная активность на организм?**
- a) повышает жизненные силы и функциональные возможности
  - b) позволяет больше расходовать калорий для поддержания оптимального веса
  - c) понижает выносливость и работоспособность
  - d) уменьшает количество лет
- 10. Каких правил рекомендуют придерживаться в процессе занятий?**
- a) долго отдыхать после каждого упражнения
  - b) пополнять растраченные калории едой и напитками
  - c) больше активно двигаться
  - d) правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу
- 11. Назовите преимущества занятий оздоровительной ходьбой:**
- a) быстрое достижение оздоровительного эффекта
  - b) монотонность занятий ходьбой
  - c) можно заниматься в любом возрасте
  - d) легко дозировать нагрузку по самочувствию
- 12. Какой вид физической активности наиболее доступен начинающим?**
- a) бокс
  - b) ходьба
  - c) плавание
  - d) тяжелая атлетика
- 13. Какую пользу приносят занятия циклическими видами?**
- a) повышают силовые способности

- b) увеличивают количество жировой ткани
  - c) улучшают потребление кислорода организмом
  - d) повышают эффективность работы сердца
- 14. Продолжительность ходьбы для достижения оздоровительного эффекта**
- a) не менее 30 минут
  - b) более 5 часов
  - c) не более 10 минут
  - d) не более 30 минут
- 15. Какой темп ходьбы уже требует волевых усилий?**
- a) 120-140 шагов в минуту
  - b) более 140 шагов в минуту
  - c) не более 80 шагов в минуту
  - d) 80-100 шагов в минуту
- 16. Какой временной интервал рекомендуется выдерживать между плотным приемом пищи и началом беговых упражнений?**
- a) 4 часа
  - b) 2 часа
  - c) 1 час
  - d) 10 минут

### **7.3.2. Темы для коллоквиумов**

1. Факторы, разрушающие здоровье. Факторы риска развития сердечно-сосудистых заболеваний.
2. Основные принципы рационального питания. Пища как лекарство, витамины, микроэлементы, ферменты, пищевые добавки, адаптогены.
3. Особенности питания у спортсменов различных специализаций, а также у различных возрастных категорий, занимающихся физкультурно-оздоровительной деятельностью.
4. Белок в спортивном питании: виды, применение. Белково-углеводные смеси. Хондро- и гепатопротекторы. Аминокислоты, преимущественно необходимые при занятиях физической культурой и спортом.
5. Средства, ускоряющие метаболизм. Средства, стимулирующие синтез белка организмом. Разрешённые и запрещённые стимуляторы.
6. Физические нагрузки, совершенствующие преимущественно фосфогенную систему энергообеспечения мышечной деятельности.
7. Физические нагрузки, совершенствующие преимущественно лактаcidную систему энергообеспечения мышечной деятельности.
8. Физические нагрузки, совершенствующие преимущественно окислительную систему энергообеспечения мышечной деятельности.
9. Спортивная работоспособность в особых условиях внешней среды.
10. Физиологические основы спортивной тренировки женщин и детей.
11. Психолого-педагогические проблемы здоровья.
12. Факторы, определяющие уровень здоровья индивида (наследственность, здоровые привычки, безопасные привычки, окружающая среда, закаливание и медицинский мониторинг). Этапы формирования здоровья. Мотивация и здоровье.
13. Основы правильного питания. ИМТ. «Нездоровые» продукты. Расчет суточного расхода энергии. Пищевое поведение: рекомендации.
14. Двигательная активность как фактор, определяющий здоровье. Энергетическое обеспечение двигательной активности. Физическая культура и её оздоровительное значение.
15. Проблемы здоровья детей различных возрастных групп. Дошкольники. Школьники, подростки. Студенты.

### **7.3.3. Темы рефератов**

1. Двигательная активность как фактор, определяющий здоровье. Энергетическое обеспечение двигательной активности. Физическая культура и её оздоровительное значение.
2. Понятие здоровья. Адаптация организма к меняющимся условиям среды. Цели здоровья.
3. Факторы, определяющие уровень здоровья индивида (наследственность, здоровые привычки, безопасные привычки, окружающая среда, закаливание и медицинский мониторинг). Этапы формирования здоровья. Мотивация и здоровье.
4. Физиология мышечной деятельности.
5. Адаптация организма к физическим нагрузкам.
6. Функциональные изменения в организме при занятиях спортом.
7. Физическая работоспособность и утомление.
8. Физиологические механизмы и закономерности развития физических качеств, формирования двигательных навыков.
9. Спортивная работоспособность в особых условиях внешней среды.
10. Физиологические основы спортивной тренировки женщин и детей различного возраста.
11. Психолого-педагогические проблемы здоровья.
12. Здоровьесберегающая функция учебно-воспитательного процесса.
13. Профилактика вредных привычек.
14. Основы правильного питания. ИМТ. «Нездоровые» продукты. Расчет суточного расхода энергии. Пищевое поведение: рекомендации.
15. Проблемы здоровья детей различных возрастных групп. Дошкольники. Школьники, подростки. Студенты.
16. Нормативно-правовая база охраны здоровья населения России.
17. Факторы, разрушающие здоровье. Факторы риска развития сердечно-сосудистых заболеваний.
18. Профилактика болезней и несчастных случаев у дошкольников.
19. Профилактика болезней и несчастных случаев у школьников.
20. Основные принципы рационального питания. Пища как лекарство, витамины, микроэлементы, энзимы, пищевые добавки, адаптогены.
21. Особенности питания у спортсменов различных специализаций, а также у различных возрастных категорий, занимающихся физкультурно-оздоровительной деятельностью.
22. Белок в спортивном питании: виды, применение. Белково-углеводные смеси. Хондро- и гепатопротекторы. Аминокислоты, преимущественно необходимые при занятиях физической культурой и спортом.
23. Средства, ускоряющие метаболизм. Средства, стимулирующие синтез белка организмом. Разрешённые и запрещённые стимуляторы.
24. Физические нагрузки, совершенствующие преимущественно фосфогенную систему энергообеспечения мышечной деятельности.
25. Физические нагрузки, совершенствующие преимущественно лактаcidную систему энергообеспечения мышечной деятельности.
26. Физические нагрузки, совершенствующие преимущественно окислительную систему энергообеспечения мышечной деятельности.
27. Совместная деятельность школы и семьи в формировании здоровья и здорового образа жизни учащихся. Принципы и методы формирования здорового образа жизни учащихся.
28. Йога. Физиологические аспекты Йоги. Структура и содержание Йоги. Основы и особенности практики системы Йоги. Направления Йоги(Крия,Раджа,Карма,Джани,Бханти,Лая ,Мантра.)
29. Ароматерапия. Применение эфирных масел при различных заболеваниях. Правила приготовления ароматических смесей. Противопоказания к применению эфирных масел.

30. Старославянские оздоровительные практики. Физиологические аспекты. Структура и содержание. Основы и особенности практики старославянской оздоровительной системы.
31. Массаж. Мануальная терапия (хиропрактика). Основные принципы, применение
32. Гирудотерапия. Основные принципы, применение.

### **7.3.4. Вопросы на зачет**

#### **по дисциплине «СОВРЕМЕННЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ»**

1. Понятие здоровья. Факторы, его определяющие. Наследственность, здоровые привычки, безопасные привычки, окружающая среда как здоровье формирующие факторы.
2. Рациональное питание. Двигательная активность как фактор, определяющий здоровье.
3. Витамины, микроэлементы и биодобавки.
4. Антиоксиданты. Соль и различные приправы.
5. Маркировка пищевых добавок. Генная инженерия и гигиена питания.
6. Акцентуации характера и психологические здоровье. Психосоматические заболевания. Способы психодиагностики и психокоррекции.
7. Рациональное питание и использование восстановительных мероприятий при повышенных физических и умственных нагрузках.
8. Восточные оздоровительные технологии.
9. Учение о меридианах и биологически активных точках.
10. Точечный и сегментарный массаж.
11. Аурикулотерапия.
12. Физиотерапия, грязелечение и курорт терапия.
13. Организационно-методические основы индивидуальных занятий музыкально-ритмическими упражнениями. Виды аэробики. Выбор танцевального стиля. Нормирование нагрузок.
14. Йога. Физиологические аспекты Йоги. Структура и содержание Йоги. Основы и особенности практики системы Йоги. Направления Йоги (Крия, Раджа, Карма, Джани, Бханти, Лая, Мантра.)
15. Цигун. Физиологические аспекты Цигун. Структура и содержание Цигун. Основы и особенности практики.
16. Старославянские оздоровительные практики. Физиологические аспекты. Структура и содержание. Основы и особенности практики старославянской оздоровительной системы.
17. Методика и организация занятий атлетической гимнастикой по индивидуальной программе.
18. Дыхательная гимнастика. Специальные дыхательные упражнения.
19. Система дыхания по А. Стрельниковой, К. Бутейко, К. Динейки и др.
20. Ритмическая гимнастика.
21. Фитнесс(оздоровительный, физический, спортивна-ориентированный).
22. Аэробика. Направления аэробики (Танцевальная, Степ, Аква (водная), Слайд, Тай - Ки , Резист – Бол,Треккинг.)
23. Шейпинг.
24. Ароматерапия. Применение эфирных масел при различных заболеваниях. Правила приготовления ароматических смесей. Противопоказания к применению эфирных масел.



25. Гидропроцедуры и применение бань, как средства восстановления работоспособности в физической культуре и спорте.
26. Водолечение по С.Кнейпу.
27. Западные оздоровительные системы: система физических упражнений Купера, система Изотон.
28. Система оздоровления Кацудзо Ниши.
29. Система оздоровления по П.К. Иванову.
30. Применение мазей, гелей и тейпов в системе восстановления и реабилитации спортсменов и физкультурников.
31. Гирудотерапия. Основные принципы, применение.
32. Массаж. Мануальная терапия (хиропрактика). Основные принципы, применение.
33. Су-Джок терапия. Основные принципы, применение.
34. Гомеопатия. Основные принципы. Применение.
35. Кинезиология. Методика доктора Александра. Основные принципы, применение

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

Максимальная сумма баллов, которую студент может набрать за семестр по дисциплине в ходе текущего и рубежного контроля, составляет 100 баллов. Максимальная сумма баллов, которую студент может набрать в ходе сдачи экзамена, также составляет 100 баллов. Итоговая оценка по дисциплине определяется как средневзвешенный балл между баллами, выставленными за мероприятия текущего и рубежного контроля, а также баллами, выставленными на экзамене. При этом удельный вес баллов, полученных в ходе семестра и на зачете, определяется количеством зачетных единиц трудоемкости, выделенных в рабочем учебном плане дисциплины на учебную работу и на зачет.

Ведомости в форме текущего и рубежного контроля знаний студентов оцененные в баллах сдаются на кафедру в конце каждого триместра. Если нагрузка по дисциплине меньше 54 часов, то баллы начисляются и за посещение практических занятий.

Присутствие на лекции -2 балла;

Отсутствие на паре -0 баллов;

За активность на паре – 1 балл.

Наивысшая оценка за пару: на лекционном занятии- 2 балла; на практическом занятии 6 баллов; ответ за на тройку – 3 бала; на четверку- 4 балла; ответ на пятерку – 5 баллов.

Рефераты, доклады – 10 баллов.

Участие в НИР: конференции внутривузовские -5 баллов;

Всероссийские- 15 баллов

Международные- 15 баллов.

Зачет- допуск 25 баллов, 51 балл- механический зачет.

Экзамен: 51- допуск;

71- удовлетворительно;

81- хорошо;

91- отлично.

В случае болезни или другой уважительной причины отсутствия студента на занятиях, ему предоставляется право восполнить пробелы по индивидуальному графику без снижения максимального балла.

В случае пропуска студентом занятий или рубежного (текущего) контроля по учебной дисциплине по уважительной причине, подкрепленной документально, он имеет право в срок до начала промежуточной аттестации набрать дополнительные баллы (не более количества баллов, соответствующего пропущенным занятиям) путем выполнения дополнительных индивидуальных заданий, выдаваемых преподавателем.

Итоговая оценка по дисциплине определяется как средневзвешенный балл между баллами, выставленными за мероприятия текущего и рубежного контроля, а также баллами, выставленными на экзамене.

## **8.Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

### ***а) основная учебная литература:***

1. Бондин В.И. – Валеология // Ростов-на-Дону, 1998, 164 с.
2. Гаркави Л.Х., Квакина Е.Б., Уколова М.А. – Адаптационные реакции и резистентность организма // Ростов-на-Дону, 1979, 126 с.
3. Диагностические и оздоровительные технологии восстановительной медицины // Каталог-справочник. - Москва. - 2003. - 304 с.
4. Доминов Э. – Полная энциклопедия массажа // С-Пб., Лениздат, 2006, 448 с.
5. Дубров А.П. – Симметрия биоритмов и реактивности (проблема индивидуальных различий, функциональная асимметрия) // Москва, 1987.
6. Кибернетика живого: человек в разных аспектах // Москва, Наука, 1985.
7. Кублов А.А., Харламов Е.В., Кублов Р.А. Лечебная физическая культура и точечный массаж в профилактике и коррекции нарушений функционального состояния позвоночника: учебно-методическое пособие по дисциплине "Лечебно-физическая культура и массаж". - Ростов н/Д: Мини Тайп, 2016. - 108 с.
8. Кураев Г.А., Бондин В.И., Хренкова В.В. – Физиологические основы регуляции систем организма // Ростов-на-Дону, 1998.
9. Физическая реабилитация / Под общей ред. проф. С.Н. Попова. - Ростов н/Д: Феникс, 2005. - 623 с.
10. Медицинская реабилитация в спорте: Руководство для врачей и студентов / Под общ. ред. В.Н. Сокрута, В.Н. Казакова.- Донецк: «Каштан», 2011. - 620 с.
11. Стриано Ф. Анатомия упражнений для спины / Ф. Стриано.-М.: Эксмо, 2012.-160 с.
12. Третьякова Н.В. Лечебная физическая культура и массаж / Н.В. Третьякова.
13. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2013. - 357 с.

### ***б) дополнительная:***

14. Абрамов В.В. – Нарушение интеграции иммунной и нервной систем при воздействии неблагоприятных факторов внешней среды // Вестник Рос. академ. мед. наук. 1992 № 11-12, с. 39-43.
15. Агаджанян Н.А., Радыш И.В., Куцов Г.М. и др. – Физические особенности женского организма // Москва, 1998.
16. Баршай В.М., Бондин В.И., Каплиев В.А., Лысенко А.В. – Валеодиагностика // Ростов-на-Дону, 1999.
17. Виноградов В.В. – Гормоны, адаптация и системные реакции организма // Минск, 1989.
18. Воронцов В.А. – Будь здоров, пигмалион // Москва, 1998.
19. Голубева Э.А. – Дифференциальный подход к способностям и склонностям. Способности и склонности: комплексное исследование //Москва, 1989. С. 7-21.
20. Горизонтов П.Д., Мазейлис М.Я. – Значение конституции для развития болезней. Руководство по патологической физиологии // Москва, 1966. Т.1. С. 286-317.
21. Дильман В.М. – Четыре модели медицины // Ленинград, 1987.
22. Думбай В.Н. – Конспект лекций по курсу «Физиология труда» // Ростов-на-Дону, 1995.
23. Казин Э.М., Блинова Н.Г., Литвинова Н.А. – Основы индивидуального здоровья человека. Учебное пособие для Вузов // Москва, 2000.

24. Казначеев В.П. – Современные аспекты адаптации // Новосибирск, 1980.
25. Климанов В.В., Садыков Ф.Г. – Клиническая патофизиология детского возраста // С-Пб, 1997.
26. Коган А.Б. – Экологическая физиология // Ростов-на-Дону, 1990.
27. Кублов А.А. Лечебная физическая культура и точечный массаж в профилактике и коррекции нарушений функционального состояния позвоночника: учебно-методическое пособие по дисциплине "Лечебно-физическая культура и массаж". - Ростов н/Д: ООО Юг, 2010. - 94 с.
28. Кублов А.А., Харламов Е.В., Кублов Р.А. Способ лечения остеохондроза позвоночника// Патент на изобретение № 2465885 от 10.11 2012 г. РФ

**В) ЭБС**

[www.bibliokomplektor.ru](http://www.bibliokomplektor.ru) <http://kczv.pfb/wp-content/> ЭБС библиокоплектор

<http://elibrary.ru/defaultx.asp> - Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (доступ свободный)

<http://journals.cambridge.org/> - Издательство Оксфордского университета (доступ свободный)

**9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" (далее - сеть "Интернет"), необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

<http://tv.sportedu.ru/video/issledovanie-dykhatelykh-funktsii-sportsmenov>

<http://dvsesmedmorf.blogspot.com/>

<http://www.sportguns.ru/19/psiholog-v-sporte/>

<http://19.sportportal.su/>

<http://telegraf.by/sport/>

<http://video.yandex.ru/users/pugachev-alexander/>

<http://sportmedru.blogspot.com/>

<http://www.tiensmed.ru/sportsman5.html>

<http://www.medic-21vek.ru/rubric/>

<http://sportom.ru/content/view/>

**10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)**

вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Лекция	Написание конспекта лекций: краткое, схематичное, последовательное фиксирование основных положений, выводов, формулировок, обобщений; выделение ключевых слов, терминов. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначение вопросов, терминов, материала, вызывающего трудности. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии. Уделить внимание следующим понятиям ( <i>перечисление понятий</i> ) и др.
Практические занятия	Конспектирование источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с текстом ( <i>указать текст из источника и др.</i> ). Прослушивание аудио- и видеозаписей по заданной теме, решение расчетно-графических

	заданий, решение задач по алгоритму и др.
Контрольная работа/индивидуальные задания	Знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требующих для запоминания и являющихся основополагающими в этой теме. Составление аннотаций к прочитанным литературным источникам и др.
Реферат/курсовая работа	<i>Реферат:</i> Поиск литературы и составление библиографии, использование от 3 до 5 научных работ, изложение мнения авторов и своего суждения по выбранному вопросу; изложение основных аспектов проблемы. Ознакомиться со структурой и оформлением реферата. <i>Курсовая работа:</i> изучение научной, учебной, нормативной и другой литературы. Отбор необходимого материала; формирование выводов и разработка конкретных рекомендаций по решению поставленной цели и задачи; проведение практических исследований по данной теме. Использование методических рекомендаций по выполнению и оформлению курсовых работ
Практикум / лабораторная работа	Методические указания по выполнению лабораторных работ ( <i>можно указать название брошюры и где находится</i> ) и др.
Коллоквиум	Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам и др.
Подготовка к экзамену (зачету)	При подготовке к экзамену (зачету) необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу и др.

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

Использование слайд-презентаций при проведении практических занятий.

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

1. Общеуниверситетский центр обучения и тестирования (301 аудитория, Учебно-лабораторный корпус, 3 этаж) на 21 компьютеризированное место, электронная 3D доска;
2. Общеуниверситетский компьютерный центр (210 аудитория, 2 этаж 4 учебного корпуса) 24 компьютеризированных мест;
3. Студенческий читальный зал на 65 мест (18 компьютеризированы с подключением к сети Интернет);
4. Читальный зал периодики на 25 мест;
5. Научный зал на 25 мест, 10 из которых оборудованы компьютерами.
6. Аудитория № 99. оборудованная большим экраном, компьютерами.

### **13.Лист регистрации изменений**

*Заполняется в случае внесения в программу изменений на каждый учебный год*

В рабочей программе на \_\_\_\_\_уч.год внесены следующие изменения:

№	Внесенные изменения	Номер стр. РП с
---	---------------------	-----------------

### 13.Лист регистрации изменений

*Заполняется в случае внесения в программу изменений на каждый учебный год*

В рабочей программе на \_\_\_\_\_уч.год внесены следующие изменения:

<b>№</b>	<b>Внесенные изменения</b>	<b>Номер стр. РП с изменением или дополнением</b>