

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

**Рабочая программа дисциплины**



**Современные оздоровительные технологии  
в физической культуре и спорте**

*Специальность:*

**5.8.4. Физическая культура и профессиональная физическая  
подготовка Отрасль науки: педагогическая**

Форма обучения: *очная*

Год начала освоения - 2023

Карачаевск, 2023

Составитель: к.п.н., доц. Енокаева С.С.

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Федеральными государственными требованиями к структуре программ подготовки научных и научно-педагогических кадров в аспирантуре, утверждённым приказом Минобрнауки России от 20.10.2021 № 951 (Зарегистрировано в Минюсте России 23.11.2021 №65943), Положением о подготовке научных и научно-педагогических кадров в аспирантуре (Постановление Правительства Российской Федерации от 30.11.2021 № 2122).

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры:  
ТОФК и туризма на 2023-2024 уч.год

Протокол № 10 от 30.06.2023 г.

Зав. кафедрой



доц. Джирикова Ф.Д.

## Содержание

1.Наименование дисциплины.....	4
2.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	4
3.Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы.....	5
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.....	5
5.Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.....	6
5.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах).....	6
5.2. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам).....	10
6.Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).....	10
7.Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).....	11
7.1. Описание показателей и критериев оценивания ЗУН на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания .....	11
7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, формируемых в процессе освоения образовательной программы.....	12
7.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования ЗУН).....	29
8.Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля).....	30
9.Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	31
10.Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины (модуля).....	32
11.Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.....	33
12.Лист регистрации изменений .....	34

## 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 системноаналитических, психофизиологических и информационных технологий профилактики и реабилитации.
- формирование личностных потребностей и мотиваций к здоровому образу жизни, негативного отношения к вредным привычкам.

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

#### В результате освоения дисциплины аспирант должен

**Знать:** принципы 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.

**Уметь:** применять современные оздоровительные технологии в физической культуре и спорте

**Владеть:** навыками 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.

### 3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

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

Дисциплина изучается на 3 семестре очно

МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП	
Индекс	2.1.5
Требования к предварительной подготовке обучающегося: Для изучения дисциплины необходимы знания, умения и компетенции, полученные студентами в результате изучения дисциплин: «Анатомия», «Физиология», «Физиология физического воспитания», «Гигиена», «Биомеханика», «Спортивная метрология».	

4. 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	для очной формы обучения	для заочной формы обучения
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	72	-
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий)*</b>	36	-
<b>Аудиторная работа (всего):</b>	36	
в том числе:		
лекции	18	-
семинары, практические занятия		
практикумы	18	-
лабораторные работы		
<b>Внеаудиторная работа:</b>		
В том числе, индивидуальная работа обучающихся с преподавателем:		
курсовое проектирование (рефераты)		
групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем)		
творческая работа (эссе)		
	36	-
<b>Самостоятельная работа обучающихся (всего)</b>		
<b>Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет / экзамен)</b>	Зачет-3	-

**5.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)**

№	Раздел дисциплины	Общая трудоемкость (в часах)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)		
			Аудит.занятия		
		всего	Лекц.	Практ.	Сам.
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	8	2	2	4

	оздоровительной тренировки по системе «изотон»				
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
	Всего	72	18	18	36

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

Наименование раздела, темы дисциплины (модуля)	Содержание тем дисциплины (модуля)
Раздел I. Методологические основы сохранения и укрепления здоровья	Общая характеристика оздоровительной тренировки. Оздоровительные направления физической культуры и спорта.
Раздел II. Характеристика авторских комплексных систем оздоровления	Оздоровительные методики дыхательных упражнений. Факторы, определяющие уровень здоровья индивида (наследственность, здоровые привычки, безопасные привычки, окружающая среда, закаливание и медицинский мониторинг). Этапы формирования здоровья. Мотивация и здоровье

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

Для полного обеспечения учебно-методическими ресурсами на кафедре и в методическом кабинете имеются фонд оценочных средств, банк лекций, практических заданий.

#### 6.1. Методические рекомендации для выполнения самостоятельной работы

Целью самостоятельной работы является формирование способностей к самостоятельному познанию и обучению, приобретение навыков работы с литературой, обобщению, оформлению и представлению полученных результатов, их критическому анализу, поиску новых и неординарных решений, аргументированному отстаиванию своих предложений, умений, подготовки выступлений и ведения дискуссий.

Самостоятельная работа является одним из видов учебных занятий, выполняется по заданию преподавателя индивидуально и без его непосредственного участия. Виды самостоятельной работы: работа на лекциях; подготовка к практическим занятиям; подготовка к коллоквиумам по

разделам изучаемой дисциплины; поисковая работа в Internet; написание рефератов и представление их результатов в презентациях, подготовка к экзамену.

Особое внимание следует уделять подготовке к практическим занятиям. Это форма учебного занятия, на которой организуется детальное рассмотрение отдельных теоретических положений учебной дисциплины и формирует умения и навыки их практического применения путем выполнения поставленных задач. При подготовке к практическим занятиям магистрант должен ознакомиться с конспектом лекции по данной теме и соответствующим разделом базовых учебников. Для подготовки развернутых ответов по поставленным вопросам необходимо использовать дополнительную литературу, в том числе периодические научные издания и электронные ресурсы.

В структуре практического занятия доминирует самостоятельная работа. Основное в самостоятельной работе – это работа над книгой, изучение первоисточников, выполнение различного рода практических заданий, разбор тестовых заданий и методических рекомендаций преподавателя. Тесты позволяют не только эффективно проверить прочность и глубину их усвоения, но и существенно их расширить при работе со словарем. Важно научиться составлять развернутый план выступления по каждому вопросу практического занятия.

Особое внимание следует уделять подготовке докладов и презентаций. Имеются темы рефератов и списки литературы к каждому практическому занятию. Реферат выполняется на основе тщательного изучения, как рекомендованной литературы, так и источников, выбранных самостоятельно. Его объем составляет 15-20 страниц формата машинописного листа. На титульном листе указываются: тема реферата, фамилия и инициалы автора, факультет и номер учебной группы. На первой странице обозначаются тема работы и план, составленный автором. План должен включать 2-3 вопроса. Написание работы необходимо начинать с «Введения», в котором в лаконичной форме обосновывается актуальность темы, формулируются задачи, поставленные автором, и дается краткий анализ использованной литературы. Его объем может составлять 3-5 страниц.

Вопросы плана выносятся в текст работы, последовательно раскрываются и завершаются выводами. В конце реферата составляется заключение по всей работе. Оно в целом отражает степень разрешения поставленной в реферате проблемы. В конце помещается список использованной литературы в алфавитном порядке. Трудно переоценить значение презентации результатов самостоятельной работы, выполненной в виде сообщения, реферата или научного доклада. Она позволяет быть более убедительным, а наглядность дает возможность «донести» свои идеи до слушателей.

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

### **7.1. Этапы формирования ЗУН в процессе освоения образовательной программы**

№№	Контролируемые разделы	Этап формирования ЗУН	Наименование оценочного средства
1.	Раздел I. Методологические основы сохранения и укрепления здоровья	Текущий контроль	Устный опрос, Контрольный тест, реферат
		Промежуточный контроль	Итоговые результаты по рейтингу
2.	Раздел II. Характеристика авторских комплексных систем оздоровления	Текущий контроль	Устный опрос, Контрольный тест, реферат
		Промежуточный контроль	Итоговые результаты по рейтингу

#### **7.1.1. Критерии для определения уровня усвоения материала при промежуточной аттестации (зачет, экзамен)**

Зачет в устной форме. **«Зачтено»** выставляется на зачете на основании следующих показателей:

- полнота раскрытия проблемы, содержащейся в вопросе, в теоретическом аспекте;
- умение грамотно выстроить свой ответ, использовать примеры и факты для доказательности ответа, отвечать на дополнительные вопросы.

**«Не зачтено»** выставляется на зачете на основании следующих показателей:

- проблема, содержащаяся в вопросе, раскрыта не полностью, односторонне, либо проблема вообще не раскрыта;

- неумение грамотно выстроить свой ответ, не понимание задаваемых вопросов, неумение доказать свою позицию.

В таблице указаны показатели, критерии и шкала оценивания ответа обучающегося на экзамене.

Показатели	Критерии	Шкала оценивания
<p>1. Способность обучающегося самостоятельно продемонстрировать наличие знаний при решении учебных заданий.</p> <p>2. Самостоятельность в применении умения к использованию методов освоения учебной дисциплины и к решению практических задач.</p> <p>3. Самостоятельность в проявлении навыка в процессе решения поставленной задачи без стандартного образца</p>	<p><b>1. обучающийся</b> демонстрирует самостоятельное применение <b>знаний, умений и навыков</b> при решении заданий, аналогичных тем, которые представлял преподаватель при потенциальном формировании ЗУН</p> <p><b>2. обучающийся</b> демонстрирует 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><b><u>2 балла</u></b> <b>ставится в случае:</b> 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><u>3 балла</u></b> <b>обучающийся должен:</b> 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><u>4 балла</u></b> <b>обучающийся должен:</b> 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><u>5 баллов</u></b> <b>обучающийся должен:</b> 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>



**7.2 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**

**7.2.1. 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 пузырь
- 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 растроченные 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, ДжаншБханти, 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. Аудикулотерапия.

12. Физиотерапия, грязелечение и курорт терапия.

13. Организационно-методические основы индивидуальных занятий

музыкальноритмическими 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, Бханги, 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 - БолДрекинг.)

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 Александера. Основные принципы, применение

### **7.3.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 Е.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 № 1112, с. 39-43.

15. Агаджанян Н.А., Радыш И.В., Куцов Е.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. - Еормоны, адаптация и системные реакции организма // Минск, 1989.
18. Воронцов В. А. - Будь здоров, Пигмалион // Москва, 1998.
19. Еолубева Э.А. - Дифференциальный подход к способностям и склонностям. Способности и склонности: комплексное исследование //Москва, 1989. С. 7-21.
20. Еоризонтов 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.Е., 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 // СПб, 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.bibliokomplektator.ru](http://www.bibliokomplektator.ru)) /Мн://кчгу.рф/Лур-contentP ЭБС библеокоплектатор

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

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

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

Электронные подписные ресурсы:

■ ЭБС «Университетская библиотека online»;

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

<http://www.nlr.ru>

<http://library.ru>

<http://lib.sportedu.ru>

<http://orel.rsl.ru/>

<http://www.iqlib.ru>

<http://www.trainer.h1.ru>

<http://festival.1september.ru>

<http://lesgaft.spb.ru>

<http://www.libinfo.vspu.ac.ru>

<http://sigla.ru> - Сигла - служба поиска библиографических записей в электронных каталогах библиотек России и зарубежных стран <http://www.rubicon.com/> - Рубикон - крупнейший энциклопедический ресурс Интернета

<http://www.nlr.ru> - Российская государственная библиотека <http://orel.rsl.ru> - Центральная отраслевая библиотека по физической

### **9. 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 вопросы, терминов, материала, вызывающего трудности. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.
Практические занятия	Конспектирование источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с текстом
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	Реферат: 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.
Коллоквиум	Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам и др.
Самостоятельная работа	Проработка учебного материала занятий лекционного и семинарского типа. Изучение нового материала до его изложения на занятиях. Поиск, изучение и презентация информации по заданной теме, анализ научных источников. Самостоятельное изучение отдельных вопросов тем дисциплины, не рассматриваемых на занятиях лекционного и семинарского типа. Подготовка к текущему контролю, к промежуточной аттестации.
Подготовка к зачету/экзамену	При подготовке к зачету/экзамену необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу и др.

## 10. Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям

При подготовке к практическим занятиям по курсу необходимо не только знакомить обучающихся с теориями и методами практики, но и стремиться отрабатывать на практике необходимые навыки и умения.

Практическое занятие - это активная форма учебного процесса в вузе, направленная на умение студентов переработать учебный текст, обобщить материал, развить критичность мышления, отработать практические навыки. В рамках курса применяются следующие виды практических занятий: семинар-конференция, обсуждение отдельных вопросов на основе обобщения материала.

Практические занятия предназначены для усвоения материала через систему основных понятий. Они включают обсуждение отдельных вопросов, разбор трудных понятий и их сравнение.

Важнейшие требования к выступлениям - самостоятельность в подборе фактического материала и аналитическом отношении к нему, умение рассматривать примеры и факты во взаимосвязи и взаимообусловленности, отбирать наиболее существенные из них. Доклад является формой работы, при которой студент самостоятельно готовит сообщение на заданную тему и далее на семинарском занятии выступает с этим сообщением.

## 10. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины (модуля)

### 10.1. Общесистемные требования

Электронная информационно-образовательная среда ФГБОУ ВО «КЧГУ»

<http://kchgu.ru> - адрес официального сайта университета

<https://do.kchgu.ru> - электронная информационно-образовательная среда КЧГУ

Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)

Наименование документа с указанием реквизитов	Срок действия документа
Электронно-библиотечная система ООО «Знаниум». Договор № 5184 ЭБС от 25 марта 2022г.	с 30.03.2022 г по 30.03.2023 г.

Электронно-библиотечная система «Лань». Договор № СЭБ НВ-294 от 1 декабря 2020 года.	Бессрочный
Электронная библиотека КЧГУ (Э.Б.). Положение об ЭБ утверждено Ученым советом от 30.09.2015г. Протокол № 1). Электронный адрес: <a href="https://kchgu.ru/biblioteka">https://kchgu.ru/biblioteka</a> - <a href="https://kchgu.ru/">kchgu/</a>	Бессрочный
<p>Электронно-библиотечные системы:</p> <p>Научная электронная библиотека «ELIBRARY.RU» - <a href="https://www.elibrary.ru">https://www.elibrary.ru</a>. Лицензионное соглашение №15646 от 01.08.2014г. Бесплатно.</p> <p>Национальная электронная библиотека (НЭБ) – <a href="https://rusneb.ru">https://rusneb.ru</a>. Договор №101/НЭБ/1391 от 22.03.2016г. Бесплатно.</p> <p>Электронный ресурс «Polred.com Обзор СМИ» – <a href="https://polpred.com">https://polpred.com</a>. Соглашение. Бесплатно.</p>	Бессрочно

### **10.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины**

Учебная аудитория №505 на 30 мест оборудованная соответствующей мебелью, доской, компьютерами (Процессор: 300 МГц, Оперативная память: 128 Мб) с доступом в сеть Интернет, звуковой картой, колонками, выходом USB, устройством для чтения DVD-дисков, широкоформатным экраном.

4. Общеуниверситетский компьютерный центр обучения и тестирования: 24 компьютеризированных мест (210 аудитория, 2 этаж 4 учебного корпуса)

5. Студенческий читальный зал на 65 мест (18 компьютеризированы с подключением к сети Интернет);

6. Читальный зал периодики на 25 мест;

7. Научный зал на 25 мест, 10 из которых оборудованы компьютерами.

Рабочие места для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с подключением к сети Интернет и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду университета

### **10.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения**

1. ABBY FineReader (лицензия №FCRP-1100-1002-3937), бессрочная.

2. Calculate Linux (внесён в ЕРПП Приказом Минкомсвязи №665 от 30.11.2018-2020), бессрочная.

3. GNU Image Manipulation Program (GIMP) (лицензия: №GNU GPLv3), бессрочная.

4. Google G Suite for Education (IC: 01i1p5u8), бессрочная.

5. Kaspersky Endpoint Security (лицензия №280E2102100934034202061), с 03.03.2021 по 04.03.2023 г.

6. Microsoft Office (лицензия №60127446), бессрочная.

7. Microsoft Windows (лицензия №60290784), бессрочная.

### **10.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

#### **Современные профессиональные базы данных**

1. Федеральный портал «Российское образование»- <https://edu.ru/documents/>

2. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) – <http://school-collection.edu.ru/>

3. Базы данных Scopus издательства Elsevir <http://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic>.

#### **Информационные справочные системы**

1. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования - <http://fgosvo.ru>.

2. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР) – <http://edu.ru>.

3. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) – <http://school-collection.edu.ru>.



4. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» (ИС «Единое окно») – <http://window/edu.ru>.

### **11. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

В ФГБОУ ВО «Карачаево-Черкесский государственный университет имени У.Д.Алиева» созданы условия для получения высшего образования по образовательным программам обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Под специальными условиями для получения высшего образования по образовательным программам обучающимися с ограниченными возможностями здоровья понимаются условия обучения, включающие использование специальных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуги тьютора, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания университета.

Образование обучающихся с ОВЗ может быть организовано, как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах. Получение доступного и качественного высшего образования лицами с ограниченными возможностями здоровья обеспечено путем создания в университета комплекса необходимых условий обучения для данной категории обучающихся.

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса для обучающихся с ОВЗ предусматривает:

- включение в вариативную часть учебного плана специализированных адаптационных дисциплин с целью дополнительной индивидуализированной коррекции нарушений учебных и коммуникативных умений, профессиональной и социальной адаптации. Набор этих специфических дисциплин определяется, исходя из конкретной ситуации и индивидуальных потребностей обучающихся с ОВЗ;

- в образовательном процессе используются социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими обучающимися, создании комфортного психологического климата в студенческой группе;

- обеспечение обучающихся с ОВЗ печатными и электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья;

- для прохождения практик для лиц с ОВЗ при необходимости создаются специальные рабочие места в соответствии с характером нарушений и с учетом профессионального вида деятельности.

Для осуществления процедуры текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации:

- обучающимся с ОВЗ и инвалидам предоставляется право выбора с учетом индивидуальных психофизических особенностей, формы проведения текущей и итоговой аттестации (устно, письменно, с использованием технических средств, в форме тестирования и др.)

- для подготовки ответов на экзамене промежуточной и итоговой аттестации обучающимся с ОВЗ и инвалидам может быть предоставлено дополнительное время и специальные технические средства.

При защите выпускной квалификационной работы, обучающихся с ОВЗ и инвалиды могут самостоятельно определять способ представления результатов исследования (устно, письменно, с использованием технических средств, различных систем коммуникации и др.).

При необходимости обучающемуся с ОВЗ с учетом его индивидуальных психофизических особенностей дается возможность пройти промежуточную аттестацию устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п., либо предоставляется дополнительное время для подготовки ответа.

Обучающиеся с ОВЗ могут обучаться по индивидуальному учебному плану в установленные сроки с учетом особенностей и образовательных потребностей конкретного обучающегося. Индивидуальный график обучения предусматривает различные варианты проведения занятий в университете как в академической группе, так и индивидуально.

Лицам с ОВЗ и инвалидам, имеющим нарушения опорно-двигательного аппарата, обеспечиваются и совершенствуются материально-технические условия беспрепятственного доступа в учебные помещения, столовые, туалетные, другие помещения, условия их пребывания в указанных помещениях.

## 12. Лист изменений рабочей программы дисциплины

В рабочей программе внесены следующие изменения:

№	Внесенные изменения	Дата ученого совета университета, ученого совета института/факультета на котором были утверждены изменения
1.	Обновлены договоры: 1. На антивирус Касперского. (Договор №56/2023 от 25 января 2023г.). Действует до 03.03.2025г. 2. Договор № 915 ЭБС ООО «Знаниум» от 12.05.2023г. Действует до 15.05.2024г.	Решение ученого совета Протокол №8 от 29.06.2023г.

**Решение кафедры** ТОФК и туризма: Зарегистрированные изменения учтены при составлении рабочей программы дисциплины, протокол №10 от 30.06.2023г.