

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Ермакова Виктория Павловна

Должность: Директор школы-академии государственного университета (ШАА)

Сочи), проректор

Дата подписания: 18.09.2026 15:54:52

Уникальный программный ключ:

e54076e55b73117661ddd57c83d300

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Сочинский государственный университет»

СОГЛАСОВАНО

Декан ШАА

Ю.Э. Макаревская

«13» 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

И.о. проректора

В.П. Ермакова

«13» 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Теория и методика оздоровительной тренировки»

Шифр и направление подготовки

49.03.01 «Физическая культура»

Квалификация (степень) выпускника

Бакалавр

Профиль подготовки бакалавра
(программа магистерская или
аспирантская)

Спортивная тренировка

Форма обучения

очная

Выпускающая кафедра

Физической культуры и спорта

Кафедра-разработчик рабочей программы

Физической культуры и спорта

Год набора - 2025

Семестр	Трудоём- кость (час./зет.)	Лекцион. занятий, (час.)	Практич. занятия, (час.)	Лаборат. занятий, (час.)	СРС, (час.)	КР/КП	Форма промежуточного контроля (экз./зачет)
5	108/3	6	8	-	67	-	Экзамен (27)
Итого	108/3	6	8	-	67	-	Экзамен 27)

Сочи 2025 г.

Лист согласования рабочей программы дисциплины «Теория и методика оздоровительной тренировки»

Рабочую программу составила Полякова А.В., к.б.н., доцент



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА

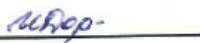
Заведующий кафедрой



Полякова А.В.

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины соответствует библиотечному фонду СГУ:

Директор НОБ





Структура рабочей программы соответствует предъявляемым требованиям:

Отдел качества образования и методического обеспечения





ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ РПД

Рабочая программа переутверждена на 202___ / 202___ учебный год, протокол № ___
заседания кафедры от «___» _____ 202___ г.

В программу внесены/не внесены дополнения и(или) изменения:

Заведующий кафедрой

Полякова А.В.

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ РПД

Рабочая программа переутверждена на 202___ / 202___ учебный год, протокол № ___
заседания кафедры от «___» _____ 202___ г.

В программу внесены/не внесены дополнения и(или) изменения:

Заведующий кафедрой

Полякова А.В.

1 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью изучения студентами дисциплины формирование системы знаний, методических и практических умений и навыков в области теории и методики оздоровительной тренировки, в частности вопросы здоровьесбережения в процессе занятий физической культурой и спортом различных возрастных и социальных групп населения.

Задачи дисциплины:

1. Освоение теоретических основ построения оздоровительной тренировки, целостное осмысление содержательной и методической стороны профессиональной деятельности в сфере оздоровительно-рекреативной физической культуры.

3. Формирование способности выбирать основные критерии оздоровительной эффективности физических упражнений различных групп населения для управления процессом оздоровительной тренировки;

4. Научить вырабатывать стратегию построения оздоровительной - рекреационной тренировки с учетом возрастных и генотипологических особенностей (индивидуально-типологических особенностей, физического состояния) занимающихся.

2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП НАПРАВЛЕНИЯ (СПЕЦИАЛЬНОСТИ)

Дисциплина “Теория и методика оздоровительной тренировки” включена в часть, формируемую участниками образовательных отношений.

Таблица 1 – Дисциплины, участвующие в формировании компетенции

Код и наименование компетенции	Дисциплины, участвующие в формировании компетенции
УК-2 Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений	Проектное управление Правоведение Организация добровольческой (волонтерской) деятельности и взаимодействие с социально-ориентированными НКО Общественный проект "Обучение служением" Ознакомительная практика Преддипломная практика
ПК-1 Подготовка занимающихся по видам спорта на различных этапах спортивной подготовки	Биомеханика физических упражнений Основы детско-юношеского спорта Массаж Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий Физиологические механизмы формирования тренированности Педагогика физической культуры и спорта Акмеология Лечебная физическая культура Спортивная морфология Педагогическая практика Тренерская практика

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 2 – Компетенции и индикаторы их достижения

Компетенции и индикаторы их достижения		В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:
Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	
УК-2 Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений	УК-2.1 Демонстрирует способы решения поставленных задач и ожидаемые результаты	Знать: Способы решения поставленных задач. Уметь: определять круг решаемых задач в рамках поставленной цели. Владеть: способами практического решения поставленных задач.
	УК-2.2 Анализирует альтернативные варианты решений для достижения намеченных результатов; разрабатывать план, определять целевые этапы и основные направления работ	Знать: альтернативные варианты решений для достижения намеченных результатов. Уметь: определять целевые этапы и основные направления работ Владеть: способами достижения намеченных результатов на основе имеющихся ресурсов и ограничений
	УК-2.3 Использует различные методики для разработки целей и задач проекта; руководствуется методами оценки продолжительности и стоимости проекта, а также может рассчитать ресурсные затраты	Знать: методику разработки цели и задач проекта Уметь: использовать различные методики с учетом ресурсные затраты проекта Владеть: методами оценки продолжительности и стоимости проекта
ПК-1 Подготовка занимающихся по видам спорта на различных этапах спортивной подготовки	ПК-1.1 Осуществляет отбор занимающихся и комплектует группы групп	Знать: педагогические, медико-биологические и психологические методы для оценки степени предрасположенности к виду спорта Уметь: использовать признаки физического развития, физической подготовленности и функциональных возможностей на этапах спортивной подготовки Владеть: системой организационно-методических мероприятий для определения специализации в определенном виде спорта

Компетенции и индикаторы их достижения		В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:
Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	
	ПК-1.2 Планирует и анализирует результаты спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки.	Знать: нормы спортивной подготовки на различных этапах Уметь: учитывать возрастные и половые особенности при планировании и проведении различных форм занятий Владеть: способами применять на практике современные формы и способы планирования, как инструмента оптимального построения содержания занятий
	ПК-1.3 Координирует работу специалистов задействованных в подготовке спортсменов.	Знать: основы построения взаимодействия специалистов в области физической культуры и спорта Уметь: взаимодействовать со специалистами задействованных в подготовке спортсменов Владеть: способами решения проблем взаимодействия с различным контингентом занимающихся

4 СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Тематический план дисциплины

Таблица 3 – Распределение фонда времени по темам дисциплины

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Всего часов	Лекции	Практические занятия	СРС
1	Методология диагностики и контроля состояния здоровья в оздоровительной тренировке. Системный подход в оценке здоровья.	11	2	-	9
2	Основы использования физических упражнений с оздоровительной направленностью.	11	2	-	9
3	Аэробные упражнения в оздоровительной физической культуре.	11	2	-	9
4	Основные виды гимнастики (лечебная гимнастика, ритмическая, стретчинг,	12	-	2	10

	калланетика, атлетическая гимнастика).				
5	Шейпинг как научная комплексная система оздоровительной физической культуры	12	-	2	10
6	Спортивные и подвижные игры в оздоровительной тренировке	12	-	2	10
7	Оздоровительная тренировка лиц пожилого возраста	12	-	2	10
	Экзамен	27	-	-	-
ИТОГО:		108	6	8	67

4.1.1 Лекционные занятия

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Краткое содержание занятия
1	Методология диагностики и контроля состояния здоровья в оздоровительной тренировке. Системный подход в оценке здоровья.	Разработка технологий оценки физического (соматического) здоровья. Здоровье как «сумма резервных возможностей» основных функциональных систем. Системный подход к оценке здоровья. Проблема интегративной оценки «безопасного уровня здоровья» человека.
2	Основы использования физических упражнений с оздоровительной направленностью.	Технологии оздоровительной тренировки взрослого населения для поддержания функционального состояния индивида, гарантирующего «безопасный» уровень соматического здоровья. Выбор объема и интенсивности нагрузки в зависимости от состояния занимающихся
3	Аэробные упражнения в оздоровительной физической культуре.	Оздоровительная аэробика, фитбол, аэробоксинг, гидроаэробика, фитнес, силовая аэробика. Прикладная аэробика в спорте, для реабилитации, для рекреации. Понятие об интенсивности, объеме и величине нагрузки при выполнении аэробных упражнений. Управление нагрузкой. Методики построения комплекса оздоровительной аэробики.

4.1.2 Практические занятия

№ п/ п	Наименование темы дисциплины	Краткое содержание занятия
4	Основные виды гимнастики (лечебная гимнастика, ритмическая, стретчинг, калланетика, атлетическая гимнастика).	Контрольная работа. Характеристика основных видов гимнастики (лечебная гимнастика, ритмическая, стретчинг, калланетика, атлетическая гимнастика).
5	Шейпинг как научная комплексная система оздоровительной физической культуры	Шейпинг тестирование. Компьютерная шейпинг программа. Особенности подбора упражнений в шейпинге для коррекции телосложения. Особенности организации и содержания шейпинга в работе с лицами, имеющими ограниченные возможности.
6	Спортивные и подвижные игры в оздо-ровительной тренировке	Особенности проведения спортивных и подвижных игр оздоровительной направленности с различными контингентами
7	Оздоровительная тренировка лиц пожилого возраста	Физическая активность и темпы старения. Особенности методики занятий с лицами пожилого возраста

4.1.3 Лабораторные занятия не предусмотрены

4.1.4 Самостоятельная работа студента

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Виды СРС
1	Методология диагностики и контроля состояния здоровья в процессе оздоровительной тренировки Системный подход в оценке здоровья	Самостоятельные занятия. Изучение и повторение лекционного материала. Подготовка к экзамену
2	Основы использования физических упражнений с оздоровительной направленностью.	Самостоятельные занятия. Изучение и повторение лекционного материала. Подготовка к экзамену
3	Аэробные упражнения в оздоровительной физической культуре .	Самостоятельные занятия. Изучение и повторение лекционного материала. Подготовка к экзамену
4	Основные виды гимнастики (лечебная гимнастика, ритмическая, стретчинг, калланетика, атлетическая гимнастика).	Самостоятельные занятия. Изучение и повторение лекционного материала. Подготовка к экзамену
5	Шейпинг как научная комплексная система оздоровительной физической культуры	Самостоятельные занятия. Изучение и повторение лекционного материала. Подготовка к экзамену
6	Спортивные и подвижные игры в оздоровительной тренировке	Самостоятельные занятия. Изучение и повторение лекционного материала. Подготовка к экзамену
7	Оздоровительная тренировка лиц пожилого возраста	Самостоятельные занятия. Изучение и повторение лекционного материала. Подготовка к экзамену

4.1.5 Интерактивные формы занятий не предусмотрены

4.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

4.2.1. Литература

1. Мякотных, В. В. Теория и методика оздоровительной тренировки : учебное пособие / В. В. Мякотных. — Сочи : Сочинский государственный университет, 2020. — 84 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/106593.html> (дата обращения: 01.04.2025). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

2. Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш ; под редакцией Н. В. Третьякова. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 280 с. — ISBN 978-5-906839-23-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/55566.html> (дата обращения: 01.04.2025). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

3. Момент, А. В. Современные физкультурно-оздоровительные технологии (высокоинтенсивные интервальные тренировки) : учебное пособие / А. В. Момент. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2023. — 99 с. — ISBN 978-5-4497-2346-8. — Текст :

электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/132702.html> (дата обращения: 01.04.2025). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/132702>

4.2.2. Интернет-ресурсы и другие электронные информационные источники Современные профессиональные базы данных (СПБД) и информационные справочные системы (ИСС)

№	Наименование СПБД
1.	ScienceDirect : полнотекстовая база данных : сайт / издательство Elsevier. — URL: https://www.sciencedirect.com/ (дата обращения: 01.04.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей. — Текст : электронный.
2.	SpringerNature : полнотекстовая база данных: сайт / Springer Nature Switzerland AG. Part of Springer Nature. — URL: https://link.springer.com/ (дата обращения: 01.04.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей. — Текст : электронный.
3.	Электронная библиотека Сочинского государственного университета : база данных. — Сочи, 2017 — . — URL: http://lib.sutr.ru/ (дата обращения: 01.04.2025). — Текст : электронный.
	Наименование ИСС
4.	КонсультантПлюс : справочно-правовая система: сайт / Компания «КонсультантПлюс». — Москва, 1997 — . — Режим доступа: локальная сеть СГУ. — Текст : электронный.

Студентам обеспечивается доступ к базам данных и библиотечным фондам университета. СГУ обеспечивает оперативный обмен информацией с отечественными и зарубежными вузами и организациями с соблюдением требований законодательства Российской Федерации об интеллектуальной собственности и международных договоров Российской Федерации в области интеллектуальной собственности, а также доступ обучающихся к информационным справочным и поисковым системам.

Интернет-ресурсы и другие электронные информационные источники

№	Наименование Интернет-ресурсов и электронных информационных источников
1	Цифровой образовательный ресурс IPRsmart : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Компания «Ай Пи Эр Медиа». — Саратов, 2010 — . — URL: http://www.iprbookshop.ru/ (дата обращения: 01.04.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей. — Текст : электронный.
2	Университетская библиотека онлайн : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Нексмедиа». — Москва : Директ-Медиа, 2001 — . — URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book_blocks&view=main_ub (дата обращения: 01.04.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей. — Текст : электронный.
3	Образовательная платформа Юрайт : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Электронное издательство Юрайт». — Москва, 2020 — . — URL: https://urait.ru/catalog/organization/DE41FE6D-0B08-4394-B225-3DD636CCCE1F (дата обращения: 01.04.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей. — Текст : электронный.
4	Национальная электронная библиотека (НЭБ) : Федеральная государственная информационная система : сайт / Министерство культуры РФ. — Москва, 2004 — . — Режим доступа: https://rusneb.ru (дата обращения: 01.04.2025). — Режим доступа: локальная сеть СГУ. — Текст : электронный.
5	Polpred.com Обзор СМИ : электронно-библиотечная система : сайт / Г. Вачнадзе, ООО «ПОЛПРЕД Справочники». — Москва, 1997 — . — URL https://polpred.com/ (дата обращения: 01.04.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей. — Текст : электронный.
6	eLIBRARY.RU : научная электронная библиотека : сайт. — Москва, 2000 — . — URL:

	https://elibrary.ru/ (дата обращения: 01.04.2025). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.
7	КиберЛенинка : научная электронная библиотека открытого доступа : сайт. – Москва, 2014 –. – URL: https://cyberleninka.ru// (дата обращения: 01.04.2025). – Текст : электронный.

4.3 **Формы и содержание текущей и промежуточной аттестации по дисциплине**

Для оценки сформированности компетенций разрабатываются оценочные средства по дисциплине.

Форма и содержание текущей и промежуточной аттестации по дисциплине раскрывается в фонде оценочных средств, который является отдельным документом.

Оценочные средства по дисциплине содержат:

- материалы для текущего контроля оценки знаний по дисциплине;
- материалы для промежуточного контроля оценки знаний по дисциплине.

Вопросы промежуточной аттестации

1. Понятие, структура индивидуального здоровья, характеристика компонентов; основы комплексной диагностики индивидуального здоровья.

2. Научно-методические основы оздоровительной физической культуры: виды, задачи, содержание.

3. Физические упражнения, как средство оздоровительной тренировки, их классификация.

4. Понятие о средствах оздоровления, их характеристика.

5. Методы физического воспитания и спортивной тренировки: назначение, классификация, характеристика.

6. Основные принципы физического воспитания и спортивной тренировки: характеристика, закономерности, лежащие в их основе (принципы специфичности, постепенности возрастания нагрузок, повторности, систематичности, индивидуальности, цикличности).

7. Общая характеристика физических способностей: понятие, классификация, закономерности развития, факторы, определяющие уровень их проявления, методика развития.

8. Обучение двигательному действию: этапы, задачи, методы, особенности.

9. Физическая нагрузка: критерии, классификация, соотношение нагрузки и отдыха.

10. Закономерности и особенности развития растущего организма. Возрастная периодизация. Сенситивные и критические периоды, их учет при занятиях физической культурой и спортом.

11. Понятие об адаптации: виды, механизмы. Общий адаптационный синдром Г. Селье, стадии.

12. Оздоровительный подход к развитию физических способностей.

13. Основы оздоровительной тренировки: задачи, средства, методы, противопоказания, дозирование нагрузки.

14. Общая характеристика оздоровительных видов гимнастики.

15. Характеристика авторских систем оздоровления.

16. Характеристика систем дыхательных упражнений.

17. Характеристика нетрадиционных средств и систем оздоровления.

18. Характеристика восточных систем оздоровления.

19. Аэробика в системе оздоровительной тренировки: виды, структура и содержание занятий.

20. Атлетическая гимнастика в системе оздоровительной тренировки: виды, структура и содержание занятий.

21. Учёт особенностей телосложения в физкультурно-оздоровительной тренировке с силовой направленностью.

22. Специфика занятий по системе «Изотон»: структура, содержание,

особенности питания.

23. Шейпинг как научная комплексная система оздоровительной физической культуры: принципы, дозирование нагрузки, направленность тренировки, тестирование, питание и т.д.

24. Характеристика стретчинг-системы: задачи, средства, особенности занятий.

25. Понятие тренировки в фитнесе: задачи, средства, особенности проведения.

26. Оздоровительная тренировка с лицами зрелого возраста: направленность, содержание, методические особенности.

27. Физкультурно-оздоровительная тренировка с лицами пожилого возраста: направленность, содержание, методические особенности.

28. Массовая физкультурно-оздоровительная работа в рекреационных зонах.

29. Массовая физкультурно-оздоровительная работа с взрослым населением: формы, содержание деятельности (трудовые коллективы, по месту жительства, сельская местность, рекреационные зоны).

30. Организация, содержание и особенности проведения занятий в группах здоровья.

31. Особенности физкультурно-оздоровительной тренировки женщин.

32. Основы планирования и учёта в сфере физкультурно-оздоровительной работы.

33. Массовые физкультурно-спортивные мероприятия: виды, организация, особенности проведения.

34. Пропаганда массовой физкультурно-спортивной и оздоровительной работы: формы, особенности деятельности.

35. Основы самоконтроля при занятиях физической культурой: задачи и содержание. Использование данных самоконтроля в управлении тренировочным процессом.

36. Врачебно-педагогический контроль в процессе физкультурно-оздоровительной тренировки: виды, задачи, содержание, учет возрастных особенностей.

37. Понятие, компоненты и особенности оценки физического состояния в системе физкультурно-оздоровительной деятельности с учетом направленности физкультурно-оздоровительной тренировки.

38. Учет возрастных особенностей в процессе физкультурно-оздоровительной работы.

Примерные критерии оценивания результатов освоения дисциплины при проведении промежуточной аттестации:

Нормы оценки знаний предполагают учёт индивидуальных особенностей обучающихся, дифференцированный подход к обучению, проверке знаний, умений, уровня формирования компетенций.

В устных и письменных ответах обучающихся при выполнении практических заданий и расчетов учитываются: глубина знаний, владение необходимыми умениями (в объеме программы), логичность изложения материала, включая обобщения, выводы, соблюдение норм литературной речи, владение навыками и приемами выполнения практических заданий, подтверждение сделанных при решении практических заданий выводов соответствующими нормативными документами, правильность расчета показателей, полнота и правильность раскрытых процедур и действий в предложенном практическом задании.

Примерная шкала оценивания ответов обучающегося при проведении промежуточной аттестации по дисциплине (экзамен):

«отлично» заслуживает студент, твёрдо знающий программный материал, системно и грамотно излагающий его, демонстрирующий необходимый уровень компетенций, свободно владеющий понятийным аппаратом.

«хорошо» заслуживает студент, проявивший полное знание программного материала, демонстрирующий сформированные на достаточном уровне умения и навыки, указанные в программе компетенции, допускающий не принципиальные неточности при изложении ответа.

«удовлетворительно» заслуживает студент, обнаруживший знания только основного

материала, но не усвоивший детали, допускающий ошибки принципиального характера, демонстрирующий не до конца сформированные компетенции. «неудовлетворительно» заслуживает студент, не усвоивший основного содержания материала, демонстрирующий низкий уровень овладения необходимыми компетенциями.

5. УСЛОВИЯ ОСВОЕНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1 Методические рекомендации студентам по изучению дисциплины

В течение семестра студенты осуществляют учебные действия на лекционных и практических занятиях, решают практические задачи по указанию преподавателя, усваивают и повторяют основные понятия. Характер и количество задач, решаемых на практических занятиях, определяются преподавателем, ведущим занятия. Контроль эффективности самостоятельной работы студентов осуществляется путем проверки решения ими учебных заданий и практических задач, предусмотренных для самостоятельной отработки с дальнейшим групповым обсуждением. Количество задач, предлагаемых для самостоятельной работы студентам, определяются их сложностью и с учетом соотношения часов контактной и самостоятельной работы. В течение семестра проводится несколько контрольных работ.

Преподавание и изучение учебной дисциплины осуществляется в виде практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, самостоятельной работы студентов. В качестве контрольно-развивающих форм используются ролевая игра, тренинги, групповое обсуждение.

Методические рекомендации по подготовке студентов к практическим занятиям. Для лучшего усвоения и закрепления материала по данной дисциплине студентам необходимо научиться работать с обязательной и дополнительной литературой. Изучение дисциплины предполагает отслеживание публикаций в периодических изданиях и работу с Интернет.

При подготовке к практическим занятиям студенты должны изучить рекомендованную литературу, ответить на вопросы и выполнить задания для самостоятельной работы. Особое внимание следует уделить осмыслению новых понятий. При подготовке целесообразно, на основе изучения рекомендованной литературы, выписать в конспект основные категории и понятия по учебной дисциплине, подготовить развернутые планы ответов и краткое содержание выполненных заданий.

Методические рекомендации студентам по организации самостоятельной работы по изучению литературных источников.

При организации самостоятельной работы, следует обратить особое внимание на регулярность изучения основной и дополнительной литературы. В период изучения литературных источников необходимо так же вести конспект. В случае затруднений необходимо обратиться к преподавателю за разъяснениями.

В качестве помещений для самостоятельных занятий, обеспеченных средствами вычислительной техники и соответствующим программным обеспечением могут быть использованы компьютерные залы, библиотеки.

Дополнительно, на кафедре физической культуры и адаптивных технологий у лаборанта имеются электронные экземпляры раздаточного материала, комплектов индивидуальных заданий, учебно-методических материалов, тем эссе со списком рекомендуемой литературы, рекомендаций по решению типовых задач, образцов отчетов о выполнении СРС и т.д.

5.2 Организация самостоятельной работы студента по дисциплине

Самостоятельная работа студента является ключевой составляющей учебного процесса, которая определяет формирование навыков, умений и знаний, приемов познавательной деятельности и обеспечивает интерес к творческой работе.

Организация самостоятельной работы студентов осуществляется по трем направлениям:

- определение цели, программы, плана задания или работы;
- со стороны преподавателя студенту оказывается помощь в технике изучения материала, подборе литературы для ознакомления и написания курсовой работы, проекта, реферата;
- контроль усвоения знаний, приобретения навыков по дисциплине, оценка выполненной контрольной и курсовой работы, проекта.

Мерами по обеспечению выполнения обучающимися всех видов самостоятельной работы являются (указать при наличии ниже перечисленных пунктов):

- наличие помещений для курсового проектирования, СРС;
 - обеспечение средствами вычислительной техники, программное обеспечение;
 - наличие раздаточного материала, комплектов индивидуальных заданий, учебно-методических материалов, тем рефератов со списком рекомендуемой литературы, рекомендаций по решению типовых задач, образцов отчетов о выполнении СРС и т.п.;
- обеспечение учебно-методической и справочной литературой всех видов самостоятельной работы (например, методические указания по выполнению курсовых проектов, работ, РГР, контрольных работ, сборники тестовых заданий, сборники задач по дисциплине).

Приводится перечень мер по обеспечению выполнения обучающимися всех видов самостоятельной работы: наличие помещений для курсового проектирования; обеспечение средствами вычислительной техники, программное обеспечение; наличие раздаточного материала, комплектов индивидуальных заданий, учебно-методических материалов, тем рефератов со списком рекомендуемой литературы, рекомендаций по решению типовых задач, образцов отчетов о выполнении СРС и т.п.; обеспечение учебно-методической и справочной литературой и т.д.

Примечания

Дисциплина должна быть обеспечена учебно-методической литературой в объеме, достаточном для проведения всех предусмотренных видов учебных занятий.

Каждый обучающийся по дисциплине должен быть обеспечен учебно-методической литературой.

5.3 Образовательные технологии

В целях максимального усвоения дисциплины используются следующие технологии обучения:

- Лекция - учебное занятие, составляющее основу теоретического обучения и дающее систематизированные основы научных знаний по дисциплине, раскрывающее состояние и перспективы развития соответствующей области науки и техники, концентрирующее внимание обучающихся на наиболее сложных, узловых вопросах, стимулирующее их познавательную деятельность и способствующее формированию творческого мышления.
- Практическая работа - совместная деятельность студентов в группе под руководством лидера, направленная на решение общей задачи путем творческого сложения результатов индивидуальной работы членов команды с делением полномочий и ответственности.
- Самостоятельная работа студента, предусматривает выполнение работы - задание, которое требует от студента воспроизведения и/или обработки полученной ранее информации в форме, определяемой преподавателем, и требующей, как правило, творческого подхода.
- Преподавание дисциплины опирается на современный подход к обучению и ориентируется на внесение в процесс обучения новизны, обусловленной особенностями динамики развития жизни и деятельности, спецификой различных технологий обучения и потребностями личности, общества и государства в выработке у обучаемых социально полезных знаний, убеждений, черт и качеств характера, отношений и опыта поведения.

Проведение всех видов занятий при преподавании дисциплины, проведение

консультаций, промежуточная и текущая аттестация возможна с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

5.4 Методическое обеспечение образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Условия организации и содержание обучения и контроля знаний инвалидов и обучающихся с ОВЗ определяются программой дисциплины, адаптированной при необходимости для обучения указанных обучающихся.

Организация обучения, текущей и промежуточной аттестации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Исходя из психофизического развития и состояния здоровья студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ, организуются занятия совместно с другими обучающимися в общих группах, используя социально-активные и рефлексивные методы обучения создания комфортного психологического климата в студенческой группе или, при соответствующем заявлении такого обучающегося, по индивидуальной программе, которая является модифицированным вариантом основной рабочей программы дисциплины. При этом содержание программы дисциплины не изменяется. Изменяются, как правило, формы обучения и контроля знаний, образовательные технологии и дидактические материалы.

Обучение студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ также может осуществляться индивидуально и/или с применением дистанционных технологий. Преподавание дисциплины осуществляется с акцентом на индивидуальный подход к обучаемым.

Дистанционное обучение обеспечивает возможность коммуникаций с преподавателем, а также с другими обучаемыми посредством вебинаров, что способствует сплочению группы, направляет учебную группу на совместную работу, обсуждение, принятие группового решения.

В учебном процессе для повышения уровня восприятия и переработки учебной информации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ применяются мультимедийные и специализированные технические средства приема-передачи учебной информации в доступных формах для студентов с различными нарушениями, обеспечивается выпуск альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт), электронных образовательных ресурсов в формах, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся, наличие необходимого материально-технического оснащения.

Подбор и разработка учебных материалов производится преподавателем с учетом того, чтобы студенты с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения – аудиально (например, с использованием программ-синтезаторов речи).

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ фонд оценочных средств по дисциплине, позволяющий оценить достижение ими результатов обучения и уровень сформированности компетенций, предусмотренных учебным планом и рабочей программой дисциплины, адаптируется для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для подготовки ответа при прохождении аттестации.

5.5 Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Лекционные занятия: комплект электронных презентаций/слайдов, аудитория, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук).

2. Практические занятия: компьютерный класс, презентационная техника (проектор, экран, компьютер/ноутбук), пакеты программного обеспечения (ПО) общего назначения (текстовые редакторы, графические редакторы).

3. Прочее: рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером с доступом в Интернет, рабочие места обучающихся, оснащенные компьютерами с доступом в Интернет, предназначенные для работы в электронной образовательной среде.

4. Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

*Архиватор 7-zip. Бесплатное программное
обеспечение. Справочно-правовая система
Консультант Плюс*

При организации занятий, текущей и промежуточной аттестации с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий используются различные электронные образовательные ресурсы и онлайн сервисы, входящие в состав ЭИОС СГУ.

49.03.01 «Физическая культура»
бакалавр
профиль «Спортивная тренировка»
АННОТАЦИЯ
 рабочей программы дисциплины
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ
 часть, формируемая участниками образовательных отношений.
Очная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / час.)	3/108
Цель изучения дисциплины	формирование системы знаний, методических и практических умений и навыков в области теории и методики оздоровительной тренировки, в частности вопросы здоровьесбережения в процессе занятий физической культурой и спортом различных возрастных и социальных групп населения.
Содержание дисциплины	Методология диагностики и контроля состояния здоровья в процессе оздоровительной тренировки Системный подход в оценке здоровья. Проблемы сохранения и укрепления здоровья в процессе занятий физической культурой и спортом. Основы использования физических упражнений с оздоровительной направленностью. Параметры нагрузки. Аэробные упражнения в оздоровительной физической культуре. Основные виды гимнастики (лечебная гимнастика, ритмическая, стретчинг, калланетика, атлетическая гимнастика). Шейпинг как научная комплексная система оздоровительной физической культуры. Спортивные и подвижные игры в оздоровительной тренировке.
Формируемые компетенции (коды)	УК-2, ПК-1
Наименование дисциплин, необходимых для освоения данной дисциплины	Основы детско-юношеского спорта Массаж Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий Физиологические механизмы формирования тренированности Педагогика физической культуры и спорта Акмеология Основы экономики и управления в физической культуре и спорте Основы менеджмента в физической культуре и спорте Педагогическая практика Тренерская практика Профессионально-ориентированная практика

Коды и наименование индикатора компетенции	УК-2.1 Демонстрирует способы решения поставленных задач и ожидаемые результаты УК-2.2 Анализирует альтернативные варианты решений для достижения намеченных результатов; разрабатывать план, определять целевые этапы и основные направления работ УК-2.3 Использует различные методики для разработки целей и задач проекта; руководствуется методами оценки продолжительности и стоимости проекта, а также может рассчитать ресурсные затраты ПК-1.1 Осуществляет отбор занимающихся и комплектует группы групп ПК-1.2 Планирует и анализирует результаты спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки ПК-1.3 Координирует работу специалистов задействованных в подготовке спортсменов
Образовательные технологии	Лекции, практические занятия, самостоятельная работа студента
Форма промежуточной аттестации	Экзамен