

**Министерство просвещения Российской Федерации**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет "

Электронный документ подписан ПЭП  
Дата подписания: 11.01.2021  
ФИО подписавшего документ: Лизунова Лариса Рейновна  
Должность: Проректор по образовательной деятельности и информатизации  
Уникальный программный ключ: 61918fe267ac770da66e

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий кафедрой  
Полякова Татьяна Андреевна

**МОДУЛЬ "ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ЛИЦ С  
ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ"  
Оздоровительные технологии в физической культуре  
рабочая программа дисциплины (модуля)**

Закреплена за кафедрой	<b>Теории и методики физической культуры и туризма*</b>	
Учебный план	g490402_03o_AФК_M315_M325.plx 49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) Направленность (профиль) "Физическая реабилитация"	
Квалификация	<b>магистр</b>	
Форма обучения	<b>очная</b>	
Общая трудоемкость	<b>3 ЗЕТ</b>	
Часов по учебному плану	108	Виды контроля в семестрах:
в том числе:		зачеты с оценкой 3
аудиторные занятия	20	
самостоятельная работа	84	
Форма контроля, Промежуточная аттестация	4	

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр ( <b>&lt;Курс&gt;.&lt;Семес тр на курсе&gt;</b> )	<b>3 (2.1)</b>		Итого	
Неделя	16 5/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лекции	4	4	4	4
Практические	16	16	16	16
Итого ауд.	20	20	20	20
Контактная	20	20	20	20
Сам. работа	84	84	84	84
Часы на	4	4	4	4
Итого	108	108	108	108

Программу составил(и): кандидат педагогических наук, декан факультета физической культуры, Старкова Елена Викторовна

Рабочая программа дисциплины

**Оздоровительные технологии в физической культуре**

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - магистратура по направлению подготовки 49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 946)

составлена на основании учебного плана:

49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

Направленность (профиль) "Физическая реабилитация"

(Шифр Дисциплины: Б1.О.03.05)

утвержденного учёным советом вуза 29.09.2020 протокол № 2.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Теории и методики физической культуры и туризма\***

Протокол от 22.09.2020 г. № 1/1

Срок действия программы: 2021-2024 уч.г.

Зав. кафедрой Полякова Татьяна Андреевна

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2021-2022 учебном году на заседании кафедры  
**Теории и методики физической культуры и туризма\***

Протокол от \_\_\_\_\_ 2021 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Полякова Татьяна Андреевна

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2022-2023 учебном году на заседании кафедры  
**Теории и методики физической культуры и туризма\***

Протокол от \_\_\_\_\_ 2022 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Полякова Татьяна Андреевна

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2023-2024 учебном году на заседании кафедры  
**Теории и методики физической культуры и туризма\***

Протокол от \_\_\_\_\_ 2023 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Полякова Татьяна Андреевна

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2024-2025 учебном году на заседании кафедры  
**Теории и методики физической культуры и туризма\***

Протокол от \_\_\_\_\_ 2024 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Полякова Татьяна Андреевна

**1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

1.1	Формирование профессиональных компетенций обучающихся для проведения занятий физической культурой на основе использования современных оздоровительных технологий.
-----	---

**2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП**

Цикл (раздел) ООП:		Б1.О.03
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>	
2.1.1	Теоретико-методические аспекты физической культуры, спорта и АФК	
2.1.2	Обучение двигательным действиям в физической культуре, спорте, реабилитации	
2.1.3	Научно-прикладные исследования в адаптивной физической культуре	
2.1.4	Динамическая анатомия, физиология мышечной деятельности и биомеханика движения	
2.1.5	Моделирование оздоровительно-реабилитационной деятельности	
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>	
2.2.1	Нетрадиционные оздоровительные системы в реабилитации	
2.2.2	Презентация результатов научного исследования	
2.2.3	Производственная практика, научно-исследовательская работа	
2.2.4	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы	
2.2.5	Производственная преддипломная практика	
2.2.6	Производственная профессионально-ориентированная практика	

**3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**ОПК-2: Способен обосновывать выбор наиболее эффективных методов обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья в основных видах адаптивной физической культуры, в том числе, в специальных медицинских группах в образовательных организациях высшего образования**

<b>Знать:</b>	
Уровень 1	Общие, но не структурированные знания методологических основ современного образования в сфере адаптивной физической культуры. Код 31 (ОПК-2) Общие, но не структурированные знания средства и методы обучения в основных видах адаптивной физической культуры и формирования мотивации к здоровому образу жизни у лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Код 32 (ОПК-2)
Уровень 2	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания методологических основ современного образования в сфере адаптивной физической культуры. Код 31 (ОПК-2) Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания средства и методы обучения в основных видах адаптивной физической культуры и формирования мотивации к здоровому образу жизни у лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Код 32 (ОПК-2)
Уровень 3	Сформированные системные знания методологических основ современного образования в сфере адаптивной физической культуры. Код 31 (ОПК-2) Сформированные системные знания средства и методы обучения в основных видах адаптивной физической культуры и формирования мотивации к здоровому образу жизни у лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Код 32 (ОПК-2)
<b>Уметь:</b>	
Уровень 1	В целом успешно, но не системно умеет практически применять перспективные и наиболее эффективные методы обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья в основных видах адаптивной физической культуры. Код У1 (ОПК-2) В целом успешно, но не системно умеет разрабатывать или актуализировать учебные материалы по обеспечению образовательного процесса в сфере адаптивной физической культуры. Код У2 (ОПК-2)
Уровень 2	В целом успешные, но содержащие отдельные пробелы в умении практически применять перспективные и наиболее эффективные методы обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья в основных видах адаптивной физической культуры. Код У1 (ОПК-2) В целом успешные, но содержащие отдельные пробелы в умении разрабатывать или актуализировать учебные материалы по обеспечению образовательного процесса в сфере адаптивной физической культуры. Код У2 (ОПК-2)
Уровень 3	Сформированное умение практически применять перспективные и наиболее эффективные методы обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья в основных видах адаптивной физической культуры. Код У1 (ОПК-2) Сформированное умение разрабатывать или актуализировать учебные материалы по обеспечению образовательного процесса в сфере адаптивной физической культуры. Код У2 (ОПК-2)

<b>Владеть:</b>	
Уровень 1	В целом владеет навыками применения средств и методов восстановительной, компенсаторной деятельности в контексте образовательной деятельности лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Код В1 (ОПК-2) В целом владеет навыками проведения занятий по адаптивному физическому воспитанию в специальных медицинских группах в образовательных организациях всех типов и видов в соответствии с учебно-методическим обеспечением образовательного процесса; актуализации или разработки учебных материалов. Код В2 (ОПК-2)
Уровень 2	Владеет навыками применения средств и методов восстановительной, компенсаторной деятельности в контексте образовательной деятельности лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Код В1 (ОПК-2) Владеет навыками проведения занятий по адаптивному физическому воспитанию в специальных медицинских группах в образовательных организациях всех типов и видов в соответствии с учебно-методическим обеспечением образовательного процесса; актуализации или разработки учебных материалов. Код В2 (ОПК-2)
Уровень 3	Сформированные навыки применения средств и методов восстановительной, компенсаторной деятельности в контексте образовательной деятельности лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Код В1 (ОПК-2) Сформированные навыки проведения занятий по адаптивному физическому воспитанию в специальных медицинских группах в образовательных организациях всех типов и видов в соответствии с учебно-методическим обеспечением образовательного процесса; актуализации или разработки учебных материалов. Код В2 (ОПК-2)
<b>ОПК-3: Способен оценивать эффективность и выявлять проблемы процесса обучения в области адаптивной физической культуры</b>	
<b>Знать:</b>	
Уровень 1	Общие, но не структурированные знания методологических подходов, методик и эффективных практики обучения. Код 31 (ОПК-3) Общие, но не структурированные знания возрастных особенностей психо-физического развития лиц с различными нозологическими формами отклонений и их образовательных потребностей; критерий оценки эффективности процесса обучения в области адаптивной физической культуры. Код 32 (ОПК-3)
Уровень 2	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания методологических подходов, методик и эффективных практики обучения. Код 31 (ОПК-3) Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания возрастных особенностей психо-физического развития лиц с различными нозологическими формами отклонений и их образовательных потребностей; критерий оценки эффективности процесса обучения в области адаптивной физической культуры. Код 32 (ОПК-3)
Уровень 3	Сформированные системные знания методологических подходов, методик и эффективных практики обучения. Код 31 (ОПК-3) Сформированные системные знания возрастных особенностей психо-физического развития лиц с различными нозологическими формами отклонений и их образовательных потребностей; критерий оценки эффективности процесса обучения в области адаптивной физической культуры. Код 32 (ОПК-3)
<b>Уметь:</b>	
Уровень 1	В целом успешно, но не системно умеет оценивать эффективность процесса обучения в области адаптивной физической культуры с учетом нозологии, возрастных особенностей и психофизического развития обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов. Код У1 (ОПК-3) В целом успешно, но не системно умеет выявлять проблемы процесса обучения в области адаптивной физической культуры. Код У2 (ОПК-3)
Уровень 2	В целом успешные, но содержащие отдельные пробелы в умении оценивать эффективность процесса обучения в области адаптивной физической культуры с учетом нозологии, возрастных особенностей и психофизического развития обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов. Код У1 (ОПК-3) В целом успешные, но содержащие отдельные пробелы в умении выявлять проблемы процесса обучения в области адаптивной физической культуры. Код У2 (ОПК-3)
Уровень 3	Сформированное умение оценивать эффективность процесса обучения в области адаптивной физической культуры с учетом нозологии, возрастных особенностей и психофизического развития обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов. Код У1 (ОПК-3) Сформированное умение выявлять проблемы процесса обучения в области адаптивной физической культуры. Код У2 (ОПК-3)
<b>Владеть:</b>	
Уровень 1	В целом владеет навыками практического применения и контроля эффективности выбранных методов обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья в основных видах адаптивной физической культуры. Код В1 (ОПК-3) В целом владеет навыками поиска проблемных ситуаций в процессе обучения в различных видах адаптивной физической культуры. Код В2 (ОПК-3)

Уровень 2	Владеет навыками практического применения и контроля эффективности выбранных методов обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья в основных видах адаптивной физической культуры. Код В1 (ОПК-3) Владеет навыками поиска проблемных ситуаций в процессе обучения в различных видах адаптивной физической культуры. Код В2 (ОПК-3)
Уровень 3	Сформированные навыки практического применения и контроля эффективности выбранных методов обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья в основных видах адаптивной физической культуры. Код В1 (ОПК-3) Сформированные навыки поиска проблемных ситуаций в процессе обучения в различных видах адаптивной физической культуры. Код В2 (ОПК-3)
<b>ОПК-8: Способен проводить комплексные мероприятия по предупреждению прогрессирования основного заболевания организма человека</b>	
<b>Знать:</b>	
Уровень 1	Общие, но не структурированные знания факторов риска, способствующих неблагоприятному развитию основного заболевания, и патогенетические механизмы, участвующие в процессе прогрессирования основного заболевания или дефекта; клинических проявлений вторичных отклонений и дефектов, возникающих при прогрессировании или неблагоприятном развитии основного заболевания. Код 31 (ОПК-8) Общие, но не структурированные знания основных мер по предупреждению прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма и возможных вариантов их сочетанного (комплексного) применения. Код 32 (ОПК-8)
Уровень 2	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания факторов риска, способствующих неблагоприятному развитию основного заболевания, и патогенетические механизмы, участвующие в процессе прогрессирования основного заболевания или дефекта; клинических проявлений вторичных отклонений и дефектов, возникающих при прогрессировании или неблагоприятном развитии основного заболевания. Код 31 (ОПК-8) Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания основных мер по предупреждению прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма и возможных вариантов их сочетанного (комплексного) применения. Код 32 (ОПК-8)
Уровень 3	Сформированные системные знания факторов риска, способствующих неблагоприятному развитию основного заболевания, и патогенетические механизмы, участвующие в процессе прогрессирования основного заболевания или дефекта; клинических проявлений вторичных отклонений и дефектов, возникающих при прогрессировании или неблагоприятном развитии основного заболевания. Код 31 (ОПК-8) Сформированные системные знания основных мер по предупреждению прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма и возможных вариантов их сочетанного (комплексного) применения. Код 32 (ОПК-8)
<b>Уметь:</b>	
Уровень 1	В целом успешно, но не системно умеет выявить клинические признаки, указывающие на возможность прогрессирования основного заболевания или поражения. Код У1 (ОПК-8) В целом успешно, но не системно умеет определить наиболее эффективные мероприятия и варианты их оптимального сочетания для предупреждения прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма у лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов. Код У2 (ОПК-8)) В целом успешно, но не системно умеет оценивать уровень соответствия включенных в комплексные мероприятия средств и методов педагогического воздействия актуальному состоянию и индивидуальным особенностям организма человека. Код У3 (ОПК-8)
Уровень 2	В целом успешные, но содержащие отдельные пробелы в умении выявить клинические признаки, указывающие на возможность прогрессирования основного заболевания или поражения. Код У1 (ОПК-8) В целом успешные, но содержащие отдельные пробелы в умении определить наиболее эффективные мероприятия и варианты их оптимального сочетания для предупреждения прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма у лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов). Код У2 (ОПК-8) В целом успешные, но содержащие отдельные пробелы в умении оценивать уровень соответствия включенных в комплексные мероприятия средств и методов педагогического воздействия актуальному состоянию и индивидуальным особенностям организма человека Код У3 (ОПК-8)
Уровень 3	Сформированное умение выявить клинические признаки, указывающие на возможность прогрессирования основного заболевания или поражения. Код У1 (ОПК-8) Сформированное умение определить наиболее эффективные мероприятия и варианты их оптимального сочетания для предупреждения прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма у лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов. Код У2 (ОПК-8)) Сформированное умение оценивать уровень соответствия включенных в комплексные мероприятия средств и методов педагогического воздействия актуальному состоянию и индивидуальным особенностям организма человека. Код У3 (ОПК-8)
<b>Владеть:</b>	

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Час.	Компетен-ции	Литература	Инте-рак-т.
	<b>Раздел 1. Характеристика наиболее распространенных заболеваний и старения человека</b>					
Примечание:						
1.1	Роль иммунной и эндокринной систем в профилактике заболеваний. /Лек/	3	2	ОПК-2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1	0
Примечание:						
Механизмы возникновения сердечно-сосудистых (атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда), онкологических заболеваний и процессов старения (прогерия, синдром Вернера). Факторы, способствующие их возникновению. Периоды жизни человека. Наследственный аппарат клеток. Адаптационный резерв организма. Пути профилактики заболеваний средствами физической культуры.						
1.2	Изучение научно-методических источников по проблеме использования физических упражнений с целью оздоровления в различные периоды жизни человека. /Ср/	3	10	ОПК-2 ОПК-3 ОПК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2	0
Примечание:						



Изучение проблемы использования физических упражнений с целью оздоровления в различные периоды жизни человека по современным научно-методическим источникам.

	<b>Раздел 2. Физиологическая характеристика основных видов оздоровительной физической культуры</b>					
--	--	--	--	--	--	--

Примечание:

2.1	Оздоровительная эффективность аэробных и силовых упражнений /Лек/	3	2	ОПК-2 ОПК-3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1	0
-----	---	---	---	----------------	-----------------------------	---

Примечание:

Физиология циклических упражнений. Аэробные упражнения. Использование аэробных упражнений в оздоровительной тренировке: для повышения температуры тела в разминке, средство для увеличения скорости метаболизма, средство для снижения массы тела. Правила беговой аэробной тренировки. Силовые упражнения как средство оздоровления. Особенности реакции организма на выполнения силовых упражнений. Режимы функционирования мышц (изометрический, ауksотонический, плиометрический, изотонический). Принципы выполнения силовых упражнений оздоровительной направленности.

2.2	Использование упражнений на гибкость в оздоровительной тренировке. /Пр/	3	2	ОПК-2 ОПК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2	0
-----	---	---	---	----------------	--------------------------------------	---

Примечание:

Стретч-рефлекс. Стретчинг. Принципы стретч-тренировки. Методы стретч-тренировки.

2.3	Оздоровительная система "Изотон" /Пр/	3	2	ОПК-2 ОПК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1	0
-----	---------------------------------------	---	---	----------------	-----------------------------	---

Примечание:

Методические особенности использования силовых статодинамических упражнений в оздоровительной тренировке.

2.4	Оздоровительная система упражнений "Пилатес" /Ср/	3	8	ОПК-2 ОПК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2	0
-----	---	---	---	----------------	--------------------------------------	---

Примечание:

Принципы построения тренировки по методу Дж. Пилатеса. Развитие межмышечной координации. Срочные и отставленные тренировочные эффекты.

2.5	Оздоровительная эффективность аэробных и силовых упражнений /Пр/	3	2	ОПК-2 ОПК-3 ОПК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2	0
-----	--	---	---	-------------------------	--------------------------------------	---

Примечание:

Самостоятельное изучение научно-методической литературы по теме.

	<b>Раздел 3. Эмпирическое и теоретическое обоснование эффективности различных видов оздоровительной физической культуры</b>					
--	---	--	--	--	--	--

Примечание:

3.1	Теоретический анализ известных оздоровительных систем физических упражнений. /Ср/	3	54	ОПК-2 ОПК-3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э2	0
-----	---	---	----	----------------	-----------------------------------	---

Примечание:

Поиск информации в библиотечных, интернет-источниках, ЭБС об отставленных тренировочных эффектах оздоровительных систем упражнений, технологий оздоровительной физической культуры. Составление комплекса упражнений оздоровительной направленности на основе изученного материала. Оформление презентации по выбранной системе ОФК. Изучение научных статей журналов, рецензируемых ВАК, по проблемам оздоровления средствами физической культуры. Представление обзора статей за 5-10-летний период в виде презентации.

3.2	Проведение комплексов упражнений оздоровительной направленности. /Пр/	3	4	ОПК-2 ОПК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1	0
-----	---	---	---	----------------	-----------------------------	---

Примечание:

На основе проведенного анализа источников самостоятельное составление и проведение обучающимися комплекса упражнений оздоровительной направленности с группой занимающихся.

3.3	Анализ оздоровительной эффективности системы физических упражнений /Пр/	3	4	ОПК-2 ОПК-3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2	0
-----	---	---	---	----------------	--------------------------------------	---

Примечание:

Защита презентации (в соответствии с разработанным и проведенным комплексом на практическом занятии).

3.4	Исследование оздоровительной эффективности технологий в сфере физической культуры и спорта на страницах журналов, рецензируемых ВАК. /ЗачётСОц/	3	4	ОПК-2 ОПК-3 ОПК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1	0
-----	---	---	---	-------------------------	-----------------------------	---

Примечание:

Выступление с докладом.

3.5	Контроль состояния здоровья в оздоровительной физической культуре /Пр/	3	2	ОПК-2 ОПК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1	0
-----	--	---	---	----------------	-----------------------------	---

Примечание:

Антропометрические обследования. Контроль функционального состояния.

3.6	Анализ оздоровительной эффективности системы физических упражнений /Ср/	3	12	ОПК-2 ОПК-3	Л3.1 Э1 Э2	0
-----	---	---	----	----------------	---------------	---

Примечание:

Анализ научно-методических источников, подготовка доклада и презентации.

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. ФОСы для проведения промежуточного контроля:

Сем (курс)	Форма контроля	Оценочное средство	Описание	Адрес (URL)
3	ЗачётСОц	Доклад, сообщение	Доклад, сообщение – оценочное средство промежуточной аттестации, предназначенное для выявления качества овладения обучающимися необходимыми знаниями, умениями и навыками; представляющее собой развернутое систематизированное публичное изложение по содержанию изученного учебного материала/полученных результатов решения определенной учебно-практической, учебно-исследовательской или научно-исследовательской задачи; устное индивидуальное или групповое сообщение или выступление с подготовкой презентационного материала. Исследования оздоровительной эффективности технологий в сфере физической культуры и спорта на страницах журналов, рецензируемых ВАК.	<a href="https://moodle.pspu.ru/course/view.php?id=3912">https://moodle.pspu.ru/course/view.php?id=3912</a>

### 5.2. ФОСы для проведения текущего контроля:

Тема	Оценочное средство	Описание	Адрес (URL)
------	--------------------	----------	-------------

Теоретический анализ известных оздоровительных систем физических упражнений.	Доклад, сообщение	Доклад, сообщение – оценочное средство промежуточной аттестации, предназначенное для выявления качества овладения обучающимися необходимыми знаниями, умениями и навыками; представляющее собой развернутое систематизированное публичное изложение по содержанию изученного учебного материала/полученных результатов решения определенной учебно-практической, учебно-исследовательской или научно-исследовательской задачи; устное индивидуальное или групповое сообщение или выступление с подготовкой презентационного материала. Защита презентации (в соответствии с разработанным и проведенным комплексом на практическом занятии).	<a href="https://moodle.pspu.ru/course/view.php?id=3912">https://moodle.pspu.ru/course/view.php?id=3912</a>
Проведение комплексов упражнений оздоровительной направленности.	Методическая разработка	Методическая разработка – оценочное средство промежуточной аттестации, предназначенное для выявления качества овладения обучающимися необходимыми знаниями, умениями и навыками; комплексная форма представления учебной информации, которая предполагает логично структурированный и подробно описанный ход проведения учебного или воспитательного мероприятия, элементов современных педагогических технологий или сами технологии обучения и воспитания или разработку учебно-методической документации; может включать описание процесса, формулировки целей, средства их достижения, ожидаемые результаты и сопровождаться соответствующими методическими рекомендациями. На основе проведенного анализа источников самостоятельное составление и проведение обучающимися комплекса упражнений оздоровительной направленности с группой занимающихся.	<a href="https://moodle.pspu.ru/course/view.php?id=3912">https://moodle.pspu.ru/course/view.php?id=3912</a>

**5.3. ФОСы для проведения входного контроля:**

Оценочное средство	Описание	Адрес (URL)
--------------------	----------	-------------

**6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)****6.1. Рекомендуемая литература****6.1.1. Основная литература**

Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
---------------------	----------	-------------------

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Грудницкая Н.Н.	Оздоровительные телесно-ориентированные технологии: учебное пособие	Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2014
Л1.2	Третякова Н. В., Андрюхина Т. В.	Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие	Москва: Спорт, 2016
Л1.3	Грудницкая Н. Н., Мазакова Т. В.	Современные оздоровительные системы и виды кондиционной тренировки: учебное пособие	Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2015

#### 6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Егорова С. А., Бакшева Т. В.	Велнес-технологии в оздоровительной физической культуре: практикум	Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2016
Л2.2	Грудницкая Н. Н.	Оздоровительная йога: Практикум	Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2017

#### 6.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л3.1		Лечебная физическая культура: метод. пособие для самостоят. работы	Пермь: Изд-во ПГПУ, 2008

#### 6.2. Перечень электронных образовательных ресурсов

Сайт журнала ВАК "Теория и практика ФК"	<a href="http://www.teoriya.ru/ru">http://www.teoriya.ru/ru</a>
Сайт журнала ВАК "АФК"	<a href="https://www.afkonline.ru/">https://www.afkonline.ru/</a>

#### 6.3.1 Перечень программного обеспечения

Образовательная среда предполагает единое информационное пространство: развитую ИТ инфраструктуру, комплекс электронных образовательных ресурсов, локальную сетевую инфраструктуру, включая Wi-Fi-сеть.

Программное обеспечение образовательного процесса включает в себя:

- программное обеспечение в рамках программы Microsoft Azure Dev Tools for Teaching включающее в себя профессиональные и стандартные версии продуктов Microsoft (Microsoft SQL Server, Windows Server, Windows 10);
- облачные сервисы, в рамках подписки MS Office 365 Education (Sharepoint Online, Word Online, Excel Online, One Note Online, Teams, Sway, Flow, Forms, Stream);
- программы обеспечения доступности возможности образования для лиц с ОВЗ;
- университетскую систему электронной поддержки образовательных курсов MOODLE 3.8.3;
- систему электронного тестирования АСТ;
- MS Teams - программное обеспечение, позволяющее осуществлять голосовую связь и видеосвязь через Интернет.

В рамках участия в программе Microsoft Azure Dev Tools for Teaching в образовательном процессе используются следующие программные продукты компании Microsoft:

- Visual Studio Community
- Visual Studio Code
- Visual Studio Enterprise
- Microsoft SQL Server Developer
- Microsoft SQL Server Standart
- Windows Server
- Windows Embedded 8.1 Industry Pro
- Windows 10 Education
- Microsoft OneDrive
- Отдельные программы из Office: OneNote, Access, SharePoint, Groove, Visio, Project
- Различные сервера для Microsoft Office, такие, как Exchange server.

Также пользователи получают доступ к ресурсам для обучения и прохождения сертификации. Среди них:

- Microsoft Learn;
- Сертификаты Microsoft;
- Бесплатные электронные книги от Free MS Press;
- Pluralsight.

#### 6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к одной или нескольким электронно-библиотечным системам (электронным библиотекам) и к электронной информационно-образовательной среде организации.

Электронно-библиотечная система (электронная библиотека) и электронная информационно-образовательная среда

обеспечивает возможность доступа обучающегося из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», как на территории организации, так и вне ее.

Функционирование электронной информационно-образовательной среды обеспечивается соответствующими средствами информационно-коммуникационных технологий и квалификацией работников, ее использующих и поддерживающих.

Используются следующие электронные ресурсы:

- Электронная библиотека Пермского гуманитарно-педагогического университета. – Режим доступа: <http://marcweb.pspu.ru>.  
- Загл. с экрана.

-ЭБС «IPRbooks». - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru>

-ЭБС «Юрайт». – Режим доступа: <https://biblio-online.ru>.

-«Сетевой педагогический университет» на платформе ЭБС Лань. – Режим доступа:

<https://pspu.ru/university/biblioteka/jelektronnye-resursy-biblioteki/setevoj-pedagogicheskij-universitet-na-platforme-ebs-lan> -

Межвузовская электронная библиотека Западно-Сибирской зоны. – Режим доступа: <https://icdlib.nspu.ru> -Коллекция материалов по обучению лиц с инвалидностью и ОБЗ ЭБ МГППУ. - Режим доступа: <http://psychlib.ru>

-Электронные периодические издания East View. - Режим доступа: <https://dlib.eastview.com/browse>

-Электронные периодические издания. Национальная электронная библиотека eLibrary. -Режим доступа: <https://pspu.ru/university/biblioteka/jelektronnye-resursy-biblioteki/elektronnyje-periodicheskiye-izdaniya.-neb-elibrary>

-Национальная электронная библиотека (НЭБ). - Режим доступа: <https://rusneb.ru/>

-Удаленный электронный читальный зал (УЭЧЗ) Президентской библиотеки им. Б.Н. Ельцина. - Режим доступа: <https://pspu.ru/university/biblioteka/jelektronnye-resursy-biblioteki/udalennyj-elektronnyj-chitalnyj-zal>

Периодические издания

- Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Режим доступа

<https://dlib.eastview.com/browse/publication/72009>

- Адаптивная физическая культура. Режим доступа [https://www.elibrary.ru/publisher\\_titles.asp?publishid=8049](https://www.elibrary.ru/publisher_titles.asp?publishid=8049)

- Спортивная медицина: наука и практика <https://dlib.eastview.com/browse/publication/71808>

- Физическая и реабилитационная медицина, медицинская реабилитация. Режим доступа

<https://dlib.eastview.com/browse/publication/133726>

## 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

В качестве материально-технического обеспечения дисциплины используются аудитории разного целевого назначения, оборудованные стандартным набором специализированной учебной мебели и учебного оборудования, в том числе:

- специальное помещение лекционного типа (для проведения занятий лекционного типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации);
- специальные помещения для занятий семинарского (практического) типа (для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, кабинеты для проведения лабораторных занятий, оснащенные специальным оборудованием, а также используется компьютерный класс с рабочими местами, обеспечивающими выход в Интернет для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации. В зависимости от избранной методики проведения занятий семинарского (практического) типа могут быть использованы видеофильмы и комплекты слайдов, отвечающие проблематике и образовательным задачам дисциплины);
- специальное помещение для самостоятельной работы студентов: учебно-методический кабинет факультета, обеспечивающего образовательную программу, читальные залы фундаментальной библиотеки ПГПУ;
- специальное помещение для хранения и профилактического обслуживания оборудования.

Специальные помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения (мультимедийные средства, лабораторное оборудование, перечень лицензионного программного обеспечения и т.п.). Более подробная информация об оснащенности аудиторий, в которых преподается дисциплина, представлена в ИС управления учебным процессом «Аудиторный фонд».

Реализация дисциплины обеспечивается доступом каждого студента к информационным ресурсам – фундаментальной библиотеке ПГПУ, электронно-библиотечным системам, содержащим издания учебной, учебно-методической и иной литературы, сформированной на основании прямых договоров с правообладателями.

Образовательный процесс по дисциплине поддерживается средствами электронной информационно-образовательной среды Университета - системой электронной поддержки образовательных курсов MOODLE, которая обеспечивает:

- доступ к учебному плану, рабочей программе дисциплины (модуля), практики, к изданиям электронных библиотечных систем и электронным образовательным ресурсам, указанным в рабочей программе, через личный кабинет студента и преподавателя;
- фиксацию хода образовательного процесса, результатов промежуточной аттестации;
- проведение всех видов занятий, процедур оценки результатов обучения;
- формирование электронного портфолио обучающегося, в том числе сохранение работ обучающегося, рецензий и оценок на эти работы со стороны любых участников образовательного процесса;
- взаимодействие между участниками образовательного процесса, в том числе синхронное и (или) асинхронное взаимодействие с преподавателем посредством сети Интернет.

Обучение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется в ПГПУ с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся. Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья организовано совместно с другими обучающимися. В ПГПУ созданы специальные условия для получения высшего образования по образовательным программам обучающимися с ограниченными возможностями здоровья (созданные условия представлены на официальном сайте ПГПУ по адресу <http://pspu.ru/sveden/objects/#uslovia>).

Для обучающихся с ОВЗ и инвалидностью на портале «Инклюзивное высшее образование» (<http://инклюзивноеобразование.рф>) представлены Учебно-методические материалы:

Учебно-методические комплексы по дисциплинам, позволяющие получить доп. информацию по её содержанию и материалы для изучения.

Учебно-методические пособия предлагают студентам высших учебных заведений более глубоко освоить материал образовательных программ.

Учебно-методические технологии позволяют вузам организовать работу для достижения качественно новых образовательных целей.

Методические рекомендации.

Онлайн курсы позволяют получить дополнительные материалы и возможности, при согласовании с вузом, перезачесть результат онлайн курса в качестве дисциплины образовательной программы.

## 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Изучение дисциплины (модуля) включает реализацию всех видов учебной деятельности обучающихся, предусмотренных учебным планом образовательной программы:

- а) работу обучающихся во взаимодействии с преподавателем (далее - контактная работа обучающихся с преподавателем),
- б) самостоятельную работу обучающихся,
- в) промежуточную аттестацию обучающихся.

При реализации контактной работы обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий (лекционные, практические, лабораторные занятия, предэкзаменационные консультации) используются следующие методы, приемы, технологии.

1. Лекционные занятия: с использованием ПК и компьютерного проектора; установочная лекция, проблемная лекция; обобщающая лекция по дисциплине; лекция с применением принципов контекстного обучения; лекция с применением метода дискуссий; лекция-визуализация, лекция с применением дискуссионных методов.

2. Практические/лабораторные занятия: с использованием методов моделирования; технология проектов; практикумы; ролевые игры; «Дебаты»; «Мозговой штурм», «Дерево решений», «Круг идей», «Кейс-метод», «Матрица открытий», «Морфологический метод» и др., использование методов анализа ситуации (ситуации-иллюстрации, ситуации-упражнения, ситуации-оценки, ситуации-проблемы); технология групповой работы, иные интерактивные методы и технологии. Самостоятельная работа студента по дисциплине реализуется посредством следующих технологий: применение системы электронной поддержки образовательных курсов MOODLE и др.; индивидуальная работа студента с учебной литературой; применение методов групповой работы студентов; применение методов решения ситуационных задач.

Реализуется практическая подготовка обучающихся, предполагающая выполнение определенных видов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

Практическая подготовка организуется путем проведения практических занятий, практикумов, лабораторных работ и иных аналогичных видов учебной деятельности, предусматривающих участие обучающихся в выполнении отдельных элементов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

Обучение студентов с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и инвалидностью выстраивается на основе реализации принципов: полисенсорности, индивидуализации, коммуникативности на основе использования информационных технологий.

Обучение обучающихся ОВЗ осуществляется в ПГТПУ с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся. Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья организовано совместно с другими обучающимися. В ПГТПУ созданы специальные условия для получения высшего образования по образовательным программам обучающимися с ограниченными возможностями здоровья (созданные условия представлены на официальном сайте ПГТПУ по адресу <http://pspu.ru/sveden/objects/#uslovia>).

Для обучающихся с ОВЗ и инвалидностью на портале «Инклюзивное высшее образование» (<http://инклюзивноеобразование.рф>) представлены Учебно-методические материалы:

- учебно-методические комплексы по дисциплинам, позволяющие получить доп. информацию по её содержанию и материалы для изучения;
- учебно-методические пособия предлагают студентам высших учебных заведений более глубоко освоить материал образовательных программ;
- учебно-методические технологии позволяют вузам организовать работу для достижения качественно новых образовательных целей;
- методические рекомендации.

Онлайн курсы позволяют получить дополнительные материалы и возможности, при согласовании с вузом, перезачесть результат онлайн курса в качестве дисциплины образовательной программы.

В структуру методических материалов/ресурсов по дисциплине включены: учебно-методические презентации, видеоматериалы с текстовым сопровождением, структурно-логические схемы, таблицы и графики, концентрирующие и обобщающие информацию, опорные конспекты, активизирующие различные виды памяти; словарь понятий, способствующий формированию и закреплению терминологии; раздаточный материал, позволяющий осуществить индивидуальный и дифференцированный подход, разнообразить приемы обучения и контроля.

Выбор методов обучения осуществляется в зависимости от содержания изучаемой темы и форм обучения (лекция, практическое занятие, лабораторное занятие, самостоятельная работа, индивидуальная консультация). При изучении курса используются следующие методы обучения:

- объяснительно-иллюстративный (лекция, работа с литературой и т. п.);
- репродуктивный (студенты получают знания в готовом виде);
- программированный или частично-поисковый (управление и контроль познавательной деятельности по схеме, образцу).

Обязательными элементами каждого занятия являются:

- название темы,
- постановка цели,
- сообщение и запись плана занятия,
- выделение основных понятий и методов их изучения,
- указание видов деятельности студентов и способов проверки усвоения материала,
- осуществление текущего контроля с обратной связью, с диагностикой ошибок (представление соответствующих комментариев) по результатам обучения и с оценкой результатов учебной деятельности.

При проведении промежуточной аттестации приоритетно учитываются результаты текущего контроля результатов обучения.

В процессе реализации дисциплины учитывается специфика обучения студентов с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и инвалидностью

Специфика обучения студентов с нарушениями слуха заключается в следующем:

- представление информации с использованием наглядности и активизации мыслительной деятельности;
- представление материала малыми дозами;
- комплексное использование устной, письменной, тактильной, жестовой речи;
- хорошая артикуляция;
- немногословность, четкость изложения, отсутствие лишних слов;
- неоднократное повторение основных понятий, терминов, их определения (фраза должна повторяться без изменения слов и порядка их следования);
- опережающее чтение лекционного материала (студенты заранее знакомятся с лекционным материалом и обращают внимание на незнакомые и непонятные слова и фрагменты; такой вариант организации работы позволяет студентам лучше ориентироваться в потоке новой информации, заранее обратить внимание на сложные моменты).
- обучение работе со зрительными образами: работа с графиками, таблицами, схемами и пр.;
- тренировка умения выделять главное: обучение составлению конспектов, таблиц, схем;
- специальное оборудование учебных кабинетов (звуковые средства воспроизведения информации).

Особое внимание уделяется сопровождению самостоятельной работы обучающимися с нарушениями слуха, в том числе с индивидуальным консультированием, обратной связью с элементами дистанционного обучения.

Специфика обучения студентов с нарушениями зрения заключается в следующем:

- дозирование учебных нагрузок;
- соблюдение режима освещенности помещений (искусственная освещенность от 500 до 1000 лк; использование настольных ламп; расположение источника света слева или прямо);
- предоставление информации в аудиальной и кинестетической модальностях (рельефно-точечная система Брайля, запись и предоставление информации в аудиоформате);
- применение специальных форм и методов обучения, оригинальных учебников и наглядных пособий, а также оптических и тифлопедагогических устройств, расширяющих познавательные возможности студентов;
- специальное оборудование учебных кабинетов (технические средства адаптации визуальных изображений для слабовидящих, устройства ввода информации и печати на основе рельефно-точечной системы Брайля, устройства для записи и воспроизведения аудиофайлов).

Специфика обучения студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата заключается в следующем:

- дозирование учебных нагрузок;
- соблюдение динамического режима;
- предоставление информации в различных модальностях (зрительной, аудиальной, кинестетической);
- применение технических устройств, расширяющих двигательные и познавательные возможности студентов;
- специальное оснащение учебных кабинетов (оборудование для обеспечения беспрепятственного доступа в учебные аудитории – поручни, расширенные дверные проемы, специальные кресла и др.).