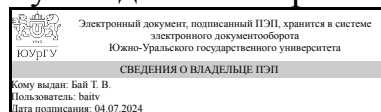


УТВЕРЖДАЮ:  
Руководитель направления



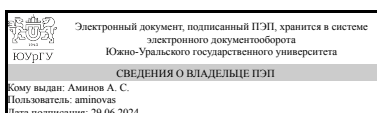
Т. В. Бай

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины 1.Ф.05.М2.02 Спортивно-оздоровительные и физкультурно-оздоровительные технологии  
для направления 43.03.03 Гостиничное дело  
уровень Бакалавриат  
форма обучения очная  
кафедра-разработчик Спортивное совершенствование

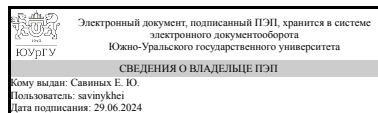
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 43.03.03 Гостиничное дело, утверждённым приказом Минобрнауки от 08.06.2017 № 515

Зав.кафедрой разработчика,  
к.биол.н., доц.



А. С. АМИНОВ

Разработчик программы,  
к.биол.н., доцент



Е. Ю. САВИНИХ

## 1. Цели и задачи дисциплины

Цель: освоение студентами теоретических знаний, формирование практических умений и навыков в области организации и проведения физкультурно-оздоровительной работы. Задачи: обеспечить формирование теоретических знаний в области технологий физкультурно-оздоровительной деятельности обучить алгоритмам разработки, модификации и проведения технологии физкультурно-оздоровительной деятельности в зависимости от конкретных задач (образовательных, воспитательных, развивающих и оздоровительных) формировать методические умения и навыки планирования и проведения занятий с использованием технологий физкультурно-оздоровительной деятельности применительно к лицам различных возрастных категорий; формировать умения и навыки осуществления контроля в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности.

## Краткое содержание дисциплины

Цель, задачи, объект и предмет дисциплины. Классификации физических упражнений. Подходы к классификации технологий физкультурно-оздоровительной деятельности. Технологии физкультурно-спортивной деятельности. Характеристика западных оздоровительных технологий: аэробики и ее видов, пилатеса, ритмической гимнастики, шейпинга, бодибилдинга, стретчинга, калланетики. Характеристика восточных оздоровительных технологий: йоги, тай-чи, видов оздоровительных систем на основе единоборств. Характеристика отечественных оздоровительных технологий: дыхательной гимнастики, самомассажа, систем оздоровления.

## 2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Планируемые результаты освоения ОП ВО (компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-2 Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющих ресурсов и ограничений	Знает: теоретико-методические основы физкультурно-оздоровительных технологий Умеет: формулировать задачи, подбирать соответствующие оздоровительные технологии для решения поставленных задач Имеет практический опыт: использования технологий для проведения тестирования различных показателей (физического развития и двигательной активности), разработки программ, составления паспортов здоровья
УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	Знает: способы реализации при решении профессиональных задач Умеет: осуществлять личностный выбор в различных профессиональных и морально-ценностных ситуациях, оценивать последствия принятого решения и нести за него ответственность

## 3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Перечень предшествующих дисциплин, видов работ учебного плана	Перечень последующих дисциплин, видов работ
1.Ф.05.М2.01 Спортивные и физкультурно-массовые сооружения и тренажеры	1.Ф.05.М2.03 Организация спортивно-массовых мероприятий

Требования к «входным» знаниям, умениям, навыкам студента, необходимым при освоении данной дисциплины и приобретенным в результате освоения предшествующих дисциплин:

Дисциплина	Требования
1.Ф.05.М2.01 Спортивные и физкультурно-массовые сооружения и тренажеры	Знает: о своих ресурсах и их пределах (временных и т.д.), для успешного выполнения порученной работы, историю строительства спортивных сооружений; классификацию спортивных сооружений; особенности спортивных сооружений для различных видов спорта; состав спортивных сооружений, их габариты, разметку, пропускную способность; правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники; параметры и оборудование различных спортивных объектов; расположение зрительских мест на трибунах; расположение помещений и устройства для судей и прессы Умеет: планировать перспективные цели собственной деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, оценивать состояние готовности спортивного оборудования, спортивного сооружения или объекта спорта к проведению соревнований и мероприятий Имеет практический опыт:

#### 4. Объём и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 з.е., 144 ч., 72,5 ч. контактной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам
		в часах
		Номер семестра
		4
Общая трудоёмкость дисциплины	144	144
<i>Аудиторные занятия:</i>	64	64
Лекции (Л)	32	32
Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ)	32	32
Лабораторные работы (ЛР)	0	0
<i>Самостоятельная работа (СРС)</i>	71,5	71,5
Подготовка к контрольной работе	13,5	13,5
Подготовка к дифференцированному зачету	10	10
Подготовка к практическим занятиям, выполнение	48	48

практических заданий		
Консультации и промежуточная аттестация	8,5	8,5
Вид контроля (зачет, диф.зачет, экзамен)	-	диф.зачет

## 5. Содержание дисциплины

№ раздела	Наименование разделов дисциплины	Объем аудиторных занятий по видам в часах			
		Всего	Л	ПЗ	ЛР
1	Теоретико-методические основы технологий физкультурно-оздоровительной деятельности	16	8	8	0
2	Классификация и характеристика технологий физкультурно-оздоровительной деятельности	20	10	10	0
3	Общая характеристика оздоровительных видов технологий физкультурно-оздоровительной деятельности	28	14	14	0

### 5.1. Лекции

№ лекции	№ раздела	Наименование или краткое содержание лекционного занятия	Кол-во часов
1	1	Теоретические основы дисциплины: понятийный аппарат, её предмет, цели и задачи. Связь дисциплины с другими науками	2
2	1	Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся физической культурой	2
3	1	Опыт использования мониторинговых технологий в практике физического воспитания	2
4	1	Методические особенности физического воспитания всех возрастных категорий	2
5	2	Классификация и общая характеристика технологий физкультурно-спортивной деятельности	2
6	2	Классификация и характеристика физкультурно-спортивных технологий, преимущественно развивающих отдельные физические качества	2
7	2	Характеристика спортивных игр, их специфические признаки. Классификация спортивных игр. Спортивные игры как средство физического воспитания	2
8	2	Понятия и классификация профессионально-ориентированных видов спортивной и учебно-тренировочной деятельности	2
9	2	Профессионально-ориентированные виды спортивной и учебно-тренировочной деятельности с использованием спецоборудования и инвентаря	2
10	3	Общая характеристика оздоровительных видов технологий физкультурно-спортивной деятельности	2
11	3	Характеристика западных оздоровительных технологий: аэробики и ее видов, пилатеса, ритмической гимнастики	2
12	3	Характеристика западных оздоровительных технологий: шейпинга	2
13	3	Характеристика западных оздоровительных технологий: бодибилдинга, стретчинга, калланетики	2
14	3	Характеристика восточных оздоровительных технологий: йоги, тай-чи, видов оздоровительных систем на основе единоборств	2
15	3	Характеристика отечественных оздоровительных технологий: дыхательной гимнастики, самомассажа, системы оздоровления	2

16	3	Особенности реализации технологий физкультурно-спортивной деятельности в физической культуре	2
----	---	--	---

## 5.2. Практические занятия, семинары

№ занятия	№ раздела	Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара	Кол-во часов
1	1	Содержательные основы оздоровительной физической культуры. Научно-методические основы физкультурно-оздоровительной деятельности	2
2	1	Принципы использования физкультурно-оздоровительных технологий у занимающихся разных возрастных групп	2
3	1	Интеграция нетрадиционных средств и физических упражнений в сфере оздоровительно-рекреационной физической культуры занимающихся разных возрастных групп	2
4	1	Основы построения оздоровительной тренировки. Оценка состояния здоровья. Средства коррекции психофизиологического состояния. Критерии выбора средств оздоровительной физической культуры. Компоненты, влияющие на выбор средств оздоровительной физической культуры	2
5	2	Характеристика технологий физкультурно-спортивной деятельности	2
6	2	Характеристика физкультурно-спортивных технологий, преимущественно развивающих отдельные физические качества	2
7	2	Использование спортивных игр в физкультурно-оздоровительной деятельности (бадминтон)	2
8	2	Использование спортивных игр в физкультурно-оздоровительной деятельности (настольный теннис)	2
9	2	Использование спортивных игр в физкультурно-оздоровительной деятельности (волейбол)	2
10	3	Основные принципы проведения оздоровительной тренировки	2
11	3	Методики применения аэробики и ее видов пилатеса, ритмической гимнастики, шейпинга	2
12	3	Методики применения бодибилдинга, стретчинга, калланетики	2
13	3	Методики применения йоги, тай-чи, видов оздоровительных систем на основе единоборств	2
14	3	Разработка формы дневника самоконтроля, паспорта здоровья	2
15	3	Разработка содержания подготовительной части занятия	2
16	3	Разработка положения о проведении физкультурно-спортивного мероприятия	2

## 5.3. Лабораторные работы

Не предусмотрены

## 5.4. Самостоятельная работа студента

Выполнение СРС			
Подвид СРС	Список литературы (с указанием разделов, глав, страниц) / ссылка на ресурс	Семестр	Кол-во часов
Подготовка к контрольной работе	1 ОПУМД №1 с.6-356, 2 ОПУМД №2 с.10-224, 3 ЭУМД №1 с. 3-96	4	13,5
Подготовка к дифференцированному зачету	1 ОПУМД №1 с.6-460, 2 ОПУМД №2 с.10-224, 3 МПСРС №1 с. 2-290, 4 ЭУМД	4	10

	№1 с. 3-96, 5 ЭУМД №2 с. 4-84, 6 ЭУМД №3 с. 3-55, 7 ЭУМД №4 с. 5-148, 8 ЭУМД №5 с. 7-121		
Подготовка к практическим занятиям, выполнение практических заданий	1 ОПУМД №1 с.6-460, 2 ОПУМД №2 с.10-224, 3 МПСРС №1 с. 2-290, 4 ЭУМД №1 с. 3-96, 5 ЭУМД №2 с. 4-84, 6 ЭУМД №3 с. 3-55, 7 ЭУМД №4 с. 5-148, 8 ЭУМД №5 с. 7-121	4	48

## 6. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

Контроль качества освоения образовательной программы осуществляется в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе оценивания результатов учебной деятельности обучающихся.

### 6.1. Контрольные мероприятия (КМ)

№ КМ	Се-местр	Вид контроля	Название контрольного мероприятия	Вес	Макс. балл	Порядок начисления баллов	Учитывается в ПА
1	4	Текущий контроль	Анализ технологий физкультурно-спортивной деятельности (контрольная работа)	1	4	Критерии оценивания: 1) находит нужную информацию из множества источников; дает правильный ответ; 2) анализирует и сопоставляет различные аспекты; 3) представляет аргументы и факты для подтверждения собственного мнения; 4) делает выводы и умозаключения. Шкала оценивания: 0 баллов – признак отсутствует; 0,5 балла – выполнено частично; 1 балл – выполнено правильно, полностью	дифференцированный зачет
2	4	Текущий контроль	Оценка состояния здоровья и физической подготовленности	1	1	За каждый правильно подобранный и выполненный тест 1 балл (10 тестов) за общий правильный вывод - 1 балл	дифференцированный зачет
3	4	Текущий контроль	Разработка конспекта физкультурно-оздоровительного	1	15	Правильное заполнение: Группа занимающихся - 1	дифференцированный зачет

			занятия на основе спортивных игр			балл, Цель - 1 балл, Задачи - 1 балл, Место проведения - 1 балл, Инвентарь - 1 балл, подготовительная часть - 1-3 балла, основная часть - 1-5 баллов, заключительная - 1-2 балла	
4	4	Текущий контроль	Разработка физкультурно-оздоровительного занятия на основе выбранного вида гимнастики	1	15	Правильное заполнение: Группа занимающихся - 1 балл, Цель - 1 балл, Задачи - 1 балл, Место проведения - 1 балл, Инвентарь - 1 балл, подготовительная часть - 1-3 балла, основная часть - 1-5 баллов, заключительная - 1-2 балла	дифференцированный зачет
5	4	Текущий контроль	Разработка формы дневника самоконтроля	1	4	Критерии оценивания: 1) находит нужную информацию из множества источников; дает правильный ответ; 2) анализирует и сопоставляет различные аспекты; 3) представляет аргументы и факты для подтверждения собственного мнения; 4) делает выводы и умозаключения. Шкала оценивания: 0 баллов – признак отсутствует; 0,5 балла – выполнено частично; 1 балл – выполнено правильно, полностью	дифференцированный зачет
6	4	Текущий контроль	Разработка содержания подготовительной части занятия	1	18	Цель основной части занятия соответствует подготовительной части - 1-3 балла, подобраны и описаны 15 упражнений - 1 балл за упражнение	дифференцированный зачет

7	4	Текущий контроль	Составление положения о физкультурно-спортивном мероприятии	1	8	Цель мероприятия - 1 балл, задачи мероприятия - 1 балл, организатор мероприятия - 1 балл, сроки и место проведения - 1 балл, участники мероприятия - 1 балл, программа мероприятия - 1 балл, награждение - 1 балл, порядок и сроки подачи заявок - 1 балл	дифференцированный зачет
8	4	Текущий контроль	Моделирование двигательной деятельности в зависимости от возраста занимающихся и уровня их развития	1	16	По каждому пункту критерии оценивания: 1) находит нужную информацию из множества источников; дает правильный ответ; 2) анализирует и сопоставляет различные аспекты; 3) представляет аргументы и факты для подтверждения собственного мнения; 4) делает выводы и умозаключения. Шкала оценивания: 0 баллов – признак отсутствует; 0,5 балла – выполнено частично; 1 балл – выполнено правильно, полностью	дифференцированный зачет
9	4	Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет	-	4	4 балла – студент демонстрирует глубокие знания и умения по программе курса, лекционного материала; дает исчерпывающие ответы на все дополнительные вопросы; проявляет умение логически и творчески мыслить; подтверждает теоретические положения примерами. 3 балла – студент демонстрирует	дифференцированный зачет



						<p>достаточные знания и умения по программе курса, лекционного материала; дает ответы не на все дополнительные вопросы; в целом оперирует причинно-следственными связями; теоретические положения поддерживаются очевидными примерами.</p> <p>2 балла – ставится при недостаточном умении студента раскрыть тему самостоятельно, неполном ответе на все вопросы билета, недостаточной уверенности в знаниях по изучаемому курсу.</p> <p>1 балл – студент демонстрирует слабый уровень знаний и умений, обнаруживает незнание большей части материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно излагает материал.</p>	
10	4	Бонус	Участие в научно-практической студенческой конференции с докладом по темам дисциплины	-	15	<p>Документ, подтверждающий участие в студенческой конференции: 1 место - 15 баллов, 2 место - 13 баллов, 3 место - 12 баллов, участие - 10 баллов</p>	дифференцированный зачет

## 6.2. Процедура проведения, критерии оценивания

Вид промежуточной аттестации	Процедура проведения	Критерии оценивания
дифференцированный	При оценивании результатов учебной деятельности	В соответствии

зачет	<p>обучающегося по дисциплине используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (Положение о БРС утверждено приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179, в редакции приказа ректора от 10.03.2022 г. No 25-13/09).</p> <p>Оценка за дисциплину формируется на основе полученных оценок за контрольно-рейтинговые мероприятия текущего контроля. Отлично: Величина рейтинга обучающегося по дисциплине 85...100 %.</p> <p>Хорошо: Величина рейтинга обучающегося по дисциплине 75...84 %. Удовлетворительно: Величина рейтинга обучающегося по дисциплине 60...74 %.</p> <p>Неудовлетворительно: Величина рейтинга обучающегося по дисциплине 0...59 %. Если студент не согласен с оценкой, полученной по результатам текущего контроля, студент проходит мероприятие промежуточной аттестации в форме устного опроса. Вопросы к дифференциальному зачету доводятся до сведения студентов заранее. Билет содержит два вопроса. Студент берет случайный билет. Время на подготовку не более 30 минут. В этом случае оценка за дисциплину рассчитывается на основе полученных оценок за контрольно-рейтинговые мероприятия текущего контроля и промежуточной аттестации. Фиксация результатов учебной деятельности по дисциплине проводится в день дифференциального зачета при личном присутствии студента.</p>	с пп. 2.5, 2.6 Положения
-------	--	--------------------------

### 6.3. Паспорт фонда оценочных средств

Компетенции	Результаты обучения	№ КМ									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
УК-2	Знает: теоретико-методические основы физкультурно-оздоровительных технологий	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
УК-2	Умеет: формулировать задачи, подбирать соответствующие оздоровительные технологии для решения поставленных задач	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
УК-2	Имеет практический опыт: использования технологий для проведения тестирования различных показателей (физического развития и двигательной активности), разработки программ, составления паспортов здоровья	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
УК-6	Знает: способы реализации при решении профессиональных задач	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
УК-6	Умеет: осуществлять личностный выбор в различных профессиональных и морально-ценностных ситуациях, оценивать последствия принятого решения и нести за него ответственность	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Типовые контрольные задания по каждому мероприятию находятся в приложениях.

## 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### Печатная учебно-методическая документация

#### а) основная литература:

1. Теория и методика физической культуры Учебник для вузов по специальности 022300 "Физическая культура и спорт" Ю. Ф. Курамшин, В. И.

Григорьев, Н. Е. Латышева и др.; Под ред. Ю. Ф. Курамшина. - 2-е изд., испр. - М.: Советский спорт, 2004. - 463 с.

2. Евсеев, С. П. Адаптивная физическая культура Учеб. пособие для вузов по специальностям 022500 "Физ. культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья" и 0323 "Адаптив. физ. культура" С. П. Евсеев, Л. В. Шапкова. - 2-е изд., стер. - М.: Советский спорт, 2004. - 238, [1] с.

*б) дополнительная литература:*

1. Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте [Текст] учеб. пособие для вузов по специальности "Физ. культура" Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. - 6-е изд., перераб. - М.: Академия, 2013. - 287, [1] с. ил.

*в) отечественные и зарубежные журналы по дисциплине, имеющиеся в библиотеке:*

Не предусмотрены

*г) методические указания для студентов по освоению дисциплины:*

1. Оздоровительные технологии 21 века Материалы Междунар. науч.-практ. конф., 3-5 дек. 2002 г., г. Челябинск Редкол.: А. П. Исаев (отв. ред.) и др.; Юж.-Урал. гос. ун-т; Юж.-Урал. гос. ун-т; ЮУрГУ. - Челябинск: Издательство ЮУрГУ, 2002. - 293 с. ил.

*из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:*

1. Оздоровительные технологии 21 века Материалы Междунар. науч.-практ. конф., 3-5 дек. 2002 г., г. Челябинск Редкол.: А. П. Исаев (отв. ред.) и др.; Юж.-Урал. гос. ун-т; Юж.-Урал. гос. ун-т; ЮУрГУ. - Челябинск: Издательство ЮУрГУ, 2002. - 293 с. ил.

### **Электронная учебно-методическая документация**

№	Вид литературы	Наименование ресурса в электронной форме	Библиографическое описание
1	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Сютина, В. И. Современные инновационные физкультурно-оздоровительные технологии: оздоровительная аэробика, степ-аэробика, футбол-аэробика : учебно-методическое пособие / В. И. Сютина, Я. В. Платонова, К. Э. Сандрос. — Тамбов : ТГУ им. Г.Р.Державина, 2022. — 98 с. <a href="https://e.lanbook.com/book/331271">https://e.lanbook.com/book/331271</a>
2	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Алаева, Л. С. Основы оздоровительной аэробики : учебное пособие / Л. С. Алаева. — Омск : СибГУФК, 2019. — 88 с. <a href="https://e.lanbook.com/book/142465">https://e.lanbook.com/book/142465</a>
3	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Назаренко, Н. Н. Технология физкультурно-спортивной деятельности (аэробика) : учебное пособие / Н. Н. Назаренко, С. С. Павлова. — Тольятти : ТГУ, 2018. — 56 с. <a href="https://e.lanbook.com/book/139752">https://e.lanbook.com/book/139752</a>
4	Основная литература	Электронно-библиотечная система	Спортивные игры: теория избранного вида спорта / В. П. Овчинников, А. М. Фокин, О. А. Габов [и др.] ; Под ред.: Овчинников В. П.. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 152

		издательства Лань	с. <a href="https://e.lanbook.com/book/284147">https://e.lanbook.com/book/284147</a>
5	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Богомолова, М. М. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности : учебно-методическое пособие / М. М. Богомолова. — Волгоград : ВГАФК, 2020. — 126 с <a href="https://e.lanbook.com/book/173439">https://e.lanbook.com/book/173439</a>

Перечень используемого программного обеспечения:

1. Microsoft-Windows(бессрочно)
2. Microsoft-Office(бессрочно)
3. ФГАОУ ВО "ЮУрГУ (НИУ)"-Портал "Электронный ЮУрГУ" (<https://edu.susu.ru>)(бессрочно)

Перечень используемых профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

1. -База данных polpred (обзор СМИ)(бессрочно)

## 8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Вид занятий	№ ауд.	Основное оборудование, стенды, макеты, компьютерная техника, предустановленное программное обеспечение, используемое для различных видов занятий
Зачет	302 (6)	Компьютерная техника: монитор, системный блок, проектор потолочного крепления, колонки, экран настенный с электроприводом, мышь, микрофон, клавиатура, пульт, ИБП
Лекции	103 (6)	Компьютерная техника: монитор, системный блок, проектор потолочного крепления, колонки, экран настенный с электроприводом, мышь, микрофон, клавиатура, пульт, ИБП
Практические занятия и семинары	302 (6)	Компьютерная техника: монитор, системный блок, проектор потолочного крепления, колонки, экран настенный с электроприводом, мышь, микрофон, клавиатура, пульт, ИБП
Контроль самостоятельной работы	205 (ДС)	Автоматизированное рабочее место: монитор, системный блок, колонки, мышь, клавиатура, сетевой фильтр, с выходом в Интернет
Самостоятельная работа студента	303 (6)	Автоматизированное рабочее место: монитор, системный блок, колонки, мышь, клавиатура, сетевой фильтр, с выходом в Интернет