

Негосударственное частное образовательное учреждение
высшего образования
«Армавирский лингвистический социальный институт»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ.01.01 Отечественные оздоровительные системы

Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль): «Физическая культура»

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очная, заочная

Армавир, 2026

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государствен-

ным образовательным стандартом высшего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от «22» февраля 2018 г. № 121 по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование.

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и принята на заседании кафедры гуманитарных, педагогических дисциплин и физической культуры (протокол № 1 от 16.01.2026 г.)

Зав. кафедрой _____ Блинова Д.Е.

Организация – разработчик: Негосударственное частное образовательное учреждение высшего образования «Армавирский лингвистический социальный институт».

Автор: Семенова Н.В., к.пед.н., доцент

Для поступивших в 2024 г., 2025 г, в 2026 г.

Рецензия
на рабочую программу дисциплины
Б1.В.ДВ.01.01 Отечественные оздоровительные системы
Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль): «Физическая культура»

Представленная к рецензированию рабочая программа дисциплины Б1.В.ДВ.01.01 Отечественные оздоровительные системы разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от «22» февраля 2018 г. № 121 по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование.

Содержание рабочей программы включает блоки: цели и задачи освоения учебной дисциплины, место учебной дисциплины в структуре ОПОП ВО, планируемые результаты обучения по дисциплине, структуру дисциплины и распределение ее трудоемкости, содержание дисциплины, оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине, перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины, требования к условиям реализации рабочей программы, а также методические указания для самостоятельной работы обучающихся по освоению дисциплины.

В структуре и содержании учебной дисциплины определены темы, вид аудиторной контактной работы (для проведения учебных занятий лекционного и семинарского типа), количество часов на их изучение, указывается объем часов самостоятельной работы обучающихся, форма промежуточной аттестации по дисциплине для студентов очной и заочной форм обучения.

В рабочей программе указаны требования к результатам освоения дисциплины. Все это позволяет обеспечивать приобретение обучающимися знаний, умений и навыков, направленных на формирование компетенций, определенных ФГОС ВО по направлению подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование, Направленность (профиль): «Физическая культура», что соответствует объему часов, указанному в учебном плане.

В разделе «Оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине» представлены контрольные оценочные мероприятия (тесты, кейс-задания, выполнение рефератов, презентаций) для оценки сформированности компетенций.

Рекомендуемая для изучения основная и дополнительная литература актуальная, присутствуют только те издания, которые были выпущены менее 5 лет назад. Определены требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины, отражает ссылки на Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки), в том числе электронная информационно-образовательная среда НЧОУ ВО АЛСИ.

Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины, а также представленные современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы направлены на формирование указанных в РПД компетенций у обучающихся.

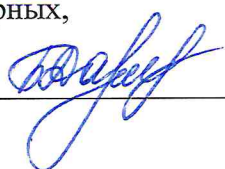
Рабочая программа Б1.В.ДВ.01.01 Отечественные оздоровительные системы в полной мере соответствует формированию общих и профессиональных компетенций, может быть рекомендована к реализации в учебном процессе для подготовки бакалавров педагогического образования в образовательном процессе НЧОУ ВО АЛСИ.

Рецензент:

Заведующий кафедрой гуманитарных,

педагогических дисциплин

и физической культуры, к.ф.н.



Д.Е. Блинова

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ:

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП ВО.....	4
3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ.....	4
4. СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ И РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЕЕ ТРУДОЕМКОСТИ.....	5
5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ.....	12
7. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	24
8. ТРЕБОВАНИЯ К УСЛОВИЯМ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИС- ЦИПЛИНЫ.....	24
9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУ- ЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ.....	26

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель освоения дисциплины:

Курс «Отечественные оздоровительные системы» на специальности физическая культура педагогического ВУЗа ставит своей целью продолжение формирования у студентов готовности использовать приобретенную совокупность знаний, умений и навыков для организации здорового стиля жизни и обеспечения безопасности на занятиях, исключение возможных спортивных травм в сфере профессиональной деятельности.

Задачи:

- понимание роли отечественных оздоровительных систем в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-практических основ основных отечественных оздоровительных систем и здорового образа жизни;
- формирование мотивационного ценностного отношения к оздоровительным системам, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования достижений отечественных оздоровительных систем в физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП ВО

Место дисциплины в структуре основной образовательной программы определяется учебным планом.

Дисциплина относится к части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)», способствует решению задач личностного и профессионального становления будущего бакалавра педагогики.

Изучение дисциплины «Отечественные оздоровительные системы» тесно связано с такими дисциплинами, как педагогика, психология, гигиена, биология, биохимия, биомеханика, спортивная медицина и предусматривает освоение системы научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры, умение их адаптивно, творчески использовать в личностном и профессиональном развитии, самосовершенствовании. Поэтому, при изучении дисциплины следует сосредотачивать свое внимание на обобщающих положениях, которые в концентрированном виде выражают современные научные представления о содержании рассматриваемых вопросов, и освоения понятийного (терминологического) аппарата

Для освоения дисциплины «Отечественные оздоровительные системы» обучающиеся используют знания, умения, способы деятельности и установки, сформированные в ходе изучения дисциплин «Анатомия и физиология человека». Освоение данной дисциплины является необходимой основой для последующего прохождения производственной практики.

Освоение дисциплины является необходимой основой для последующего изучения дисциплины «Основы адаптивной физической культуры».

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению:

Код компетенций	Содержание компетенции в соответствии с ФГОС ВО/ ПООП/ ОПОП	Индикаторы достижения компетенций	Декомпозиция компетенций (результаты обучения) в соответствии с установленными индикаторами
УК-7.	Способен под-держивать должный уровень физической подготовленности для полноценной профессиональной деятельности	УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности; УК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	Знать: историю, средства и методы применения отечественных оздоровительных систем, как альтернативные средства оздоровления обучающихся. Уметь: применять, внедрять оздоровительные системы в учебной и внеучебной деятельности обучающихся; применять средства и методы отечественных оздоровительных систем на занятиях по физической культуре с лицами различных категорий Владеть: навыками разработки и проведения комплексов оздоровительной гимнастики и рекомендации с учетом возраста, пола, прошлого двигательного опыта; навыками разработки и проведения комплексов оздоровительной гимнастики и рекомендации с учетом возраста, пола, прошлого двигательного опыта; технологиями составления комплексов оздоровительных занятий, применяя культурное наследие отечественных традиционных систем оздоровления.

4. СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ И РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЕЕ ТРУДОЕМКОСТИ

Семестр	Трудоёмкость		Контактная работа при проведении учебных занятий по дисциплинам				СРС		Форма промежуточной аттестации
	ЗЕ	часов	Лекции, часов	Практические занятия, часов	Лабораторные занятия, часов	Иные виды, часов	В период теоретического обучения, часов	В период сессии (контроль), часов	
Очная форма обучения									
8	2	72	12	24	-	-	36	-	Зачет
Заочная форма обучения									
7	2	72	2	6	-	-	60	4	Зачет

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Тематическое планирование по дисциплине

5.1.1. Тематический план учебной дисциплины по очной форме обучения

№ п/п	Разделы курса, темы	Общая трудоем- кость*, часов	Из них аудитор- ной контактной работы (для проведения учебных занятий лекционного и семинарского типа), часов	Контактная аудитор- ная работа по видам учебных занятий, от- раженная в учебном плане, часов			СРС**, часов	Текущий контроль
				лекци и	практи- ческие	лабора- торные		
1.	Физкультурно-оздоровительные технологии. Здоровый образ жизни.	4	2	2	-	-	2	
2.	Краткий обзор отечественных систем оздоровительного дыхания.	12	6	2	4	-	6	Реферат
3.	Оздоровительная система Порфирия Корнеевича Иванова «Детка».	8	4	2	2	-	4	Реферат, тест
4.	Оздоровительная дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой.	8	4	2	2	-	4	Тест
5.	Оздоровительная система Ю. Вилунаса «Рыдающее дыхание».	8	4	-	4	-	4	Тест
6.	Оздоровительная система дыхания по К. П. Бутейко.	8	4	2	2	-	4	Кейс
7.	Система оздоровления Николая Михайловича Амосова.	8	4	2	2	-	4	Кейс
8.	Оздоровительная система Мирзакарима Норбекова.	8	4	-	4	-	4	Реферат
9.	Оздоровительная система доктора Бубновского С.М.	8	4	-	4		4	Реферат
	Контроль:							
	ИТОГО:	72	36	12	24		36	

5.1.2. Тематический план учебной дисциплины по заочной форме обучения

№ п/п	Разделы курса, темы	Общая трудоем- кость*, часов	Из них аудитор- ной контактной работы (для проведения учебных занятий лекционного и семинарского типа), часов	Контактная аудитор- ная работа по видам учебных занятий, от- раженная в учебном плане, часов			СРС**, часов	Текущий контроль
				лекци и	практи- ческие	лабора- торные		
1.	Физкультурно-оздоровительные технологии. Здоровый образ жизни.	34	4	1	3		30	Реферат Тест
2.	Краткий обзор отечественных систем оздоровительного дыхания.							
3.	Оздоровительная система Порфирия Корнеевича Иванова «Детка».							
4.	Оздоровительная дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой.							
5.	Оздоровительная система Ю. Вилунаса «Рыдающее дыхание».	34	4	1	3		30	Реферат
6.	Оздоровительная система дыхания по К. П. Бутейко.							
7.	Система оздоровления Николая Михайловича Амосова.							
8.	Оздоровительная система Мирзакарима Норбекова.							
9.	Оздоровительная система доктора Бубновского С.М.	4						
	Контроль:							
	ИТОГО:	34	4	1	3		30	

* - указывается без учета времени, отведенного на проведение мероприятий промежуточной аттестации в виде групповой и индивидуальной контактной работы;

** - указывается без учета времени, отведенного на подготовку к проведению мероприятий промежуточной аттестации в период экзаменационных сессий по очной форме обучения и учебно-экзаменационных сессий по заочной форме.

5.2. Виды занятий и их содержание

5.2.1. Тематика и краткое содержание лекционных занятий

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 1.

Тема: Физкультурно-оздоровительные технологии. Здоровье и здоровый образ жизни.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Понятие «оздоровительная физкультура» и «физкультурно-оздоровительные технологии».
2. Обзор основных физкультурно-оздоровительных технологий.
3. Здоровье и здоровый образ жизни.

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 2.

Тема: Краткий обзор отечественных оздоровительных систем дыхания.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. История вопроса.
2. Современные методики оздоровительного дыхания.
3. Основная сущность отечественных методик оздоровительного дыхания.

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 3.

Тема: Оздоровительная система Порфирия Корнеевича Иванова «Детка».

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Простая истина жизни Порфирия Иванова.
2. Навстречу природе. «Детка» - это система.
3. Советы и заветы мудреца.

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 4.

Тема: Оздоровительная дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Общие правила методики дыхания.
2. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой, упражнения.
3. Двенадцать упражнений дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой.
4. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой для людей различного возраста

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 5.

Тема: Оздоровительная система дыхания по К. П. Бутейко.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Открытие профессора К. П. Бутейко.
2. Показания и противопоказания к применению оздоровительного дыхания по Бутейко.
3. Техника дыхания по Бутейко.
4. Секрет естественного дыхания по Вилунасу.
5. Кому может помочь оздоровительный метод Ю. Вилунаса.
6. Техника рыдающего дыхания.
7. Как адаптировать систему Вилунаса под особенности вашего организма.

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 6

Тема: Система оздоровления Николая Михайловича Амосова.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. История возникновения системы Н.М.Амосова
2. Система оздоровления по Амосову.
3. Советы академика Николая Амосова.

4. Оздоровительная методика по Норбекову.
5. Три постулата системы.
6. Как управлять мыслями.
7. Влияние мысли.

5.2.2. Тематика и краткое содержание практических занятий

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1.

Тема: Физкультурно-оздоровительные технологии. Здоровье и здоровый образ жизни.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Понятие «оздоровительная физкультура».
2. Современные физкультурно-оздоровительные технологии.
3. Краткий обзор основных физкультурно-оздоровительных технологий современности. Здоровье и здоровый образ жизни.
4. Оздоровительные мероприятия, проводимые в НЧОУ ВО АЛСИ.
5. Организация студенческого спорта в НЧОУ ВО АЛСИ.
6. Оздоровительная работа с профессорско-преподавательским составом НЧОУ ВО АЛСИ.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 2.

Тема: Краткий обзор отечественных оздоровительных систем дыхания.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. История вопроса.
2. Оздоровительные системы, применяемые в СССР.
3. Оздоровительные системы, применяемые в России.
4. Современные методики оздоровительного дыхания.
5. Основная сущность отечественных методик оздоровительного дыхания.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 3.

Тема: Оздоровительная система Порфирия Корнеевича Иванова «Детка».

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Простая истина жизни Порфирия Иванова.
2. Система закаливания Порфирия Иванова.
3. Система питания.
4. На встречу природе.
5. «Детка» - это система.
6. Двенадцать основных правил системы оздоровления П. Иванова.
7. Советы и заветы мудреца.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 4.

Тема: Оздоровительная дыхательная гимнастика Александры Николаевны Стрельниковой.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. История создания методики оздоровительного дыхания.
2. Основные правила выполнения дыхания по ее методу.
3. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой.
4. Упражнения «Кулачки», «Сбросьте груз»,
5. Упражнения «Накачаем мячик», «Кошачий танец».
6. Упражнения «Крепкие объятия», «Наклоны вперед и назад».
7. Упражнения «Повороты головы влево, вправо», «Наклоны головы влево, вправо».
8. Упражнения «Наклоны головы вперед – назад», «Веселый танец».

9. Упражнения «Шагам вперед», Шагаем назад».

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 5-6.

Тема: Оздоровительная система Юрия Вилунаса «Рыдающее дыхание».

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. История рождения метода «Рыдающее дыхание».
2. Секрет естественного дыхания по Вилунасу.
3. Кому может помочь оздоровительный метод Ю. Вилунаса.
4. Техника рыдающего дыхания.
5. Система вдоха при «рыдающем дыхании»
6. Система выдоха при «рыдающем дыхании»
7. Как адаптировать систему Вилунаса под особенности своего организма.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 7.

Тема: Оздоровительная система дыхания по К. П. Бутейко.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Влияние мысли. Открытие профессора К. П. Бутейко.
2. Показания к применению оздоровительного дыхания по Бутейко.
3. Противопоказания к применению оздоровительного дыхания по Бутейко.
4. Техника дыхания по Бутейко.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 8.

Тема: Оздоровительная система Н.М. Амосова

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Основная суть оздоровительной системы Н.М. Амосова.
2. Главная составляющая оздоровительной системы Амосова - здоровая психика человека.
3. Роль движения в оздоровительной системе Н.М. Амосова.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 9-10.

Тема: Оздоровительная система Мирзакарима Норбекова.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Три постулата системы.
2. Как управлять мыслями.
3. Влияние мысли.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 11-12.

Тема: Оздоровительная система профессора Бубновского Сергея Михайловича

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Кинезиотерапия в домашних условиях
2. Система восстановления здоровья без лекарств
3. Кинезиотерапия для снятия боли в спине и суставах
4. Здоровье и долголетие

5.2.3. Тематика и краткое содержание лабораторных занятий

Лабораторные занятия по данной дисциплине не предусмотрены учебным планом.

5.2.4. Примерная тематика курсовых работ (проектов).

Курсовая работа по данной дисциплине не предусмотрены учебным планом.

5.2.5. Самостоятельная работа и контроль успеваемости

В рамках указанного в учебном плане объема самостоятельной работы по данной дисциплине (в часах) предусматривается выполнение следующих видов учебной

деятельности (очная форма обучения):

Вид самостоятельной работы	Примерная трудоемкость
Проработка учебного материала занятий лекционного и семинарского типа	12
Опережающая самостоятельная работа (изучение нового материала до его изложения на занятиях)	6
Самостоятельное изучение отдельных вопросов тем дисциплины, не рассматриваемых на занятиях лекционного и семинарского типа	6
Подготовка к текущему контролю	6
Поиск, изучение и презентация информации по заданной теме, анализ научных источников по заданной проблеме	2
Исследовательская работа по темам дисциплины: участие в конференциях, круглых столах, семинарах и пр.	2
Проектная деятельность по темам дисциплины	-
Решение кейсов, задач, расчетных работ	2
Подготовка к промежуточной аттестации	-
ИТОГО СРС:	36

В рамках указанного в учебном плане объема самостоятельной работы по данной дисциплине (в часах) предусматривается выполнение следующих видов учебной деятельности (заочная форма обучения):

Вид самостоятельной работы	Примерная трудоемкость
Проработка учебного материала занятий лекционного и семинарского типа	28
Опережающая самостоятельная работа (изучение нового материала до его изложения на занятиях)	12
Самостоятельное изучение отдельных вопросов тем дисциплины, не рассматриваемых на занятиях лекционного и семинарского типа	12
Подготовка к текущему контролю	4
Поиск, изучение и презентация информации по заданной теме, анализ научных источников по заданной проблеме	2
Исследовательская работа по темам дисциплины: участие в конференциях, круглых столах, семинарах и пр.	-
Проектная деятельность по темам дисциплины	-
Решение кейсов, задач, расчетных работ	2
Подготовка к промежуточной аттестации	4
ИТОГО СРС:	64

5.2.6. Развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений и лидерских качеств при проведении учебных занятий

Практические (семинарские) занятия относятся к интерактивным методам обучения и обладают значительными преимуществами по сравнению с традиционными методами обучения, главным недостатком которых является известная изначальная пассивность субъекта и объекта обучения.

Практические занятия могут проводиться в форме групповой дискуссии, «мозговой атаки», разбора кейсов, решения практических задач и др. Прежде, чем дать группе информацию, важно подготовить участников, активизировать их ментальные процессы, включить их внимание, развивать кооперацию и сотрудничество при принятии решений.

Ниже приводятся методические рекомендации по проведению различных видов практических (семинарских) занятий.

Обсуждение в группах

Групповое обсуждение какого-либо вопроса направлено на нахождение истины или достижение лучшего взаимопонимания. Групповые обсуждения способствуют лучшему усвоению изучаемого материала.

На первом этапе группового обсуждения перед обучающимися ставится проблема, выделяется определенное время, в течение которого обучающиеся должны подготовить аргументированный развернутый ответ.

Преподаватель может устанавливать определенные правила проведения группового обсуждения:

- задавать определенные рамки обсуждения (например, указать не менее 5-10 ошибок);
- ввести алгоритм выработки общего мнения (решения);
- назначить модератора (ведущего), руководящего ходом группового обсуждения и др.

На втором этапе группового обсуждения вырабатывается групповое решение совместно с преподавателем (арбитром).

Разновидностью группового обсуждения является круглый стол, который проводится с целью поделиться проблемами, собственным видением вопроса, познакомиться с опытом, достижениями.

Публичная презентация проекта

Презентация - самый эффективный способ донесения важной информации как в разговоре "один на один", так и при публичных выступлениях. Слайд-презентации с использованием мультимедийного оборудования позволяют эффективно и наглядно представить содержание изучаемого материала, выделить и проиллюстрировать сообщение, которое несет поучительную информацию, показать ее ключевые содержательные пункты. Использование интерактивных элементов позволяет усилить эффективность публичных выступлений.

Дискуссия

Как интерактивный метод обучения означает исследование или разбор. Образовательной дискуссией называется целенаправленное, коллективное обсуждение конкретной проблемы (ситуации), сопровождающееся обменом идеями, опытом, суждениями, мнениями в составе группы обучающихся.

Как правило, дискуссия обычно проходит три стадии: ориентация, оценка и консолидация. Последовательное рассмотрение каждой стадии позволяет выделить следующие их особенности.

Стадия ориентации предполагает адаптацию участников дискуссии к самой проблеме (ситуации), друг другу, что позволяет сформулировать проблему, цели дискуссии; установить правила, регламент дискуссии.

В стадии оценки происходит выступление участников дискуссии, их ответы на возникающие вопросы, сбор максимального объема идей (знаний), предложений, пресечение преподавателем (арбитром) личных амбиций отклонений от темы дискуссии.

Стадия консолидации заключается в анализе результатов дискуссии, согласовании мнений и позиций, совместном формулировании решений и их принятии.

В зависимости от целей и задач занятия, возможно, использовать следующие виды дискуссий: классические дебаты, экспресс-дискуссия, текстовая дискуссия, проблемная дискуссия, ролевая (ситуационная) дискуссия.

6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

6.1. Оценочные материалы для проведения текущего контроля

Текущий контроль знаний студентов осуществляется проводимыми по основным

темам дисциплины следующими контрольными оценочными мероприятиями:

- реферат;
- контрольные задания;
- кейс-задания;
- тестирование.

Примеры оценочных материалов для проведения текущей аттестации обучающихся по дисциплине

Примерная тематика реферативной работы для оценки сформированности компетенции:

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

1. Формирование ценностных ориентации школьников на физическую культуру и спорт.
2. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
3. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
4. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
5. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
6. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
7. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры
8. Научно-теоретические основы здорового образа жизни
9. Научно-теоретические и методические основы оздоровительной физической культуры
10. Содержание различных систем дыхательной гимнастики
11. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра
12. Долголетие, влияние на него вредных привычек и физической культуры
13. Восстановительные средства здоровья (массаж, баня, закаливание)
14. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.

Примерные контрольные задания для оценки сформированности компетенции:

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Вариант № 1

РЕЗУЛЬТАТОМ ПРИМЕНЕНИЯ МЕТОДИКИ, РАЗРАБОТАННОЙ К. БУТЕЙКО, ЯВЛЯЕТСЯ:

- 1) накопление в крови, в клетках органов тканей углекислого газа
- 2) увеличение содержание гемоглобина к крови
- 3) раздражение механорецепторов

Вариант № 2

ОДНИМ ИЗ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ ПО К. БУТЕЙКО ЯВЛЯЕТСЯ:

- 1) хронический бронхит
- 2) умственная отсталость
- 3) гипотония
- 4) бронхиальная астма

Вариант № 3

КОНТРОЛЬНАЯ ПАУЗА ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ:

- 1) первым дискомфортным состоянием при задержке дыхания на выдохе
- 2) первым императивным вдохом при задержке дыхания на выдохе
- 3) разницей между максимальной и волевой паузами

Вариант № 4

МАКСИМАЛЬНАЯ ПАУЗА ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ:

- 1) первым дискомфортным состоянием при задержке дыхания на выдохе
- 2) первым императивным вдохом при задержке дыхания на выдохе
- 3) разницей между контрольной и волевой паузами

Вариант № 5

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА Н.М. АМОСОВА НАЗЫВАЕТСЯ:

- 1) «100 подскоков»
- 2) «1000 движений»
- 3) «1000 приседаний»
- 4) «100 наклонов»

Примерные кейс-задания для оценки сформированности компетенции:

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Кейс-задание выполняет самостоятельно во внеаудиторное время и сдается на проверку преподавателю.

1. Составить комплекс упражнений по дыхательной гимнастике Стрельниковой.
2. Составить комплекс упражнений по дыхательной гимнастике Вилунаса.
3. Составить комплекс упражнений по системе Амосова.
4. Составить комплекс упражнений по системе Норбекова М.С.
5. Составить комплекс упражнений по системе Бубновского.

Подобрать основные упражнения для занятий по оздоровительной гимнастике. Проведение практического занятия на выбор студента.

Примерные тестовые задания для оценки сформированности компетенции:

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

1. **Педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически совершенного, социально активного подрастающего поколения – это:**
 - a) Спортивное воспитание
 - b) Физическое воспитание
 - c) Физическая подготовка
 - d) Физическое развитие
2. **Средство и метод укрепления здоровья и физического совершенствования людей, подготовки их к трудовой и общественной деятельности, развитие волевых качеств, нравственного и эстетического воспитания, расширения интернациональных связей, культурного сотрудничества, укрепления мира и дружбы между народами – это:**
 - a) Физическая подготовка
 - b) Физическое воспитание
 - c) Физическая подготовленность
 - d) Спорт
3. **Физическое упражнение – это:**
 - a) Средства тренировки
 - b) Формы занятий спортом
 - c) Способы физического развития
 - d) Методы оздоровления
4. **Три аспекта «качества здоровья», которые выделяют ученые – это:**
 - a) Физический, соматический, психологический
 - b) Соматический, психологический, духовный
 - c) Соматический, психологический, социальный
 - d) Физический, психологический, духовный

5. **Объем движений, наиболее удовлетворяющий потребности организма, способствующий укреплению здоровья, гармоничному развитию, хорошему самочувствию, высокой работоспособности и жизненной активности – это:**
- a) Физические упражнения
 - b) Двигательная активность
 - c) Физическая культура
 - d) Дыхательная гимнастика
6. **Выносливость – это:**
- a) Противостояние утомлению
 - b) Длительность упражнений
 - c) Особенность организма
 - d) Свойство личности
7. **Функциональное состояние, временно возникающее под влиянием продолжительной и интенсивной работы и приводящее к снижению ее эффективности – это:**
- a) Утомление
 - b) Истощение организма
 - c) Перенапряжение
 - d) Физическое напряжение
8. **Особое состояние организма, обусловленное недостаточностью двигательной активности – это:**
- a) Гипокинезия
 - b) Дефицит движений
 - c) Гиподинамия
 - d) Гиперкинезия
9. **Процесс, происходящий в организме после прекращения работы и заключающийся в постепенном переходе физиологических и биохимических функций к исходному состоянию – это:**
- a) Отдых
 - b) Урегулирование физиологических процессов
 - c) Устранение изменений и нарушений в нервной системе
 - d) Восстановление
10. **Основные принципы физкультурно-оздоровительных занятий:**
- a) Сознательности и активности; систематичности; доступности и индивидуальности; всесторонности
 - b) Сознательности и активности; систематичности; доступности и индивидуальности; закономерности
 - c) Доступности и индивидуальности; систематичности; закономерности; достоверности
 - d) Систематичности; закономерности; достоверности; активности
11. **Усилия мышц, связанные с перемещением тела или его звеньев в пространстве – это:**
- a) Статическая работа мышц
 - b) Физическая работа мышц
 - c) Динамическая работа мышц
 - d) Сокращение мышц
12. **Функциональные свойства организма, которые определяют двигательные возможности человека – это:**
- a) Физические качества
 - b) Выносливость
 - c) Силовые способности
 - d) Возможности организма
13. **Способность противостоять утомлению – это:**

- a) Сила
 - b) Выносливость
 - c) Терпение
 - d) Упорство
- 14. Процесс совершенствования физических качеств, направленных на всестороннее и гармоническое развитие человека—это:**
- a) Специальная физическая подготовка
 - b) Профессионально-прикладная физическая подготовка
 - c) Начальная физическая подготовка
 - d) Общая физическая подготовка
- 15. Физическая сила – это:**
- a) Степень выносливости
 - b) Физическое качество
 - c) Поднятие тяжести
 - d) Тяжелая атлетика
- 16. Основное средство физической культуры и спорта – это:**
- a) Тренажёры
 - b) Спортивный инвентарь
 - c) Физические упражнения
 - d) Методические принципы
- 17. Система физических упражнений, развивающих силу, в сочетании с разносторонней физической подготовкой — это:**
- a) Ритмическая гимнастика.
 - b) Ходьба.
 - c) Плавание.
 - d) Атлетическая гимнастика.
- 18. При различном состоянии здоровья людей можно выделить четыре двигательных режима:**
- a) Психологический, оздоровительный, тренировочный, реабилитационный.
 - b) Поддержания спортивного долголетия, оздоровительный, тренировочный, реабилитационный.
 - c) Щадящий, психологический, оздоровительный, тренировочный.
 - d) Развивающий, щадящий, тренировочный, реабилитационный.
- 19. Естественный вид движений, в котором участвует большинство мышц, связок, суставов — это:**
- a) Бег.
 - b) Прыжки.
 - c) Ходьба.
 - d) Плавание.
- 20. Какая температура воздуха должна поддерживаться в помещении, где занимаются спортом:**
- a) +22°C
 - b) +15-18°C
 - c) +13-14°C
 - d) +20°C

6.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации (зачет)

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета. Средствами оценки для реализации промежуточной аттестации являются задания, выполняемые обучающимися в семестре, материалы для текущего контроля, а также вопросы для проведения промежуточной аттестации.

1. Оздоровительные системы, применяемые в СССР и в России.
2. Современные методики оздоровительного дыхания.
3. Основная сущность отечественных методик оздоровительного дыхания.
4. Понятие «оздоровительная физкультура» и «физкультурно-оздоровительные технологии».
5. Обзор основных физкультурно-оздоровительных технологий.
6. Здоровье и здоровый образ жизни.
7. История создания методики оздоровительного дыхания А. Н. Стрельниковой.
8. Основные правила выполнения дыхания по методу А. Н. Стрельниковой.
9. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой.
10. История рождения метода «Рыдающее дыхание».
11. Секрет естественного дыхания по Вилунасу.
12. Кому может помочь оздоровительный метод Ю. Вилунаса.
13. Техника рыдающего дыхания.
14. Как подогнать систему Вилунаса под особенности вашего организма.
15. Простая истина жизни Порфирия Иванова.
16. Система закаливания Порфирия Иванова.
17. Система питания по П. Иванову.
18. Роль природы в оздоровительной системе «Детка».
19. «Детка» - это система.
20. Двенадцать основных правил системы оздоровления П. Иванова.
21. Советы и заветы Порфирия Иванова.
22. Понятие «оздоровительная физкультура».
23. Современные физкультурно-оздоровительные технологии.
24. Краткий обзор основных физкультурно-оздоровительных технологий современности.
25. Здоровье и здоровый образ жизни.
26. Оздоровительные мероприятия, проводимые в НЧОУ ВО АЛСИ.
27. Организация студенческого спорта в НЧОУ ВО АЛСИ.
28. Оздоровительная работа с профессорско-преподавательским составом НЧОУ ВО АЛСИ.
29. Влияние мысли. Открытие профессора К. П. Бутейко.
30. Показания к применению оздоровительного дыхания по Бутейко.
31. Противопоказания к применению оздоровительного дыхания по Бутейко.
32. Техника дыхания по Бутейко.
33. Три постулата системы М. Норбекова.
34. Как управлять мыслями по М. Норбекову.
35. Влияние мысли на наше здоровье по М. Норбекову.
36. Система оздоровления по Амосову.
37. Советы академика Николая Амосова.
38. Советы академика Николая Амосова.
39. Роль питания. Основная суть оздоровительной системы Г. Шаталовой.
40. Главная составляющая оздоровительной системы Шаталовой - здоровая психика человека.
41. Роль движения в оздоровительной системе Г. Шаталовой.
42. Роль питания в оздоровительной системе Шаталовой.
43. Роль питания в оздоровлении по системе Н. М. Амосова.
44. Формы и организация самостоятельных занятий.
45. Мотивация выбора самостоятельных занятий.
46. Граница интенсивности физической нагрузки.
47. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
48. Утренняя гигиеническая гимнастика.
49. Самостоятельные тренировочные занятия.

50. Врачебный контроль при занятиях физической культурой и спортом
51. Педагогический контроль при занятиях физической культурой и спортом.
52. Самоконтроль при занятиях при занятиях физической культурой и спортом.
53. Современные методики оздоровительного дыхания.
54. Основная сущность методик оздоровительного дыхания.
55. Отличительная особенность оздоровительной методики Г. Шаталовой от методики М. Норбекова.
56. Отличительная особенность оздоровительной методики Ю. Вилунаса от методики А. Н. Стрельниковой.

6.5. Описание шкал оценивания степени сформированности компетенций

6.5.1. Текущая аттестация

Шкала оценки реферата на примере освоения компетенции:

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Оценка	Характеристика сформированности компетенций
5 «отлично»	Знает (на высоком уровне): историю, средства и методы применения отечественных оздоровительных систем, как альтернативные средства оздоровления обучающихся. Умеет (на высоком уровне): применять, внедрять оздоровительные системы в учебной и внеучебной деятельности обучающихся; применять средства и методы отечественных оздоровительных систем на занятиях по физической культуре с лицами различных категорий. Владеет (на высоком уровне): навыками разработки и проведения комплексов оздоровительной гимнастики и рекомендации с учетом возраста, пола, прошлого двигательного опыта; навыками разработки и проведения комплексов оздоровительной гимнастики и рекомендации с учетом возраста, пола, прошлого двигательного опыта; технологиями составления комплексов оздоровительных занятий, применяя культурное наследие отечественных традиционных систем оздоровления.
4 «хорошо»	Знает (на достаточном уровне): историю, средства и методы применения отечественных оздоровительных систем, как альтернативные средства оздоровления обучающихся. Умеет (на достаточном уровне): применять, внедрять оздоровительные системы в учебной и внеучебной деятельности обучающихся; применять средства и методы отечественных оздоровительных систем на занятиях по физической культуре с лицами различных категорий. Владеет (на достаточном уровне): навыками разработки и проведения комплексов оздоровительной гимнастики и рекомендации с учетом возраста, пола, прошлого двигательного опыта; навыками разработки и проведения комплексов оздоровительной гимнастики и рекомендации с учетом возраста, пола, прошлого двигательного опыта; технологиями составления комплексов оздоровительных занятий, применяя культурное наследие отечественных традиционных систем оздоровления.
3 «удовлетворительно»	Знает (на базовом уровне): историю, средства и методы применения отечественных оздоровительных систем, как альтернативные средства оздоровления обучающихся.

	Умеет (на базовом уровне): применять, внедрять оздоровительные системы в учебной и внеучебной деятельности обучающихся; применять средства и методы отечественных оздоровительных систем на занятиях по физической культуре с лицами различных категорий. Владеет (на базовом уровне): навыками разработки и проведения комплексов оздоровительной гимнастики и рекомендации с учетом возраста, пола, прошлого двигательного опыта; навыками разработки и проведения комплексов оздоровительной гимнастики и рекомендации с учетом возраста, пола, прошлого двигательного опыта; технологиями составления комплексов оздоровительных занятий, применяя культурное наследие отечественных традиционных систем оздоровления.
2 «неудовлетворительно»	Не знает: историю, средства и методы применения отечественных оздоровительных систем, как альтернативные средства оздоровления обучающихся. Не умеет: применять, внедрять оздоровительные системы в учебной и внеучебной деятельности обучающихся; применять средства и методы отечественных оздоровительных систем на занятиях по физической культуре с лицами различных категорий. Не владеет: навыками разработки и проведения комплексов оздоровительной гимнастики и рекомендации с учетом возраста, пола, прошлого двигательного опыта; навыками разработки и проведения комплексов оздоровительной гимнастики и рекомендации с учетом возраста, пола, прошлого двигательного опыта; технологиями составления комплексов оздоровительных занятий, применяя культурное наследие отечественных традиционных систем оздоровления.

Шкала оценки контрольного задания на примере освоения компетенции:

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Оценка	Характеристика сформированности компетенций
5 «отлично»	Знает (на высоком уровне): историю, средства и методы применения отечественных оздоровительных систем, как альтернативные средства оздоровления обучающихся. Умеет (на высоком уровне): применять, внедрять оздоровительные системы в учебной и внеучебной деятельности обучающихся; применять средства и методы отечественных оздоровительных систем на занятиях по физической культуре с лицами различных категорий. Владеет (на высоком уровне): навыками разработки и проведения комплексов оздоровительной гимнастики и рекомендации с учетом возраста, пола, прошлого двигательного опыта; навыками разработки и проведения комплексов оздоровительной гимнастики и рекомендации с учетом возраста, пола, прошлого двигательного опыта; технологиями составления комплексов оздоровительных занятий, применяя культурное наследие отечественных традиционных систем оздоровления.
4 «хорошо»	Знает (на достаточном уровне): историю, средства и методы применения отечественных оздоровительных систем, как альтернативные средства оздоровления обучающихся.

	Умеет (на достаточном уровне): применять, внедрять оздоровительные системы в учебной и внеучебной деятельности обучающихся; применять средства и методы отечественных оздоровительных систем на занятиях по физической культуре с лицами различных категорий. Владеет (на достаточном уровне): навыками разработки и проведения комплексов оздоровительной гимнастики и рекомендации с учетом возраста, пола, прошлого двигательного опыта; навыками разработки и проведения комплексов оздоровительной гимнастики и рекомендации с учетом возраста, пола, прошлого двигательного опыта; технологиями составления комплексов оздоровительных занятий, применяя культурное наследие отечественных традиционных систем оздоровления.
3 «удовлетворительно»	Знает (на базовом уровне): историю, средства и методы применения отечественных оздоровительных систем, как альтернативные средства оздоровления обучающихся. Умеет (на базовом уровне): применять, внедрять оздоровительные системы в учебной и внеучебной деятельности обучающихся; применять средства и методы отечественных оздоровительных систем на занятиях по физической культуре с лицами различных категорий. Владеет (на базовом уровне): навыками разработки и проведения комплексов оздоровительной гимнастики и рекомендации с учетом возраста, пола, прошлого двигательного опыта; навыками разработки и проведения комплексов оздоровительной гимнастики и рекомендации с учетом возраста, пола, прошлого двигательного опыта; технологиями составления комплексов оздоровительных занятий, применяя культурное наследие отечественных традиционных систем оздоровления.
2 «неудовлетворительно»	Не знает: историю, средства и методы применения отечественных оздоровительных систем, как альтернативные средства оздоровления обучающихся. Не умеет: применять, внедрять оздоровительные системы в учебной и внеучебной деятельности обучающихся; применять средства и методы отечественных оздоровительных систем на занятиях по физической культуре с лицами различных категорий. Не владеет: навыками разработки и проведения комплексов оздоровительной гимнастики и рекомендации с учетом возраста, пола, прошлого двигательного опыта; навыками разработки и проведения комплексов оздоровительной гимнастики и рекомендации с учетом возраста, пола, прошлого двигательного опыта; технологиями составления комплексов оздоровительных занятий, применяя культурное наследие отечественных традиционных систем оздоровления.

Шкала оценки кейс-задания на примере освоения компетенции:

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Оценка	Характеристика сформированности компетенций
5 «отлично»	Знает (на высоком уровне): историю, средства и методы применения отечественных оздоровительных систем, как альтернативные средства оздоровления обучающихся.

	Умеет (на высоком уровне): применять, внедрять оздоровительные системы в учебной и внеучебной деятельности обучающихся; применять средства и методы отечественных оздоровительных систем на занятиях по физической культуре с лицами различных категорий. Владеет (на высоком уровне): навыками разработки и проведения комплексов оздоровительной гимнастики и рекомендации с учетом возраста, пола, прошлого двигательного опыта; навыками разработки и проведения комплексов оздоровительной гимнастики и рекомендации с учетом возраста, пола, прошлого двигательного опыта; технологиями составления комплексов оздоровительных занятий, применяя культурное наследие отечественных традиционных систем оздоровления.
4 «хорошо»	Знает (на достаточном уровне): историю, средства и методы применения отечественных оздоровительных систем, как альтернативные средства оздоровления обучающихся. Умеет (на достаточном уровне): применять, внедрять оздоровительные системы в учебной и внеучебной деятельности обучающихся; применять средства и методы отечественных оздоровительных систем на занятиях по физической культуре с лицами различных категорий. Владеет (на достаточном уровне): навыками разработки и проведения комплексов оздоровительной гимнастики и рекомендации с учетом возраста, пола, прошлого двигательного опыта; навыками разработки и проведения комплексов оздоровительной гимнастики и рекомендации с учетом возраста, пола, прошлого двигательного опыта; технологиями составления комплексов оздоровительных занятий, применяя культурное наследие отечественных традиционных систем оздоровления.
3 «удовлетворительно»	Знает (на базовом уровне): историю, средства и методы применения отечественных оздоровительных систем, как альтернативные средства оздоровления обучающихся. Умеет (на базовом уровне): применять, внедрять оздоровительные системы в учебной и внеучебной деятельности обучающихся; применять средства и методы отечественных оздоровительных систем на занятиях по физической культуре с лицами различных категорий. Владеет (на базовом уровне): навыками разработки и проведения комплексов оздоровительной гимнастики и рекомендации с учетом возраста, пола, прошлого двигательного опыта; навыками разработки и проведения комплексов оздоровительной гимнастики и рекомендации с учетом возраста, пола, прошлого двигательного опыта; технологиями составления комплексов оздоровительных занятий, применяя культурное наследие отечественных традиционных систем оздоровления.
2 «неудовлетворительно»	Не знает: историю, средства и методы применения отечественных оздоровительных систем, как альтернативные средства оздоровления обучающихся. Не умеет: применять, внедрять оздоровительные системы в учебной и внеучебной деятельности обучающихся; применять средства и методы отечественных оздоровительных систем на занятиях по физической культуре с лицами различных категорий.

	Не владеет: навыками разработки и проведения комплексов оздоровительной гимнастики и рекомендации с учетом возраста, пола, прошлого двигательного опыта; навыками разработки и проведения комплексов оздоровительной гимнастики и рекомендации с учетом возраста, пола, прошлого двигательного опыта; технологиями составления комплексов оздоровительных занятий, применяя культурное наследие отечественных традиционных систем оздоровления.
--	--

Шкала оценки теста на примере освоения компетенции:

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Оценка	Характеристика сформированности компетенций
5 «отлично»	Знает (на высоком уровне): историю, средства и методы применения отечественных оздоровительных систем, как альтернативные средства оздоровления обучающихся. Умеет (на высоком уровне): применять, внедрять оздоровительные системы в учебной и внеучебной деятельности обучающихся; применять средства и методы отечественных оздоровительных систем на занятиях по физической культуре с лицами различных категорий. Владеет (на высоком уровне): навыками разработки и проведения комплексов оздоровительной гимнастики и рекомендации с учетом возраста, пола, прошлого двигательного опыта; навыками разработки и проведения комплексов оздоровительной гимнастики и рекомендации с учетом возраста, пола, прошлого двигательного опыта; технологиями составления комплексов оздоровительных занятий, применяя культурное наследие отечественных традиционных систем оздоровления.
4 «хорошо»	Знает (на достаточном уровне): историю, средства и методы применения отечественных оздоровительных систем, как альтернативные средства оздоровления обучающихся. Умеет (на достаточном уровне): применять, внедрять оздоровительные системы в учебной и внеучебной деятельности обучающихся; применять средства и методы отечественных оздоровительных систем на занятиях по физической культуре с лицами различных категорий. Владеет (на достаточном уровне): навыками разработки и проведения комплексов оздоровительной гимнастики и рекомендации с учетом возраста, пола, прошлого двигательного опыта; навыками разработки и проведения комплексов оздоровительной гимнастики и рекомендации с учетом возраста, пола, прошлого двигательного опыта; технологиями составления комплексов оздоровительных занятий, применяя культурное наследие отечественных традиционных систем оздоровления.
3 «удовлетворительно»	Знает (на базовом уровне): историю, средства и методы применения отечественных оздоровительных систем, как альтернативные средства оздоровления обучающихся. Умеет (на базовом уровне): применять, внедрять оздоровительные системы в учебной и внеучебной деятельности обучающихся; применять средства и методы отечественных оздоровительных систем на занятиях по физической культуре с лицами различных

	категорий. Владеет (на базовом уровне): навыками разработки и проведения комплексов оздоровительной гимнастики и рекомендации с учетом возраста, пола, прошлого двигательного опыта; навыками разработки и проведения комплексов оздоровительной гимнастики и рекомендации с учетом возраста, пола, прошлого двигательного опыта; технологиями составления комплексов оздоровительных занятий, применяя культурное наследие отечественных традиционных систем оздоровления.
2 «неудовлетворительно»	Не знает: историю, средства и методы применения отечественных оздоровительных систем, как альтернативные средства оздоровления обучающихся. Не умеет: применять, внедрять оздоровительные системы в учебной и внеучебной деятельности обучающихся; применять средства и методы отечественных оздоровительных систем на занятиях по физической культуре с лицами различных категорий. Не владеет: навыками разработки и проведения комплексов оздоровительной гимнастики и рекомендации с учетом возраста, пола, прошлого двигательного опыта; навыками разработки и проведения комплексов оздоровительной гимнастики и рекомендации с учетом возраста, пола, прошлого двигательного опыта; технологиями составления комплексов оздоровительных занятий, применяя культурное наследие отечественных традиционных систем оздоровления.

6.5.2. Промежуточная аттестация (зачет)

Оценка	Характеристика сформированности компетенций
Зачтено	Знает: историю, средства и методы применения отечественных оздоровительных систем, как альтернативные средства оздоровления обучающихся. Умеет: применять, внедрять оздоровительные системы в учебной и внеучебной деятельности обучающихся; применять средства и методы отечественных оздоровительных систем на занятиях по физической культуре с лицами различных категорий. Владеет: навыками разработки и проведения комплексов оздоровительной гимнастики и рекомендации с учетом возраста, пола, прошлого двигательного опыта; навыками разработки и проведения комплексов оздоровительной гимнастики и рекомендации с учетом возраста, пола, прошлого двигательного опыта; технологиями составления комплексов оздоровительных занятий, применяя культурное наследие отечественных традиционных систем оздоровления.
Не зачтено	Не знает: историю, средства и методы применения отечественных оздоровительных систем, как альтернативные средства оздоровления обучающихся. Не умеет: применять, внедрять оздоровительные системы в учебной и внеучебной деятельности обучающихся; применять средства и методы отечественных оздоровительных систем на занятиях по физической культуре с лицами различных категорий. Не владеет: навыками разработки и проведения комплексов

	оздоровительной гимнастики и рекомендации с учетом возраста, пола, прошлого двигательного опыта; навыками разработки и проведения комплексов оздоровительной гимнастики и рекомендации с учетом возраста, пола, прошлого двигательного опыта; технологиями составления комплексов оздоровительных занятий, применяя культурное наследие отечественных традиционных систем оздоровления.
--	---

7. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Караулова, Л. К. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности : учебник / Л.К. Караулова. — Москва : ИНФРА-М, 2025. — 336 с. — (Высшее образование). — DOI 10.12737/23930. - ISBN 978-5-16-018443-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2126890>
2. Гимнастика. Методика преподавания : учебник / В.М. Миронов, Г.Б. Рабиль, Т.А. Морозевич-Шилук [и др.] ; под общ. ред. В.М. Миронова. — Москва : ИНФРА-М, 2025. — 335 с. : ил. — (Высшее образование). - ISBN 978-5-16-018540-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2175037>
3. Шитов, Д. Г. Гимнастическая терминология физических упражнений : учебное пособие / Д. Г. Шитов, О. В. Пурахина ; Саратовская государственная юридическая академия. - Саратов : Изд-во Сарат. гос. юрид. акад. 2023. - 81 с. - ISBN 978-5-7924-1916-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2173407>

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Спортивно-оздоровительный туризм : учебное пособие / С. В. Соболев, В. М. Пашкевич, Н. В. Соболева [и др.]. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2021. - 180 с. - ISBN 978-5-7638-4501-3. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2089342>
2. Семенова, Т. А. Оздоровительные технологии физического воспитания и развития ребенка дошкольного возраста в образовательных организациях : учебник / Т.А. Семенова. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 448 с. + Доп. материалы [Электронный ресурс]. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/19871. - ISBN 978-5-16-011849-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/1920329>
3. Каргин, Н. Н. Инновации в социальных и образовательных системах (на примере спортивно-оздоровительной деятельности) : монография / Н. Н. Каргин, Ю. А. Лаамарти. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 299 с. — (Научная мысль). - ISBN 978-5-16-016194-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1086386>
4. Казантинова, Г. М. Оздоровительные комплексы физических упражнений при заболеваниях и травмах нервной системы : учебное пособие / Г. М. Казантинова, Т. А. Чарова. - Волгоград : ФГБОУ ВО Волгоградский ГАУ, 2019. - 76 с. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/1087871>

8. ТРЕБОВАНИЯ К УСЛОВИЯМ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

8.1. Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)

Электронно-библиотечная система Znanium — это информационно-образовательная среда для колледжей, вузов и библиотек.

Электронная информационно-образовательная среда НЧОУ ВО АЛСИ <https://alsivuz.ru/eios/>.

Адрес официального сайта НЧОУ ВО АЛСИ <https://alsivuz.ru/>.

8.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине используются специальные помещения, которые представляют собой учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных ОПОП, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения.

Состав оборудования и технических средств обучения отражен в сведениях о наличии оборудованных учебных кабинетов / объектов для практических занятий в НЧОУ ВО АЛСИ и размещен на официальном сайте вуза в открытом доступе.

Для проведения учебных занятий предлагаются наборы демонстрационного оборудования, в том числе цифрового и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации в соответствии с содержанием данной рабочей программы.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду НЧОУ ВО АЛСИ.

8.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения

НЧОУ ВО АЛСИ обеспечен необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства. Его состав отражен в реестре программных продуктов, используемых в процессе реализации основных профессиональных образовательных программ высшего образования - программ бакалавриата на основании открытого лицензионного соглашения, а также в соответствии с заключенными договорами. Реестр размещается в ЭИОС и вуза и подлежит обновлению (при необходимости), но не реже одного раза в год.

8.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Современные профессиональные базы данных

1. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>
2. Национальная электронная библиотека (НЭБ) <https://rusneb.ru/?ysclid=m92npxa8yh65698261>
3. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU <https://www.elibrary.ru/>
4. Научная электронная библиотека «Киберленинка» - <https://cyberleninka.ru/>
5. Научная педагогическая электронная библиотека им. К. Д. Ушинского <http://elib.gnpbu.ru/>
6. Библиотека «Руниверс» <https://runivers.ru/about/ru/>
7. Педагогическая библиотека <https://pedlib.ru/user/>
8. БИБЛИОТЕКАРЬ.py <http://www.bibliotekar.ru/>
9. Университетская электронная библиотека «Infolio» <http://infoliolib.info/>
10. БиблиоРоссика <http://www.bibliorossica.com/>

II. Информационные справочные системы

1. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» <https://web.archive.org/web/20191122092928/http://window.edu.ru/>
2. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов <https://fgos.ru/>
3. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru>.
4. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) - Единая коллекция ЦОР. https://shkolavoznesenovskaya-r08.gosweb.gosuslugi.ru/varianty-glavnyh/title/novosti_51.html

5. Российская государственная библиотека. <http://www.rsl.ru>
6. Грамота.Ру: справочно-информационный портал «Русский язык» - <http://www.gramota.ru>

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

В процессе изучения учебной дисциплины следует:

1. Ознакомиться с рабочей программой дисциплины. Рабочая программа дисциплины содержит перечень разделов и тем, которые необходимо изучить, планы лекционных и семинарских занятий, вопросы к текущей и промежуточной аттестации, перечень основной, дополнительной литературы и ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», определиться с темой курсовой работы (при наличии).
2. Ознакомиться с планом самостоятельной работы обучающихся.
3. Посещать теоретические (лекционные) и практические (семинарские) занятия.
4. При подготовке к практическим (семинарским) занятиям, а также при выполнении самостоятельной работы следует использовать методические указания для обучающихся.
5. Тестирование выступает одним из наиболее эффективных методов оценки знаний, обучающихся, используется для оценки уровня подготовленности обучаемых по дисциплине. Тестирование является важнейшим дополнением к традиционной системе контроля уровня обучения. Тестирование способствует развитию логического мышления, целенаправленности: обучаемый при письменном контроле более сосредоточен, обдумывает варианты решения и построения ответа.

Тесты - это вопросы или задания, предусматривающие конкретный, краткий, четкий ответ на имеющиеся эталоны ответов. При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:

- проработать информационный материал по дисциплине, выбрать учебную литературу;
- внимательно и до конца прочитать вопрос и предлагаемые варианты ответов, правильных ответов может быть несколько.
- в процессе решения желательно применять несколько подходов в решении задания, что позволит максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант.

6. Работа с кейс-заданиями на этапе анализа может быть представлена следующим образом: в первую очередь следует выявить ключевые проблемы кейса и понять, какие именно из представленных данных важны для решения; войти в ситуационный контекст кейса, определить, кто его главные действующие лица, отобрать информацию необходимую для анализа, понять, какие трудности могут возникнуть при решении задачи; выписать из соответствующих разделов учебной дисциплины ключевые идеи, для того, чтобы освежить в памяти теоретические концепции и подходы, которые предстоит использовать при анализе кейса; бегло прочитать кейс, чтобы составить о нем общее представление, внимательно прочитать вопросы к кейсу фиксируя все факторы или проблемы, имеющие отношение к поставленным вопросам; продумать, какие идеи и концепции соотносятся с проблемами, которые предлагается рассмотреть при работе с кейсом.