

Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка»



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

А.В.Маковчик

2019 г.

Регистрационный № УД-55-07-184-2019 /уч.

ТЕХНОЛОГИЯ ПРОГРАММИРОВАНИЯ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Учебная программа дисциплины второй степени
высшего образования (магистратура) для специальности:
1-08 80 04 Физическая культура и спорт

Учебная программа составлена на основе образовательного стандарта высшего образования II ступени (магистратура) ОСВО 1-08 80 04-2019 и типового учебного плана по специальности 1-08 80 04 Физическая культура и спорт от 21.03.19 рег. № В 08-2-003/пр-тип.

СОСТАВИТЕЛЬ:

Г.А. Остапенко, доцент кафедры теории и методики физической культуры учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», кандидат педагогических наук

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

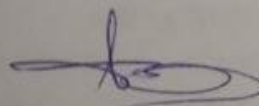
С.А. Гайдук, доцент кафедры физического воспитания и спорта учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», кандидат педагогических наук, доцент;

С.Г. Ковель, заведующий кафедрой «Спорт» Белорусского национального технического университета, кандидат педагогических наук, доцент

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

Кафедрой теории и методики физической культуры
(протокол № 5 от 28.11.2019 г.)

Заведующий кафедрой

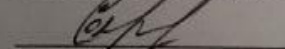


А.А.Балай

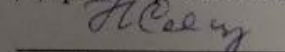
Научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»
(протокол № 2 от 15 декабря 2019 г.)

Оформление учебной программы и сопровождающих её материалов действующим требованиям Министерства образования Республики Беларусь соответствует

Методист отдела магистратуры

 О.А.Сергушкина

Директор библиотеки

 Н.П.Сятковская

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дисциплина направлена на освоение магистрантами традиционных и инновационных средств, формы и методов физкультурно-оздоровительной работы с различными категориями и возрастными группами населения (занимающихся), что необходимо для успешного прохождения практик.

Учебная дисциплина «Технология программирования занятий оздоровительной направленности» представлена в модуле дисциплин по выбору подготовки специалистов второй степени высшего образования по специальности 1-08 80 04 Физическая культура и спорт Профилизация Педагогическая деятельность в оздоровительной и адаптивной физической культуре. Данная учебная дисциплина позволяет сформировать у слушателей теоретический базис технологии программирования занятий оздоровительной направленности, а также приобрести практические умения и навыки к осуществлению педагогической деятельности, обеспечивающие построение и проведение занятий оздоровительной направленности с учетом возможностей занимающихся различных нозологических и возрастных групп.

Цель учебной дисциплины: создать представление о технологии программирования занятий оздоровительной направленности и повысить уровень профессиональной подготовленности магистрантов в системе оздоровительной физической культуры и адаптивной физической культуры на основе использования современных информационных средств.

Задачи учебной дисциплины:

– дать магистрантам глубокие знания по планированию и программированию занятий оздоровительной направленности для различных контингентов занимающихся с помощью применения современных информационных технологий;

– способствовать овладению магистрантами алгоритмами автоматизированных методов комплексной оценки и мониторинга функционального состояния организма человека, методами имитационного (компьютерного) моделирования и прогнозирования занятий оздоровительной направленности различных контингентов занимающихся;

– способствовать формированию у студентов интереса и потребности в углубленном изучении информационных технологий, высокому уровню овладения междисциплинарными знаниями и умениями, повышению профессиональной компетентности.

Место учебной дисциплины в системе подготовки специалиста второй степени высшего образования, связь с другими учебными дисциплинами

Учебная программа «Технология программирования занятий оздоровительной направленности» представляет собой специальный предмет изучения (модуль дисциплин по выбору), обеспечивающий теоретическую и практическую подготовку магистрантов к профессиональной деятельности в

области физкультурно-оздоровительной работы, туризма и оздоровительной рекреации и составлена с учетом последовательной реализации внутри- и междисциплинарных связей с базовыми дисциплинами I степени высшего образования «Теория и методика физической культуры», «Теория и методика оздоровительной физической культуры» и «Спортивная медицина».

Дисциплина «Технология программирования занятий оздоровительной направленности» имеет тесную логическую взаимосвязь с дисциплинами II степени высшего образования «Современные технологии оздоровительной физической культуры», «Кинезиология, как основа оздоровительной и адаптивной физической культуры» и «Комплексный врачебно-педагогический контроль в оздоровительной и адаптивной физической культуре».

Изучение учебной дисциплины «Технология программирования занятий оздоровительной направленности» должно обеспечить формирование у магистрантов академических, социально-личностных и профессиональных компетенций.

Требования к освоению учебной дисциплины «Технология программирования занятий оздоровительной направленности» в соответствии с учебным планом

Требования к специальным компетенциям

Магистрант должен:

– СК–7. Уметь программировать персональные и групповые занятия современными видами оздоровительной физической культурой с учетом пола, возраста, уровня физической подготовленности занимающихся.

В результате освоения учебной дисциплины «Технология программирования занятий оздоровительной направленности» магистр должен **знать:**

– основы теории и практики нормирования физической нагрузки для различных контингентов занимающихся на занятиях оздоровительной направленности с использованием современных информационных технологий;

– организационно-методические основы построения (программирования) занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью с учетом возможностей различных контингентов занимающихся;

– наиболее типичные варианты построения режимов питания для занимающихся оздоровительной физической культурой;

В результате освоения учебной дисциплины «Технология программирования занятий оздоровительной направленности» магистр должен **уметь:**

– разрабатывать программы занятий оздоровительной направленности для повышения уровня функциональных возможностей организма занимающихся в различных зонах относительной интенсивности;

– проводить занятия, используя различные средства и методы оздоровительной физической культуры, для занимающихся различных нозологических и возрастных групп.

В результате освоения учебной дисциплины «Технология программирования занятий оздоровительной направленности» магистр должен **владеть:**

– навыками контроля программирования и управления физической нагрузкой в процессе занятия оздоровительной направленности для различных контингентов занимающихся с использованием современных информационных средств.

Программа по учебной дисциплине «Технология программирования занятий оздоровительной направленности» на дневной форме получения образования рассчитана на объем 40 учебных часов, из них 32 аудиторных. Распределение учебных часов по видам занятий: лекций – 16 часов, практических занятий – 16 часов. Самостоятельная (внеаудиторная) работа магистрантов – 8 часов.

Программа по учебной дисциплине «Технология программирования занятий оздоровительной направленности» на заочной форме получения образования рассчитана на объем 40 учебных часа, из них 8 аудиторных. Распределение учебных часов по видам занятий: лекций – 4 часа, практических занятий – 4 часа. Самостоятельная (внеаудиторная) работа магистрантов – 32 часа.

Формами контроля являются: текущий контроль успеваемости, промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины, реферат, экзамен.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Раздел 1. Теоретические аспекты нормирования физических нагрузок в оздоровительной тренировке

Тема 1.1. Механизмы оздоровительного влияния физических упражнений на организм человека

Структура и содержание физических нагрузок используемых в оздоровительной физической культуре. Виды занятий оздоровительной направленности (кондиционная тренировка, рекреативные и профилактико-оздоровительные). Основы определения интенсивности физических нагрузок различных контингентов занимающихся. Выбор рациональной продолжительности нагрузок. Определение рациональной кратности занятий.

Тема 1.2. Направленность, величина и организация физической нагрузки, обеспечивающей оздоровительный потенциал занятий

Понятие «Оздоровительный потенциал физической нагрузки». Высокие технологии управления индивидуального развития и достижения предела человеческих возможностей в сфере активной двигательной деятельности. Необходимость перевода правил и принципов спортивной тренировки на решение задач занятий оздоровительной направленности. Оздоровительная направленность как важнейший принцип оздоровительной физической культуры. Управление двигательной деятельностью занимающихся оздоровительной физической культурой. Индивидуальное программирование занятий оздоровительной направленности для различных возрастных и нозологических групп населения.

Тема 1.3. Особенности использования информационных технологий в программировании занятий оздоровительной направленности

Информатизация физкультурного образования как закономерное следствие информатизации общества. Основные понятия в сфере информационных технологий в оздоровительной физической культуре. Основные направления использования ИКТ в оздоровительной физической культуре. Информационные технологии в организации занятий оздоровительной направленности. Информационно-методическое обеспечение и управление учебно-воспитательным и организационным процессом в различных заведениях оздоровительной физической культуры. Использование информационных технологий в биомеханическом анализе двигательных действий и моделировании занятий оздоровительной направленности. Информационные технологии в мониторинге физического развития и здоровья различных категорий занимающихся.

Тема 1.4. Программирование физкультурно-оздоровительной работы с детским контингентом

Направленность нагрузок в физкультурно-оздоровительных занятиях с детским контингентом. Параметры нагрузок различной направленности и нормы физических нагрузок в физкультурно-оздоровительных занятиях с детьми и подростками. Нормы нагрузки в занятиях оздоровительных направленности с детьми и подростками. Методика составления программ оздоровительных занятий с детьми, подростками и юношами. Средства и формы закаливания в детском возрасте. Критерии дифференциации школьников по уровню здоровья в процессе физического воспитания. Способы дозирования физических упражнений на профилактико-оздоровительных занятиях.

Раздел 2. Организационно-методические основы построения занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью

Тема 2.1. Требования к занятию оздоровительной направленности

Требования к занятию оздоровительной направленности. Структура и содержание различных видов физкультурно-оздоровительных занятий. Варианты индивидуальных программ физкультурно-оздоровительных занятий. Основные виды оздоровительной физической культуры. Использование циклических и ациклических упражнений с оздоровительной целью. Контроль процесса оздоровительной тренировки. Питание при занятиях оздоровительной тренировкой.

Тема 2.2. Методика построения физкультурно-оздоровительных занятий с преимущественным использованием циклических аэробных упражнений и аэробики

Методика построения физкультурно-оздоровительных занятий с преимущественным использованием циклических аэробных упражнений и аэробики. Методика физкультурно-оздоровительных занятий с преимущественным использованием физических упражнений силовой направленности. Особенности организации и проведения физкультурно-оздоровительных занятий для занимающихся различных нозологических и возрастных групп. Аэробные оздоровительные программы К. Купера. Велотренировка (езда на велосипеде, упражнения на велотренажерах).

Тема 2.3. Контроль эффективности программ оздоровительной направленности

Факторы, влияющие на эффективность занятий оздоровительной направленности. Критерии эффективности программ оздоровительной направленности. Оценка эффективности занятий оздоровительной направленности на основе динамики антропометрических показателей. Оценка эффективности занятий оздоровительной направленности на основе динамики показателей функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Оценка эффективности занятий оздоровительной направленности на основе динамики физической работоспособности. Оценка эффективности занятий оздоровительной направленности на основе динамики уровня физического состояния. Оценка эффективности занятий оздоровительной направленности на основе динамики показателей физической подготовленности. Оценка эффективности занятий оздоровительной направленности на основе динамики уровня здоровья.

Тема 2.4. Программное обеспечение персональной тренировки для специалистов по фитнесу

Специализированные сайты как «Программное обеспечение персональной тренировки для специалистов по фитнесу». Использование параметров сайта для составления расписания занятий оздоровительной направленности, отслеживание прогресса клиентов, переписка с клиентами для планирования их тренировок на Интернет-портале и через смартфон с помощью различных приложений. Использование приложений (в свободном доступе для iPhone и Android) для занимающихся: просмотр расписания тренировок, видео для каждого упражнения, отслеживание прогресса и записывание результатов фитнес-тестов. Использование функций приложений: инструменты для создания индивидуальной тренировочной программы для каждого занимающегося или шаблонов; установка автоматизированного запроса предложений для клиентов отправить фото; поддержка базы данных видео каждого упражнения, а также возможность собственные видео.

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«ТЕХНОЛОГИЯ ПРОГРАММИРОВАНИЯ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ»**

Дневная форма обучения получения образования

Номер раздела, темы занятия	Название раздела, темы занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов				Самостоятельная (внеаудиторная) работа магистрантов	Материальное обеспечение занятия (наглядные, методические пособия)	Литература	Формы контроля знаний
		Лекции	Семинарские занятия	Практические занятия	Управляемая самостоятельная работа студентов				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2 семестр									
1.	Теоретические аспекты нормирования физических нагрузок в оздоровительной тренировке	8		8		4			
1.1.	Механизмы оздоровительного влияния физических упражнений на организм человека 1. Структура и содержание физических нагрузок используемых в оздоровительной физической культуре. 2. Виды занятий оздоровительной направленности (кондиционная тренировка, рекреативные и профилакто-оздоровительные).	2					Мультимедийная презентация	Основная: [2], [4]. Дополнительная: [3], [4].	
1.1.	Механизмы оздоровительного влияния физических упражнений на организм человека 1. Основы определения интенсивности физических нагрузок для занимающихся различных нозологических и возрастных групп. 2. Выбор рациональной продолжительности нагрузок. 3. Определение рациональной кратности занятий.			2				Основная: [2], [4]. Дополнительная: [3], [4].	Опрос, мультимедийная презентация.

1.2.	<p>Направленность, величина и организация физической нагрузки, обеспечивающей оздоровительный потенциал занятий</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Понятие «Оздоровительный потенциал физической нагрузки». 2. Высокие технологии управления индивидуального развития и достижения предела человеческих возможностей в сфере активной двигательной деятельности. 3. Необходимость перевода правил и принципов спортивной тренировки на решение задач занятий оздоровительной направленности. 	2					Мультимедийная презентация	Основная: [3], [4]. Дополнительная: [4], [6].	
1.2.	<p>Направленность, величина и организация физической нагрузки, обеспечивающей оздоровительный потенциал занятий</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Оздоровительная направленность как важнейший принцип оздоровительной физической культуры. 2. Управление двигательной деятельностью занимающихся оздоровительной физической культурой. 3. Индивидуальное программирование занятий оздоровительной направленности для различных возрастных и нозологических групп населения. 			2				Основная: [3], [4]. Дополнительная: [4], [6].	Опрос
1.3.	<p>Особенности использования информационных технологий в программировании занятий оздоровительной направленности</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Информатизация физкультурного образования как закономерное следствие информатизации общества. Основные понятия в сфере информационных технологий в оздоровительной физической культуре. 2. Основные направления использования ИКТ в оздоровительной физической культуре. 3. Информационные технологии в организации занятий оздоровительной направленности. 	2					Мультимедийная презентация	Основная: [2], [4]. Дополнительная: [5], [6].	

1.3.	<p>Особенности использования информационных технологий в программировании занятий оздоровительной направленности</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Информационно-методическое обеспечение и управление учебно-воспитательным и организационным процессом в различных заведениях оздоровительной физической культуры. 2. Использование информационных технологий в биомеханическом анализе двигательных действий и моделировании занятий оздоровительной направленности. 3. Информационные технологии в мониторинге физического развития и здоровья различных категорий занимающихся. 			2				<p>Основная: [2], [4]. Дополнительная: [5], [6].</p>	<p>Опрос, мультимедийная презентация.</p>
1.4.	<p>Программирование физкультурно-оздоровительной работы с детским контингентом</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Направленность нагрузок в физкультурно-оздоровительных занятиях с детским контингентом. 2. Параметры нагрузок различной направленности и нормы физических нагрузок в физкультурно-оздоровительных занятиях с детьми и подростками. 3. Нормы нагрузки в занятиях оздоровительных направленности с детьми и подростками. 	2					Мультимедийная презентация	<p>Основная: [1], [4]. Дополнительная: [2], [5], [6].</p>	
1.4.	<p>Программирование физкультурно-оздоровительной работы с детским контингентом</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Методика составления программ оздоровительных занятий с детьми, подростками и юношами. 2. Средства и формы закаливания в детском возрасте. 3. Критерии дифференциации школьников по уровню здоровья в процессе физического воспитания. 4. Способы дозирования физических упражнений на профилактико-оздоровительных занятиях. 			2				<p>Основная: [1], [4]. Дополнительная: [1], [5], [6].</p>	<p>Опрос, мультимедийная презентация.</p>

2.	Организационно-методические основы построения занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью	8		8		4			
2.1.	Требования к занятию оздоровительной направленности 1. Требования к занятию оздоровительной направленности. 2. Структура и содержание различных видов физкультурно-оздоровительных занятий. 3. Варианты индивидуальных программ физкультурно-оздоровительных занятий.	2				2	Мультимедийная презентация	Основная: [2], [4]. Дополнительная: [3], [4], [5], [6].	
2.1.	Требования к занятию оздоровительной направленности 1. Основные виды оздоровительной физической культуры. 2. Использование циклических и ациклических упражнений с оздоровительной целью. 3. Контроль процесса оздоровительной тренировки. 4. Питание при занятиях оздоровительной тренировкой.			2				Основная: [2], [4]. Дополнительная: [3], [4], [5], [6].	Опрос.
2.2.	Методика построения физкультурно-оздоровительных занятий с преимущественным использованием циклических аэробных упражнений и аэробики 1. Методика построения физкультурно-оздоровительных занятий с преимущественным использованием циклических аэробных упражнений и аэробики. 2. Методика физкультурно-оздоровительных занятий с преимущественным использованием физических упражнений силовой направленности.	2				2	Мультимедийная презентация	Основная: [2], [4]. Дополнительная: [3], [4], [5], [6].	
2.2.	Методика построения физкультурно-оздоровительных занятий с преимущественным использованием циклических аэробных упражнений и аэробики 1. Особенности организации и проведения физкультурно-оздоровительных занятий для занимающихся различных нозологических и возрастных групп. 2. Аэробные оздоровительные программы К. Купера. 3. Велотренировка (езда на велосипеде, упражнения на велотренажерах).			2				Основная: [2], [4]. Дополнительная: [3], [4], [5], [6].	Опрос, мультимедийная презентация.

2.3.	<p>Контроль эффективности программ оздоровительной направленности</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Факторы, влияющие на эффективность занятий оздоровительной направленности. 2. Критерии эффективности программ оздоровительной направленности. 3. Оценка эффективности занятий оздоровительной направленности на основе динамики антропометрических показателей. 4. Оценка эффективности занятий оздоровительной направленности на основе динамики показателей функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем. 	2					Мультимедийная презентация	<p>Основная: [2], [4]. Дополнительная: [3], [4], [5], [6].</p>	
2.3.	<p>Контроль эффективности программ оздоровительной направленности</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Оценка эффективности занятий оздоровительной направленности на основе динамики физической работоспособности. 2. Оценка эффективности занятий оздоровительной направленности на основе динамики уровня физического состояния. 3. Оценка эффективности занятий оздоровительной направленности на основе динамики показателей физической подготовленности. 4. Оценка эффективности занятий оздоровительной направленности на основе динамики уровня здоровья. 			2				<p>Основная: [2], [4]. Дополнительная: [3], [4], [5], [6].</p>	Реферат.
2.4.	<p>Программное обеспечение персональной тренировки для специалистов по фитнесу</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Специализированные сайты как «Программное обеспечение персональной тренировки для специалистов по фитнесу». 2. Использование параметров сайта для составления расписания занятий оздоровительной направленности. 	2					Мультимедийная презентация	<p>Основная: [2], [4]. Дополнительная: [3], [4], [5], [6].</p>	

	3. Использование приложений (в свободном доступе для iPhone и Android) для занимающихся.								
2.4.	<p>Программное обеспечение персональной тренировки для специалистов по фитнесу</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Использование функций приложений. 2. Инструменты для создания индивидуальной тренировочной программы для каждого занимающегося или шаблонов. 3. Установка автоматизированного запроса предложений для клиентов отправить фото. 4. Поддержка базы данных видео каждого упражнения, а также возможность собственные видео. 			2				<p>Основная: [2], [4]. Дополнительная: [3], [4], [5], [6].</p>	Опрос, мультимедийная презентация.
	Всего часов 2 семестр:	16		16		8			Экзамен
	Всего	16		16		8			Экзамен

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«ТЕХНОЛОГИЯ ПРОГРАММИРОВАНИЯ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ»**

Заочная форма получения образования

Номер раздела, темы занятия	Название раздела, темы занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов				Самостоятельная (внеаудиторная) работа магистрантов	Материальное обеспечение занятия (наглядные, методические пособия)	Литература	Формы контроля знаний
		Лекции	Семинарские занятия	Практические занятия	Управляемая самостоятельная работа студентов				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Зимняя сессия									
1.	Система научного знания о физической культуре и спорте, ее структура	2	2		2	6			

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ЛИТЕРАТУРА

Основная литература

1. Логвина, Т. Ю. Оздоровительная и лечебная физическая культура для детей дошкольного возраста : учеб. пособие / Т. Ю. Логвина, Е. В. Мельник. – Минск : Белорус. гос. ун-т физ. культуры, 2018. – 223 с.
2. Лойко, Т. В. Двигательная активность – путь к здоровью и долголетию : метод. рекомендации / Т. В. Лойко ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2019. – 43 с.
3. Фурманов, А. Г. Теория и методика физического воспитания : пособие / А. Г. Фурманов, М. М. Круталевич, Л. И. Кузьмина ; под общ. ред. А. Г. Фурманова, М. М. Круталевича. – Минск : Белорус. гос. пед. ун-т, 2014. – 416 с.
4. Фурманов, А. Г. Физическая рекреация: активный отдых, спорт для всех, оздоровление, туризм : учеб. для студентов вузов по специальности «Туризм и гостеприимство» / А. Г. Фурманов. – Минск : МЕТ, 2012. – 495 с.

Дополнительная литература

1. Митяева, А. М. Здоровьесберегающие педагогические технологии : учеб. пособие / А. М. Митяева. – М. : Академия, 2010. – 192 с.
2. Остапенко, Г. А. Оценка эффективности организационно-педагогической модели формирования готовности будущих учителей физической культуры к организации здоровьесберегающей учебно-воспитательной среды / Г. А. Остапенко // Віс. Запорізького нац. ун-ту : зб. наук. ст. Фізичне виховання та спорт. – 2019. – № 1. – С. 35–43.
3. Сайкина, Е. Г. Фитнес-технологии: понятие, разработка и специфические особенности / Е. Г. Сайкина, Г. Н. Пономарев // Фундамент. исслед. – 2012. – № 11 (4). – С. 890–894.
4. Селуянов, В. Н. Технология оздоровительной физической культуры / В. Н. Селуянов. – М. : Дивизион, 2016. – 192 с.
5. Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш. – М. : Спорт, 2016. – 330 с.
6. Фурманов, А. Г. Теория и методика оздоровительной физической культуры / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. – Минск : Тисей, 2003. – 528 с.
7. Howell, L. Technology used in the fitness industry / L. Howell // Fenatmh.org. – Mode of access: <https://fenatmh.org/technology-used-in-the-fitness-industry/>. – Date of access: 10.05.2019.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Самостоятельная внеаудиторная работа заключается в изучении основной и дополнительной литературы, монографий и периодической литературы, подготовке сообщений, рефератов, докладов по вопросам развития физической культуры и спорта.

Перечень заданий для самостоятельной работы:

- подготовка к лекциям и семинарским занятиям;
- проработка тем (вопросов), вынесенных на самостоятельное изучение;
- изучение тем и проблем, не выносимых на лекции;
- подготовка сообщений, тематических докладов, рефератов;
- конспектирование учебной литературы;
- составление обзора научной литературы по заданной теме;
- подготовка к экзамену.

Контроль самостоятельной работы осуществляется в виде:

- обсуждения рефератов;
- оценки устного ответа на вопрос по сообщению или докладу;
- проверки рефератов, письменных докладов;
- проверки конспектов научной литературы;
- индивидуальные беседы.

СРЕДСТВА ДИАГНОСТИКИ

Для контроля качества образования используются следующие средства диагностики:

- устный опрос во время практических (семинарских) занятий;
- составление, представление и обсуждение представленных рефератов по отдельным разделам, темам или вопросам;
- разработка ментальных карт по темам учебной дисциплины;
- письменные контрольные работы;
- выполнение тестовых заданий по темам учебной дисциплины;
- подготовка докладов по отдельным темам программы;
- выступления на факультетских студенческих конференциях;
- обсуждение вопросов и тестовых заданий, рефератов.

ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Название учебной дисциплины, с которой требуется согласование	Название кафедры	Предложения об изменениях в содержании учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине	Решение, принятое кафедрой, разработавшей учебную программу (с указанием даты и номера протокола)
1	2	3	4
Современные технологии оздоровительной физической культуры	Теории и методики физической культуры	Содержание программы согласовано	Протокол № 5 от 28 ноября 2019 г.