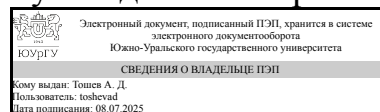


ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:
Руководитель направления



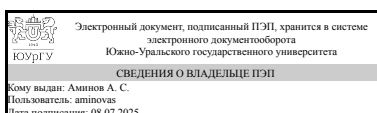
А. Д. Тошев

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины 1.Ф.02.М3.02 Спортивно-оздоровительные и физкультурно-оздоровительные технологии
для направления 19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания
уровень Бакалавриат
форма обучения очная
кафедра-разработчик Спортивное совершенствование

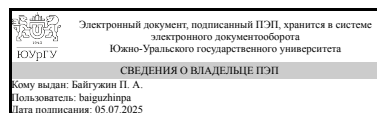
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания, утверждённым приказом Минобрнауки от 17.08.2020 № 1047

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



А. С. Аминов

Разработчик программы,
д.биол.н., профессор



П. А. Байгузин

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 реализации технологий 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. Научно-методические основы и нормативно-правовое обеспечение физкультурно-оздоровительной деятельности. Особенности построения оздоровительной тренировки. Технологии физкультурно-оздоровительной деятельности, их классификация. Характеристика современных оздоровительных технологий. Критерии результативности и эффекты воздействия физкультурно-оздоровительных технологий. Контроль за функциональным состоянием занимающихся. Особенности физкультурно-оздоровительной деятельности в адаптивной физической культуре

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, имеющихся 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.02.М5.01 Активные виды туризма, 1.Ф.02.М3.01 Спортивные и физкультурно-массовые сооружения и тренажеры, 1.Ф.02.М4.01 Введение в педагогическую деятельность, 1.Ф.02.М2.01 Управление коммуникациями	1.Ф.02.М2.03 Организация командной работы, 1.О.34 Проектная деятельность, 1.Ф.02.М3.03 Организация спортивно-массовых мероприятий, 1.Ф.02.М4.03 Основы педагогического мастерства, 1.Ф.02.М5.03 Технология проектирования спортивно-оздоровительных услуг

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

Дисциплина	Требования
1.Ф.02.М3.01 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:
1.Ф.02.М5.01 Активные виды туризма	Знает: основные понятия и виды активного туризма как формы массовой рекреации, возрастно-половые особенности развития физических качеств и формирования туристических навыков Умеет: выбирать типы и виды активного туризма в соответствии с физическим состоянием и подготовленностью туристов, планировать и проводить основные формы физкультурно-оздоровительных занятий туристической направленности с детьми дошкольного и школьного возрастов, взрослыми людьми с учетом санитарно-гигиенических, климатических, региональных и национальных условий Имеет практический опыт: составления и реализации программ спортивно-оздоровительного характера в активных видах туризма, проведения туристских походов для различных групп людей (дети дошкольного и

	школьного возраста, взрослыми людьми различных возрастов)
1.Ф.02.М2.01 Управление коммуникациями	Знает: виды ресурсов и ограничений, основные методы оценки разных способов решения профессиональных задач, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений; специфику, разновидности, инструменты и возможности современных коммуникативных технологий для академического и профессионального взаимодействия Умеет: устанавливать коммуникации, обеспечивающие успешную работу в проектах Имеет практический опыт: владеть методиками разработки цели и задач проекта на основе эффективных коммуникаций; разработки коммуникационной сети для реализации своей роли и взаимодействия внутри команды
1.Ф.02.М4.01 Введение в педагогическую деятельность	Знает: формулирует задачи в соответствии с целью проекта, свои ресурсы и их пределы (личностных, психофизиологических, ситуативных, временных и т.д.), для успешного выполнения порученной работы Умеет: демонстрирует знание правовых норм достижения поставленной цели в сфере реализации проекта, критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата Имеет практический опыт: аргументировано отбирает и реализует различные способы решения задач в рамках цели проекта, организации учебной деятельности и использования предоставляемых возможностей для приобретения новых знаний и умений

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 практическим занятиям, выполнение практических заданий	48	48
Подготовка к дифференцированному зачету	10	10
Подготовка к контрольной работе	13,5	13.5
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 применения физкультурно-оздоровительных технологий	20	10	10	0
2	Факторы, определяющие эффективность применения физкультурно-оздоровительных технологий	20	10	10	0
3	Классификация и характеристика технологий физкультурно-оздоровительной деятельности	24	12	12	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	Современные подходы к оцениванию состояния здоровья и физической подготовленности. Спортивный клуб, УСК и НИЦ Спортивной науки ЮУрГУ	6
3	1	Мониторинг здоровья как здоровьесберегающая технология	2
4	2	Факторы, определяющие эффективность применения физкультурно-оздоровительных технологий	2
5	2	Оценивание психологических эффектов воздействия (применения) физкультурно-оздоровительных технологий	3
6	2	Оценивание физиологических эффектов воздействия (применения) физкультурно-оздоровительных технологий	3
7	2	Особенности адаптационных процессов организма в условиях воздействия экстремальных факторов среды	2
8	3	Классификация и общая характеристика физкультурно-оздоровительных технологий	2
9	3	Профессионально-ориентированные виды спортивной деятельности	2
10	3	Инновационные виды физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности	4
11	3	Кибер- и фиджитал-спорт: за и против!	2
13	3	Технология организации и проведения физкультурно-оздоровительного мероприятия (на примере мероприятия «ЮУрГУ – спортивный вуз»)	2

5.2. Практические занятия, семинары

№ занятия	№ раздела	Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара	Кол-во часов
-----------	-----------	---	--------------

1	1	Научно-методические основы физкультурно-оздоровительной деятельности	2
2	1	Нормативно-правовое обеспечение физкультурно-оздоровительной деятельности	2
3	1	Оценка состояния здоровья и физической подготовленности. Современные методы оценивания функционального состояния (НИЦ спортивной науки)	4
4	1	Разработка формы дневника самоконтроля, паспорта здоровья	2
5	2	Особенности построения оздоровительной тренировки: задачи, принципы, содержание	2
6	2	Психологические эффекты воздействия физкультурно-оздоровительных технологий	3
7	2	Физиологические эффекты воздействия физкультурно-оздоровительных технологий	3
8	2	Методы оценивания работоспособности (физической и умственной)	2
9	3	Физкультурно-оздоровительные технологии, направленные на развитие отдельных физических качеств (анализ программ, реализуемых в УСК ЮУрГУ)	2
10	3	Особенности и преимущества современных физкультурно-оздоровительных технологий	4
11	3	Особенности физкультурно-оздоровительной деятельности в адаптивной физической культуре	2
12	3	VR-технологии в ФОД и спорте	2
13	3	Особенности организации и проведения физкультурно-оздоровительного мероприятия (на примере мероприятия «ЮУрГУ – спортивный вуз»)	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 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
Подготовка к дифференцированному зачету	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	10
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

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 нормативно-правового обеспечения физкультурно-оздоровительной деятельности	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	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	дифференцированный зачет

						правильно, полностью	
3	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
4	4	Текущий контроль	Оценивание психологических эффектов воздействия физкультурно-оздоровительных технологий	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
5	4	Текущий контроль	Оценивание физиологических эффектов воздействия физкультурно-оздоровительных технологий	1	4	Критерии оценивания: 1) находит нужную информацию из множества источников; дает	дифференцированный зачет

						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	
6	4	Текущий контроль	Анализ оздоровительных программ, реализуемых в УСК ЮУрГУ	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
7	4	Текущий контроль	Особенности физкультурно-оздоровительной деятельности в адаптивной физической культуре	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;	дифференцированный зачет

						4) делает выводы и умозаключения. Шкала оценивания: 0 баллов – признак отсутствует; 0,5 балла – выполнено частично; 1 балл – выполнено правильно, полностью	
8	4	Текущий контроль	VR-технологии в ФОД и спорте	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
9	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	дифференцированный зачет

						правильно, полностью	
10	4	Проме- жуточная 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 достаточные знания и умения по программе курса, лекционного материала; дает ответы не на все дополнительные вопросы; в целом оперирует причинно-следственными связями; теоретические положения подтверждаются очевидными примерами. 2 балла – ставится при недостаточном умении студента раскрыть тему самостоятельно, неполном ответе на все вопросы билета, недостаточной уверенности в знаниях по изучаемому курсу. 1 балл – студент демонстрирует слабый уровень знаний и умений, обнаруживает незнание большей части материала, допускает ошибки в формулировке определений и	дифференцированный зачет

						правил, искажающие их смысл, беспорядочно излагает материал.	
11	4	Бонус	Участие в научно-практической конференции с публикацией или докладом по темам дисциплины или в НИР	-	15	Документ, подтверждающий участие в конференции (с докладом - 10 баллов, с публикацией - 15 баллов) или НИР (5 баллов)	дифференцированный зачет

6.2. Процедура проведения, критерии оценивания

Вид промежуточной аттестации	Процедура проведения	Критерии оценивания
дифференцированный зачет	При оценивании результатов учебной деятельности 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). Оценка за дисциплину формируется на основе полученных оценок за контрольно-рейтинговые мероприятия текущего контроля. Отлично: Величина рейтинга обучающегося по дисциплине 85...100 %. Хорошо: Величина рейтинга обучающегося по дисциплине 75...84 %. Удовлетворительно: Величина рейтинга обучающегося по дисциплине 60...74 %. 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.	В соответствии 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	11
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		+	+			+	+		+	+	+

		форме	
1	Методические пособия для самостоятельной работы студента	ЭБС издательства Лань	Современные физкультурно-оздоровительные технологии : учебное пособие / А. Е. Подоляка, О. Б. Подоляка, Е. В. Максимихина [и др.] ; под общей редакцией З. С. Варфоломеевой. — Череповец : ЧГУ, 2021. — 122 с. — ISBN 978-5-85341-898-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/180958 (дата обращения: 22.05.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2	Методические пособия для самостоятельной работы студента	ЭБС издательства Лань	Савельева, А. Е. Физкультурно-оздоровительные технологии для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья : учебно-методическое пособие / А. Е. Савельева. — Волгоград : ВГАФК, 2024. — 108 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/464429 (дата обращения: 22.05.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3	Журналы	eLIBRARY.RU	Теория и практика физической культуры https://www.elibrary.ru/title_about_new.asp?id=9149
4	Журналы	eLIBRARY.RU	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: ВОСПИТАНИЕ, ОБРАЗОВАНИЕ, ТРЕНИРОВКА https://www.elibrary.ru/title_about_new.asp?id=9218

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
Самостоятельная работа студента	303 (6)	Автоматизированное рабочее место: монитор, системный блок, колонки, мышь, клавиатура, сетевой фильтр, с выходом в Интернет
Практические занятия и семинары	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