

Министерство просвещения Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
им. В.П. Астафьева»
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ им. И.С. Ярыгина
КАФЕДРА МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ ОСНОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И БЕЗОПАСНОСТИ
ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Современные оздоровительные технологии и системы

Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль) образовательной программы
Физическая культура
Квалификация (степень): бакалавр
Форма обучения
Очная

Красноярск 2023

Рабочая программа дисциплины «Современные оздоровительные технологии и системы» составлена, к.б.н., доцентом Турыгиной О.В..

РПД обсуждена на заседании кафедры теории и методики медико-биологических основ и безопасности жизнедеятельности «07» июня 2017 г., протокол № 9

Заведующий кафедрой



Т. В. Колпакова

Одобрено научно-методическим советом

Института физической культуры, спорта и здоровья им. И. Ярыгина ФГБОУ ВПО «КГПУ им. В.П. Астафьева»

«08» июня 2017 г.



М.И. Бордуков

РПД актуализирована на 2018-19 учебный год на заседании кафедры медико-биологических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности «14» июня 2018 г., протокол № 11



и. о. заведующий кафедрой

Н. Н. Казакевич

Одобрено научно-методическим советом

Института физической культуры, спорта и здоровья им. И. Ярыгина ФГБОУ ВПО «КГПУ им. В.П. Астафьева» «21» июня 2018 г., протокол №10



М.И. Бордуков

РПД актуализирована на 2019-20 учебный год на заседании кафедры медико-биологических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности «30» апреля 2019 г., протокол № 8



и. о. заведующий кафедрой

Н. Н. Казакевич

Одобрено научно-методическим советом

Института физической культуры, спорта и здоровья им. И. Ярыгина ФГБОУ ВПО «КГПУ им. В.П. Астафьева» «23» мая 2019 г., протокол №8



М.И. Бордуков

РПД актуализирована на 2020-21 учебный год на заседании кафедры медико-биологических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности «30» апреля 2020 г., протокол № 9



и. о. заведующий кафедрой

Н. Н. Казакевич

Одобрено научно-методическим советом

Института физической культуры, спорта и здоровья им. И. Ярыгина ФГБОУ ВПО «КГПУ им. В.П. Астафьева» 20 мая 2020 г., протокол №8

М.И. Бордуков



РПД актуализирована на 2021-22 учебный год на заседании кафедры медико-биологических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности «12» мая 2021 г., протокол № 9



и. о. заведующий кафедрой

Н. Н. Казакевич

Одобрено научно-методическим советом
Института физической культуры, спорта и здоровья им. И. Ярыгина ФГБОУ ВПО «КГПУ им. В.П. Астафьева»
21 мая 2021 г., протокол №6

М.И. Бордуков



РПД актуализирована на 2022-23 учебный год на заседании кафедры медико-биологических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности «04» мая 2022 г., протокол № 9



и. о. заведующий кафедрой

Н. Н. Казакевич

Одобрено научно-методическим советом
Института физической культуры, спорта и здоровья им. И. Ярыгина ФГБОУ ВПО «КГПУ им. В.П. Астафьева» 12 мая 2022
г., протокол №7



Т.А. Кондратюк

Лист внесения изменений

Дополнения и изменения рабочей программы на 2022/2023 учебный год

В рабочую программу вносятся следующие изменения:

1. Внесены изменения в карту литературного обеспечения дисциплины.

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании медико-биологических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности "04" мая 2022г.
протокол №9.

Внесенные изменения утверждаю:

и.о. заведующий кафедрой МБОФКиБЖ

к.п.н., доцент Н. Н. Казакевич



"04" мая 2022г.

Пояснительная записка

Место дисциплины в структуре образовательной программы

Рабочая программа дисциплины «Современные оздоровительные технологии и системы» для подготовки обучающихся по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 4.12.2015 г. № 1426 (зарегистрировано в Минюсте России 16.01.2016 г. № 40536), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9.02.2016 г. № 91 (зарегистрировано в Минюсте России 2.03.2016 г. № 41305), профессиональным стандартом «Педагог», утверждённого приказом Министерства труда и социальной защиты РФ № 544н (зарегистрированного в Минюсте России 6.12.2013 № 30550).

Дисциплина «Современные оздоровительные технологии и системы» входит в блок естественно-научных дисциплин учебного плана подготовки бакалавров и изучается в 9 семестре.

- **Трудоемкость дисциплины** составляет 6 з.е. (216 ч), 60 часов отведено на контактную работу, из них 20 ч лекций, 20 ч семинаров и 20 ч лабораторных занятий; на самостоятельную работу студента отведено 156 ч. В соответствии с учебным планом дисциплина проводится в 9-ом семестре. Форма контроля – зачет.

РПД состоит из: технологической карты дисциплины, карты литературного обеспечения дисциплины, технологической карты рейтинга дисциплины, фонда оценочных средств, методических рекомендаций. Технологическая карта рейтинга определяет количество баллов и формы работы. Карта литературного обеспечения включает перечень основной и дополнительной литературы. В нашем случае и обязательная, и дополнительная литература, связанная со спецификой дисциплины. Помимо этого содержится информация о количестве учебников в библиотеке КГПУ им. В.П. Астафьева. Фонд оценочных средств включают банк контрольных вопросов по дисциплине, темы рефератов.

- **Целью дисциплины является** – освоение теоретических и практических основ восстановительных и оздоровительных технологий физкультурно-спортивной деятельности.
- **Планируемые результаты обучения представлены в таблице 1.**

Планируемые результаты обучения

ОПК-1 – Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными и правовыми актами в сфере образования и нормами профессиональной деятельности.

№	Индекс	Содержание	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся		
	п.п.	компетенции		должны	
	тенции	(или её части)	знать	уметь	владеть

5

1.	ОПК-1	Готовностью	- средства и мето-	-создавать устой-	- методами и средст-	
		использовать	ды рекреационной	чивую мотивацию	вами	спортивно
		систематизи-	двигательной дея-	на здоровую жиз-	массажа;	
		рованные	тельности для	недеятельность	-	организовыват
		теоретические	коррекции со-	воспитывать	восстановительные	
№	Индекс	Содержание	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся			
	п.п.	компетенции		должны		
	тенции	(или её части)	знать	уметь	владеть	
		и практические	стояния зани-	культуру здоровья	мероприятия с уче-	
		знания	мающихся с уче-	и здорового	об	том возраста и пола
		для постанов-	том их возраста,	раза жизни у де-	обучающихся;	
		ки и решения	пола, профессио-	тей и подростков,	- средствами и мето-	
		исследова-	нальной деятель-	обучающихся	дами	профилактик
		тельских за-	ности и психофи-	образовательных	травматизма и забо-	
		дач в области	зического состоя-	учреждениях;	леваний,	организо
		образования.	ния на основе		выват	восстанови
			данных для кон-		тельные	мероприя
			троля над функ-		тия с учетом возрас-	
			циональным со-		та и	пола обучаю-
			стоянием зани-		щихся	
			мающихся;			

- **Контроль результатов освоения дисциплины.**

Для текущего контроля успеваемости применяется: посещение лекций, подготовка к семинарам, выполнение домашних практических заданий, подготовка доклада.

Форма контроля – общий экзамен по дисциплине. Оценочные средства результатов освоения дисциплины

представлены в разделе «Фонды оценочных средств для проведения промежуточной аттестации».

- **Перечень образовательных технологий**, используемых при освоении дисциплины: современное традиционное обучение (лекционно-семинарская зачетная система); педагогика сотрудничества, гуманно-личностная технология, интерактивные технологии (дискуссии, дебаты, проблемный семинар).

Технологическая карта обучения дисциплине
Современные оздоровительные технологии и системы
 (общая трудоемкость 6 з.е.)
Направления подготовки 44.03.01 Физическая культура

очная форма обучения

Наименование разделов и тем дисциплины			Всего часов	Аудиторных часов			Внеаудиторных часов	
				всего	лекций	семинаров		лаборат. работ
Введение в предмет: задачи и организация	восстановительной	медицины.	62	12	4	4	4	50
Спортивные травмы, причины и их профилактика.	Специфика		69	3	8	8	8	50
спортивных травм в различных видах спорта. Наиболее часто встречающиеся спортивные травмы.								
Медицинская реабилитация спортивная.								
Особенности заболевания и травмы у юных спортсменов.								
Понятие об утомлении.			69	6	8	8	8	56
Обоснование системы восстановления в спорте.								
Педагогические,								

физические средства и методы						
восстановления		спортивно				
работоспособности. Спортивный						
массаж;		физиологическо				
действие массажа на организм.						
Гигиена	спортивного массажа.					
Виды спортивного массажа.						

Форма итогового контроля						
Всего:	216	36	20	20	20	156
	(6,0)					

Содержание теоретического курса

- **Предмет, задачи и организация восстановительных и оздоровительных технологий при занятиях ФКиС.**

Использование средств физической культуры для укрепления здоровья, предупреждения заболеваний, восстановления здоровья. Предупреждение заболеваний и травм, связанных с занятиями физической культурой и спортом. Проблема гипокинезия. Спортивная медицина как составная часть советской системы здравоохранения, физического воспитания, физической культуры и спорта.

Основные формы и методы работы. Медицинское обследование занимающихся физической культурой и спортом. Первичные, повторные, дополнительные обследования. Диспансерный метод наблюдения за спортсменами.

Врачебные консультации. Врачебно-педагогические наблюдения. Санитарно-гигиенический контроль за занятиями физической культурой и спортом. Врачебно-физкультурные диспансеры, кабинеты: их задачи, структура, организация работы. Ведомственная врачебно-физкультурная служба. Особенности медицинского обеспечения юных спортсменов.

- **Основы общей и спортивной патологии. Заболевания и травмы спортсменов.**

Понятие о здоровье и болезни. Этиология и патогенез заболеваний. Физические, химические, биологические, социальные причины болезни. Понятие о дистрофии, атрофии, гипертрофия. Причины, вызывающие их и механизм развития. Регенерация тканей. Заживление ран. Восстановление структуры нервной, мышечной костной тканей после травм. Понятие о реактивности организма, иммунитете, аллергии, механизмы их развития, влияние на них физических упражнений.

Взаимосвязь состояния здоровья и тренированности. Состояние здоровья при достижении высокой спортивной формы. Причины заболеваний у спортсменов. Причины, непосредственно не связанные со спортом: инфекции, отравления, наследственные факторы и др. Причины, непосредственно связанные со спортом: нарушение тренировочного режима, недостаточная тренированность, гигиеническое состояние спортивных сооружений, обуви и т.д., Заболеваемость и спортивная специализация.

Спортивные травмы, причины и их профилактика. Специфика спортивных травм в различных видах спорта. Наиболее часто встречающиеся спортивные

травмы. Медицинская и спортивная реабилитация. Особенности заболевания и травмы у юных спортсменов.

- **Влияние систематических занятий спортом на функциональное состояние организма спортсменов.**

Регулярные занятия спортом, соответствующие возрастным анатомо-физиологическим особенностям детей ведут к функциональному совершенствованию нервной, эндокринной, сердечно-сосудистой и др. систем. В процессе систематических тренировок вырабатываются более тонкие механизмы согласованных функций анализаторных систем, обеспечивающих возможности тонкого анализа внешних воздействий, положения частей тела в пространстве и др. Чрезмерные физические нагрузки, перенапряжения могут быть причиной неблагоприятного воздействия на организм.

- **Средства восстановления спортивной работоспособности.**

Понятие об утомлении. Обоснование системы восстановления в спорте. Педагогические, психологические, фармакологические и физические средства и методы восстановления спортивной работоспособности.

Спортивный массаж; физиологическое действие массажа на организм. Гигиена спортивного массажа. Виды спортивного массажа. Принципы и правила тейпирования.

Водные процедуры: душ, ванны, парная, баня, сауна.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ

Изучение дисциплины проводится в форме лекций, семинарских занятий и самостоятельной работы студентов.

Степень освоения учебной дисциплины отражается рейтинговыми баллами, набранными студентами за различные виды работы и складывается из рейтинга за самостоятельную работу, аудиторную и результатов прохождения контрольных мероприятий.

Для набора необходимого рейтингового балла наряду с самостоятельной работой рекомендуем придерживаться следующих советов:

- Регулярно посещать аудиторные занятия.
- Активно работать на семинарских занятиях (участвовать в обсуждении поставленных вопросов на основании ранее полученных знаний), добросовестно выполнять другие виды самостоятельных и творческих работ, предусмотренных рабочей программой дисциплины.
- Во время прохождения тестирования стремиться к тому, чтобы ответить правильно на все вопросы теста, чем больше правильных ответов вы дадите, тем большее количество рейтинговых баллов получите за тест.
- Во время сдачи экзамена отвечать на поставленный вопрос билета развернуто, тем самым вы сможете избежать уточняющих вопросов преподавателя и получить наивысший рейтинг.

Карта литературного обеспечения дисциплины (включая электронные ресурсы)

Современные оздоровительные технологии и системы

(общая трудоемкость б з.е.)

Направления подготовки 44.03.01 Физическая культура

очная форма обучения

Наименование	Место хранения/ электронный адрес
Основная литература	
Макарова, Галина Александровна. Спортивная медицина [Текст] :	Научная библиотека
учебник / Г.А. Макарова. - 2-е изд., стереотип. - М. : Советский спорт,	
2006. - 480 с. : ил. - ISBN 5-9718-0169-4	
Дубровский, В. И. Спортивная медицина [Текст] : учеб. для студ. высш.	Научная библиотека
учеб. заведений / В.И. Дубровский. - 2-е изд., доп. - М. : ВЛАДОС, 2002. -	
512 с. - ISBN 5-691-01006-9 : 112.48, 44	
Детская спортивная медицина [Текст] : учебное пособие / Ред. Т. Г.	Научная библиотека
Авдеева, И. И. Бахрах, Сост. Т. Г. Авдеева. - 4-е изд., испр. и доп. - Ростов	
н/Д : "Феникс", 2007. - 320 с. - (Медицина для Вас). - ISBN 978-5-222-	
11401-8	
Дополнительная литература	
Современные методики физической реабилитации детей с нарушением	Научная библиотека
функций опорно-двигательного аппарата [Текст] : научно-популярная	
литература / ред. Н. А. Гросс. - М. : Советский спорт, 2005. - 235 с. - (Физическая культура и спорт инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья). - ISBN 5-9718-0011-6 : 248	

<p>Макарова, Галина Александровна. Лабораторные показатели в практике спортивного врача [Текст] : справочное руководство / Г. А. Макарова, Ю. А. Холявко. - М. : Советский спорт, 2006. - 200 с. - ISBN 5-9718-0132-5</p>	<p>Научная библиотека</p>
<p>Информационные справочные системы и профессиональные базы данных</p>	
<p>Гарант [Электронный ресурс]: информационно-правовое обеспечение: справочная правовая система. – Москва, 1992.</p>	<p>Научная библиотека</p>
<p>Elibrary.ru [Электронный ресурс]: электронная библиотечная система: база данных содержит сведения об отечественных книгах и периодических изданиях по науке, технологии, медицине и образованию / Рос. информ. портал. – Москва, 2000. – Режим доступа: http://elibrary.ru.</p>	<p>http://elibrary.ru</p>
<p>East View : универсальные базы данных [Электронный ресурс] : периодика России, Украины и стран СНГ. – Электрон.дан. – ООО ИВИС. – 2011.</p>	<p>https://dlib.eastview.com/</p>
<p>Межвузовская электронная библиотека (МЭБ)</p>	<p>https://icdlib.nspu.ru/</p>

Согласовано:

заместитель директора библиотеки



/ Шулипина С.В. /

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА РЕЙТИНГА

Наименование дисциплины	Направление подготовки и уровень образования	Количество зачетных единиц (кредитов)
	(бакалавриат, магистратура, аспирантура)	
	Название программы/ профиля	
Современные оздоровительные технологии и системы	44.03.01 – Физическая культура	
	(бакалавриат)	6
	Смежные дисциплины по учебному плану	
	Предшествующие: школьный курс по биологии	
	Последующие: спортивная медицина, лечебная физическая культура	

ВХОДНОЙ РАЗДЕЛ (проверка «остаточных» знаний по ранее изученным смежным дисциплинам)			
	Форма работы*	Количество баллов 5 %	
		min	max
	Тестирование	3	5
Итого		3	5

БАЗОВЫЙ РАЗДЕЛ № 1				
		Форма работы*	Количество баллов 50 %	
			min	max
	Текущая работа	Групповая работа (проект)	3	5
		Доклад	3	5
		Разработка презентации доклада	3	5
		Индивидуальное домашнее задание	1	2
		Письменная работа (аудиторная)	2	3
	Промежуточный рейтинг-контроль	Тестирование	6	10
	Итого		18	30

БАЗОВЫЙ РАЗДЕЛ № 2				
		Форма работы*	Количество баллов 40 %	
			min	max
	Текущая работа	Групповая работа (проект)	3	5
		Доклад	3	5

		Разработка презентации доклада	3	5
		Индивидуальное домашнее задание	1	2
		Письменная работа (аудиторная)	2	3
	Промежуточный	Тестирование	6	10

рейтинг-контроль			
Итого		18	30

БАЗОВЫЙ РАЗДЕЛ № 3			
	Форма работы*	Количество баллов 40 %	
		min	max
Текущая работа	Групповая работа	3	5
	(проект)		
	Доклад	3	5
	Разработка презентации доклада	3	5
	Письменная работа (аудиторная)	2	3
	Индивидуальная работа	1	2
Промежуточный	Тестирование	6	10
рейтинг-контроль			
Итого		18	30

ИТОГОВЫЙ МОДУЛЬ			
Содержание	Форма работы	Количество баллов 20%	
		min	max
Итоговый рейтинг-контроль	Экзамен по модулю	3	5

Итого 3 5

БМ №1 Тема № 2 Составление
библиографии по теме
Тестирование

БМ № 2 Тема № 4
.....

*Перечень форм работы текущей аттестации определяется кафедрой или ведущим преподавателем

Соответствие рейтинговых баллов и академической оценки:

<i>Общее количество набранных баллов</i>	<i>Академическая оценка</i>
60-72	3 (удовлетворительно)
73-86	4 (хорошо)
87-100	5 (отлично)

Лист внесения изменений

Дополнения и изменения в рабочую программу дисциплины
на 2020/2021 учебный год

В программу вносятся следующие изменения:

1. Обновлено титульные листы рабочей программы, фонда оценочных средств в связи с изменением ведомственной принадлежности – Министерству просвещения Российской Федерации.

2. Обновлено и согласована с Научной библиотекой КГПУ им. В.П. Астафьева «Карта литературного обеспечения (включая электронные ресурсы)», содержащая основную и дополнительную литературу, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.

3. Обновлено «Карта материально-технической базы дисциплины», включающая аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, помещения для самостоятельной работы обучающихся в КГПУ им. В.П. Астафьева) и комплексы лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения.

Программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры
"30" апреля 2020г., протокол № 9

Внесенные изменения утверждаю:

Заведующий кафедрой

Казакевич Н. Н.



Одобрено НМСС(Н) Института физической культуры, спорта и здоровья им. И. С. Ярыгина
20 мая 2020 г., протокол №8

Председатель Бордуков М. И.



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

**«Красноярский государственный педагогический университет
им В.П. Астафьева»**

Институт физической культуры, спорта и здоровья имени И.С. Ярыгина

**Кафедра медико-биологических основ физической культуры и безопасности
жизнедеятельности**

Утверждено на заседании кафедры
МБОФКиБЖ
Протокол № 9
От «04» мая 2022 г.
и.о. зав.каф. МБОФКиБЖ
Н. Н. Казакевич

Одобрено на научно-методическом
совете ИФКСиЗ им. И.С. Ярыгина
Протокол № 7
От « 12» мая 2022 г.
Председатель



Т.А. Кондратьюк

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся

Современные оздоровительные технологии и системы

Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль) образовательной программы
Физическая культура

-
-
-
-

Назначение фонда оценочных средств

- **Целью** создания ФОС дисциплины Современные оздоровительные технологии и системы является установление соответствия учебных достижений запланированным результатам обучения и требованиям основной профессиональной образовательной программы, рабочей программы дисциплины.
- ФОС по дисциплине Современные оздоровительные технологии и системы решает **задачи**:
 - управление и контроль за процессом формирования компетенций бакалавров, определенных ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.01
 - обеспечение соответствия результатов обучения задачам профессиональной педагогической деятельности через совершенствование форм и технологий обучения в образовательном процессе института.
 - ФОС разработан на основании нормативных **документов**:
 - Положения о формировании фонда оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, программам подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева» и его филиалах.
 - Федеральный закон от 29.12.2012 № 273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
 - приказ Минтруда России № 544н от 18 октября 2013 г. «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)».
- **Перечень компетенций, подлежащих формированию в рамках дисциплины**
- **Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины**
 - Способность обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь (ОПК-2)
 - Способность реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся (ПК-2)
- **Оценочные средства**

Компетенция	Дисциплины, практики участвующие в формировании компетенции	Типы контроля	Оценочное средство/КИМы	
			Номер	Форма
- способностью обеспечивать в процессе	Основы ЗОЖ и гигиена Анатомия и возрастная	Текущий контроль	1	Устный опрос
			1	Письменная

профессионально й деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и	физиология. Производственная практика - практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности Подготовка к защите и защита выпускной	Промежуто	2	работа по разделам дисциплины, устный опрос
гигиенических правил и норм, проводить профилактику		чная аттестация		Письменная
травматизма, оказывать	квалификационной работы		3,4	Краткое
первую доврачебную помощь (ОПК-7) - способностью				сообщение, экзамен
оценивать физические				
способности и				
функциональное состояние обучающихся,				
технику выполнения				
физических (ОПК-5)				
	Физическая культура и	Текущий	1	Устный опрос
способностью использовать	спорт Основы ЗОЖ и гигиена Легкая атлетика Плавание	контроль		
приемы первой помощи, методы			1	Письменная работа по разделам дисциплины, устный опрос
защиты в условиях	Туризм			
чрезвычайных ситуаций –(ОК-9)	Спортивная медицина			
Способность реализовывать	Подготовка к защите и защита выпускной квалификационной работы	Промежуто чная аттестация	2	Письменная работа по разделам дисциплины
систему отбора и спортивной				
ориентации в избранном виде спорта с			3,4	Краткое сообщение, экзамен
использованием				
современных				
методик				
по				
определению				
антропометрических, физических				
и				
психических особенностей				

обучающихся (ПК-10)				

- **Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации**
- Фонды оценочных средств включают: вопросы к экзамену.
- Оценочные средства
- Критерии оценивания по оценочному средству **1 – вопросы к зачету**, разработчик Казакова Г.Н.

Формируемые компетенции	Продвинутый уровень сформированности компетенций	Базовый уровень сформированности компетенций	Пороговый уровень сформированности компетенций
	(87-100 баллов) отлично/зачтено	(73-86 баллов) хорошо/зачтено	(60-72 баллов) удовлетворительно/зачтено
- способностью обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма оказывать первую доврачебную помощь (ОПК-7)	Обучающийся на высоком уровне способен использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста .	Обучающийся на среднем уровне способен использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста	Обучающийся на удовлетворительном уровне способен использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста
- способностью оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся, технику выполнения физических упражнений (ОПК-5)	Обучающийся на высоком уровне способен обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.	Обучающийся на среднем уровне способен обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.	Обучающийся на удовлетворительном уровне способен обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.

*Менее 60 баллов компетенция не сформирована.

- **Фонды оценочных средств для текущего контроля успеваемости**

4.1. Фонды оценочных средств включает: устный опрос, практические задания, доклад. Разработчик Казакова Г.Н.

- Критерии оценивания по оценочному средству **1 – устный опрос.**

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Знает теоретическое содержание разделов предмета	2
Четко, последовательно излагает учебный материал	1
Отвечает на заданные вопросы	1
Максимальный балл	4

- Критерии оценивания по оценочному средству **2 – практические задания.**

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Правильных ответов 90-100%	5
Правильных ответов 70-89%	4
Правильных ответов 60-69%	3
Правильных ответов менее 60%	1-2

- Критерии оценивания по оценочному средству **3 – доклад.**

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Полный ответ в соответствии с темой	2
Отвечает на заданные вопросы	2
Максимальный балл	4

- **Оценочные средства (контрольно-измерительные материалы) для промежуточной аттестации**

5.1. Вопросы к зачету по дисциплине Современные оздоровительные технологии и системы

- Цели и задачи восстановительных и оздоровительных технологий.
- Значение восстановительной медицины в повышении эффективности тренировочного процесса и его оптимизации.
- Содержание, значение диспансерного метода наблюдения за спортсменами для сохранения и укрепления здоровья, повышения функционального резерва организма; профилактика различных отклонений в деятельности организма.
- Пути распространения инфекционных заболеваний, пути распространения болезненного процесса в организме спортсменов.
- Понятие о воспалении, местные и общие признаки воспаления.
- Современные представления об иммунитете.
- Изменения иммунной реакции у спортсменов в тренировочном макроцикле.
- Меры профилактики иммунной реактивности у спортсменов.

- Методы исследования и оценки физического развития.
- Особенности физического развития спортсменов конкретной специализации.
- Виды, содержание, задачи и время проведения врачебных обследований спортсменов.
- Простейшие методы исследования состояния ЦНС, показатели, характеризующие функциональное состояние ЦНС.
- Наиболее частые причины нарушения функционального состояния ЦНС; понятие о неврозах.
- Противопоказания к занятиям спортом со стороны зрения.
- Простейшие методы исследования слуха у спортсменов; влияние видов спорта на состояние слухового анализатора.
- Противопоказания к занятиям спортом в связи с нарушениями в деятельности слухового аппарата.
- Простейшие методы определения функционального состояния вестибулярного аппарата (проба Ромберга, пальценосовая проба, коленно-пяточная проба и вращательные пробы).
- Понятие о «спортивном» сердце.
- Понятие о физиологической гипертрофии миокарда, эхокардиографические признаки физиологической гипертрофии миокарда.
- Методы определения ЧСС, ЧСС в покое и при физических нагрузках различной мощности и объема.
- Методы определения АД, нормальный уровень АД у спортсменов в покое и его динамика при выполнении физической нагрузки различной мощности.
- Понятие о рабочей физиологической гипотонии.
- Инструментальные методы исследования ССС.
- Функциональные особенности ССС у спортсменов.
- Показатели, характеризующие экономичность деятельности ССС.
- Показатели высокой производительности ССС у спортсменов.
- Динамика основных показателей ССС у спортсменов в тренировочном макроцикле.
- Особенности состава крови у спортсменов.
- Влияние физических нагрузок на состав крови.
- Основные нарушения деятельности ССС у спортсменов
- Изменение уровня АД у спортсменов. Понятие о вегетососудистой дистонии по гипотоническому типу.
- Дистрофия миокарда в результате хронического физического перенапряжения.
- Общая характеристика часто встречающихся видов нарушения ритмов сердечных сокращений.
- Варикозная болезнь у спортсменов, причины развития, признаки, методы профилактики.
- Общая характеристика показателей функционального состояния аппарата внешнего дыхания.
- Динамика показателей внешнего дыхания у спортсменов в тренировочном макроцикле.
- Общая характеристика причин заболевания органов дыхания у спортсменов.
- Влияние физических нагрузок разной интенсивности на функциональное состояние органов пищеварения.

- Общее представление о наиболее часто встречающихся заболеваниях системы пищеварения.
- Противопоказания к занятиям спортом со стороны органов пищеварения.
- Изменения состава мочи у спортсменов после физических нагрузок разной интенсивности.
- Понятие о функциональной готовности и физической работоспособности. 49. Роль спортивной медицины в определении уровня тренированности спортсмена.
- Современные требования к функциональным тестам и условиям тестирования.
- Антидопинговый контроль в спорте, группы допинговых препаратов, процедура проведения антидопингового контроля.
- Самоконтроль спортсмена. Задачи и содержание самоконтроля, субъективные и объективные показатели самоконтроля.
- Особенности спортивного травматизма. Причины и механизмы спортивных повреждений.
- Открытые повреждения у спортсменов, доврачебная помощь при открытых повреждениях.
- Виды раневой инфекции, их краткая характеристика, меры профилактики.
- Виды кровотечений, признаки различных видов кровотечения.
- Способы остановки различных видов кровотечения.
- Шинирование, показания к применению шин; правила шинирования.
- Назначение мягких повязок, общие правила наложения.
- Повреждение костей и надкостницы у спортсменов, признаки, доврачебная помощь.
- Повреждение и заболевание мышц у спортсменов; характерные признаки этих патологических состояний, доврачебная помощь, меры профилактики.
- Повреждение коленного сустава, признаки повреждения, доврачебная помощь.
- Вывихи суставов. Виды вывихов. Признаки, доврачебная помощь.
- Раны, их разновидности, доврачебная помощь при различных ранах.
- Ссадины, потертости, признаки повреждений, первая доврачебная помощь.
- Растяжение, надрыва и полные разрывы связок, признаки повреждений, первая помощь.
- Повреждения и заболевания позвоночника у спортсменов, основные признаки, доврачебная помощь. Меры профилактики заболеваний позвоночника у спортсменов.
- Роль медицинских средств ускоряющих восстановительные процессы в подготовке высококвалифицированных спортсменов.
- Показания к применению медицинских средств ускоряющих восстановительные процессы в организме спортсмена.
- Физические средства, их влияние на организм спортсмена.
- Показания к применению физических средств восстановления у спортсменов.
- Адаптогены и антиоксиданты, их влияние на организм человека.
- Витамины, витаминные комплексы; показания к применению у спортсменов.

**Карта материально-технической
базы дисциплины Современные
оздоровительные технологии и
системы для студентов
образовательной
профессиональной программы**

Направление подготовки: 44.03.01

Педагогическое образование
направленность (профиль)

образовательной программы Физическая культура

Аудитория	Кол-во посадочных мест, рабочих мест	Перечень используемого оборудования	Кафедра, за которой закреплена аудитория/помещение с указанием ответственного лица	В том числе приспособленных для использования инвалидами и лицами с ОВЗ	Перечень лицензионно-Реквизиты подт
для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля успеваемости и промежуточных					
660049, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д. 89 ауд. 1-36	24	Маркерная доска-1шт., компьютер-1шт., экран-шт., проектор-1шт., макеты скелета человека, макеты органов человека, макеты мышц человека, учебные таблицы по анатомии и физиологии человека	Кафедра теории и методики медико-биологических основ и БЖ, Казакевич Н.Н	Да	Linux Mint – (Свободная
660049, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д. 89 ауд. 1-37	10	Учебная доска-1шт., массажная кушетка-1 шт., велотренажер-1шт., ширма-1шт.	Кафедра теории и методики медико-биологических основ и БЖ, Казакевич Н.Н.	Да	Нет
660049, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д. 89 ауд. 1-49	100	Проектор – 1 шт., экран 1 шт., компьютер-1шт., маркерная доска- 1 шт.	Кафедра теоретических основ физического воспитания, Сидоров Л.К	Да	Linux Mint – (Свободная
660049, Красноярский край,	80	Проектор -1 шт., экран- 1 шт., компьютер-1шт., маркерная доска-	Кафедра теории и методики медико-биологических	Да	Linux Mint – (Свободная

г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д. 89 ауд. 1-50		1 шт.	основ и БЖ, Казакевич Н.Н.		
660049, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д. 89 ауд. 1-51	30	Экран-1шт, проектор-1шт, учебная доска-1шт.	Кафедра теоретических основ физического воспитания ,Сидоро в Л.К	Да	Нет
660049, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д. 89 ауд. 1-52	30	Маркерная доска- 1шт., компьютер-1шт., проектор-1 шт., экран- 1шт.	Кафедра теории и методики медико- биологических основ и БЖ, Казакевич Н.Н.	Да	Linux Mint – (Свободная
660049, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д. 89 ауд. 1-56	30	Маркерная доска-1шт., учебная доска-1шт.	Кафедра теории и методики медико- биологических основ и БЖ, Казакевич Н.Н.	Да	Нет
660049, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д. 89 ауд. 1-57 Учебно- исследовательская лаборатория института физической культуры, спорта и здоровья	15	Маркерная доска-1шт., компьютер-4шт., принтер-2шт., телевизор- 1шт., МФУ-1 шт., VELOERGO – 1шт., DVD-1шт., массажная кушетка-2шт., учебно- методическая литература, лабораторное оборудование (валента, спирометр, электрокардиограф, тонометр и др.)	Кафедра теории и методики медико- биологических основ и БЖ, Трусей И.В.	Да	Linux Mint – (Свободная

им.И.С.Ярыгина					
для самостоятельной работы					
660049, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д. 89 ауд. 1-05 Центр самостоятельной работы	60	компьютер- 15 шт., МФУ-5 шт.	Директор научной библиотеки, Баймухаметова В.П.	Да	Microsoft® Windows® H AcademicEdition Legaliz контракт № Tr00005802 Kaspersky Endpoint Sec 190415-050007-883-951; 7-Zip - (Свободная лицензия) Adobe Acrobat Reader – (Свободная лицензия) Google Chrome – (Свободная лицензия) Mozilla Firefox – (Свободная лицензия) LibreOffice – (Свободная лицензия) XnView – (Свободная лицензия) Java – (Свободная лицензия) VLC – (Свободная лицензия) Гарант - (договор № КР КонсультантПлюс (договор от 30.06.2016)
660049, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д. 89 ауд.1-04 Абонемент научной литературы	4	Компьютер-2шт.	Директор научной библиотеки, Баймухаметова В.П.	Да	Альт Образование 8 (лицензия № ДС 14-2017 от 27.12.2017)
660049, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д. 89 ауд.1-01 Зал каталогов научной библиотеки	22	Компьютер-3шт.	Директор научной библиотеки, Баймухаметов В.П.	Да	Альт Образование 8 (лицензия № ДС 14-2017 от 27.12.2017)
660049, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д. 89 ауд.1-03 Зал	12	Компьютер-3шт., МФУ-3шт., рабочее место для лиц с ОВЗ (для слепых и слабовидящих)	Директор научной библиотеки, Баймухаметова В.П.	Да	Альт Образование 8 (лицензия № ДС 14-2017 от 27.12.2017)

для научной работы					
660049, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д. 89 ауд.1-34 Ресурсный центр	20	Компьютер- 4шт.	Директор научной библиотеки, Баймухаметова В.П.	Да	Microsoft® Windows® Н AcademicEdition Legaliza контракт № Tr000058029 Kaspersky Endpoint Secu 190415-050007-883-951; 7-Zip - (Свободная лице Adobe Acrobat Reader – (Google Chrome – (Свобо Mozilla Firefox – (Свобо LibreOffice – (Свободная XnView – (Свободная ли Java – (Свободная лицен VLC – (Свободная лицен Гарант - (договор № КР КонсультантПлюс (дого 30.06.2016)