

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Щёкина Вера Витальевна

Должность: Ректор

Дата подписания: 05.09.2022 04:54:59

Уникальный программный идентификатор:

a2232a55157e576551a8999b1190892af53989420420336ffbf573a454e57789



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ


федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Благовещенский государственный педагогический университет»

ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

Рабочая программа дисциплины

УТВЕРЖДАЮ

**Декан факультета
физической культуры и спорта
ФГБОУ ВО БГПУ**

 **О.В. Юречко**

«22» мая 2019 г.



Рабочая программа дисциплины

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

Направление подготовки

44.04.01 - ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Профиль

**«ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ
И СПОРТИВНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ»**

Уровень высшего образования

МАГИСТРАТУРА

**Принята на заседании кафедры теории и
методики физической культуры, безопасно-
сти жизнедеятельности и здоровья
(протокол № 12 от «15» мая 2019 г.)**

Благовещенск 2019

СОДЕРЖАНИЕ

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	Ошибка! Закладка не определена.
2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	4
3 СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ (РАЗДЕЛОВ)	6
4 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ (УКАЗАНИЯ) ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ	7
5 ПРАКТИКУМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	10
6 ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ (САМОКОНТРОЛЯ) УСВОЕННОГО МАТЕРИАЛА.....	15
7 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ	20
В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ	20
8 ОСОБЕННОСТИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ИНВАЛИДАМИ И ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	21
9 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ	21
10 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА	23
11 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ	24

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Цель дисциплины: формирование теоретической и практической профессиональной подготовки в области оздоровительной физической культуры. Ознакомление магистрантов с основными методиками оздоровления и технологиями их применения, а также формирование умений и навыков, которые позволят им, опираясь на полученные знания, использовать конкретные методики, как для собственного физического развития, так и для осуществления своих профессиональных задач.

1.2 Место дисциплины в структуре ОПП: Дисциплина «Современные технологии в физической культуре и спорте» относится к блоку Б1.В часть, формируемая участниками образовательных отношений Б1.В.01.

1.3 Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций: ОПК-2; ОПК-6:

- **ОПК-2** Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий), **индикаторами** достижения которой является:

- ОПК-2.3 Осуществляет отбор педагогических и других технологий, в том числе информационно-коммуникационных, используемых при разработке основных и дополнительных образовательных программ, и их элементов.

- **ОПК-6** Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями, **индикаторами** достижения которой является:

- ОПК-6.3 Проектирует индивидуальные образовательные маршруты в соответствии с образовательными потребностями детей и особенностями их развития.

1.4 Перечень планируемых результатов обучения. В результате изучения дисциплины студент должен

- **знать:**

- основные направления в использовании инновационных и нетрадиционных средств физической культуры

- методику инновационных и нетрадиционных систем оздоровления для проведения занятий с различными группами населения;

- методические особенности проведения занятий при использовании конкретных нетрадиционных средств;

- методы оздоровления с помощью средств физической культуры.

- **уметь:**

- определять и подбирать нетрадиционные средства оздоровления в зависимости от состояния здоровья, физического развития и подготовленности занимающихся;

- проводить экспресс-диагностику функционального состояния организма при использовании нетрадиционных средств физической культуры;

- составлять комплексы упражнений из различных нетрадиционных систем

- **владеть:**

- методами и организацией проведения занятий на основе использования нетрадиционных средств физической культуры в профилактических целях;

- методикой применения нетрадиционных средств в соответствии с двигательными возможностями занимающихся;

- способами подбора упражнений с предметами, снарядами, тренажерами и др.;
- технологией применения нетрадиционных оздоровительных методик в своей профессиональной деятельности.

1.5 Общая трудоемкость дисциплины «Современные технологии в физической культуре и спорте» составляет 3 зачетные единицы (далее – ЗЕ) (108 часа):

№	Наименование раздела	Курс	Семестр	Кол-во часов	ЗЕ
1	Современные технологии в физической культуре и спорте	2	3	108	3

Общая трудоемкость дисциплины «Современные технологии в физической культуре и спорте» составляет 3 зачётные единицы.

Программа предусматривает изучение материала на лекциях и практических занятиях. Предусмотрена самостоятельная работа студентов по темам и разделам. Проверка знаний осуществляется фронтально, индивидуально.

1.6 Объем дисциплины и виды учебной деятельности

Объем дисциплины и виды учебной деятельности (очная форма обучения)

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры 3
Общая трудоемкость	108	108
Аудиторные занятия	28	28
Лекции	6	6
Практические занятия	22	22
Самостоятельная работа	80	80
Вид итогового контроля	4	зачет

Объем дисциплины и виды учебной деятельности (заочная форма обучения)

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры 3
Общая трудоемкость	108	108
Аудиторные занятия	14	14
Лекции	2	2
Практические занятия	12	12
Самостоятельная работа	90	90
Вид итогового контроля	4	зачет

2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2.1 Очная форма обучения

Учебно-тематический план

№	Наименование тем (разделов)	Всего часов	Аудиторные занятия		Самостоятельная работа
			Лекции	Практические занятия	
1	Общая характеристика нетрадиционных оздоровительных методик и технологий	12	2	-	10
2	Виды нетрадиционных оздоровитель-	16	2	4	10

	ных методик связанных с двигательной активностью				
3	Виды нетрадиционных оздоровительных методик с использованием природных факторов и технологии их применения	16	2	4	10
4	Оздоровительные методики дыхательной гимнастики и технологии их применения	14	-	4	10
5	Оздоровительные методики для глаз	12	-	2	10
6	Нетрадиционные методики массажа и самомассажа	14	-	4	10
7	Нетрадиционные методики, используемые для укрепления психического здоровья, и технологии их применения	24	-	4	20
	Зачет	4	-	-	-
ИТОГО		104	6	22	80

Интерактивное обучение по дисциплине

№	Наименование тем (разделов)	Вид занятия	Форма интерактивного занятия	Кол-во часов
1.	Общая характеристика нетрадиционных оздоровительных методик и технологий	ЛК	Лекция - визуализация	2
2.	Виды нетрадиционных оздоровительных методик связанных с двигательной активностью	ПР	Работа в малых группах	2
3.	Виды нетрадиционных оздоровительных методик с использованием природных факторов и технологии их применения	ПР	Кейс - задача	2
ИТОГО		6/28 (21,4%)		

2.2 Заочная форма обучения

Учебно-тематический план

№	Наименование тем (разделов)	Всего часов	Аудиторные занятия		Самостоятельная работа
			Лекции	Практические занятия	
1.	Общая характеристика нетрадиционных оздоровительных методик и технологий	12	2	-	10
2.	Виды нетрадиционных оздоровительных методик связанных с двигательной активностью	12	-	2	10
3.	Виды нетрадиционных оздоровительных методик с использованием природных факторов и технологии	12	-	2	10

	их применения				
4.	Оздоровительные методики дыхательной гимнастики и технологии их применения	16	-	2	14
5	Оздоровительные методики для глаз	18	-	2	16
6	Нетрадиционные методики массажа и самомассажа	16	-	2	14
7	Нетрадиционные методики, используемые для укрепления психического здоровья, и технологии их применения	18	-	2	16
Зачет		4	-	-	-
ИТОГО		108	2	12	90

Интерактивное обучение по дисциплине

№	Наименование тем (разделов)	Вид занятия	Форма интерактивного занятия	Кол-во часов
1.	Общая характеристика нетрадиционных оздоровительных методик и технологий	ЛК	Лекция - визуализация	2
2.	Виды нетрадиционных оздоровительных методик связанных с двигательной активностью	ПР	Работа в малых группах	2
3.	Виды нетрадиционных оздоровительных методик с использованием природных факторов и технологии их применения	ПР	Кейс - задача	2
ИТОГО		6 /28 (21,4%)		

3 СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ (РАЗДЕЛОВ)

Тема 1. Общая характеристика нетрадиционных оздоровительных методик и технологий

История возникновения народной медицины в России. Нетрадиционные методики оздоровления в разных странах: история и современность. Взаимодействие нетрадиционных оздоровительных методик и традиционной медицины.

Тема 2. Виды нетрадиционных оздоровительных методик, связанных с двигательной активностью

История использования физических упражнений в оздоровительных целях. Система физических упражнений ушу. Психофизическая система упражнений цигун. Китайская гимнастика тайцзи.

Тема 3. Виды нетрадиционных оздоровительных методик с использованием природных факторов и технологии их применения

Оздоровительные методики с закаливающим воздействием. Оригинальные авторские методики нетрадиционных видов закаливания. Ароматерапия.

Тема 4. Оздоровительные методики дыхательной гимнастики и технологии их применения

Влияние дыхательной гимнастики на организм человека. Дыхательные упражнения йогов. Волевое уменьшение дыхания. Оригинальные авторские методики дыхательной гимнастики.

Тема 5. Оздоровительные методики для глаз

Профилактика нарушений работы органа зрения. Методики использования упражнений для глаз. Методика тренировки и восстановления зрения М. Коретт. Методика соляризации глаз. Методика восстановления зрения У. Бейтса. Пальминг.

Тема 6. Нетрадиционные методики массажа и самомассажа

История, этапы развития и основные техники оздоровительного массажа. Массаж по системе цигун. Самомассаж в китайской гимнастике тайцзи. Точечный массаж (массаж биологически активных точек).

Тема 7. Нетрадиционные методики, используемые для укрепления психического здоровья, и технологии их применения

Нетрадиционные методики, используемые для укрепления психического здоровья, и технологии их применения. Психическая саморегуляция. Релаксационная гимнастика. Методика самовнушения. Аутогенная тренировка.

4 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Представленные учебно-методические материалы программы направлены на обеспечение методической помощи магистрантам в овладении дисциплины «Современные технологии в физической культуре и спорте», возможности для самостоятельного и углубленного изучения отдельных разделов курса.

Учебно-методические материалы по подготовке лекционных, семинарских и лабораторных занятий по реализации инновационных и нетрадиционных средств в системе оздоровления представлены отдельно по каждому разделу в соответствии с программой дисциплины. Основной акцент делается на освещение вопросов использования нетрадиционных оздоровительных технологий в практике работы с различными категориями населения.

При освоении разделов программы у магистрантов появляется возможность получить представление о методах оздоровления с помощью средств физической культуры, ознакомиться с важнейшими факторами, которые являются показаниями или препятствиями для применения нетрадиционных методик оздоровления.

При посещении практических занятий осваиваются основные приемы физического совершенствования с помощью нетрадиционных оздоровительных методик и технологий, стимулирующих процессы самоанализа и самовоспитания личности;

При подготовке к семинарским занятиям 4-7 необходимо обосновать выбор нетрадиционных оздоровительных методик и технологий в зависимости от целей и задач преподавателя физической культуры;

Изучение курса позволит выработать практические навыки применения нетрадиционных оздоровительных методик и технологий в профилактических целях.

При изучении дисциплины особое внимание обратить на вопросы для самоконтроля, так ответы на них позволяют сформировать целостное представление об изученной теме. В процессе изучения дисциплины, необходимо систематически обращаться к списку литературы, использовать возможности сети интернет.

Освоение курса обеспечивается обязательным выполнением практических заданий, которые представлены в практикуме дисциплины и соответствуют изученным темам.

Каждое задание оценивается по пятибалльной шкале. Тема считается освоенной, если отметка за представленную работу оценена преподавателем не ниже чем на «удовлетворительно».

В процессе освоения курса необходимо постоянно следить за развитием новых нетрадиционных физкультурно-оздоровительных технологий, что позволит более эффективно осваивать предмет.

По окончании изучения дисциплины магистранты сдают экзамен, который может быть проведен в форме теоретического опроса или тестирования. Один из вариантов теста представлен в учебной программе.

**Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов
по дисциплине очного отделения**

№	Наименование раздела (темы) дисциплины	Формы / виды самостоятельной работы	Кол-во часов в соответствии с планом	Форма контроля СРС
1	Общая характеристика нетрадиционных оздоровительных методик и технологий	Подготовка к практическому занятию. Изучение дополнительной литературы.	10	Опрос Тестовые задания
2	Виды нетрадиционных оздоровительных методик связанных с двигательной активностью	Подготовка к практическому занятию, презентаций.	10	Опрос
3	Виды нетрадиционных оздоровительных методик с использованием природных факторов и технологии их применения	Подготовка к практическому занятию, презентаций.	10	Презентация
4	Оздоровительные методики дыхательной гимнастики и технологии их применения	Подготовка презентаций, к контрольной работе.	10	Реферат
5	Оздоровительные методики для глаз	Составление конспектов. Подготовка к практическому занятию, докладу, презентации.	10	Презентация
6	Нетрадиционные методики массажа и самомассажа	Подготовка к практическому занятию, презентации, тестированию	10	Реферат
7	Нетрадиционные методики, используемые для укрепления психического здоровья, и технологии их	Подготовка к практическому занятию. Изучение дополнительной литературы.	20	Реферат

**Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов по дисциплине
очного отделения**

№	Наименование раздела (темы) дисциплины	Формы / виды самостоятельной работы	Кол-во часов в соответствии с планом	Форма контроля СРС
1	Общая характеристика нетрадиционных оздоровительных методик и технологий	Подготовка к практическому занятию. Изучение дополнительной литературы.	10	Опрос Тестовые задания
2	Виды нетрадиционных оздоровительных методик связанных с двигательной активностью	Подготовка к практическому занятию, презентаций.	10	Опрос
3	Виды нетрадиционных оздоровительных методик с использованием природных факторов и технологии их применения	Подготовка к практическому занятию, презентации.	10	Презентация
4	Оздоровительные методики дыхательной гимнастики и технологии их применения	Подготовка презентаций, к контрольной работе.	14	Реферат
5	Оздоровительные методики для глаз	Составление конспектов. Подготовка к практическому занятию, докладу, презентации.	16	Презентация
6	Нетрадиционные методики массажа и самомассажа	Подготовка к практическому занятию, презентации, тестированию	14	Реферат
7	Нетрадиционные методики, используемые для укрепления психического здоровья, и технологии их	Подготовка к практическому занятию. Изучение дополнительной литературы.	16	Реферат

5 ПРАКТИКУМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

**Тема 1. Общая характеристика нетрадиционных оздоровительных методик и Технологий
Содержание**

1. История возникновения народной медицины в России
2. Нетрадиционные методики оздоровления в разных странах: история и современность
3. Взаимодействие нетрадиционных оздоровительных методик и традиционной медицины

Литература:

1. Миронова, С. П. Нетрадиционные оздоровительные методики и технологии: учебное пособие / С. П. Миронова, Т. К. Хозяинова-Цегельник. 3-е изд., доп. – Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2013. – 194 с. (10 экз.)
2. Амосов, Н. М. Раздумья о здоровье / Н. М. Амосов. – М.: Физкультура и спорт, 1987. 64 с. (12 экз.)

3. Афонин, И.Н. Сними очки за 10 занятий: книга – прозрение / И. Н. Афонин. – Санкт-Петербург: Питер, 2008. – 186 с. (14 экз.)
4. Батечко, С.А. Золотые рецепты «Тяньши» / С. А. Батечко. – М.: Феникс, 2007. – 570 с. (10 экз.)

Тема 2. Виды нетрадиционных оздоровительных методик, связанных с двигательной активностью

Содержание

1. История использования физических упражнений в оздоровительных целях 2. Система физических упражнений ушу.
3. Общая характеристика системы физических упражнений ушу
4. Направления ушу
5. Типичные упражнения ушу
6. Психофизическая система упражнений цигун
7. Китайская гимнастика тайцзи
8. Комплексы упражнений тайцзи
9. Парные упражнения гимнастики тайцзи

Литература:

1. Бах, Б. Оздоровительные дыхательные системы / Б. Бах. – М.: АСТ, 2008. –192 с. (10 экз.)
2. Беляев, Г. С. Психогигиеническая саморегуляция / Г. С. Беляев, В. С. Лобзин, И. А. Копылова. – Ленинград: Медицина, 1977. – 158 с. (12 экз.)
3. Богачихин, М. М. Уроки китайской гимнастики / М. М. Богачихин. – М. : Советский спорт, 1990. Вып. 1. – 45 с. (12 экз.)
4. Вайсман, Р. Вода вместо лекарств / Р. Вайсман, А. Флекенштейн. – Минск: Попурри, 2008. – 228 с. (12 экз.)
5. Васильев Т. Э. Начала хатка-йоги / Т. Э. Васильев. – М.: Прометей, 1990. – 232 с. (12 экз.)

Тема 3. Виды нетрадиционных оздоровительных методик с использованием природных факторов и технологии их применения

Содержание

1. Оздоровительные методики с закаливающим воздействием
2. Методика закаливания воздухом
3. Методика закаливания водой
4. Оригинальные авторские методики нетрадиционных видов закаливания
5. Ароматерапия
6. Общее понятие об ароматерапии и ее история
7. Способы и правила ароматерапии
8. Области использования эфирных масел и их воздействие на организм человека

Литература:

1. Вологдин В. Лечитесь йогой / В. Вологдин. – М. : Прометей, 1990. – 79 с.
2. Галицкий, А.В. Баня парит – здоровье дарит / А. В. Галицкий. – М. : Панорама, 1991. – 64 с. (12 экз.)
3. Демирчоглян, Г.Г. Тренируйте зрение / Г. Г. Демирчоглян. – М. : Советский спорт, 1990. – 46 с. (12 экз.)
4. Динейка, К.В. Движение. Дыхание. Психофизическая тренировка / К. В. Динейка. – Минск: Польша, 1986. – 143 с. (10 экз.)
5. Китайская традиционная медицина: руководство по традиционному китайскому массажу и лечебной гимнастике / гл. ред. Сунь. (12 экз.)

Тема 4. Оздоровительные методики дыхательной гимнастики и технологии их применения

Содержание

1. Влияние дыхательной гимнастики на организм человека
2. Дыхательные упражнения йогов
3. Волевое уменьшение дыхания
4. Методика дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой
5. Метод К. П. Бутейко
6. Другие оригинальные авторские методики дыхательной гимнастики

Литература:

1. Кочеткова, И. Н. Парадоксальная гимнастика А. Стрельниковой / И. Н. Кочеткова. – М.: Образ-Компани, 2004. – 32 с. (12 экз.)
2. Крамских, В. Я. Воздух закаливает и лечит / В. Я. Крамских. – М.: Медицина, 1974. – 40 с. (10 экз.)
3. Лаптев, А. П. Азбука закаливания / А. П. Лаптев. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 99 с. (12 экз.)
4. Линдеман, Х. Аутогенная тренировка / Х. Линдеман. – Мн: Попурри, 2002. – 192 с. (10 экз.)
5. Лисицкая, Т. С. Аэробика: теория и методика / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. – М.: ФАР, 2002. – 221 с. (12 экз.)

Тема 5. Оздоровительные методики для глаз

Содержание

1. Профилактика нарушений работы глаз
2. Вращение глазами
3. Упражнения для укрепления и расслабления мышц глаза
4. Близорукость и способы ее устранения
5. Комплексы упражнений для глаз
6. Полный комплекс упражнений для глаз
7. Методика тренировки и восстановления зрения М. Корбетт
8. Основные положения методики
9. Методика соляризации глаз
10. Методика восстановления зрения У. Бейтса
11. Комплекс упражнений для глаз
12. Пальминг

Литература:

1. Лобзин, В. С. Аутогенная тренировка / В. С. Лобзин, М. М. Решетников. – М.: Медицина, 1986. – 280 с. (10 экз.)
2. Лукьянова, Е. А. Тренируем дыхание / Е. А. Лукьянова, О. Ю. Ермолаев, В. И. Сергиенко. – М.: Знание, 1987. – 95 с. (12 экз.)
3. Мартынов, С. М. Иллюстрированная энциклопедия массажа / С. М. Мартынов. – М.: АСТ: Астрель, 2001. – 352 с. (12 экз.)
4. Маслов, Б. В. Гимнастика ушу: реальность через призму мифов / Б. В. Маслов. – М.: Знание, 1990. – 189 с. (12 экз.)
5. Миронов, К. Н. Справочник по нетрадиционной медицине / К. Н. Миронов, Р. Ю. Лазарева, Н. Н. Полушкина. – М.: Экзамен, 2005. – 318 с. (10 экз.)

Тема 6. Нетрадиционные методики массажа и самомассажа и технологии их применения

Содержание

1. История, этапы развития и основные техники оздоровительного массажа
2. Массаж по системе цигун

3. Самомассаж в китайской гимнастике тайцзи
4. Самомассаж ушей
5. Самомассаж рук
6. Самомассаж ног
7. Точечный массаж (массаж биологически активных точек)
8. Специфические приемы точечного массажа
9. Теория точечного массажа
10. Техника и методы точечного массажа
11. Точечный массаж для профилактики зрительного утомления

Литература:

1. Орлова, Л. В. Большая энциклопедия дыхательных гимнастик / Л. В. Орлова. – Санкт-Петербург: Харвест, 2007. – 224 с. (10 экз.)
2. Скаков, С. Метод К. П. Бутейко / С. Скаков; Ин-т вековой медицины. – Новосибирск, 1992. – 38 с. (12 экз.)
3. Смолевский, В. М. Нетрадиционные виды гимнастики / В. М. Смолевский, Б. К. Ивлев. – М.: Просвещение, 1992. – 77 с. (12 экз.)

Тема 7. Нетрадиционные методики, используемые для укрепления психического здоровья, и технологии их применения

Содержание

1. «Гимнастика души», или психическая саморегуляция
2. Релаксационная гимнастика
3. Методика самовнушения
4. Аутогенная тренировка
5. Другие оригинальные методики, используемые для укрепления психического здоровья.

Литература:

1. Соловьева В. А. Все способы улучшения зрения: эффективные методики / В. А. Соловьева. – Санкт-Петербург: Нева, 2005. – 320 с. (12 экз.)
2. Спиридонов Н. И. Психическая саморегуляция, движение, здоровье / Н. И. Спиридонов. – Ставрополь: Книжное издательство, 1980. – 107 с. (10 экз.)
3. Тюрин А. М. Возможности самомассажа: школа самостоятельного овладения приемами и методами / А. М. Тюрин. – М.: Знание, 1988. – 95 с. (12 экз.)

6 ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ (САМОКОНТРОЛЯ) УСВОЕННОГО МАТЕРИАЛА

6.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины

Индекс компетенции	Оценочное средство	Показатели оценивания	Критерии оценивания сформированности компетенций
ОПК – 2	Контрольная работа	Низкий – до 60 баллов (неудовлетворительно)	Студент выполнил менее половины работы или допустил в ней более трёх грубых ошибок.
		Пороговый – 61-75 баллов (удовлетворительно)	Студент правильно выполнил не менее половины работы или допустил в ней: не более двух грубых ошибок; или не более одной грубой и одной негрубой ошибки и одного недочёта; или не более двух-трёх грубых ошибок.

		Базовый – 76-84 баллов (хорошо)	Студент выполнил работу полностью, но допустил в ней: не более одной грубой ошибки и одного недочёта или не более двух недочётов.
		Высокий – 85-100 баллов (отлично)	Студент выполнил работу без ошибок и недочётов; допустил не более одного недочёта.
ОПК – 6	Реферат	Низкий – до 60 баллов (неудовлетворительно)	Студент не раскрыл основное содержание учебного материала; обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала; допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких замечаний преподавателя; нарушена логика в изложении материала, нет необходимых обобщений и выводов; недостаточно сформированы навыки письменной речи; реферат является плагиатом других рефератов более чем на 90%.
		Пороговый – 61-75 баллов (удовлетворительно)	Студент неполно или непоследовательно раскрыл содержание материала, но показал общее понимание вопроса и продемонстрировал умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала; имеются затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после замечаний преподавателя; при неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность умений и навыков; неумение применить теорию в новой ситуации.
		Базовый – 76-84 баллов (хорошо)	Ответ студента соответствует в основном требованиям на оценку «5», но при этом имеет недостатки: в изложении материала допущены небольшие пробелы, не искажившие содержание реферата; допущены один – два недочета при освещении основного содержания темы, исправленные по замечанию преподавателя; допущены ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, которые легко исправляются по замечанию преподавателя. В реферате недостаточно полно развернута аргументация.
		Высокий – 85-100 баллов (отлично)	Студент самостоятельно написал реферат по теме; показал умение излагать материал последовательно и грамотно, делать необходимые обобщения и выводы.
ОПК – 2	Тест	Низкий – до 60 баллов (неудовлетворительно)	Неудовлетворительно до 60% баллов за тест
		Пороговый –	Удовлетворительно от 61% до 74% баллов за

		61-75 баллов (удовлетворительно)	тест
		Базовый – 76-84 баллов (хорошо)	Хорошо от 75% до 84% баллов за тест
		Высокий – 85-100 баллов (отлично)	Отлично более 85% баллов за тест
ОПК – 6	Зачет	Низкий – до 60 баллов (неудовлетворительно)	ставится, если: 1) не раскрыто основное содержание учебного материала; 2) обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала; 3) допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов; 4) не сформированы компетенции, умения и навыки.
		Пороговый – 61-75 баллов (удовлетворительно)	ставится, если: 1) неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала; 2) имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после нескольких наводящих вопросов; 3) при неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность компетенций, умений и навыков, студент не может применить теорию в новой ситуации
		Базовый – 76-84 баллов (хорошо)	ставится, если ответ студента удовлетворяет в основном требованиям на оценку «5», но при этом имеет один из недостатков: 1) в изложении допущены небольшие пробелы, не исказившие содержание ответа; 2) допущены один - два недочета при освещении основного содержания ответа, исправленные по замечанию экзаменатора; 3) допущены ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, которые легко исправляются по замечанию экзаменатора
		Высокий – 85-100 баллов (отлично)	1) полностью раскрыто содержание материала билета; 2) материал изложен грамотно, в определенной логической последовательности, точно используется терминология; 3) показано умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, при-

			менять их в новой ситуации; 4) продемонстрировано усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов, сформированность и устойчивость компетенций, умений и навыков; 5) ответ прозвучал самостоятельно, без наводящих вопросов; 6) допущены одна - две неточности при освещении второстепенных вопросов, которые исправляются по замечанию
--	--	--	--

6.2 Промежуточная аттестация студентов по дисциплине

Промежуточная аттестация является проверкой всех знаний, навыков и умений студентов, приобретённых в процессе изучения дисциплины. Формой промежуточной аттестации по дисциплине является зачёт.

Для оценивания результатов освоения дисциплины применяется следующие критерии оценивания.

Критерии оценивания устного ответа на зачете

Оценка «отлично» ставится, если:

- полностью раскрыто содержание материала билета;
- материал изложен грамотно, в определенной логической последовательности, точно используется терминология;
- показано умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, применять их в новой ситуации;
- продемонстрировано усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов, сформированность и устойчивость компетенций, умений и навыков;
- ответ прозвучал самостоятельно, без наводящих вопросов;
- допущены одна - две неточности при освещении второстепенных вопросов, которые исправляются по замечанию.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если студент правильно выполнил не менее половины работы или допустил в ней:

- неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала;
- имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после нескольких наводящих вопросов;
- при неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность компетенций, умений и навыков, студент не может применить теорию в новой ситуации.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если студент выполнил менее половины работы или допустил в ней:

- не раскрыто основное содержание учебного материала;
- обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала;
- допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов;

- не сформированы компетенции, умения и навыки.

6.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов освоения дисциплины

Инструкция для магистранта

Тест содержит 25 заданий, из них 15 заданий – часть А, 5 заданий часть В, 5 заданий – часть С, на его выполнение отводится 90 минут. Если заданий не удастся выполнить сразу, перейдите к следующему. Если останется время, вернитесь к пропущенным заданиям. Верно выполненные задания части А оцениваются в 1 балл, части В – 2 балла, части С – 5 баллов за каждый вопрос.

Часть А

1. Какая из стран имеет наиболее благоприятный статус для нетрадиционных оздоровительных систем?

а) Китай; б) Таиланд в) Индия; г) Белоруссия

2. Как определяется в китайской энциклопедии "Ушу":

а) мастерство воина; б) физическое здоровье; в) психическое здоровье, г) вид спорта;

3. Цигун - это:

а) китайская физическая культура; б) способ укрепления здоровья посредством силы "ци"; в) комплекс упражнений; г) дыхательная гимнастика

4. В чем особенности китайской гимнастики тайцзи?

а) связано с боевыми искусствами; б) сочетание гимнастических движений с приемами самомассажа и дыхательными упражнениями; в) большие мышечные усилия; г) используется для лечения заболеваний

5. Закаливание это :

а) комплекс мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды; б) методика проведения занятий; в) обливание водой; г) моржевание

6. Ароматерапия это:

а) массаж с маслами; б) баня с использованием масляных суспензий; в) вдыхание ароматов; г) применение эфирных масел и масляных суспензий с целью укрепления здоровья человека

7. Можно ли с помощью бани сбросить лишний вес?

а) да; б) нет; в) да, при правильном подходе;

8. Как называется эффект, основанный на том, что при дефиците углекислого газа в крови нарушается кислотно-щелочное равновесие:

а) Вериге; б) Бутейко; в) Лобановой; г) Кефлер.

9. Что такое близорукость?

а) нарушается видимость отдаленных предметов; б) нарушается видимость близких предметов;

10. Массаж это -

а) совокупность научно обоснованных и проверенных на практике приемов воздействия руками или аппаратами на организм человека для укрепления и восстановления его функций; б) разминание мышц; в) вибрация специальными аппаратами;

11. Аутогенная тренировка это:

а) вид самовнушения связанный с погружением; б) состояние организма достигаемое снижением тонуса скелетной мускулатуры волевым усилием в) тренировка мышц волевым усилием; г) дыхательная техника

12. Релаксация это -

а) вид самовнушения связанный с погружением; б) состояние организма достигаемое снижением тонуса скелетной мускулатуры волевым усилием в) тренировка мышц волевым усилием; г) дыхательная техника

13. Пальминг - это

а) массаж глаз; б) искусственное затемнение глаз в) тренировка глазных мышц; г) упражнения на расслабление

14. Физиологическая сущность закаливания заключается:

а) в воздействии на организм охлаждения, высокой температуры, солнечного света или искусственного ультрафиолетового излучения, в результате которого происходит оздоровление организма; б) укреплении защитных сил организма; в) повышении температуры; г) усилении теплоотдачи

15. Самое действенное средство закаливания:

а) вода; б) воздух в) солнце; г) все в комплексе

Часть В

1. Назовите основные виды оздоровительного массажа:

- 1) _____
- 2) _____

2. Напишите нетрадиционные методики, используемые для укрепления психического здоровья:

3. Напишите механизм закаливающего воздействия

4. Напишите основные эффекты ароматерапии

5. Напишите особенности дыхательной гимнастики Стрельниковой:

Часть С

1. Заполните таблицу: общие и отличительные особенности нетрадиционных оздоровительных методик, связанных с двигательной активностью

Название методики	Общие черты	Отличительные особенности

2. Кратко заполните таблицу: "Виды закаливания"

Название процедуры	Показания для применения	Оздоровительный эффект	Особенности применения

3. Кратко заполните таблицу: "Оригинальные авторские методики нетрадиционных видов закаливания"

Название, автор методики	Показания для применения	Оздоровительный эффект	Особенности применения

4. Напишите общие и отличительные особенности нетрадиционных оздоровительных методик для глаз

Название методики	Общие черты	Отличительные особенности

5. Напишите общие и отличительные особенности нетрадиционных методик массажа и самомассажа

Название методики	Общие черты	Отличительные особенности

Задания для самостоятельной работы:

- 1) Составить словарь терминов по дисциплине
- 2) Назовите основные требования к занятиям ушу: 3) Ответьте на следующие вопросы:

а) Виды ушу _____

б) Показания и противопоказания к проведению ароматерапии _____

в) Показания и противопоказания к проведению точечного массажа _____

г) Составьте комплекс упражнений для глаз _____

д) Подготовить занятие с использованием приемов саморегуляции

Примерные темы рефератов и контрольных работ по дисциплине

1. История использования физических упражнений в оздоровительных целях
 2. Система физических упражнений ушу
 3. Психофизическая система упражнений цигун. Китайская гимнастика тайцзи
 4. Оздоровительные методики с закаливающим воздействием
 5. Оригинальные авторские методики нетрадиционных видов закаливания
 6. Ароматерапия.
 7. Влияние дыхательной гимнастики на организм человека
 8. Дыхательные упражнения йогов
 9. Волевое уменьшение дыхания
 10. Оригинальные авторские методики дыхательной гимнастики
 11. Профилактика нарушений работы органа зрения. Методики использования упражнений для глаз.
 12. Методика тренировки и восстановления зрения М. Коретт.
 13. Методика соляризации глаз. Методика восстановления зрения У. Бейтса.
- Пальминг.
14. История, этапы развития и основные техники оздоровительного массажа
 15. Массаж по системе цигун.
 16. Самомассаж в китайской гимнастике тайцзи
 17. Точечный массаж (массаж биологически активных точек)
 18. Нетрадиционные методики, используемые для укрепления психического здоровья, и технологии их применения
 19. Психическая саморегуляция. Релаксационная гимнастика.
 20. Методика самовнушения. Аутогенная тренировка.

Вопросы к зачету по дисциплине

1. Особенности применения методов оздоровления в странах и их взаимоотношениям с современной медициной.
2. Специфические особенности современной официальной медицины.
3. Взаимодействие нетрадиционных оздоровительных методик и традиционной медицины.
4. История использования физических упражнений в оздоровительных целях
5. Нетрадиционные оздоровительные методики, связанные с двигательной активностью.
6. Основопологающие принципы теории «инь» и «ян».
7. Основные требования к занятиям физическими упражнениями ушу
5. Виды ушу
6. Краткая характеристика трех направлений ушу
7. Характерные отличия психофизической системы упражнений системы цигун и китайской гимнастики тайцзи от обычных физических упражнений
8. Основные требования к занятиям психофизической системой упражнений цигун
9. История возникновения гимнастики тайцзи и ее особенность
10. Методика выполнения упражнений тайцзи
11. Механизмы закаливающего воздействия
12. Физиологическая сущность закаливания

13. Виды закаливания
14. Оригинальные авторские методики нетрадиционных видов закаливания
15. История возникновения русской бани
16. Действие банной процедуры на различные системы организма
17. Методика использования банных процедур
18. Системы, методы дыхательных упражнений
19. История возникновения дыхательных систем
20. Особенности дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой.
 21. Особенности метода дыхания К. П. Бутейко
 22. Особенности дыхания при занятиях йогой
 23. Система трехфазного дыхания. Ее основатели и последователи
 24. Виды нетрадиционных оздоровительных методик для глаз
 25. Упражнения для профилактики нарушений работы глаз
 26. Методика составления комплексов упражнений для определенных видов зрительной деятельности
27. Упражнения используются для тренировки наружных и внутренних мышц глаза?
 28. Методика тренировки и восстановления зрения доктора М. Корбетт
 29. Приемы устранения факторов риска при близорукости
 30. Основные положения метода У. Бейтса
- 31 Методика соляризации глаз и пальминг
 32. Общие черты и отличия нетрадиционных оздоровительных методик для глаз
 33. История использования массажа в оздоровительных целях
 34. Основные техники оздоровительного массажа
 35. Характеристика основных видов массажа
 36. Методика массирования внутренних органов при выполнении массажа по системе цигун
37. Методика самомассажа ушей, рук и ног в китайской гимнастике тайцзи
38. Механизмы воздействия на биологически активные точки
39. Специфические приемы точечного массажа, его техника и методика
40. Методика выполнения успокаивающего и тонизирующего массажа
41. Особенности точечного массажа для профилактики зрительного утомления
42. Общие черты и отличия нетрадиционных методик массажа и самомассажа
43. Понятия психическая саморегуляция, релаксация, релаксационная гимнастика, аутогенная тренировка и самовнушение
44. Принципы психической саморегуляции
45. Условия и последовательность проведения релаксационной гимнастики
46. Этапы сеанса аутогенной тренировки

7 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ

Информационные технологии – обучение в электронной образовательной среде с целью расширения доступа к образовательным ресурсам (теоретически к неограниченному объему и скорости доступа), увеличения контактного взаимодействия с преподавателем, построения индивидуальных траекторий подготовки и объективного контроля и мониторинга знаний студентов.

- Официальный сайт БГПУ;
- Корпоративная сеть и корпоративная электронная почта БГПУ;
- Система электронного обучения ФГБОУ ВО «БГПУ»;
- Система «Антиплагиат.ВУЗ»;
- Электронные библиотечные системы;

- Мультимедийное сопровождение лекций и практических занятий.

8 ОСОБЕННОСТИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ИНВАЛИДАМИ И ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья применяются адаптивные образовательные технологии в соответствии с условиями, изложенными в разделе «Особенности реализации образовательной программы для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья» основной образовательной программы (использование специальных учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь и т. п.) с учётом индивидуальных особенностей обучающихся.

9 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ

9.1 Литература

1. Амосов, Н. М. Раздумья о здоровье / Н. М. Амосов. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 64 с.
2. Афонин И. Н. Сними очки за 10 занятий: книга – прозрение / И. Н. Афонин. – Санкт-Петербург: Питер, 2008. – 186 с.
3. Батечко, С. А. Золотые рецепты «Тяньши» / С. А. Батечко. – М.: Феникс, 2007. – 570 с.
4. Бах, Б. Оздоровительные дыхательные системы / Б. Бах. – М.: АСТ, 2008. – 192 с.
5. Беляев, Г. С. Психогигиеническая саморегуляция / Г. С. Беляев, В. С. Лобзин, И. А. Копылова. – Ленинград: Медицина, 1977. – 158 с.
6. Богачихин, М. М. Уроки китайской гимнастики / М. М. Богачихин. – М.: Советский спорт, 1990. Вып. 1. – 45 с.
7. Вайсман, Р. Вода вместо лекарств / Р. Вайсман, А. Флекенштейн. – Мн: Попурри, 2008. – 228 с.
8. Васильев, Т. Э. Начала хатка-йоги / Т. Э. Васильев. – М.: Прометей, 1990. – 232 с.
9. Вербов А. Ф. Азбука массажа / А. Ф. Вербов. – М.: АСТ, 2008. – 415 с.
10. Вологдин, В. Лечитесь йогой / В. Вологдин. – Москва: Прометей, 1990. – 79 с.
11. Галицкий А. В. Баня парит – здоровье дарит / А. В. Галицкий. – М.: Панорама, 1991. – 64 с.
12. Демирчоглян, Г. Г. Тренируйте зрение / Г. Г. Демирчоглян. – М.: Советский спорт, 1990. – 46 с.
13. Динейка К. В. Движение. Дыхание. Психофизическая тренировка / К. В. Динейка. – Минск: Польша, 1986. – 143 с.
14. Китайская традиционная медицина: руководство по традиционному китайскому массажу и лечебной гимнастике / гл. ред. Сунь
15. Шучунь; пер. В. Л. Букшургинова. Ростов-на-Дону: Феникс, 1996. – 256 с.
16. Кнейпп, С. Лечение водой: современное чудо водотерапии / С. Кнейпп. – М.: Ново-Пресс, 1992. – 80 с.
17. Кочеткова, И. Н. Парадоксальная гимнастика А. Стрельниковой / И. Н. Кочеткова. Москва: Образ-Компани, 2004. – 32 с.
18. Крамских В. Я. Воздух закаливает и лечит / В. Я. Крамских. – М.: Медицина, 1974. – 40 с.
19. Лаптев А. П. Азбука закаливания / А. П. Лаптев. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 99 с.
20. Линдеман Х. Аутогенная тренировка / Х. Линдеман. – Мн: Попурри, 2002. 192 с.
21. Лисицкая Т. С. Аэробика: теория и методика / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. Москва: ФАР, 2002. 221 с.

22. Лобзин В. С. Аутогенная тренировка / В. С. Лобзин, М. М. Решетников. Москва: Медицина, 1986. 280 с.
23. Лукьянова Е. А. Тренируем дыхание / Е. А. Лукьянова, О. Ю. Ермолаев, В. И. Сергиенко. Москва: Знание, 1987. 95 с.
24. Мартынов С. М. Иллюстрированная энциклопедия массажа / С. М. Мартынов. Москва: АСТ: Астрель, 2001. 352 с.
25. Маслов Б. В. Гимнастика ушу: реальность через призму мифов / Б. В. Маслов. Москва: Знание, 1990. 189 с.
26. Миронов К. Н. Справочник по нетрадиционной медицине / К. Н. Миронов, Р. Ю. Лазарева, Н. Н. Полушкина. Москва: Экзамен, 2005. - 318 с.
27. Орлова Л. В. Большая энциклопедия дыхательных гимнастик / Л. В. Орлова. Санкт-Петербург: Харвест, 2007. 224 с.
28. Скаков, С. Метод К. П. Бутейко / С. Скаков; Ин-т вековой медицины. Новосибирск, 1992. 38 с.
29. Смолевский В. М. Нетрадиционные виды гимнастики / В. М. Смолевский, Б. К. Ивлев. Москва: Просвещение, 1992. 77 с.
30. Соловьева В. А. Все способы улучшения зрения: эффективные методики / В. А. Соловьева. Санкт-Петербург: Нева, 2005. 320 с.
31. Спиридонов Н. И. Психическая саморегуляция, движение, здоровье / Н. И. Спиридонов. Ставрополь: Книжное издательство, 1980. 107 с.
32. Тюрин, А. М. Возможности самомассажа: школа самостоятельного овладения приемами и методами / А. М. Тюрин. Москва: Знание, 1988. 95 с.

9.2 Базы данных и информационно-справочной системы

1. Федеральный портал «Российское образование» - <http://www.edu.ru>.
2. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» - <http://www.window.edu.ru>.
3. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов - <http://fcior.edu.ru>.
4. Федеральный портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании» - <http://www.ict.edu.ru>.
5. Российский портал открытого образования - <http://www.openet.ru/University.nsf/>
6. Федеральная университетская компьютерная сеть России - <http://www.runnet.ru/res>.
7. Глобальная сеть дистанционного образования - <http://www.cito.ru/gdenet>.
8. Портал бесплатного дистанционного образования - www.anriintern.com
9. Портал Электронная библиотека: диссертации - <http://diss.rsl.ru/?menu=disscatalog>.
10. Сайт Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки. - Режим доступа: <http://www.obrnadzor.gov.ru/ru>.
11. Сайт Министерства просвещения РФ. - Режим доступа: <https://edu.gov.ru>.
12. Сайт Федеральной службы государственной статистики РФ. - Режим доступа: www.gks.ru.
13. Сайт Федеральной службы по интеллектуальной собственности, патентам и товарным знакам (Роспатента). - Режим доступа: <http://www.fips.ru/rospatent/index.htm>.

9.3 Электронно-библиотечные ресурсы

1. ЭБС Руконт - <http://www.rucont.ru>
2. Научная электронная библиотека E-library (список журналов) - <http://elibrary.ru/>
3. ПОЛПРЕД - <http://www.polpred.com/>

10 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА

Для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации используются аудитории, оснащённые учебной мебелью, аудиторной доской, компьютером с установленным лицензионным специализированным программным обеспечением, с выходом в электронно-библиотечную систему и электронную информационно-образовательную среду БГПУ, мультимедийными проекторами, экспозиционными экранами, учебно-наглядными пособиями (стенды, карты, таблицы, мультимедийные презентации).

Самостоятельная работа студентов организуется в аудиториях оснащенных компьютерной техникой с выходом в электронную информационно-образовательную среду вуза, в специализированных лабораториях по дисциплине, а также в залах доступа в локальную сеть БГПУ.

Лицензионное программное обеспечение: операционные системы семейства Windows, Linux; офисные программы Microsoft office, Libreoffice, OpenOffice; Adobe Photoshop, Matlab, DrWeb antivirus и т.п.

Утверждение изменений в рабочей программе дисциплины для реализации в 2019/2020 уч. г.

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2019/2020 учебном году на заседании кафедры (Протокол № 9 от 15.05.2019).

В рабочую программу внесены следующие изменения и дополнения:

№ изменения: 1 № страницы с изменением: титульный лист	
Исключить:	Включить:
Текст: Министерство образования и науки РФ	Текст: Министерство науки и высшего образования РФ

Утверждение изменений в рабочей программе дисциплины для реализации в 2020/2021 уч. г.

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2020/2021 учебном году на заседании кафедры (Протокол № 1 от 15.09.2020).

В рабочую программу внесены следующие изменения и дополнения:

№ изменения: 2 № страницы с изменением: титульный лист	
Исключить:	Включить:
Текст: Министерство науки и высшего образования РФ	Текст: Министерство просвещения Российской Федерации

Утверждение изменений и дополнений в РПД для реализации в 2022/2023 уч. г.

РПД пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2022/2023 учебном году на заседании кафедры теории и методики физической культуры, безопасности жизнедеятельности и здоровья (протокол № 8 от 26 мая 2022 г.).

В рабочую программу внесены следующие изменения и дополнения:

№ изменения: 3 № страницы с изменением: 22	
Из пункта 9.3 исключить:	В пункт 9.3 включить:
Polpred.com Обзор СМИ/Справочник (http://polpred.com/news.) ЭБС «Лань» (http://e.lanbook.com)	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (https://elibrary.ru/defaultx.asp?) Образовательная платформа «Юрайт» (https://urait.ru/info/lka)