

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Зекрин Фанави Убайдулламович
Должность: Ректор
Дата подписания: 07.11.2023 15:08:07
Уникальный программный ключ:
8d1b39193cdad8918b8873b6591d9ef237c1a2d2

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЧАЙКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»
(ФГБОУ ВО «ЧГИФК»)

Кафедра Теории и методики зимних видов спорта

УТВЕРЖДАЮ:
Проректор по учебной работе
к.э.н., доцент Пиунова М.А.

«28» 05 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Современные технологии физкультурно-оздоровительной деятельности (Б1.О.06)

Направление подготовки	<i>49.04.01 Физическая культура</i>
Направленность (профиль) программы магистратуры	<i>«Спортивная подготовка и профессиональное образование в сфере физической культуры и спорта»</i>
Квалификация выпускника	<i>магистр</i>
Год начала подготовки (по учебному плану)	<i>2020, 2021</i>
Форма обучения, семестр	<i>очная: 1,2 семестр заочная: 1,2 семестр</i>
Трудоёмкость по рабочему учебному плану	<i>зачетных единиц: 6 часов: 216</i>
Промежуточная аттестация	<i>экзамен</i>

Разработчик рабочей программы Попова А.И., к.п.н., доцент

Рецензент Мельникова Л.В., к.п.н., доцент

**Рабочая программа утверждена на заседании кафедры
Теории и методики зимних видов спорта**

«17» _____ 04 _____ 2020 г., протокол № 13.

Заведующий кафедрой ТиМ ЗВС к.п.н., доцент _____ Горбунов С.С.

Рабочая программа одобрена учебно-методическим советом ФГБОУ ВО «ЧГИФК»

«13» _____ 05 _____ 2020 г., протокол № 9.

Секретарь учебно-методического совета к.б.н., доцент _____ Синяк Е.Д.

Рабочая программа дисциплины доступна в электронной информационно-образовательной среде ФГБОУ ВО «ЧГИФК», расположенной в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» [электронный ресурс]: Режим доступа: <http://eos.chifk.ru/>

1 Цель и задачи дисциплины

1.1 Цель дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование у магистров по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура универсальных и общепрофессиональных компетенций в области физкультурно-оздоровительной деятельности.

1.2 Задачи дисциплины

- формирование у обучающихся опыта разработки собственных методических решений и учебно-методического обеспечения по профессиональным образовательным программам в области физической культуры и спорта с использованием средств физкультурно-оздоровительной деятельности;
- обучение навыкам разработки комплексных долгосрочных программ с использованием физкультурно-оздоровительных технологий для определенной целевой аудитории;
- формирование у обучающихся опыта использования оздоровительных систем и технологий при проведении различных видов учебных занятий, доказывающих важное значение физической культуры как части общей культуры и фактора обеспечения здоровья, нравственных ценностей физической культуры и спорта в рамках реализации программ профессионального образования;
- ознакомление с методикой проведения анализа занятий и мероприятий образовательной, спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности и формирование опыта подготовки предложений по совершенствованию воспитательной работы;
- подготовка материалов для представления в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» по пропаганде здорового образа жизни;
- проведение анализа предоставления физкультурно-оздоровительных услуг и разработки предложений по повышению эффективности деятельности;
- исследование заинтересованных сторон для реализации программы в области физической культуры и спорта и разработки плана мероприятий по взаимодействию.

2 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Процесс изучения дисциплины «Современные технологии физкультурно-оздоровительной деятельности» направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программой:

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
Универсальные		
УК-6 Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки.	УК-6.1 Совершенствует собственную деятельность на основе самооценки. УК-6.2 Определяет приоритеты собственной деятельности. УК-6.3 Реализует приоритеты собственной деятельности.	Знает: - технологии определения профессиональной компетентности, - основы рациональной организации самостоятельной оздоровительной тренировки. Умеет: - оценивать результаты собственной физкультурно-оздоровительной деятельности, вносить в нее коррективы. Имеет опыт: - разработки собственных методических решений при реализации программ самостоятельной оздоровительной тренировки.
Общепрофессиональные		
ОПК-1 Способен планировать деятельность организации в	ОПК-1.1 Планирует деятельность спортивной	Знает: - технологии здоровьесбережения;

<p>области физической культуры и массового спорта.</p>	<p>организации. ОПК-1.2 Планирует деятельность организации в области физической культуры.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - проектную деятельность в физической культуре и спорте; - нормативные документы в сфере молодежной политики, образования и воспитания в области ФКиС и образования; - порядок составления планов мероприятий воспитательной характера в области ФКиС и образования. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ставить цели и определять задачи ФСО и ОО на основе анализа оценки эффективности решения воспитательных задач в процессе использования физкультурно-оздоровительных технологий; - предлагать решения по совершенствованию воспитательной работы; - разрабатывать планы физкультурно-оздоровительной деятельности. <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проведения анализа здоровьесберегающей среды физкультурно-спортивной и/или образовательной организации; - разработки планов развития и программ проведения мероприятий оздоровительной направленности в физкультурно-спортивной и/или образовательной организации (структурного подразделения).
<p>ОПК-2 Способен реализовывать программы и комплексные мероприятия образовательной, спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности с использованием средств, методов и приемов видов спорта.</p>	<p>ОПК-2.1 Реализует программы и комплексные мероприятия образовательной направленности с использованием средств, методов и приемов видов спорта. ОПК-2.2 Реализует программы и комплексные мероприятия спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности с использованием средств, методов и приемов видов спорта.</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - целевое воздействие оздоровительных систем и физкультурно-оздоровительных технологий, проблемы питания и здоровья, технологии модернизации оздоровительных программ, методические особенности применения в зависимости от целевой аудиторией. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выявлять и обосновывать достоинства и недостатки различных оздоровительных методик, в том числе инновационных; - организовывать мероприятия физкультурно-оздоровительной направленности; - подбирать средства и методы оздоровительной тренировки различной направленности. <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - разработки программ физкультурно-оздоровительной направленности; - проведения различных видов занятий по дисциплинам (модулям), в рамках реализации программ физкультурно-оздоровительной направленности.
<p>ОПК-3 Способен формировать воспитательную среду при осуществлении физкультурно-</p>	<p>ОПК-3.1 Осуществляет физкультурно-спортивную деятельность.</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - нормативные документы в сфере молодежной политики, образования и

<p>спортивной деятельности.</p>	<p>ОПК-3.2 Формирует воспитательную среду при осуществлении физкультурно-спортивной деятельности.</p>	<p>воспитания, этических норм в спорте; - передовой опыт работы педагогов и других специалистов в области физкультурно-спортивной деятельности. Умеет: - создавать на занятиях проблемно-ориентированную образовательную среду; - определять наиболее эффективные физкультурно-спортивной деятельности; - оценивать воспитательный потенциал мероприятий физкультурно-оздоровительной направленности; - проводить мероприятия физкультурно-оздоровительной направленности. Имеет опыт: - анализа реализации воспитательного потенциала физкультурно-оздоровительных мероприятий и подготовки предложений по совершенствованию воспитательной работы; - проведения различных видов занятий по дисциплинам (модулям), в рамках реализации программ физкультурно-оздоровительной направленности.</p>
<p>ОПК-4 Способен формировать общественное мнение о физической культуре как части общей культуры и факторе обеспечения здоровья, осуществлять пропаганду нравственных ценностей физической культуры и спорта, идей олимпизма, просветительно-образовательную и агитационную работу.</p>	<p>ОПК-4.1 Формирует общественное мнение о физической культуре как части общей культуры и факторе обеспечения здоровья. ОПК-4.2 Осуществляет пропаганду нравственных ценностей физической культуры и спорта. ОПК-4.4 Осуществляет просветительно-образовательную и агитационную работу.</p>	<p>Знает: - особенности осуществления пропаганды здорового образа жизни; - историю, место оздоровительных систем и технологий в культурно-историческом наследии человечества, их целевое назначение, средства и методы; - принципы оздоровительной тренировки; - систему научного знания о физкультурно-оздоровительных технологиях; - особенности осуществления пропаганды здорового образа жизни, нравственных ценностей физической культуры и спорта. Умеет: - анализировать новые подходы и методические решения в области пропаганды здорового образа жизни, физической культуры и спорта; - объяснять значение физической культуры как части общей культуры и фактора обеспечения здоровья; - грамотно объяснять и демонстрировать учебный материал, подчеркивать сильные и слабые стороны оздоровительных систем, создавать на занятиях проблемно ориентированную образовательную среду, побуждать занимающихся к самостоятельному выполнению заданий с целью укрепления своего организма; - определять формы и способы размещения информации в периодических печатных и электронных средствах массовой информации, информационных агентствах» информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», в виде социальной наружной рекламы,</p>

		<p>информационных стендов, презентационных модулей, печатной, полиграфической и сувенирной продукции, фото-продукции, видеофильмов, аудиозаписей в сфере развития физической культуры и спорта на региональном (межрегиональном) уровне;</p> <ul style="list-style-type: none"> - анализировать особенности осуществления пропаганды здорового образа жизни, физической культуры и спорта. <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проведения теоретических занятий по теме значения физической культуры как части общей культуры и фактора обеспечения здоровья; - подготовки материалов для представления в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» по пропаганде здорового образа жизни. - Владения методами и технологиями в области пропаганды физической культуры и спорта; - проведения теоретических занятий по теме значения физической культуры как части общей культуры и фактора обеспечения здоровья, нравственных ценностей физической культуры и спорта.
<p>ОПК-5 Способен обосновывать повышение эффективности деятельности в области физической культуры и массового спорта на основе проведения мониторинга и анализа собранной информации.</p>	<p>ОПК-5.1 Проводит сбор, мониторинг и анализ информации в сфере физической культуры и массового спорта.</p> <p>ОПК-5.2 Обосновывает пути повышения эффективности деятельности в области физической культуры и массового спорта.</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - целевые показатели развития физической культуры и спорта; - показатели эффективности физкультурно-оздоровительной деятельности ФСО и ОО; - показатели эффективности физкультурно-оздоровительных программ для различных целевых аудиторий. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - разрабатывать системы показателей оценки деятельности, в том числе ключевых показателей эффективности физкультурно-оздоровительной деятельности; - определять показатели и критерии оценки физкультурно-оздоровительной деятельности; - проводить мониторинг показателей деятельности ФСО и реализации физкультурно-оздоровительной программы с использованием электронных форм; - определять проблемы в организации образовательной, спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности и разрабатывать мероприятия по ее совершенствованию. <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - анализа результатов физкультурно-оздоровительной деятельности и разработки методических рекомендаций по совершенствованию - проведения анализа предоставления

		<p>физкультурно-оздоровительных услуг и разработки предложений по повышению эффективности деятельности.</p>
<p>ОПК-6 Способен управлять взаимодействием заинтересованных сторон и обменом информацией в процессе деятельности в области физической культуры и массового спорта.</p>	<p>ОПК-6.1 Управляет взаимодействием заинтересованных сторон в процессе деятельности в области физической культуры и массового спорта.</p> <p>ОПК-6.2 Управляет обменом информацией в процессе деятельности в области физической культуры и массового спорта.</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - современные физкультурно-оздоровительные технологии - возможности применения информационно-коммуникационных технологий для сопровождения физкультурно-оздоровительной деятельности. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать информационные технологии, в том числе средства подготовки и демонстрации презентаций, видеофильмов, иных образовательных ресурсов для реализации отдельных компонентов физкультурно-оздоровительной деятельности. <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - определения форм подачи информации о здоровом образе жизни для размещения в периодических печатных и электронных средствах массовой информации, информационных агентствах» информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», в виде социальной наружной рекламы, информационных стендов, презентационных модулей, печатной, полиграфической и сувенирной продукции, фотопродукции, видеофильмов, аудиозаписей в сфере развития физической культуры и спорта на региональном (межрегиональном) уровне исследования заинтересованных сторон для реализации программы в области ФКиС и разработки плана мероприятий по взаимодействию.
<p>ОПК-9 Способен осуществлять методическое сопровождение по направлениям деятельности в области физической культуры и массового спорта.</p>	<p>ОПК-9.1 Осуществляет методическое сопровождение процесса дополнительного образования детей в области физической культуры и массового спорта.</p> <p>ОПК-9.2 Осуществляет методическое сопровождение процесса спортивной подготовки.</p> <p>ОПК-9.3 Осуществляет методическое сопровождение процесса профессионального образования в области физической культуры и массового спорта.</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - требования ФГОС, профессиональных стандартов и других квалификационных характеристик в области ФКиС; - технологию переработки практического и теоретического материала в методический; - методику проведения мероприятий по пропаганде здорового образа жизни; - методику проведения занятий оздоровительной направленности для различного контингента населения. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - разрабатывать новые подходы и методические решения в области физкультурно-оздоровительной деятельности - разрабатывать методические и учебные материалы для сопровождения физкультурно-оздоровительной деятельности в области физической культуры и массового спорта. <p>Имеет опыт:</p>

		- разработки учебно-методического обеспечения физкультурно-оздоровительной деятельности в области физической культуры и массового спорта.
--	--	---

3 Место дисциплины в структуре профессиональной подготовки выпускников

Дисциплина «Современные технологии физкультурно-оздоровительной деятельности» (Б1.О.06) относится к обязательной части блока «Дисциплины».

Для освоения дисциплины необходимы знания, умения, навыки, сформированные в процессе изучения дисциплин: «Профессиональная деятельность специалиста в области физической культуры и спорта», «Управленческая деятельность в физической культуре и спорте (в том числе управление проектами)», «Философские и социальные проблемы физической культуры», «Информационные технологии в науке и образовании в области физической культуры и спорта».

Знания, умения и навыки, сформированные при изучении дисциплины «Современные технологии физкультурно-оздоровительной деятельности», будут востребованы при изучении последующих дисциплин/практик: «Педагогическая психология», «Учебная практика: ознакомительная», «Производственная практика: профессионально-ориентированная».

4 Объем дисциплины и виды учебной работы

4.1 Объем дисциплины и виды учебной работы (очная форма обучения)

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах		
		1 сем.	2 сем.	Всего
1	Контактная работа	36	30	66
1.1	Занятия лекционного типа	12	10	22
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)	24	20	44
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	72	78/27	150/27
3	Промежуточная аттестация – экзамен	–	27	27
4	Всего трудоемкость дисциплины:	108	108	216
	<i>в академических часах</i>	3	3	6
	<i>в зачетных единицах</i>			

4.2 Объем дисциплины и виды учебной работы (заочная форма обучения)

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах		
		1 сем.	2 сем.	Всего
1	Контактная работа	14	14	28
1.1	Занятия лекционного типа	4	4	8
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)	10	10	20
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	94	94/9	188/9
3	Промежуточная аттестация – экзамен	-	9	9
4	Всего трудоемкость дисциплины:	108	108	216
	<i>в академических часах</i>	3	3	6
	<i>в зачетных единицах</i>			

5 Структура и содержание дисциплины

5.1 Модульный тематический план

5.1.1 Модульный тематический план (очная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Индикаторы достижения компетенции	Виды учебной работы и трудоемкость в часах				Трудоемкость в часах	Оценочные средства	Технологии формирования
			Контактная работа			Самостоятельная работа			
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа.	Всего				
<i>1 семестр</i>									
1	Теоретико-методические основы использования физкультурно-оздоровительных технологий	УК-6.1, УК-6.2, ОПК-2.1, ОПК-4.1, ОПК-4.2, ОПК-5.1, ОПК-5.2, ОПК-6.1	2	4	6	10	16	УО-1 УО-4 ПР-1 ИС-2	ТТ
2	Дыхательные гимнастики как технологии оздоровительной физической культуры	УК-6.1, УК-6.2, ОПК-2.1	4	8	12	30	42		
3	Технологии здоровьесбережения	УК-6.1, УК-6.2, ОПК-1.1, ОПК-1.2, ОПК-2.1, ОПК-3.1	4	6	10	18	28		
4	Разновидности традиционных двигательных систем оздоровления	УК-6.1, УК-6.2, ОПК-2.1, ОПК-3.1, ОПК-4.1, ОПК-4.2	2	6	8	14	22		
ИТОГО (1семестр):			12	24	36	72	108		
<i>2 семестр</i>									
5	Фитнес-технологии как технологии коррекции веса и физических кондиций занимающихся	УК-6.3, ОПК-2.2, ОПК-4.1, ОПК-4.2	0	4	4	14	18	УО-1 УО-4 ПР-1 ИС-2	ТТ НТТ
6	Восточные гимнастики в системе оздоровительной физической культуры	ОПК-4.2, ОПК-4.4	2	4	6	14	20		
7	Организация воспитательной работы в ФСО и ОО	ОПК-1.1, ОПК-1.2, ОПК-3.1, ОПК-3.2, ОПК-4.4, ОПК-5.1, ОПК-5.2, ОПК-6.2, ОПК-9.1, ОПК-9.2, ОПК-9.3	2	2	4	14	18		
8	Реализация образовательных программ в области физической культуры и спорта	ОПК-1.1, ОПК-1.2, ОПК-3.1, ОПК-3.2, ОПК-4.2, ОПК-4.4, ОПК-5.1, ОПК-5.2, ОПК-6.2, ОПК-9.1, ОПК-9.2, ОПК-9.3	4	4	8	18	26		
9	Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы с населением	ОПК-1.1, ОПК-1.2, ОПК-2.1, ОПК-4.4, ОПК-5.1, ОПК-5.2, ОПК-6.2	2	6	8	18	26		
ИТОГО (2семестр):			10	20	30	78	108		
ИТОГО (по курсу):			22	44	66	150	216		

5.1.2 Модульный тематический план (заочная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Индикаторы достижения компетенции	Виды учебной работы и трудоемкость в часах				Трудоемкость в часах	Оценочные средства	Технологии формирования
			Контактная работа			Самостоятельная работа			
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Всего				
<i>1 семестр</i>									
1	Теоретико-методические основы использования физкультурно-оздоровительных технологий	УК-6.1, УК-6.2, ОПК-2.1, ОПК-4.1, ОПК-4.2, ОПК-5.1, ОПК-5.2, ОПК-6.1	2	2	4	24	28	УО-1 УО-4 ПР-1	ТТ
2	Дыхательные гимнастики как технологии оздоровительной физической культуры	УК-6.1, УК-6.2, ОПК-2.1	0	4	4	24	28		
3	Технологии здоровьесбережения	УК-6.1, УК-6.2, ОПК-1.1, ОПК-1.2, ОПК-2.1, ОПК-3.1	2	2	4	24	28		
4	Разновидности традиционных двигательных систем оздоровления	УК-6.1, УК-6.2, ОПК-2.1, ОПК-3.1, ОПК-4.1, ОПК-4.2	0	2	2	22	24		
ИТОГО (1 семестр):			4	10	14	94	108		
<i>2 семестр</i>									
5	Фитнес-технологии как технологии коррекции веса и физических кондиций занимающихся	УК-6.3, ОПК-2.2, ОПК-4.1, ОПК-4.2	0	2	2	16	18	УО-1 УО-4 ПР-1	ТТ НТТ
6	Восточные гимнастики в системе оздоровительной физической культуры	ОПК-4.2, ОПК-4.4	0	2	2	16	18		
7	Организация воспитательной работы в ФСО и ОО	ОПК-1.1, ОПК-1.2, ОПК-3.1, ОПК-3.2, ОПК-4.4, ОПК-5.1, ОПК-5.2, ОПК-6.2, ОПК-9.1, ОПК-9.2, ОПК-9.3	2	2	4	16	20		
8	Реализация образовательных программ в области физической культуры и спорта	ОПК-1.1, ОПК-1.2, ОПК-3.1, ОПК-3.2, ОПК-4.2, ОПК-4.4, ОПК-5.1, ОПК-5.2, ОПК-6.2, ОПК-9.1, ОПК-9.2, ОПК-9.3	2	2	4	16	20		
9	Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы с населением	ОПК-1.1, ОПК-1.2, ОПК-2.1, ОПК-4.4, ОПК-5.1, ОПК-5.2, ОПК-6.2	0	2	2	30	32		
ИТОГО (2 семестр):			4	10	14	94	108		
ИТОГО (по курсу):			8	20	66	188	216		

5.2 Образовательные технологии и оценочные средства, используемые при формировании компетенций

Образовательные технологии, используемые для формирования компетенций	Оценочные средства для аттестации
<p><i>ТТ – традиционные технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> занятия лекционного типа; занятия семинарского типа. <p><i>ННТ – неимитационные неигровые технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> разбор конкретных ситуаций; работа в малых группах. 	<p><i>Устный опрос (УО):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> УО-1 – собеседование; УО-4 – экзамен. <p><i>Письменные работы (ПР):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ПР-1 – тест. <p><i>Инновационные способы и средства оценки компетенций (ИС):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ИС-2 – балльно-рейтинговая система.

5.3 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

5.3.1 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (очная форма обучения)

Темы	Содержание
1 семестр	
Тема Теоретико-методические основы использования физкультурно-оздоровительных технологий	
1	<i>Занятие лекционного типа 1.</i> Роль физической культуры и спорта в формировании культуры здоровья личности. Понятие о функциональных и естественных факторах оздоровления. Человек как целостная система. Принципы функционирования системы «Человек». Основные естественные и функциональные факторы оздоровления. Общие представления о механизмах оздоравливающего воздействия физических упражнений на организм человека. Общая характеристика оздоровительной физической культуры. Оздоровительная направленность как важный принцип системы физической культуры и спорта. Понятие оздоровительной физической культуры. Виды оздоровительной физической культуры.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Общая характеристика оздоровительной тренировки. Методология оздоровительной тренировки. Содержание и требования к организации и проведению физкультурно-оздоровительной тренировки. Основные двигательные режимы. Правила оздоровительной тренировки. Дозирование физической нагрузки в оздоровительной тренировке. Объем и кратность оздоровительной физической тренировки
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2.</i> Характеристика физкультурно-оздоровительных технологий. Понятия «технологии» и «физкультурно-оздоровительная технология». Основные группы физкультурно-оздоровительных технологий. Методика анализа предоставления физкультурно-оздоровительных услуг в ФСО, ОО и разработки предложений по повышению эффективности их деятельности. Оценка достоинств и недостатков инновационных оздоровительных методик. Массовые физкультурно-спортивные мероприятия регионального и национального масштаба.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Повторение лекционного материала. Работа с учебной литературой.
Тема Дыхательные гимнастики как технологии оздоровительной физической культуры	
2	<i>Занятие лекционного типа 2-3.</i> Оздоровительные методики дыхательных упражнений. Дыхательная гимнастика в системе «Хатха-йога». Парадоксальная дыхательная гимнастика. А. Н. Стрельниковой. Методика волевой ликвидации глубокого дыхания К. П. Бутейко. Система трехфазного дыхания О. Г. Лобановой.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3.</i> Технология занятий дыхательной гимнастикой А.Н. Стрельниковой. Дыхание по методу К.П. Бутейко. Пример использования дыхательных техник в рабочей программе по физическому воспитанию в учреждениях специального и высшего образования. Специфика использования дыхательных техник в различных группах занимающихся.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 4.</i> Дыхательная гимнастика в системе «Хатха-йога». Пранаяма - система управления дыханием. Методика построения различных вариантов занятий (лекционное, методическое, семинарское, практическое) на основе дыхательных техник. Методика разработки учебно-методических рекомендаций для обучающихся по использованию дыхательных техник самостоятельно.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 5.</i> Пятифазное дыхание в бодифлекс (техника выполнения упражнений, специфика дозировки, амплитуды движений, освоение комплекса дыхательных упражнений целиком, методика проведения занятия).

	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 6.</i> Планирование и оценка реализации программ оздоровительных дыхательных практик. Технология распределения дыхательных техник в содержании программы по физическому воспитанию в вузе. Методика разработки оценочных средств для определения уровня овладения дыхательными техниками.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Методика использования дыхательных техник в самостоятельных тренировках. Работа с литературой. Подготовка к экзамену.</p>
	Тема Технологии здоровьесбережения
3	<p><i>Занятие лекционного типа 4-5.</i> Аэробная теория К.Купера. Теория и практика академика Н.М. Амосова. Теория и практика академика А.А. Микулина (ведущие характеристики системы оздоровления, принципы построения тренировки, методические положения организации здорового образа жизни).</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 7.</i> Специфика оздоровительной программы в зависимости от подготовленности занимающихся. Пример использования технологий здоровьесбережения в рабочей программе по физическому воспитанию в учреждениях специального и высшего образования.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 8.</i> Специфика использования технологий здоровьесбережения в различных группах занимающихся. Методика построения различных вариантов занятий (лекционное, методическое, семинарское, практическое) на основе технологий здоровьесбережения.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 9.</i> Методика разработки учебно-методических документов для обучающихся различных профилей подготовки. Методика разработки оценочных средств для определения уровня овладения технологиями здоровьесбережения. Технология распределения систем здоровьесбережения в содержании программы по физическому воспитанию в вузе.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Методика использования технологий здоровьесбережения в самостоятельных тренировках. Работа с литературой. Подготовка к экзамену.</p>
	Тема Разновидности традиционных двигательных систем оздоровления
4	<p><i>Занятие лекционного типа 6.</i> Разновидности традиционных двигательных систем оздоровления. Правила оздоровительной тренировки. Виды оздоровительных систем. Оздоровительная гимнастика для позвоночника Оздоровительная растягивающая гимнастика. Силовая гимнастика.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 10.</i> Оздоровительная гимнастика для позвоночника. Основные правила построения занятий. Специфика использования технологий здоровьесбережения в различных группах занимающихся. Методика построения различных вариантов занятий (лекционное, методическое, семинарское, практическое) на основе технологий здоровьесбережения.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 11.</i> Оздоровительная растягивающая гимнастика (стретчинг). Понятие «стретчинг». Срочные и отсроченные эффекты растягивания. Методика занятий стретчингом. Специфика использования технологий здоровьесбережения в различных группах занимающихся. Методика построения различных вариантов занятий (лекционное, методическое, семинарское, практическое) на основе технологий здоровьесбережения.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 12.</i> Силовая гимнастика (бодибилдинг). Понятие «бодибилдинг». Правила и закономерности силовой тренировки. Специфика использования технологий здоровьесбережения в различных группах занимающихся. Методика построения различных вариантов занятий (лекционное, методическое, семинарское, практическое) на основе технологий здоровьесбережения.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Методика использования технологий здоровьесбережения в самостоятельных тренировках. Работа с литературой. Подготовка к экзамену.</p>
	2 семестр
	Фитнес-технологии как технологии коррекции веса и физических кондиций занимающихся
5	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 13.</i> Фитнес-технологии как коррекционно-оздоровительное направление. Степ-аэробика как технология коррекции фигуры. Фитбол-аэробика как технология коррекции физических кондиций. Калланетик. Пилатес. Бодибилдинг как система коррекции фигуры и вид спорта. Бодифлекс как система коррекции фигуры (техника выполнения упражнений, специфика дозировки, амплитуды движений, освоение технических композиций целиком, методика проведения занятия). Роль питания в коррекции веса и физических кондиций.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 14.</i> Пример использования фитнес-технологий в рабочей программе по физическому воспитанию в учреждениях специального и высшего образования. Специфика использования фитнес-технологий в различных группах занимающихся. Методика построения различных вариантов занятий (лекционное, методическое, семинарское, практическое) на основе фитнес-технологий. Методика разработки учебно-методических рекомендаций для обучающихся по использованию фитнес-технологий самостоятельно. Методика разработки оценочных средств для определения уровня овладения фитнес-технологиями.</p>

	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Технология распределения фитнес-технологий в содержании программы по физическому воспитанию в вузе. Методика использования фитнес-технологий в самостоятельных тренировках. Работа с литературой. Подготовка к экзамену.</p>	
6	<p align="center">Тема Восточные гимнастики в системе оздоровительной физической культуры</p> <p><i>Занятие лекционного типа 7.</i> Основная идея и направленность восточных оздоровительных систем. Йога, ее разновидности. Фитнес-йога. Основные положения системы здоровья К.Ниши. Теория и практика тибетской гимнастики «Око возрождения». Система оздоровления доктора Норбекова. (техника выполнения упражнений, специфика дозировки, амплитуды движений, освоение технических элементов целиком, методика проведения занятия).</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 15.</i> Особенности восточных оздоровительных систем: цигун, йога. Цигун как система лечения и оздоровления организма человека. Суть цигун. Классификация упражнений. Методика проведения занятия цигун. Построение комплекса упражнений. Йога как система лечения и оздоровления организма человека. Виды йоги. Направления йоги и их содержание. Классическая йога. Классификация асан. Асаны в положении стоя, сидя, сежа. Йоговское дыхание. Медитация.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 16.</i> Пример использования восточных гимнастик в рабочей программе по физическому воспитанию в учреждениях специального и высшего образования. Специфика использования восточных гимнастик в различных группах занимающихся. Методика построения различных вариантов занятий (лекционное, методическое, семинарское, практическое) на основе восточных гимнастик. Методика разработки учебно-методических документов для обучающихся различных профилей подготовки. Методика разработки оценочных средств для определения уровня овладения гимнастикой востока.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Технология распределения восточных гимнастик в содержании программы по физическому воспитанию в вузе. Методика использования восточных гимнастик в самостоятельных тренировках. Работа с литературой. Подготовка к экзамену.</p>	
	<p align="center">Тема Организация воспитательной работы в ФСО и ОО</p> <p><i>Занятие лекционного типа 8.</i> Алгоритм решения воспитательных задач в рамках занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Нормативные документы в сфере молодежной политики, воспитания, этических норм в спорте. Методика оценки эффективности решения воспитательных задач в процессе использования физкультурно-оздоровительных технологий и подготовки решений по совершенствованию воспитательной работы.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 17.</i> Методика подготовки и организации физкультурно-оздоровительных мероприятий воспитательной характера (теоретических занятий, тематических праздников). Методика проведения мероприятий по пропаганде здорового образа жизни (теоретических занятий, размещение материалов в информационно-коммуникационной сети «Интернет»).</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Профессиональное взаимодействие с заинтересованными сторонами при реализации физкультурно-оздоровительной или образовательной программы в области физической культуры и спорта (представителями кафедр, факультетов, сторонних организаций, обучающимися, родителями воспитанников, имеющих ограниченные возможности здоровья). Разработка плана воспитательной работы кафедры физического воспитания. Работа с литературой. Подготовка к экзамену.</p>	
	7	<p align="center">Тема Реализация образовательных программ в области физической культуры и спорта</p> <p><i>Занятие лекционного типа 9.</i> Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях. Проблемные вопросы теории и практики физического воспитания дошкольников. Содержание физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 18.</i> Формы физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. Методические особенности физкультурно-оздоровительных занятий с детьми дошкольного возраста. Современные физкультурно-оздоровительные методики для дошкольников.</p> <p><i>Занятие лекционного типа 10.</i> Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Состояние здоровья современных школьников и причины его ухудшения. Физическое воспитание школьников в контексте модернизации образования. Сущность процесса модернизации. физического воспитания в Российской Федерации. Основные направления модернизации. физического воспитания школьников.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 19.</i> Взаимосвязь ФГОС, образовательных программ профессионального образования, программ дополнительного образования, профессиональных стандартов. Лицензирование и аккредитация в образовании. Технологии определения профессиональной компетентности, стадии профессионального развития. Планирование результатов освоения программы в области ФКиС.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Инновационные подходы в системе физического воспитания школьников. Планирование результатов освоения программы в области ФКиС. Работа с литературой. Подготовка к экзамену.</p>
	8	

	Тема Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы с населением
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 20.</i> Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы с молодежью и взрослым населением. Методика и организация физкультурно-оздоровительной деятельности студенческой молодежи. Значение, цель и задачи физической культуры студентов. Структура и особенности содержания действующих программ физической культуры в вузах. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы с допризывной молодежью и военнослужащими. Состояние здоровья допризывной молодежи и военнослужащих. Пути повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы с допризывной молодежью и военнослужащими.
9	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 21.</i> Организация физкультурно-оздоровительной работы на производстве. Формы физической культуры в быту трудящихся. Пути улучшения физкультурно-оздоровительной работы на производстве.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 22.</i> Физкультурно-оздоровительные занятия с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья. Цели и задачи адаптивной физической культуры. Виды адаптивной физической культуры.
	<i>Занятие лекционного типа 11.</i> Методика разработки комплексной долгосрочной программы с использованием физкультурно-оздоровительных технологий. Методика организации физкультурно-оздоровительного мероприятия внутривузовского, районного, городского уровня. Способы осуществления методической помощи физкультурно-оздоровительным организациям, консультаций на основе оздоровительных систем и технологий.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Методика оценки результатов собственной профессиональной деятельности, внесения в нее корректив. Работа с литературой. Подготовка к экзамену.

5.2.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (заочная форма обучения)

Темы	Содержание
	1 семестр
	Тема Теоретико-методические основы использования физкультурно-оздоровительных технологий
	<i>Занятие лекционного типа 1.</i> Роль физической культуры и спорта в формировании культуры здоровья личности. Понятие о функциональных и естественных факторах оздоровления. Человек как целостная система. Принципы функционирования системы «Человек». Основные естественные и функциональные факторы оздоровления. Общие представления о механизмах оздоравливающего воздействия физических упражнений на организм человека. Общая характеристика оздоровительной физической культуры. Оздоровительная направленность как важный принцип системы физической культуры и спорта. Понятие оздоровительной физической культуры. Виды оздоровительной физической культуры.
1	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Общая характеристика оздоровительной тренировки. Методология оздоровительной тренировки. Содержание и требования к организации и проведению физкультурно-оздоровительной тренировки. Основные двигательные режимы. Правила оздоровительной тренировки. Дозирование физической нагрузки в оздоровительной тренировке. Объем и кратность оздоровительной физической тренировки. Оценка достоинств и недостатков инновационных оздоровительных методик.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Характеристика физкультурно-оздоровительных технологий. Понятия «технологии» и «физкультурно-оздоровительная технология». Основные группы физкультурно-оздоровительных технологий. Методика анализа предоставления физкультурно-оздоровительных услуг в ФСО, ОО и разработки предложений по повышению эффективности их деятельности. Массовые физкультурно-спортивные мероприятия регионального и национального масштаба. Повторение лекционного материала. Работа с учебной литературой.
	Тема Дыхательные гимнастики как технологии оздоровительной физической культуры
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2.</i> Оздоровительные методики дыхательных упражнений. Дыхательная гимнастика в системе «Хатха-йога». Парадоксальная дыхательная гимнастика. А.Н. Стрельниковой. Методика веновой ликвидации глубокого дыхания К. П. Бутейко. Система трехфазного дыхания О. Г. Лобановой.
2	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3.</i> Технология занятий дыхательной гимнастикой А.Н. Стрельниковой. Дыхание по методу К.П. Бутейко. Пример использования дыхательных техник в рабочей программе по физическому воспитанию в учреждениях специального и высшего образования. Специфика использования дыхательных техник в различных группах занимающихся.

	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Дыхательная гимнастика в системе «Хатха-йога». Пранаяма - система управления дыханием. Методика построения различных вариантов занятий (лекционное, методическое, семинарское, практическое) на основе дыхательных техник. Методика разработки учебно-методических рекомендаций для обучающихся по использованию дыхательных техник самостоятельно. Пятифазное дыхание в бодифлекс (техника выполнения упражнений, специфика дозировки, амплитуды движений, освоение комплекса дыхательных упражнений целиком, методика проведения занятия).</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Планирование и оценка реализации программ оздоровительных дыхательных практик. Технология распределения дыхательных техник в содержании программы по физическому воспитанию в вузе. Методика разработки оценочных средств для определения уровня овладения дыхательными техниками. Методика использования дыхательных техник в самостоятельных тренировках. Работа с литературой. Подготовка к экзамену.</p>
	Тема Технологии здоровьесбережения
3	<p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> Аэробная теория К.Купера. Теория и практика академика Н.М. Амосова. Теория и практика академика А.А. Микулина (ведущие характеристики системы оздоровления, принципы построения тренировки, методические положения организации здорового образа жизни).</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 4.</i> Специфика оздоровительной программы в зависимости от подготовленности занимающихся. Пример использования технологий здоровьесбережения в рабочей программе по физическому воспитанию в учреждениях специального и высшего образования. Специфика использования технологий здоровьесбережения в различных группах занимающихся. Методика построения различных вариантов занятий (лекционное, методическое, семинарское, практическое) на основе технологий здоровьесбережения.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Методика разработки учебно-методических документов для обучающихся различных профилей подготовки. Методика разработки оценочных средств для определения уровня овладения технологиями здоровьесбережения. Технология распределения систем здоровьесбережения в содержании программы по физическому воспитанию в вузе. Методика использования технологий здоровьесбережения в самостоятельных тренировках. Работа с литературой. Подготовка к экзамену.</p>
	Тема Разновидности традиционных двигательных систем оздоровления
	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 5.</i> Разновидности традиционных двигательных систем оздоровления. Правила оздоровительной тренировки. Виды оздоровительных систем. Оздоровительная гимнастика для позвоночника Оздоровительная растягивающая гимнастика. Силовая гимнастика. Оздоровительная гимнастика для позвоночника. Основные правила построения занятий. Специфика использования технологий здоровьесбережения в различных группах занимающихся. Методика построения различных вариантов занятий (лекционное, методическое, семинарское, практическое) на основе технологий здоровьесбережения.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Методика использования технологий здоровьесбережения в самостоятельных тренировках. Понятие «стретчинг». Срочные и отсроченные эффекты растягивания. Методика занятий стретчингом. Специфика использования технологий здоровьесбережения в различных группах занимающихся. Методика построения различных вариантов занятий (лекционное, методическое, семинарское, практическое) на основе технологий здоровьесбережения. Понятие «бидибилдинг». Правила и закономерности силовой тренировки. Специфика использования технологий здоровьесбережения в различных группах занимающихся. Методика построения различных вариантов занятий (лекционное, методическое, семинарское, практическое) на основе технологий здоровьесбережения. Работа с литературой. Подготовка к экзамену.</p>
2 семестр	
	Тема Фитнес-технологии как технологии коррекции веса и физических кондиций занимающихся
5	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 6.</i> Фитнес-технологии как коррекционно-оздоровительное направление. Степ-аэробика как технология коррекции фигуры. Фитбол-аэробика как технология коррекции физических кондиций. Калланетик. Пилатес. Бодибилдинг как система коррекции фигуры и вид спорта. Бодифлекс как система коррекции фигуры (техника выполнения упражнений, специфика дозировки, амплитуды движений, освоение технических композиций целиком, методика проведения занятия). Роль питания в коррекции веса и физических кондиций.. Пример использования фитнес-технологий в рабочей программе по физическому воспитанию в учреждениях специального и высшего образования. Специфика использования фитнес-технологий в различных группах занимающихся. Методика построения различных вариантов занятий (лекционное, методическое, семинарское, практическое) на основе фитнес-технологий. Методика разработки учебно-методических рекомендаций для обучающихся по использованию фитнес-технологий самостоятельно. Методика разработки оценочных средств для определения уровня овладения фитнес-технологиями.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Технология распределения фитнес-технологий в содержании программы по физическому воспитанию в вузе. Методика использования фитнес-технологий в самостоятельных тренировках. Работа с литературой. Подготовка к экзамену.</p>

	<p align="center">Тема Восточные гимнастики в системе оздоровительной физической культуры</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 7.</i> Основная идея и направленность восточных оздоровительных систем. Йога, ее разновидности. Фитнес-йога. Основные положения системы здоровья К.Ниши. Теория и практика тибетской гимнастики «Око возрождения». Система оздоровления доктора Норбекова. (техника выполнения упражнений, специфика дозировки, амплитуды движений, освоение технических элементов целиком, методика проведения занятия). Особенности восточных оздоровительных систем: цигун, йога. Цигун как система лечения и оздоровления организма человека. Суть цигун. Классификация упражнений. Методика проведения занятия цигун. Построение комплекса упражнений. Йога как система лечения и оздоровления организма человека. Виды йоги. Направления йоги и их содержание. Классическая йога. Классификация асан. Асаны в положении стоя, сидя, сежа. Йоговское дыхание. Медитация. Пример использования восточных гимнастик в рабочей программе по физическому воспитанию в учреждении специального и высшего образования. Специфика использования восточных гимнастик в различных группах занимающихся. Методика построения различных вариантов занятий (лекционное, методическое, семинарское, практическое) на основе восточных гимнастик. Методика разработки учебно-методических документов для обучающихся различных профилей подготовки. Методика разработки оценочных средств для определения уровня овладения гимнастическими восточными.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Технология распределения восточных гимнастик в содержании программы по физическому воспитанию в вузе. Методика использования восточных гимнастик в самостоятельных тренировках. Работа с литературой. Подготовка к экзамену.</p>
6	<p align="center">Тема Организация воспитательной работы в ФСО и ОО</p> <p><i>Занятие лекционного типа 3.</i> Алгоритм решения воспитательных задач в рамках занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Нормативные документы в сфере молодежной политики, воспитания, этических норм в спорте. Методика оценки эффективности решения воспитательных задач в процессе использования физкультурно-оздоровительных технологий и подготовки решений по совершенствованию воспитательной работы.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 8.</i> Методика подготовки и организации физкультурно-оздоровительных мероприятий воспитательной характера (теоретических занятий, тематических праздников). Методика проведения мероприятий по пропаганде здорового образа жизни (теоретических занятий, размещение материалов в информационно-коммуникационной сети «Интернет»).</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Профессиональное взаимодействие с заинтересованными сторонами при реализации физкультурно-оздоровительной или образовательной программы в области физической культуры и спорта (представителями кафедр, факультетов, сторонних организаций, обучающимися, родителями воспитанников, имеющих ограниченные возможности здоровья). Разработка плана воспитательной работы кафедры физического воспитания. Работа с литературой. Подготовка к экзамену.</p>
7	<p align="center">Тема Реализация образовательных программ в области физической культуры и спорта</p> <p><i>Занятие лекционного типа 4.</i> Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях. Проблемные вопросы теории и практики физического воспитания дошкольников. Содержание физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях. Формы физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. Методические особенности физкультурно-оздоровительных занятий с детьми дошкольного возраста. Современные физкультурно-оздоровительные методики для дошкольников. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Состояние здоровья современных школьников и причины его ухудшения. Физическое воспитание школьников в контексте модернизации образования. Сущность процесса модернизации физического воспитания в Российской Федерации. Основные направления модернизации физического воспитания школьников.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 9.</i> Взаимосвязь ФГОС, образовательных программ профессионального образования, программ дополнительного образования, профессиональных стандартов. Лицензирование и аккредитация в образовании. Технологии определения профессиональной компетентности, стадии профессионального развития. Планирование результатов освоения программы в области ФКиС.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Инновационные подходы в системе физического воспитания школьников. Планирование результатов освоения программы в области ФКиС. Работа с литературой. Подготовка к экзамену.</p>
8	<p align="center">Тема Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы с населением</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 10.</i> Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы с молодежью и взрослым населением. Методика и организация физкультурно-оздоровительной деятельности студенческой молодежи. Значение, цель и задачи физической культуры студентов. Структура и особенности содержания действующих программ физической культуры в вузах. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы с</p>
9	

допризывной молодежью и военнослужащими. Состояние здоровья допризывной молодежи и военнослужащих. Пути повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы с допризывной молодежью и военнослужащими.
<i>Самостоятельная работа.</i> Организация физкультурно-оздоровительной работы на производстве. Формы физической культуры в быту трудящихся. Пути улучшения физкультурно-оздоровительной работы на производстве. Физкультурно-оздоровительные занятия с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья. Цели и задачи адаптивной физической культуры. Виды адаптивной физической культуры. Методика разработки комплексной долгосрочной программы с использованием физкультурно-оздоровительных технологий. Методика организации физкультурно-оздоровительного мероприятия внутривузовского, районного, городского уровня. Способы осуществления методической помощи физкультурно-оздоровительным организациям, консультаций на основе оздоровительных систем и технологий. Методика оценки результатов собственной профессиональной деятельности, внесения в нее корректив. Работа с литературой. Подготовка к экзамену.

6 Промежуточная аттестация по дисциплине

6.1 Промежуточная аттестация по дисциплине (очная форма обучения)

Учебным планом предусмотрена следующая форма промежуточной аттестации по дисциплине:

- экзамен во 2 семестре.

Критерии выставления экзаменационной оценки соответствуют «Положению о балльно-рейтинговой системе контроля успеваемости студентов ЧГИФК».

Структура итоговой оценки учебной деятельности обучающегося по дисциплине (для дисциплины без формы промежуточной аттестации в семестре)

<i>Виды учебной деятельности</i>	<i>Процентное соотношение видов учебной деятельности</i>	<i>Сумма абс. баллов</i>
Посещаемость	20 %	20
Текущий контроль (работа на практических занятиях, СР и пр.)	80 %	80
<i>Итого</i>	<i>100%</i>	<i>100</i>

Рейтинговая система дисциплины (1 семестр)

<i>Разделы, темы дисциплины</i>	<i>Рейтинговые баллы</i>	
	<i>Посещение занятий</i>	<i>Текущий контроль</i>
Теоретико-методические основы использования физкультурно-оздоровительных технологий	20	20
Дыхательные гимнастики как технологии оздоровительной физической культуры		20
Технологии здоровьесбережения		20
Разновидности традиционных двигательных систем оздоровления		20
<i>ИТОГО</i>	<i>20</i>	<i>80</i>
		100

Структура итоговой оценки учебной деятельности обучающегося по дисциплине, заканчивающейся промежуточной аттестацией

<i>Виды учебной деятельности</i>	<i>Процентное соотношение видов учебной деятельности</i>	<i>Сумма абс. баллов</i>
Посещаемость	10 %	10
Текущий контроль (работа на практических занятиях, СР и пр.)	60 %	60
Промежуточная аттестация	30 %	30
<i>Итого</i>	<i>100%</i>	<i>100</i>

Рейтинговая система дисциплины (2 семестр)

Разделы, темы дисциплины	Рейтинговые баллы		
	Посещение занятий	Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Фитнес-технологии как технологии коррекции веса и физических кондиций занимающихся	10	12	30
Восточные гимнастики в системе оздоровительной физической культуры		12	
Организация воспитательной работы в ФСО и ОО		12	
Реализация образовательных программ в области физической культуры и спорта		12	
Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы с населением		12	
ИТОГО	10	60	30
		100	

Перевод рейтинговых баллов, набранных обучающимся, осуществляется согласно представленной ниже таблице.

Шкала перевода баллов в национальный числовой эквивалент, международную буквенную оценку

Сумма баллов за текущий контроль и посещаемость	Сумма баллов за промежуточную аттестацию	Сумма условных баллов (процентов)	Зачет /незачет	Числовой эквивалент	Оценка	Буквенное обозначение (Оценка ECTS)
68-70	29-30	97-100	Зачет	5	Отлично	A
66-67	27-28	93-96		5	Очень хорошо	B
56-65	21-26	77-92		4	Хорошо	C
45-55	18-20	63-76		3	Удовлетворительно	D
35-44	15-17	50-62		3	Посредственно	E
20-34	12-14	31-49	Незачет	2	Неудовлетворительно	Fx
0-19	0-11	0-30		2		F

6.2 Промежуточная аттестация по дисциплине (заочная форма обучения)

Учебным планом предусмотрена следующая форма промежуточной аттестации по дисциплине:

- экзамен во 2 семестре.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится с учетом результатов текущего контроля.

Задолженности по текущему контролю должны быть ликвидированы.

Формы ликвидации задолженностей:

- устная (беседа с преподавателем во время индивидуальных консультаций),
- письменная.

Оценочные материалы и критерии оценивания указаны в фондах оценочных средств и методических материалах дисциплины.

7 Перечень основной и дополнительной литературы

Основная литература

1. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания: учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2017. – 274 с.
2. Платонова, Т. В. Физкультурно-оздоровительные технологии: технологии формирования здорового образа жизни: учебное пособие / Т. В. Платонова, Ю. А. Скачков, В. К. Шеманаев. –

Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб. : [б.и.], 2014. – 153 с. (электронный ресурс).

Дополнительная литература

3. Лаврухина, Г. М. Физкультурно-оздоровительные технологии: диагностика физического состояния населения в оздоровительной физической культуре: учебное пособие / Г. М. Лаврухина, Ю. А. Скачков. – Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб. : [б.и.], 2014. – 125 с.
4. Тихонов, В.Н. Гимнастика как базовая основа физкультурно-спортивной деятельности: Учебное-методическое пособие для студентов ВУЗов физической культуры, обучающихся по специальности бакалавров физической культуры / В.Н. Тихонов. Моск. гос. акад. физ. культуры. – Малаховка, 2012. – 318 с.

8 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий

8.1 Перечень лицензионного программного обеспечения и информационных справочных систем

<i>№ п.п.</i>	<i>Наименование программного продукта</i>
<i>Лицензионное программное обеспечение</i>	
1.	Операционная система Windows 10 Pro
2.	Операционная система Windows 7 Professional
3.	Операционная система Windows 8 Pro
4.	Операционная система Windows 8.1 Pro
5.	Операционная система Windows Server 2008
6.	Операционная система Windows Server 2012
7.	Пакет офисных программ Microsoft Office 2010 Standard
8.	Пакет офисных программ Microsoft Office 2013 Standard
9.	Пакет офисных программ Microsoft office 2007 Standard
10.	ABBY FineReader 11 Corporate Edition
11.	Kaspersky Endpoint Security 11
12.	Astra Linux Special Edition
13.	СПС Консультант-плюс
<i>Свободно распространяемое программное обеспечение</i>	
14.	Яндекс Браузер
15.	STDUViewer
16.	Telegram

8.2 Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)

- Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГИФК) – лицензионный договор на использование программных средств для автоматизации информационно-библиотечной деятельности №045/2012-М от 26.04.2012 г, лицензия действует бессрочно;
- Электронно-библиотечная система IPRbooks – контракт №3214/19 от 05.07.2019, лицензия продлевается ежегодно.

8.3 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

- Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» [электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://window.edu.ru/window>.
- веб-сайт «Спорт» Сайт для учителей и преподавателей физкультуры: – Режим доступа: <http://pculture.ru/>
- сайт «Физкультура для всех» [электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.fizkultura-vsem.ru/>
- научно-образовательный портал «ФизкультУРА». – Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru/>
- Нетрадиционные оздоровительные методики [электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.rsvpu.ru/filedirectory/3468/Mironova_Netraditcion_metod.pdf
- Восточные оздоровительные системы [электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.ugtu.net/sites/default/files/books/2010/poz187.pdf>

- Современные оздоровительные системы физической культуры [электронный ресурс]. – Режим доступа: http://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/handle/net/32600/21-KaPC_001201.pdf?s
- Физкультурно-оздоровительные технологии [электронный ресурс]. – Режим доступа: http://files.lib.sfukras.ru/ebibl/umkd/1373/u_lectures.pdf
- Лучшие дыхательные практики востока [электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.ereading.club/bookreader.php/1025096/I-Shen_-_Luchshie
- Дыхательные практики [электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://chakraalbum.ru/dyhatelnye-praktiki>
- Экспресс-оценка функциональных возможностей человека [электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://sibadi.org/upload/express.pdf>
- Экспресс-оценка функционального состояния во время тренировки [электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://kpyt.ru/blog/sport/434.html>
- Портал федеральных государственных образовательных стандартов [электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://fgosvo.ru>

8.4 Компьютерные обучающие и контролирующие программы

Отсутствуют.

8.5 Аудио- и видео-пособия

Отсутствуют.

9 Материально-техническое обеспечение дисциплины

<i>Учебные аудитории для проведения учебных занятий и помещения для самостоятельной работы обучающихся</i>	<i>Оборудование и технические средства обучения</i>
<p>аудитория № 12 учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<p>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук, колонки).</p>
<p>аудитория № 7 учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<p>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная, кушетка), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук, компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии; 3. Учебно-наглядные пособия: плакаты; 4. Лабораторное оборудование: весы медицинские, программно-аппаратный комплекс ПАКФ-Мираж, прибор БОС КГР Мираж-1, ростометр, велоэргометр, система АПК «Омега-м/с», динамометры кистевые, метроном, пульсометры, спирометры, становой динамометр, тонометры, электрокардиограф, регистратор эргоспирометрических показателей Марафон».</p>
<p>аудитория № 207 помещение для самостоятельной работы обучающихся г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<p>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии.</p>

Особенности проведения занятий, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья отражены в Положении об организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.