

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Зекрин Фанави Уайбладманович
Должность: Ректор
Дата подписания: 02.11.2023 15:40:26
Уникальный программный ключ:
8d1b39193cdad8918b8873b6591d9ef237c1a2d2

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

Кафедра Адаптивной физической культуры и оздоровительных технологий

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

«28» мая 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Теория и методика физкультурно-оздоровительной деятельности (Б1.О.31)

Направление подготовки	<i>49.03.01 Физическая культура</i>
Направленность (профиль) программы бакалавриата	<i>«Физкультурно-оздоровительная деятельность»</i>
Квалификация выпускника	<i>бакалавр</i>
Год начала подготовки (по учебному плану)	<i>2020</i>
Форма обучения, семестр	<i>очная: 1,2,3,4,5 семестры заочная: 1,2,3,4,5 семестр</i>
Трудоёмкость по рабочему учебному плану	<i>зачетных единиц: 15 часов: 540</i>
Промежуточная аттестация	<i>зачет, экзамен</i>

Разработчики рабочей программы Кустов О.В., к.п.н., доцент

Рецензент Рыбакова Е.О. к.п.н., доцент

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры
Адаптивной физической культуры и оздоровительных технологий

«06» мая 2020 г., протокол № 12.

Заведующий кафедрой АФК и ОТ к.п.н., доцент _____ Мокрушина И.А.

Рабочая программа утверждена учебно-методическим советом ФГБОУ ВО «ЧГИФК»
«13» мая 2020 г., протокол № 9.

Секретарь учебно-методического совета к.б.н., доцент _____ Сияк 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

Цель освоения дисциплины – формирование у бакалавров по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура профиля физкультурно-оздоровительная деятельность, компетенций в области физкультурно-оздоровительной деятельности с разными половозрастными и социально-демографическими группами населения.

1.2 Задачи дисциплины

- сформировать у студентов теоретические знания о специфике физкультурно-оздоровительной деятельности с разными половозрастными и социально-демографическими группами населения;
- сформировать у студентов практические умения по построению и проведению физкультурно-оздоровительных занятий с разными половозрастными и социально-демографическими группами населения;
- обеспечить освоение студентами методических умений и навыков планирования содержания физкультурно-оздоровительной работы с разными половозрастными и социально-демографическими группами населения.

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

Процесс изучения дисциплины «Теория и методика 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-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Знает способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни УК-7.2 Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности УК-7.3 Владет здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает: <ul style="list-style-type: none">- значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни;- основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели;- основы организации здорового образа жизни;- требования профессиональной деятельности в области физической культуры оздоровительной направленности к уровню физической подготовленности работников;- правила безопасности при проведении занятий по физической культуре;- методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами физической культуры оздоровительной направленности;- основы планирования и проведения занятий по физической культуре оздоровительной направленности;- основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования;- правила эксплуатации контрольно-измерительных приборов и инвентаря. Умеет: <ul style="list-style-type: none">- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;- планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности;- проводить занятия по общей физической

		<p>подготовке;</p> <ul style="list-style-type: none"> - определять и учитывать величину нагрузки на занятиях; - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений; - пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности. <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - планирования и проведения физкультурно-оздоровительных занятий по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности; - самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности.
Общепрофессиональные		
<p>ОПК-1 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста</p>	<p>ОПК-1.1 Знает положения теории физической культуры, физиологическую характеристику нагрузки, анатомо-морфологические и психические особенности занимающихся различного пола и возраста; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки</p> <p>ОПК-1.2 Умеет планировать содержание занятий по физической культуре и спорту</p> <p>ОПК-1.3 Владет технологиями планирования занятий для различных категории занимающихся</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры оздоровительной направленности с различным контингентом обучающихся и занимающихся; - морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения; - специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования; - целевые результаты и параметры применяемых нагрузок; - методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - дифференцировать тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; - описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой; - определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры оздоровительной направленности; - подбирать величину тренировочной нагрузки на занятиях оздоровительной направленности в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; - раскрывать и интерпретировать методику обучения технике упражнений в отдельных видах технологий физкультурно-оздоровительной деятельности; - планировать содержание тренировочных занятий с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий. <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - планирования занятий физической культурной

		<p>оздоровительной направленности для различных категории занимающихся;</p> <ul style="list-style-type: none"> - составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния различных категории занимающихся; - планирования мероприятий активного отдыха для различных категорий занимающихся.
<p>ОПК-2 Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий.</p>	<p>ОПК-2.1 Знает методики спортивного отбора и спортивной ориентации применяемые в процессе занятий физической культурой и спортом</p> <p>ОПК-2.2 Умеет выбирать методики спортивного отбора и спортивной ориентации в процессе занятий физической культурой и спортом</p> <p>ОПК-2.3 Владеет методиками спортивного отбора и спортивной ориентации в процессе занятий физической культурой и спортом</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - анатомо-физиологические и психологические особенности лиц различного пола на этапах развития, служащие основанием для оценки психофизических качеств, критериями отбора в секции, группы оздоровительной направленности; <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подбирать и применять базовые методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся физической культурой; - интерпретировать результаты тестирования; - использовать методики оценки уровня достаточной мотивации и психологической готовности для активного продолжения занятий в группах оздоровительной направленности. <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проведения антропометрических измерений для оценки физического развития; - проведения оценки функционального состояния человека; - применения базовых методов и методик исследования психических процессов, состояний и свойств у занимающихся и группы в сфере физической культуры; - обоснования подходов к ориентации в процессе занятий физической культурой, набору в группы оздоровительной направленности физкультурно-спортивной организации; - проведения тестирования подготовленности занимающихся в группах оздоровительной направленности.
<p>ОПК-4 Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта</p>	<p>ОПК-4.1 Знает особенности проведения тренировочных занятий различной направленности в избранном виде спорта, физкультурно-спортивной деятельности</p> <p>ОПК-4.2 Умеет проводить тренировочные занятия различной направленности в избранном виде спорта и организовывать участие спортсменов в соревнованиях, физкультурно-спортивной деятельности</p> <p>ОПК-4.3 Владеет методикой проведения тренировочных занятий различной направленности в избранном виде спорта, физкультурно-спортивной деятельности</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - цель, задачи и содержание курса физкультурно-оздоровительной деятельности; - технику упражнений в отдельных видах технологий физкультурно-оздоровительной деятельности; - средства и методы физической подготовки в отдельных видах технологий физкультурно-оздоровительной деятельности; - воспитательные возможности физкультурно-оздоровительной деятельности; - специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий по отдельным видам технологий физкультурно-оздоровительной деятельности; - специфику деятельности специалиста по отдельным видам технологий физкультурно-оздоровительной деятельности. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять методы организации деятельности, занимающихся на занятиях по отдельным видам технологий физкультурно-оздоровительной

		<p>деятельности, с учетом материально-технических возможностей организации, возрастных особенностей занимающихся;</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по отдельным видам технологий физкультурно-оздоровительной деятельности в зависимости от поставленных задач; - использовать в своей деятельности терминологию по отдельным видам технологий физкультурно-оздоровительной деятельности; - распределять на протяжении занятия средства физкультурно-оздоровительной деятельности с учетом их влияния на организм занимающихся; - рассказывать в доступной форме об эволюции и современном уровне развития отдельных видов технологий физкультурно-оздоровительной деятельности; - показывать основные двигательные действия по отдельным видам технологий физкультурно-оздоровительной деятельности, специальные и подводящие упражнения; - объяснять технику выполнения упражнений, ставить двигательную задачу по отдельным видам технологий физкультурно-оздоровительной деятельности; - пользоваться инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами на занятиях по отдельным видам технологий физкультурно-оздоровительной деятельности; - организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений; - контролировать и оценивать работу занимающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств отдельных видов технологий физкультурно-оздоровительной деятельности, определять их причины, индивидуализировать и корректировать процесс обучения и воспитания; - оценивать качество выполнения упражнений по отдельным видам технологий физкультурно-оздоровительной деятельности и определять ошибки в технике; - определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в отдельных видах технологий физкультурно-оздоровительной деятельности, подбирать приемы и средства для их устранения; - использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по отдельным видам технологий физкультурно-оздоровительной деятельности. <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнения и демонстрации основных двигательных действий по отдельным видам технологий физкультурно-оздоровительной деятельности; - владения техникой по отдельным видам технологий физкультурно-оздоровительной деятельности на уровне выполнения контрольных нормативов;
--	--	---

		- подготовки материалов для проведения беседы, теоретического занятия по отдельным видам технологий физкультурно-оздоровительной деятельности.
ОПК-7 Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	ОПК-7.1 Знает правила техники безопасности, профилактики травматизма, оказания первой помощи	Знает: - факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности; - гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп; - противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей; - внешние признаки утомления и переутомления занимающихся; - правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера.
ОПК-9 Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся	ОПК-9.1 Знает методики контроля и оценки физического развития, подготовленности и психического состояния занимающихся ОПК-9.2 Умеет подбирать методы измерения и оценки физического развития, подготовленности, психического состояния занимающихся, интерпретировать результаты контроля ОПК-9.3 Владеет методиками контроля с использованием методов измерения и оценки физического развития, подготовленности, психического состояния занимающихся	Знает: - роль педагогического контроля в целесообразной организации тренировочного и образовательного процесса, необходимость его взаимосвязи с медико-биологическим контролем; - основные слагаемые педагогического контроля (контроль параметров движений, физических качеств, динамики функциональных сдвигов, эффекта текущих воздействий и общих результатов тренировочного и образовательного процессов), методику проведения педагогического контроля, анализа и интерпретации получаемых данных, их фиксации. Умеет: - интерпретировать результаты антропометрических измерений и показатели физического развития, анализа положений и движений, определяя степень соответствия их контрольным нормативам; - использовать методы измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма; - подбирать и применять базовые методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся физической культурой и спортом; - подобрать контрольные упражнения для оценки параметров физической, технической подготовленности занимающихся и обучающихся. Имеет опыт: - проведения антропометрических измерений; - применения методов контроля движений и физических способностей человека; - применения методов измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма; - контроля за состоянием различных функциональных систем жизнеобеспечения организма человека в зависимости от вида деятельности, возраста и пола.
ОПК-11 Способен проводить исследования по	ОПК-11.1 Знает основы научно-методической деятельности, научную	Знает: - роль исследовательской деятельности в повышении эффективности планирования, контроля,

<p>определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности</p>	<p>терминологию, принципы, средства, методы и технологию организации научного исследования</p> <p>ОПК-11.2 Умеет разрабатывать и реализовывать программу научного исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности</p> <p>ОПК-11.3 Владеет методикой проведения научного исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности</p>	<p>методического обеспечения тренировочного процесса;</p> <ul style="list-style-type: none"> - направления научных исследований в области физкультурно-оздоровительной деятельности; - тенденции развития физкультурно-оздоровительной деятельности; - средства для определения эффективности физкультурно-оздоровительной деятельности. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно вести поиск актуальной профессиональной информации по вопросам осуществления тренировочного процесса; - собирать, анализировать, интерпретировать данные информационных источников и использовать их при планировании, контроле, методическом обеспечении тренировочного процесса; - анализировать и оценивать эффективность процесса физкультурно-оздоровительной деятельности; - представлять результаты собственных исследований перед аудиторией; <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использования исследовательских материалов при осуществлении педагогической диагностики, планирования, педагогического контроля и методического обеспечения тренировочного процесса; - публичной защиты результатов собственных научных исследований.
<p>ОПК-13 Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта</p>	<p>ОПК-13.1 Знает особенности организации и судейства спортивно-массовых мероприятий и соревнований по избранному виду спорта</p> <p>ОПК-13.2 Умеет планировать и организовывать спортивно-массовые мероприятия и соревнования по избранному виду спорта</p> <p>ОПК-13.3 Владеет методикой организации и судейства спортивно-массовых мероприятий и соревнований по избранному виду спорта</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методику организации и проведения физкультурно-массовых мероприятий; <p>Умеет организовывать проведение массовых физкультурно-спортивных мероприятий;</p> <ul style="list-style-type: none"> - определять требования к месту, времени проведения, ресурсному обеспечению физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подготовки положения о проведении физкультурно-спортивного мероприятия; - составления плана ресурсного обеспечения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера; - участия в судействе спортивно-оздоровительных состязаний, проводимых в рамках спортивно-оздоровительного мероприятия.
<p>ОПК-14 Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса</p>	<p>ОПК-14.1 Знает содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процесса, принципы и порядок разработки программной документации</p> <p>ОПК-14.2 Умеет разрабатывать документы методического обеспечения тренировочного и образовательного процесса</p> <p>ОПК-14.3 Имеет опыт методического обеспечения</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принципы и порядок разработки учебно-программной документации по тренировочному процессу по физической культуре; - систему организации тренировочного процесса в организации дополнительного образования детей по физической культуре; - требования профессиональных стандартов и иных квалификационных характеристик по соответствующему виду профессиональной деятельности; - содержание методического обеспечения тренировочного процесса в области физической культуры, включая современные методы и

	<p>тренировочного и образовательного процесса</p>	<p>инновационные технологии;</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные способы оформления и представления методических материалов по обеспечению физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации; -показатели, характеризующие эффективность проведения занятия; - особенности оценивания процесса и результатов учебно-тренировочного процесса <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучать и обобщать информацию в области методического обеспечения физической культуры; - определять и планировать содержание методического обеспечения тренировочного процесса; - анализировать проведенные занятия для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности. <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проведения педагогического наблюдения и анализа проведения занятия и фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия с использованием средств физической культуры; - разработки методического обеспечения тренировочного процесса; - планирования информационного сопровождения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера.
<p>ОПК-15 Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий</p>	<p>ОПК-15.1 Знает требования к материально-техническому оснащению занятий, соревнований в избранном виде спорта и спортивно-массовых мероприятий</p> <p>ОПК-15.2 Умеет выбирать средства материально-технического оснащения занятий, соревнований в избранном виде спорта, спортивно-массовых мероприятий и использовать их для решения поставленных задач</p> <p>ОПК-15.3. Имеет опыт составления плана материально-технического обеспечения занятий, соревнований в избранном виде спорта и спортивно-массовых мероприятий</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - требования к экипировке, инвентарю и оборудованию по отдельным видам технологий физкультурно-оздоровительной деятельности; <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выбирать необходимое оборудование и инвентарь для проведения занятий, физкультурно-спортивных массовых мероприятий; - выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применения инвентаря и оборудования при проведении занятия по отдельным видам технологий физкультурно-оздоровительной деятельности;

3 Место дисциплины в структуре профессиональной подготовки выпускников

Дисциплина «Теория и методика физкультурно-оздоровительной деятельности» (Б.О.31) относится к обязательной части блока «Дисциплины».

Для освоения дисциплины необходимы знания, умения, и/или опыт практической деятельности, сформированные в процессе изучения предшествующих дисциплин/практик:

Биология, Биомеханика двигательной деятельности, Биохимия человека, Психология физической культуры и спорта, Теория и методика физической культуры, Физиология человека, Педагогика физической культуры, Теория и методика обучения базовым видам спорта, в том числе: гимнастика, легкая атлетика, лыжный спорт, спортивные и подвижные игры, плавание, туризм, Спортивная физиология, Теория спорта, Основы медицинских знаний, Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности, Спортивная метрология, Теория и методика физической культуры.

Знания, умения и/или опыт практической деятельности, сформированные при изучении дисциплины «Теория и методика физкультурно-оздоровительной деятельности», будут востребованы при изучении последующих дисциплин/практик: Физическая культура и спорт, элективные дисциплины (модули) по физической культуре и сорту, Теория и методика физкультурно-оздоровительных технологий: Функциональный тренинг, Атлетическая гимнастика, Теория и методика занятий на тренажерных устройствах, Профессионально-педагогическая деятельность, Система подготовки фитнес-инструктора, Организация и проведение оздоровительных занятий фитнесом, Учебная практика: ознакомительная, Производственная практика: профессионально-ориентированная, Преддипломная практика, Адаптивный спорт, Научно-методическая деятельность, Статистика в спорте, Менеджмент физической культуры и спорта, Спортивные сооружения.

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.	3 сем.	4 сем.	5 сем.	Всего
1	Контактная работа	48	48	48	48	48	240
1.1	Занятия лекционного типа	6	6	6	6	6	30
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)	42	42	42	42	42	210
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	60	60	60	60	60/27	300/27
3	Промежуточная аттестация – зачет	-	+	-	+	-	+
	Промежуточная аттестация – экзамен	-	-	-	-	27	27
4	Всего трудоемкость дисциплины:						
	<i>в академических часах</i>	108	108	108	108	108	540
	<i>в зачетных единицах</i>	3	3	3	3	3	15

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

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах					
		1 сем.	2 сем.	3 сем.	4 сем.	5 сем.	Всего
1	Контактная работа	10	6	6	12	8	42
1.1	Занятия лекционного типа	2	-	2	2	2	8
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)	8	6	4	10	6	34
2	Самостоятельная работа / в том числе контрольная работа и подготовка к промежуточной аттестации	98	102/4	102	96/4	100/24	49/32
2.1	контрольная работа	-	-	-	-	15	15
3	Промежуточная аттестация – зачет	-	4	-	4	-	8
	Промежуточная аттестация – экзамен	-	-	-	-	9	9
4	Всего трудоемкость дисциплины:						
	<i>в академических часах</i>	108	108	108	108	108	540
	<i>в зачетных единицах</i>	3	3	3	3	3	15

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. Теоретические основы физкультурно-оздоровительной деятельности									
1.1	Понятие о функциональных и факторах естественных оздоровления	ОПК-1.1, ОПК-9.1, 9.2, 9.3.	2	2	4	6	10	УО-1 УО-3 ПР-1 ИС-2	ТТ ННТ
1.2	Физкультурно-оздоровительная деятельность как вид социальной активности	УК-7.1, 7.2, 7.3, ОПК-1.1, 1.2, ОПК-4.1, 4.3.	-	6	6	8	14	УО-1 УО-3 ПР-1 ИС-2	ТТ ННТ
1.3	Теоретические основы технологий физкультурно-оздоровительной деятельности	ОПК-1.2, 1.3, ОПК-13.1, 13.2, 13.3, ОПК-14.1, 14.2, 14.3 ОПК-15.1, 15.2, 15.3.	2	4	6	6	12	УО-1 УО-3 ПР-1 ИС-2	ТТ ННТ
1.4	Теоретико-методические основы оздоровительной тренировки	ОПК-1.1, 1.2, 1.3., ОПК-4.1, 4.2, 4.3, ОПК-14.1, 14.2, 14.3, ОПК-15.1, 15.2, 15.3.	2	4	6	6	12	УО-1 УО-3 ПР-1 ИС-2	ТТ ННТ
1.5	Общие представления о механизме оздоровительного воздействия физических упражнений на организм человека	УК-7.1, 7.2, 7.3, ОПК-1.1, ОПК-4.1, ОПК-9.1, 9.2, 9.3.	-	6	6	6	12	УО-1 УО-3 ПР-1 ИС-2	ТТ ННТ
1.6	Классификация и характеристика физических упражнений и технологий физкультурно-оздоровительной деятельности	ОПК-1.2, 1.3, ОПК-4.1, 4.2, 4.3	-	6	6	8	14	УО-1 УО-3 ПР-1 ИС-2	ТТ ННТ
1.7	Теоретико-методические основы фитнеса	ОПК-1.1, 1.2, 1.3, ОПК-4.1, 4.2, 4.3, ОПК-7.1, ОПК-14.1, 14.2, 14.3, ОПК-15.1, 15.2, 15.3.	-	6	6	8	14	УО-1 УО-3 ПР-1 ИС-2	ТТ ННТ
1.8	Разновидности традиционных двигательных систем оздоровления	ОПК-1.1, 1.2, 1.3, ОПК-4.1, 4.2, 4.3, ОПК-7.1, ОПК-15.1, 15.2.	-	8	8	12	20	УО-1 УО-3 ПР-1 ИС-2	ТТ ННТ
ИТОГО (1 семестр):			6	42	48	60	108		
<i>2 семестр</i>									

1.8	Разновидности традиционных двигательных систем оздоровления	ОПК-1.1, 1.2, 1.3, ОПК-4.1, 4.2, 4.3, ОПК-7.1, ОПК-15.1, 15.2.	-	8	8	8	16	УО-1 УО-3 ПР-1 ИС-2	ТТ ННТ
1.9	Теоретико-методические основы восточных систем оздоровления	ОПК-1.1, 1.2, 1.3, ОПК-4.1, 4.2, 4.3, ОПК-7.1, ОПК-15.1, 15.2.	-	6	6	8	14	УО-1 УО-3 ПР-1 ИС-2	ТТ ННТ
1.10	Теоретико-методические основы авторских комплексных методик оздоровления	ОПК-1.1, 1.2, 1.3, ОПК-4.1, 4.2, 4.3, ОПК-7.1, ОПК-15.1, 15.2.	-	10	10	12	22	УО-1 УО-3 ПР-1 ИС-2	ТТ ННТ
1.11	Оздоровительные методики дыхательных упражнений	ОПК-1.1, 1.2, 1.3, ОПК-4.1, 4.2, 4.3, ОПК-7.1, ОПК-15.1, 15.2.	-	6	6	8	14	УО-1 УО-3 ПР-1 ИС-2	ТТ ННТ
1.12	Роль педагогического контроля в целесообразной организации тренировочного процесса	ОПК-9.1, 9.2, 9.3, ОПК-11.1, ОПК-14.1, 14.2.	2	4	6	8	14	УО-1 УО-3 ПР-1 ИС-2	ТТ ННТ
1.13	Тестирование при занятиях фитнесом	ОПК-9.1, 9.2, 9.3, ОПК-11.1, ОПК-14.1, 14.2.	2	4	6	8	14	УО-1 УО-3 ПР-1 ИС-2	ТТ ННТ
1.14	Основы питания при занятиях фитнесом различной направленности	ОПК-9.1.	2	4	6	8	14	УО-1 УО-3 ПР-1 ИС-2	ТТ ННТ
ИТОГО (2 семестр):			6	42	48	60	108		
<i>3 семестр</i>									
2. Физкультурно-оздоровительная деятельность в дошкольных образовательных учреждениях									
2.1	Теоретические основы физического воспитания детей дошкольного возраста	ОПК-1.1, 1.2, 1.3, ОПК-14.1, 14.2.	2	2	4	6	10	УО-1 УО-3 ПР-1 ИС-2	ТТ ННТ
2.2	Возрастные особенности развития детского организма	ОПК-9.1, 9.2, 9.3.	2	4	6	6	12	УО-1 УО-3 ПР-1 ИС-2	ТТ, ННТ
2.3	Основы формирования правильной осанки у детей	УК-7.1, 1.2, ОПК-1.1, 1.2, ОПК-7.1, ОПК-9.1, 9.2, 9.3.	2	4	6	6	12	УО-1 УО-3 ПР-1 ИС-2	ТТ ННТ
2.4	Содержание оздоровительной физкультурно-работы в дошкольных образовательных учреждениях	ОПК-1.1, 1.2, ОПК-4.1, 4.2, 4.3, ОПК-11.1, ОПК-14.1, 14.2, 14.3.	-	6	6	6	12	УО-1 УО-3 ПР-1 ИС-2	ТТ ННТ
2.5	Физкультурно-оздоровительные методики для дошкольников	ОПК-1.2, 1.3, ОПК-4.1, 4.2, 4.3, ОПК-14.1, 14.2, 14.3.	-	8	8	16	24	УО-1 УО-3 ПР-1 ИС-2	ТТ ННТ
2.6	Методика проведения развивающих игр с дошкольниками	ОПК-1.1, 1.2, 1.3, ОПК-4.1, 4.2, 4.3, ОПК-15.1, 15.2.	-	6	6	8	14	УО-1 УО-3 ПР-1 ИС-2	ТТ ННТ
2.7	Методика и организация коммуникативных игр для дошкольников	ОПК-1.1, 1.2, 1.3, ОПК-4.1, 4.2, 4.3, ОПК-15.1, 15.2.	-	6	6	6	12	УО-1 УО-3 ПР-1 ИС-2	ТТ ННТ
2.8	Методика проведения	ОПК-1.2, 1.3,	-	6	6	6	12	УО-1	ТТ

	физкультурного досуга в ДОУ и фитнес клубе	ОПК-4.1, 4.2, ОПК-7.1, ОПК-13.1, 13.2, ОПК-15.1, 15.2.							УО-3 ПР-1 ИС-2	ННТ
ИТОГО (3 семестр):			6	42	48	60	108			
<i>4 семестр</i>										
3.	Физкультурно-оздоровительная деятельность в школе									
3.1	Состояние здоровья современных школьников и причины его ухудшения	ОПК-9.1, 9.2, ОПК-11.1.	2	4	6	6	12		УО-1 УО-3 ПР-1 ИС-2	ТТ ННТ
3.2	Физическое воспитание школьников в контексте модернизации образования	ОПК-1.1, 1.2, 1.3, ОПК-2.1, ОПК-13.1, ОПК-15.1, 15.2.	2	4	6	6	12		УО-1 УО-3 ПР-1 ИС-2	ТТ ННТ
3.3	Принципы оздоровительного фитнеса и их реализация при работе с детьми и подросткам	ОПК-1.1, 1.2, 1.3, ОПК-2.1, ОПК-13.1, ОПК-15.1, 15.2.	2	6	8	6	14		УО-1 УО-3 ПР-1 ИС-2	ТТ ННТ
3.4	Методика проведения урока оздоровительной направленности	ОПК-1.2, ОПК-4.1, 4.2, 4.3, ОПК-14.1, 14.2, 14.3, ОПК-15.1, 15.2.	-	4	4	8	12		УО-1 УО-3 ПР-1 ИС-2	ТТ ННТ
3.5	Физкультурно-оздоровительные методики для школьников	ОПК-1.1, 1.2, 1.3, ОПК-4.1, ОПК-14.1, 14.2, 14.3	-	6	6	10	16		УО-1 УО-3 ПР-1 ИС-2	ТТ ННТ
3.6	Организация и проведение физкультурно-спортивных мероприятий	ОПК-7.1, ОПК-13.1, 13.2, 13.3, ОПК-15.1, 15.2, 15.3.	-	6	6	8	14		УО-1 УО-3 ПР-1 ИС-2	ТТ ННТ
3.7	Основы коммуникативного тренинга	ОПК-7.1, ОПК-13.1, 13.2, 13.3, ОПК-15.1, 15.2, 15.3.	-	6	6	8	12		УО-1 УО-3 ПР-1 ИС-2	ТТ ННТ
3.8	Походы выходного дня как форма рекреационной деятельности школьников	ОПК-7.1, ОПК-13.1, 13.2, 13.3, ОПК-15.1, 15.2, 15.3.	-	6	6	8	14		УО-1 УО-3 ПР-1 ИС-2	ТТ ННТ
ИТОГО (4 семестр):			6	42	48	60	108			
<i>5 семестр</i>										
4.	Физическая культура взрослого населения									
4.1	Научно-методические основы организации занятий ФК с взрослым населением	УК-7.1, ОПК-1.1,1.2,1.3, ОПК-9.1	2	12	14	20	34		УО-1 УО-4 ПР-1 ИС-2	ТТ ННТ
4.2	Концепция и технологии фитнес-тренировки лиц зрелого возраста	УК-7.1, ОПК-1.1, 1.2, 1.3, ОПК-2.1, 2.2, 2.3, ОПК-4.1, 4.2, ОПК- 9.1, ОПК-14.1	2	12	14	14	28		УО-1 УО-4 ПР-1 ИС-2	ТТ ННТ
4.3	Методические особенности планирования содержания фитнес-тренировки с лицами пожилого возраста, имеющими отклонения в состоянии здоровья	УК-7.1, ОПК-1.1, 1.2, 1.3, ОПК-4.1, 4.2, ОПК-11.1, 11.2, 11.3	-	6	6	6	12		УО-1 УО-4 ПР-1 ИС-2	ТТ ННТ
4.4	Физкультурно-оздоровительная деятельность женщин	УК-7.1, ОПК-1.1, 1.2,1.3, ОПК-2.1, 2.2, 2.3,	2	12	14	20	34		УО-1 УО-4 ПР-1	ТТ ННТ

		К-4.1.4.2						ИС-2	
		ИТОГО (5 семестр):	6	42	48	60	108		
		ИТОГО (по курсу):	80	160	240	300	540		

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.	Теоретические основы физкультурно-оздоровительной деятельности								
1.1	Понятие о функциональных и естественных факторах оздоровления	ОПК-1.1, ОПК-9.1, 9.2, 9.3.	2	-	2	12	14	УО-1 УО-3 ПР-1	ТТ ННТ
1.2	Физкультурно-оздоровительная деятельность как вид социальной активности	УК-7.1, 7.2, 7.3, ОПК-1.1, 1.2, ОПК-4.1, 4.3.	-	2	2	12	14	УО-1 УО-3 ПР-1	ТТ ННТ
1.3	Теоретические основы технологий физкультурно-оздоровительной деятельности	ОПК-1.2, 1.3, ОПК-13.1, 13.2, 13.3, ОПК-14.1, 14.2, 14.3 ОПК-15.1, 15.2, 15.3.	-	2	2	12	14	УО-1 УО-3 ПР-1	ТТ ННТ
1.4	Теоретико-методические основы оздоровительной тренировки	ОПК-1.1, 1.2, 1.3., ОПК-4.1, 4.2, 4.3, ОПК-14.1, 14.2, 14.3, ОПК-15.1, 15.2, 15.3.	-	2	2	12	14	УО-1 УО-3 ПР-1	ТТ ННТ
1.5	Общие представления о механизме оздоровительного воздействия физических упражнений на организм человека	УК-7.1, 7.2, 7.3, ОПК-1.1, ОПК-4.1, ОПК-9.1, 9.2, 9.3.	-	-	-	14	14	УО-1 УО-3 ПР-1	ТТ ННТ
1.6	Классификация и характеристика физических упражнений и технологий физкультурно-оздоровительной деятельности	ОПК-1.2, 1.3, ОПК-4.1, 4.2, 4.3	-	-	-	12	12	УО-1 УО-3 ПР-1	ТТ ННТ
1.7	Теоретико-методические основы фитнеса	ОПК-1.1, 1.2, 1.3, ОПК-4.1, 4.2, 4.3, ОПК-7.1, ОПК-14.1, 14.2, 14.3, ОПК-15.1, 15.2, 15.3.	-	2	2	12	14	УО-1 УО-3 ПР-1	ТТ ННТ
1.8	Разновидности традиционных двигательных систем оздоровления	ОПК-1.1, 1.2, 1.3, ОПК-4.1, 4.2, 4.3, ОПК-7.1, ОПК-15.1, 15.2.	-	-	-	12	12	УО-1 УО-3 ПР-1	ТТ ННТ
		ИТОГО (1 семестр):	2	8	10	98	108		
<i>2 семестр</i>									
1.8	Разновидности традиционных двигательных систем оздоровления	ОПК-1.1, 1.2, 1.3, ОПК-4.1, 4.2, 4.3, ОПК-7.1, ОПК-15.1, 15.2.	-	-	-	14	14	УО-1 УО-3 ПР-1	ТТ ННТ
1.9	Теоретико-методические основы восточных систем оздоровления	ОПК-1.1, 1.2, 1.3, ОПК-4.1, 4.2, 4.3,	-	-	-	14	14	УО-1 УО-3	ТТ ННТ

		ОПК-7.1, ОПК-15.1, 15.2.						ПР-1		
1.10	Теоретико-методические основы авторских комплексных методик оздоровления	ОПК-1.1, 1.2, 1.3, ОПК-4.1, 4.2, 4.3, ОПК-7.1, ОПК-15.1, 15.2.	-	-	-	14	14	УО-1 УО-3 ПР-1	ТТ ННТ	
1.11	Оздоровительные методики дыхательных упражнений	ОПК-1.1, 1.2, 1.3, ОПК-4.1, 4.2, 4.3, ОПК-7.1, ОПК-15.1, 15.2.	-	-	-	14	14	УО-1 УО-3 ПР-1	ТТ ННТ	
1.12	Роль педагогического контроля в целесообразной организации тренировочного процесса	ОПК-9.1, 9.2, 9.3, ОПК-11.1, ОПК-14.1, 14.2.	-	2	2	14	14	УО-1 УО-3 ПР-1	ТТ ННТ	
1.13	Тестирование при занятиях фитнесом	ОПК-9.1, 9.2, 9.3, ОПК-11.1, ОПК-14.1, 14.2.	-	2	2	14	16	УО-1 УО-3 ПР-1	ТТ ННТ	
1.14	Основы питания при занятиях фитнесом различной направленности	ОПК-9.1.	-	2	2	14	16	УО-1 УО-3 ПР-1	ТТ ННТ	
ИТОГО (2 семестр):			-	6	6	98	104			
<i>3 семестр</i>										
2. Физкультурно-оздоровительная деятельность в дошкольных образовательных учреждениях										
2.1	Теоретические основы физического воспитания детей дошкольного возраста	ОПК-1.1, 1.2, 1.3, ОПК-14.1, 14.2.	2	-	2	12	14	УО-1 УО-3 ПР-1	ТТ ННТ	
2.2	Возрастные особенности развития детского организма	ОПК-9.1, 9.2, 9.3.	-	-	-	14	14	УО-1 УО-3 ПР-1	ТТ ННТ	
2.3	Основы формирования правильной осанки у детей	УК-7.1, 1.2, ОПК-1.1, 1.2, ПК-7.1, ОПК-9.1, 9.2, 9.3.	-	-	-	14	14	УО-1 УО-3 ПР-1	ТТ ННТ	
2.4	Содержание физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях	ОПК-1.1, 1.2, ОПК-4.1, 4.2, 4.3, ОПК-11.1, ОПК-14.1, 14.2, 14.3.	-	-	-	14	14	УО-1 УО-3 ПР-1	ТТ ННТ	
2.5	Физкультурно-оздоровительные методики для дошкольников	ОПК-1.2, 1.3, ОПК-4.1, 4.2, 4.3, ОПК-14.1, 14.2, 14.3.	-	-	-	14	14	УО-1 УО-3 ПР-1	ТТ ННТ	
2.6	Методика проведения развивающих игр с дошкольниками	ОПК-1.1, 1.2, 1.3, ОПК-4.1, 4.2, 4.3, ОПК-15.1, 15.2.	-	-	-	12	12	УО-1 УО-3 ПР-1	ТТ ННТ	
2.7	Методика и организация коммуникативных игр для дошкольников	ОПК-1.1, 1.2, 1.3, ОПК-4.1, 4.2, 4.3, ОПК-15.1, 15.2.	-	2	2	10	12	УО-1 УО-3 ПР-1	ТТ ННТ	
2.8	Методика проведения физкультурного досуга в ДОУ и фитнес клубе	ОПК-1.2, 1.3, ОПК-4.1, 4.2, ОПК-7.1, ОПК-13.1, 13.2, ОПК-15.1, 15.2.	-	2	2	12	14	УО-1 УО-3 ПР-1	ТТ ННТ	
ИТОГО (3 семестр):			2	4	6	102	108			
<i>4 семестр</i>										
3. Физкультурно-оздоровительная деятельность в школе										
3.1	Состояние здоровья современных школьников и причины его ухудшения	ОПК-9.1, 9.2, ОПК-11.1.	2	-	2	12	14	УО-1 УО-3 ПР-1	ТТ ННТ	
3.2	Физическое воспитание школьников в контексте модернизации образования	ОПК-1.1, 1.2, 1.3, ОПК-2.1, ОПК-13.1, ОПК-15.1, 15.2.	-	2	2	12	14	УО-1 УО-3 ПР-1	ТТ ННТ	
3.3	Принципы оздоровительного	ОПК-1.1, 1.2, 1.3,	-	-	-	12	12	УО-1	ТТ	

	фитнеса и их реализация при работе с детьми и подросткам	ОПК-2.1, ОПК-13.1, ОПК-15.1, 15.2.							УО-3 ПР-1	ННТ
3.4	Методика проведения урока оздоровительной направленности	ОПК-1.2, ОПК-4.1, 4.2, 4.3, ОПК-14.1, 14.2, 14.3, ОПК-15.1, 15.2.	-	2	2	10	12		УО-1 УО-3 ПР-1	ТТ ННТ
3.5	Физкультурно-оздоровительные методики для школьников	ОПК-1.1, 1.2, 1.3, ОПК-4.1, ОПК-14.1, 14.2, 14.3	-	-	-	12	12		УО-1 УО-3 ПР-1	ТТ ННТ
3.6	Организация и проведение физкультурно-спортивных мероприятий	ОПК-7.1, ОПК-13.1, 13.2, 13.3, ОПК-15.1, 15.2, 15.3.	-	2	2	10	12		УО-1 УО-3 ПР-1	ТТ ННТ
3.7	Основы коммуникативного тренинга	ОПК-7.1, ОПК-13.1, 13.2, 13.3, ОПК-15.1, 15.2, 15.3.	-	2	2	12	14		УО-1 УО-3 ПР-1	ТТ ННТ
3.8	Походы выходного дня как форма рекреационной деятельности школьников	ОПК-7.1, ОПК-13.1, 13.2, 13.3, ОПК-15.1, 15.2, 15.3.	-	2	2	12	14		УО-1 УО-3 ПР-1	ТТ ННТ
ИТОГО (4 семестр):			2	10	12	92	104			
<i>5 семестр</i>										
4.	Физическая культура взрослого населения									
4.1	Научно-методические основы организации занятий ФК с взрослым населением	УК-7,1, ОПК-1.1,1.2,1.3, ОПК-9.1	1	2	3	30	33		УО-1 УО-4 ПР-1 ПР-2	ТТ ННТ
4.2	Концепция и технологии фитнес-тренировки лиц зрелого возраста	УК-7,1, ОПК-1.1,1.2,1.3, ОПК-2.1,2.2, 2.3, ОПК-4,1,4.2, ОПК-9.1, ОПК-14.1	0,5	2	2,5	28	30,5		УО-1 УО-4 ПР-1 ПР-2	ТТ ННТ
4.3	Методические особенности планирования содержания фитнес-тренировки с лицами пожилого возраста, имеющими отклонения в состоянии здоровья	УК-7.1, ОПК-1.1,1.2,1.3, ОПК-4,1,4.2, ОПК-11.1,11.2,11.3	-	-	-	12	12		УО-1 УО-4 ПР-1 ПР-2	ТТ ННТ
4.4	Физкультурно-оздоровительная деятельность женщин	УК-7.1, ОПК-1.1,1.2,1.3, ОПК-2.1,2.2, 2.3, ОПК-4.1,4.2	0,5	2	2,5	30	32,5		УО-1 УО-4 ПР-1 ПР-2	ТТ ННТ
ИТОГО (5 семестр):			2	6	8	100	108			
ИТОГО (по курсу):			8	34	42	498	540			

5.2 Образовательные технологии и оценочные средства, используемые при формировании компетенций

<i>Образовательные технологии, используемые для формирования компетенций</i>	<i>Оценочные средства для аттестации</i>
<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-3 – зачет; • УО-4 – экзамен. <p><i>Письменные работы (ПР):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • ПР-1 – тест, • ПР-2 – контрольная работа. <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)

Раздел, темы	Содержание
	1 семестр
1	Раздел Теоретические основы физкультурно-оздоровительной деятельности
	<i>Тема Понятие о функциональных и естественных факторах оздоровления</i>
1.1	<p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Человек как целостная система. Принципы функционирования системы «Человек».</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Основные естественные и функциональные факторы оздоровления. Общие представления о механизмах оздоровительного воздействия физических упражнений на организм человека. Особенности биосистем организма человека.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного и семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Разработать беседу для занимающихся: «Что необходимо для достижения оздоровительного эффекта физических упражнений, и какие явления происходят в организме в результате регулярных занятий физическими упражнениями». Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
	<i>Тема Физкультурно-оздоровительная деятельность как вид социальной активности</i>
1.2	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 2,3,4.</i> Определение и сущность понятия «физкультурно-оздоровительная деятельность». Современные подходы к управлению физкультурно-оздоровительной деятельностью в образовательных учреждениях. Факторы развития личностной профессиональной ответственности за результаты физкультурно-оздоровительной деятельности. Компетентность субъектов образовательного процесса в физкультурно-оздоровительной деятельности. Технологизация управления физкультурно-оздоровительной деятельностью в образовательном процессе.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Организация физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях и общеобразовательных школах. Осуществление спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работе среди студентов средних и высших учреждений профессионального образования. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
	<i>Тема Теоретические основы технологий физкультурно-оздоровительной деятельности</i>
1.3	<p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> Технологии физкультурно-оздоровительной деятельности как учебно-педагогическая и научная дисциплина. Общая характеристика основных видов технологий физкультурно-оздоровительной деятельности. Теоретико-методологические основы современных видов физкультурно-оздоровительных технологий.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 5,6.</i> Основные понятия и определения, относящиеся к дисциплине «физкультурно-оздоровительная деятельность». Современные физкультурно-оздоровительные технологии. Принципы построения занятий в физкультурно-оздоровительной деятельности. Технологии физкультурно-оздоровительной деятельности как научная дисциплина.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного и семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Разработать доклад и презентацию на тему: «Передовой опыт проведения физкультурно-оздоровительной работы за рубежом». Предложения фитнес – индустрии, основы фитнес тренировки. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
	<i>Тема Теоретико-методические основы оздоровительной тренировки</i>
1.4	<p><i>Занятие лекционного типа 3.</i> Методология оздоровительной тренировки. Содержание и требования к организации и проведению физкультурно-оздоровительной тренировки. Дозирование физической нагрузки в оздоровительной тренировке.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 7,8.</i> Задачи оздоровительной физической тренировки. Принципы построения оздоровительной физической тренировки. Основные средства оздоровительной физической тренировки. Основные методы используются в оздоровительной физической тренировке. Содержание оздоровительной тренировки. Особенности воздействия физических упражнений на организм занимающихся. Методика проведения оздоровительной тренировки, дозирование нагрузки на занятии по ЧСС, структура.</p>

	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного и семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. В чем особенность построения тренировочного процесса в оздоровительной тренировке для создания поддерживающего и тренировочного эффектов? Охарактеризовать способы дозирования нагрузки в оздоровительной физической тренировке. Пульсометрия (построение графика при помощи пульсометра). Расчет расхода калорий во время тренировки по пульсу. Составление конспекта оздоровительной тренировки с использованием различного оборудования для детей разного школьного возраста. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
1.5	<p><i>Тема Общие представления о механизме оздоровительного воздействия физических упражнений на организм человека</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 9,10,11.</i> Механизмы оздоровительного действия физических упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Суть оздоровительного эффекта физических упражнений.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Польза и вред занятий физическими упражнениями. Разработать доклад и презентацию на тему: «Влияние физических упражнений на разные системы организма». Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
	<p><i>Тема Классификация и характеристика физических упражнений и технологий физкультурно-оздоровительной деятельности</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 12,13,14.</i> Классификация и характеристика физических упражнений и технологий физкультурно-оздоровительной деятельности. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений. Основные разделы и этапы физического обучения и воспитания.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Составить комплексы ОРУ (6 упр.) и провести поточным способом. Способы обучения и принципы, положенные в основу методики занятий физкультурными упражнениями. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
1.6	<p><i>Тема Теоретико-методические основы фитнеса</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 15,16,17.</i> Общие понятия фитнеса: определение фитнеса, виды фитнеса, специфика и особенности фитнеса. Предложения фитнес – индустрии, основы фитнес тренировки. Время для проведения фитнес тренировок, рекомендации для занимающихся фитнесом. Физиологические особенности воздействия системы фитнеса на занимающихся. Средства оздоровительного фитнеса и условия занятий. Виды тренинга.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. В источниках литературы найти передовой опыт проведения физкультурно-оздоровительных занятий в России и за рубежом (доклад 5 мин.). Изучить в источниках литературы разновидности танцевальной аэробики в зависимости от используемого стиля танца. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
	<p><i>Тема Разновидности традиционных двигательных систем оздоровления</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 18,19.</i> Система «Шейпинг». Система физических упражнений в фитнесе. Ритмическая гимнастика. Оздоровительная аэробика. Особенность организации рационального питания в шейпинг-системе. Виды тренинга, используемые в фитнесе, их целевую направленность и специфику средств.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Видеопрограмма в шейпинге. Как она используется и какую роль играет. В источниках литературы найти описание шейп – фигуры, параметры оценки. Шейпинг для мужчин, детей и пожилых. Разработать комплекс шейп-тренировки. Изучить в литературных источниках модели инструкторов по различным видам аэробики в работе с различными категориями населения. Подготовить презентацию. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
1.7	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 20,21.</i> Оздоровительная растягивающая гимнастика (стретчинг). Силовая гимнастика (бодибилдинг). Особенности проведения занятий по стретчингу для различного контингента занимающихся. Методические указания, дозирование нагрузки. Особенности проведения занятий по стретчингу для различного контингента занимающихся. Методические указания, дозирование нагрузки.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Изучить в литературных источниках направления научных исследований технологий занятий по оздоровительной растягивающей гимнастике в России и за рубежом. Подготовить презентацию. Составить комплекс на развитие силовых способностей (10 упр.). Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
	<p>2 семестр</p>

	<i>Тема Разновидности традиционных двигательных систем оздоровления</i>
1.8	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 22,23,24,25.</i> Определение пилатеса и его виды. Принципы занятия пилатесом. Основные правила калланетики. Физиологический и биохимический аспекты тренировки со статическими и динамическими упражнениями. Развитие растяжки и гибкости средствами калланетики. Формы организации занятий и средства изотона. Основные и дополнительные компоненты изотона. Особенности воздействия изотонических и изометрических упражнений. Характеристика методик изотонических упражнений.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного и семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Разработать и провести комплекс основной части занятия по системе Пилатес (5 упражнений). Самостоятельно изучить вопрос физической реабилитации заболеваний позвоночника и суставов с применением средств и методов калланетики. В источниках литературы изучить и выполнить конспект программ «Изотон» (Методика, цели). Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
	<i>Тема Теоретико-методические основы восточных систем оздоровления</i>
1.9	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 26,27,28.</i> Отличительные особенности восточных оздоровительных систем. Системы оздоровительной гимнастики в Китае. Йога – оздоровительная система Индии.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Анализ научных публикаций по восточным системам оздоровления в России и за рубежом. Методики занятий дыхательной гимнастикой йогов с детьми. Примеры лечения психосоматических заболеваний средствами дыхательной гимнастики цигун. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
	<i>Тема Теоретико-методические основы авторских комплексных методик оздоровления</i>
1.10	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 29,30,31,32,33.</i> Система естественного оздоровления П. Брэгга. Система здоровья Кацудзо Ниши. Программа аэробного оздоровления организма К. Купера. Изучить 9 докторов П. Брэгга в сохранении здоровья. Расписать историю возникновения программы аэробного оздоровления К.Купера. Разработать содержание занятия аэробного оздоровления по методике К.Купера. Программа «1000 движений» академика Н.М. Амосова. Методика закали-тренировки П.К. Иванова «Детка». Система естественного оздоровления Г.С. Шаталовой.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Сделать сообщение о биографии Н.М. Амосова и его взглядах на систему укрепления здоровья. Сделать сообщение о биографии Галины Шаталовой и ее роли в развитии подходов к здоровому стилю жизни. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
	<i>Тема Оздоровительные методики дыхательных упражнений</i>
1.11	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 34,35,36.</i> Дыхательная гимнастика в системе хатха-йоги. Парадоксальная дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой. Методика волевой ликвидации глубокого дыхания К. П. Бутейко. Система трехфазного дыхания О. Г. Лобановой.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Какие дыхательные упражнения используются в системе трехфазного дыхания О.Г. Лобановой и в чем их особенность? Как называется дыхательная гимнастика К. Бутейко, в чем особенности его методики. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
	<i>Тема Роль педагогического контроля в целесообразной организации тренировочного процесса</i>
1.12	<p><i>Занятие лекционного типа 4.</i> Особенности педагогического контроля в физическом воспитании.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 37,38.</i> Общая характеристика видов педагогического контроля в физическом воспитании тренировочного процесса. Сущность методики проведения двигательных тестов для определения уровня физической подготовленности.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Составить комплекс тестов на определение развития физических качеств. Раскрыть сущность методики проведения двигательных тестов школьной программы для определения уровня физической подготовленности. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
	<i>Тема Тестирование при занятиях фитнесом</i>
1.13	<p><i>Занятие лекционного типа 5.</i> Значение самоконтроля при занятиях фитнесом. Критерии и методы фитнес-тестирования.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 39,40.</i> Диагностика функционального состояния основных систем организма. Компьютерная диагностика. Оценка состояния физического здоровья. Объективные и субъективные показатели, характеризующие физическое здоровье. Индексы, пробы, экспресс-методы. Дневник самоконтроля.</p>

	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного и семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовить сообщение о способах улучшения состояния 12 систем организма. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>	
1.14	<p><i>Тема Основы питания при занятиях фитнесом различной направленности</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 6.</i> Питание при занятиях фитнесом. Продукты в фитнес-меню и питательные вещества. Правила фитнес-меню. Режим питания. Спортивное питание: польза и вред.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 41,42.</i> Рекомендации для оптимальной организации питания. Использование спортивных добавок в фитнесе.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного и семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Составить программу питания при различных фитнес-программах (силовой тренинг, кардиотренировка, йога и пилатес и др.). Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>	
	3 семестр	
	2	Раздел Физкультурно-оздоровительная деятельность в дошкольных образовательных учреждениях
2.1	<p><i>Тема Теоретические основы физического воспитания детей дошкольного возраста</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 7.</i> Место и роль физической культуры в общей системе воспитания детей дошкольного возраста. Цель, задачи и средства физического воспитания в ДОУ. Структура построения физкультурного занятия в ДОУ. Особенности развития двигательных качеств у дошкольников. Концептуальные основы подготовки специалиста по фитнесу.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 43.</i> Средние показатели физического развития детей. Мышечная система у детей. Цель физического воспитания детей дошкольного возраста. Способы обучения основным видам движений. Практические умения необходимые педагогу для проведения физкультурных занятий. Средства развития двигательных качеств у дошкольников</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного и семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Передовой опыт проведения физкультурных занятий в России и за рубежом для детей от 1,5 до 12 лет. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>	
	2.2	<p><i>Тема Возрастные особенности развития детского организма</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 8.</i> Анатомо-физиологические особенности развития детского организма. Формирование движений детей.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 44,45.</i> Методические особенности физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного и семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Основные разделы и этапы физического обучения и воспитания. Способы обучения и принципы, положенные в основу методики занятий физкультурными упражнениями. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
		2.3
2.4	<p><i>Тема Содержание физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 48,49,50.</i> 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.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Приоритетные направления государственной политики в сфере дошкольного образования. Технологии обучения безопасному поведению детей в процессе организации физкультурно-оздоровительной работы в дошкольной образовательной организации. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>	
	2.5	<p><i>Тема Физкультурно-оздоровительные методики для дошкольников</i></p>

	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 51,52,53,54.</i> Фитнес в жизни ребенка. Основное содержание занятий фитнесом для детей. Определение ритмической гимнастики, задачи и средства. Инновационные направления развития детского фитнеса. Определение йоги и основные понятия йоги. Методика проведения занятий йогой с детьми разных возрастов. Сущность и определение фитбол – аэробики, её задачи. Методика проведения занятия по фитбол-аэробике для детей дошкольного возраста.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовить комплексы йоги для профилактики различных отклонений в состоянии здоровья детей дошкольного и младшего школьного возраста. Фитбол-аэробика как средство развития ловкости дошкольников. Провести занятие по йоге для детей разных возрастов. Подготовить комплексы йоги для профилактики различных отклонений в состоянии здоровья детей 3-5 лет. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
2.6	<p><i>Тема Методика проведения развивающих игр с дошкольниками.</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 55,56,57.</i> Цель развивающих игр. Сущность и особенность развивающих игр. Методические особенности и проведения развивающих игр. Особенности проведения развивающих игр у детей с нарушениями в развитии.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовить картотеку игр для здоровых детей и детей с нарушениями в развитии. Провести занятие в игровой форме или в виде тренинга для детей дошкольного возраста. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
2.7	<p><i>Тема Методика и организация коммуникативных игр для дошкольников</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 58,59,60.</i> Методика и организация проведения коммуникативных игр. Структура занятий, содержание занятий, постановка цели и задач, решаемых в процессе игры. Диагностика уровня развития коммуникативных способностей у детей дошкольного возраста.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. В научно-методической литературе и интернете найти описание коммуникативные игры для коррекции и развития различных качеств дошкольников, провести не менее 3 игр, подготовить картотеку игр. Выполнить доклад по теме: «Методика и организация коммуникативных игр для дошкольников». Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
2.8	<p><i>Тема Методика проведения физкультурного досуга в ДОУ и фитнес клубе</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 61,62,63.</i> Определение физкультурного досуга, его задачи. Значение физкультурного досуга в ФОР детского сада и фитнес центра. Методика проведения физкультурных праздников.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Придумать игру – эстафету, отразив следующие характеристики: возрастная категория детей; название, вид и задачи досуга; дата проведения; место проведения: помещение - музыкальный или физкультурный зал, групповая комната, на воздухе — площадка. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
4 семестр	
3	Раздел Физкультурно-оздоровительная деятельность в школе
3.1	<p><i>Тема Состояние здоровья современных школьников и причины его ухудшения</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 10.</i> Мониторинг и его разновидности. Способы оценки состояния физического здоровья и физического развития</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 64,65.</i> Подходы к определению физического состояния и физического здоровья. Комплексные оценки уровней физического здоровья.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного и семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Какие показатели используются для сводной «Карты здоровья», с какой целью? Составление «карты» и «портрета» физической подготовленности и физического здоровья школьников. Определить уровень физического здоровья обучающихся по методике С.В. Хрущева. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
3.2	<p><i>Тема Физическое воспитание школьников в контексте модернизации образования</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 11.</i> Сущность процесса модернизации физического воспитания. Основные направления модернизации физического воспитания школьников.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 66,67.</i> Инновационные подходы в системе физического воспитания школьников.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного и семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Охарактеризуйте основные направления модернизации физического воспитания в школе. Перечислите инновационные подходы к системе физического воспитания школьников. Разработать комплекс и провести оздоровительную</p>

	тренировку для школьников и контроля самочувствия. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
3.3	<i>Тема Принципы оздоровительного фитнеса и их реализация при работе с детьми и подросткам</i> <i>Занятие лекционного типа 12.</i> Цель и задачи фитнеса для школьников. Основные принципы оздоровительно-развивающей тренировки. Классификация фитнес-программ.
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 68,69,70.</i> Структура и содержание фитнес-программ. Основные методические рекомендации при занятиях фитнесом в школе. Программы, рекомендуемые для секционных занятий.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного и семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Составить тренировочные программы интервальной, круговой, рекреационной направленности. Составить конспекты занятий для детей различного возраста. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
3.4	<i>Тема Методика проведения урока оздоровительной направленности</i> <i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 71,72.</i> Распределение школьников на медицинские группы. Организация занятий с учащимися, относящимися к специальной медицинской группе. Особенности проведения занятий с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья и физическом развитии.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Составить конспект основной части занятия для детей основной, подготовительной и специальной медицинских групп с заболеваниями опорно-двигательного аппарата, кардиореспираторной системы, нарушения обмена веществ, заболеваниями сердечно-сосудистой системы и органов дыхания. Разработать положение и провести урок здоровья для учащихся младших, средних и старших классов. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
3.5	<i>Тема Физкультурно-оздоровительные методики для школьников</i> <i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 73,74,75.</i> Определение ритмической гимнастика, история возникновения. Виды ритмической гимнастики и структура занятия. Разнообразие и особенности использования средств на занятиях ритмической гимнастики, дозировка нагрузки. Режим занятий ритмической гимнастики. Требования, предъявляемые к музыкальному сопровождению. Определение атлетической гимнастики, её средства. Структура урока по атлетической гимнастике. Методы воспитания силы на занятиях атлетической гимнастики. Правила по технике безопасности при работе с отягощениями.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Составить комплексы ритмической гимнастики для школьников младших, средних и старших классов. Составить комплекс упражнений внеурочной формы физического воспитания. Составление комплексов атлетической гимнастики с различным оборудованием, для различных целей и детей разного школьного возраста. Инновационные подходы в методике проведения занятий атлетической гимнастики со школьниками (теоретическая справка). Подготовить план-конспект занятия для освоения базовых элементов фитнеса с помощью игрового метода. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
3.6	<i>Тема Организация и проведение физкультурно-спортивных мероприятий</i> <i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 76,77,78.</i> Характеристика рекреационной деятельности. Определение ФСМ, его функции, финансирование. Церемония открытия, проведения и закрытия ФСМ. Конкурсы и шоу-программы, этапы их подготовки.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Формирование судейской коллегии, медицинского обеспечения и техники безопасности. Организация спортивно-массовых мероприятий как основная форма пропаганды здорового образа жизни. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
3.7	<i>Тема Основы коммуникативного тренинга</i> <i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 79,80,81.</i> Психологические аспекты и условия эффективного общения. Развитие психологической наблюдательности. Осознание и преодоление ограничений, накладываемых привычными, стереотипными установками восприятия и способами поведения в общении. Сенсорные каналы восприятия. Психологические барьеры общения. Самокоррекция и саморегуляция эмоционального состояния в общении. Завершение тренинга. Методика проведения коммуникативных игр на праздниках, школьных вечерах, санаториях, детских лагерях и на физкультурных занятиях в школе и фитнес клубе.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. В источниках литературы найти современные подходы к проведению коммуникативных игр со школьниками в оздоровительно-образовательных

	учреждениях. Подготовка к проведению коммуникативных игр для детей разного школьного возраста и для различных целей (5 игр). Составить комплекс для школьников (младший, средний, старший возраст) с использованием игровых технологий, тренингов. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
	<i>Тема Походы выходного дня как форма рекреационной деятельности школьников</i>
3.8	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 82,83,84.</i> Понятие похода выходного дня и его наполнение. Влияние похода как часть рекреационной деятельности на здоровье детей школьного возраста. Основные цели и задачи похода выходного дня. Характеристика походов выходного дня как форма рекреационной деятельности школьников. Организация и проведение похода выходного дня <i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Разработать маршрут похода выходного дня как формы рекреационной деятельности школьников, в г. Чайковский, от ЧГИФК до СК "Снежинка". Составить сравнительную таблицу летнего и зимнего похода выходного дня. Разработать игры на свежем воздухе для похода выходного дня. Составить расчет питания на 1 человека на один день. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
5 семестр	
4	Раздел Физическая культура взрослого населения
	<i>Тема Научно-методические основы организации занятий ФК с взрослым населением</i>
	<i>Занятие лекционного типа 13.</i> Возрастные особенности моторного онтогенеза. Возможности и особенности развития двигательных способностей у лиц зрелого и пожилого возраста. Учет возрастных особенностей при планировании средств, методов, нагрузки и форм физкультурно-оздоровительной деятельности.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 85.</i> Принципы оздоровительной тренировки в аспекте физкультурно-оздоровительной деятельности взрослого населения. Противопоказания к занятиям физическими упражнениями.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 86,87.</i> Концепция двигательной активности взрослого населения. Особенности выбора и дозирования физических нагрузок в системе оздоровительной тренировки взрослого населения.
4.1	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка презентации на тему: «Концепция двигательной активности взрослого населения».
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 88.</i> Комплексная оценка физического состояния взрослого человека. Проблема тестирования двигательных способностей взрослого человека. Виды тестов для взрослого населения. Показания и противопоказания к использованию нагрузочных тестов. Оценка морфофункционального состояния и антропометрических показателей взрослого населения.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 89.</i> Формы организации физкультурно-оздоровительной деятельности с взрослым населением. Современные массовые формы физкультурно-оздоровительной деятельности для взрослого населения. Физкультурно-оздоровительная деятельность по месту жительства.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка презентации на тему: «Проблема двигательной активности взрослого населения в современных научных исследованиях».
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 90.</i> Проблема двигательной активности взрослого населения в современных научных исследованиях. Проблема мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности у взрослого населения.
	<i>Тема Концепция и технологии фитнес-тренировки лиц зрелого возраста</i>
4.2	<i>Занятие лекционного типа 14.</i> Концепция и технология педагогического проектирования занятий фитнесом с лицами зрелого возраста. Понятийное поле концепции. Педагогическое проектирование занятий фитнесом. Методологические основания для проектирования занятий фитнесом. Принципы проектирования. Критерии технологичности программы занятий фитнесом. Критерии и показатели результативности педагогического проектирования занятий фитнесом с лицами зрелого возраста.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 91.</i> Технологическая карта педагогического проектирования занятий фитнесом с лицами зрелого возраста. Диагностический этап.

	<p>Предпроектировочный этап. Проектировочный этап. Реализационный этап. Контрольно-корректировочный этап. (Задачи, методы и средства).</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 92,93.</i> Содержательно-методические аспекты фитнес-тренировки лиц зрелого возраста. Состояние здоровья и особенности образа жизни лиц зрелого возраста. Уровень и особенности физической кондиции лиц зрелого возраста. Влияние физических нагрузок на соматическое здоровье и психическое состояние лиц зрелого возраста.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 94,95.</i> Современные фитнес-технологии для лиц зрелого возраста. Оздоровительно-кондиционные программы, базирующиеся на применении циклических упражнений. Силовые фитнес-программы. Функциональный тренинг. Психофизическая рекреация. Водный фитнес.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 96.</i> Научно-методические основы физкультурно-производственной рекреации. Проблема профессиональных заболеваний. Виды утомления и средства его профилактики. Методика профилактики утомления и перенапряжения в процессе трудовой деятельности. Формы физкультурно-производственной рекреации. Методика проведения комплексов производственной гимнастики. Комплексы для разных видов трудовой деятельности.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
4.3	<p><i>Тема Методические особенности планирования содержания фитнес-тренировки с лицами пожилого возраста, имеющими отклонения в состоянии здоровья</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 97,98,99.</i> Методико-практические рекомендации по применению средств фитнеса и видов нагрузки у лиц зрелого возраста, имеющих соматические заболевания (гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца, атеросклероз, вегетососудистая дистония, варикозное расширение вен, заболевания легких, заболевания органов пищеварения, сахарный диабет, неврозы, артриты и артрозы, нарушение осанки). Проблема двигательной активности лиц пожилого возраста в современных научных исследованиях.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка презентации на тему: «Проблема двигательной активности лиц пожилого возраста в современных научных исследованиях»</p> <p><i>Тема Физкультурно-оздоровительная деятельность женщин</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 15.</i> Физкультурно-оздоровительная деятельность с женщинами зрелого и пожилого возраста. Причины низкой физкультурно-оздоровительной активности женщин зрелого и пожилого возраста. Социально значимые факторы, влияющие на формирование мотивации женщин зрелого и пожилого возраста для занятий физическими упражнениями.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 100,101.</i> Проектирование содержания фитнес-тренировок для женщин зрелого и пожилого возраста с учетом возрастных особенностей. Индивидуальные особенности организма женщины как основной критерий в подборе параметров физической нагрузки. Профилактика нарушения репродуктивного здоровья женщин средствами физкультурно-оздоровительной деятельности.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка конспекта для проведения части занятия комплексного использования оздоровительных видов гимнастики, для женщин определенного типа телосложения.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 102.</i> Проблема избыточной массы тела у женщин зрелого и пожилого возраста. Методика коррекции массы тела женщин средствами физической культуры и питания.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 132.</i> Методика «Бодифлекс», как средство коррекции фигуры. Механизм воздействия методики «Бодифлекс», методика обучения.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 104.</i> Методика укрепления мимических мышц</p>

	«Фейсбилдинг». Разминка, упражнения, самомассаж.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка презентации на тему: «Проблема двигательной активности женщин в современных научных исследованиях»
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 105.</i> Проблема двигательной активности женщин в современных научных исследованиях.

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

Раздел, темы	Содержание
	1 семестр
1	Раздел Теоретические основы физкультурно-оздоровительной деятельности
	<i>Тема Понятие о функциональных и естественных факторах оздоровления</i>
1.1	<i>Занятие лекционного типа 1.</i> Человек как целостная система. Принципы функционирования системы «Человек». <i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Основные естественные и функциональные факторы оздоровления. Общие представления о механизмах оздоровительного воздействия физических упражнений на организм человека. Особенности биосистем организма человека. Разработать беседу для занимающихся: «Что необходимо для достижения оздоровительного эффекта физических упражнений и какие явления происходят в организме в результате регулярных занятий физическими упражнениями». Подготовка к работе по контрольным вопросам.
	<i>Тема Физкультурно-оздоровительная деятельность как вид социальной активности</i>
1.2	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Определение и сущность понятия «физкультурно-оздоровительная деятельность». Современные подходы к управлению физкультурно-оздоровительной деятельностью в образовательных учреждениях. Факторы развития личностной профессиональной ответственности за результаты физкультурно-оздоровительной деятельности. Компетентность субъектов образовательного процесса в физкультурно-оздоровительной деятельности. Технологизация управления физкультурно-оздоровительной деятельностью в образовательном процессе. <i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Организация физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях и общеобразовательных школах. Осуществление спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работе среди студентов средних и высших учреждений профессионального образования. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
	<i>Тема Теоретические основы технологий физкультурно-оздоровительной деятельности</i>
1.3	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2.</i> Технологии физкультурно-оздоровительной деятельности как учебно-педагогическая и научная дисциплина. Общая характеристика основных видов технологий физкультурно-оздоровительной деятельности. Теоретико-методологические основы современных видов физкультурно-оздоровительных технологий. <i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Основные понятия и определения, относящиеся к дисциплине «физкультурно-оздоровительная деятельность». Современные физкультурно-оздоровительные технологии. Принципы построений занятий в физкультурно-оздоровительной деятельности. Технологии физкультурно-оздоровительной деятельности как научная дисциплина.
	<i>Тема Теоретико-методические основы оздоровительной тренировки</i>
1.4	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 3.</i> Методология оздоровительной тренировки. Содержание и требования к организации и проведению физкультурно-оздоровительной тренировки. Дозирование физической нагрузки в оздоровительной тренировке. Задачи оздоровительной физической тренировки. Принципы построения оздоровительной физической тренировки. Основные средства оздоровительной физической тренировки. <i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Основные методы используются в оздоровительной физической тренировке. Содержание оздоровительной тренировки. Особенности воздействия физических упражнений на организм занимающихся. Методика проведения оздоровительной тренировки, дозирование нагрузки на занятии по ЧСС, структура. В чем особенность построения тренировочного процесса в оздоровительной тренировке для создания поддерживающего и тренировочного эффектов? Охарактеризовать способы дозирования нагрузки в оздоровительной физической тренировке. Пульсометрия (построение графика при помощи пульсометра). Расчет

	расхода калорий во время тренировки по пульсу. Составление конспекта оздоровительной тренировки с использованием различного оборудования для детей разного школьного возраста. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
	<i>Тема Общие представления о механизме оздоровительного воздействия физических упражнений на организм человека</i>
1.5	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучить тему: «Общие представления о механизме оздоровительного воздействия физических упражнений на организм человека». Механизмы оздоровительного действия физических упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Суть оздоровительного эффекта физических упражнений. Польза и вред занятий физическими упражнениями. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
	<i>Тема Классификация и характеристика физических упражнений и технологий физкультурно-оздоровительной деятельности</i>
1.6	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучить тему: «Классификация и характеристика физических упражнений и технологий физкультурно-оздоровительной деятельности». Классификация и характеристика физических упражнений и технологий физкультурно-оздоровительной деятельности. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений. Изучить основные разделы и этапы физического обучения и воспитания. Способы обучения и принципы, положенные в основу методики занятий физкультурными упражнениями. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
	<i>Тема Теоретико-методические основы фитнеса</i>
1.7	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 4.</i> Общие понятия фитнеса: определение фитнеса, виды фитнеса, специфика и особенности фитнеса. Предложения фитнес – индустрии, основы фитнес тренировки. Время для проведения фитнес тренировок, рекомендации для занимающихся фитнесом. Физиологические особенности воздействия системы фитнеса на занимающихся. Средства оздоровительного фитнеса и условия занятий. Виды тренинга. <i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. В источниках литературы найти передовой опыт проведения физкультурно-оздоровительных занятий в России и за рубежом. Изучить в источниках литературы разновидности танцевальной аэробики в зависимости от используемого стиля танца. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
	<i>Тема Разнообразности традиционных двигательных систем оздоровления</i>
1.8	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучить тему: «Разнообразности традиционных двигательных систем оздоровления». Система «Шейпинг». Система физических упражнений в фитнесе. Особенность организации рационального питания в шейпинг-системе. Виды тренинга, используемые в фитнесе, их целевую направленность и специфику средств. Шейпинг для мужчин, детей и пожилых. Ритмическая гимнастика. Оздоровительная аэробика. Оздоровительная растягивающая гимнастика (стретчинг). Силовая гимнастика (бодибилдинг). Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
2 семестр	
	<i>Тема Разнообразности традиционных двигательных систем оздоровления</i>
1.8	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучить тему: «Разнообразности традиционных двигательных систем оздоровления». Определение пилатеса и его виды. Принципы занятия пилатесом. Основные правила калланетики. Физиологический и биохимический аспекты тренировки со статическими и динамическими упражнениями. Развитие растяжки и гибкости средствами калланетики. Формы организации занятий и средства изотона. Основные и дополнительные компоненты изотона. Особенности воздействия изотонических и изометрических упражнений. Характеристика методик изотонических упражнений. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
	<i>Тема Теоретико-методические основы восточных систем оздоровления</i>
1.9	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучить тему: «Теоретико-методические основы восточных систем оздоровления». Отличительные особенности восточных оздоровительных систем. Системы оздоровительной гимнастики в Китае. Йога – оздоровительная система Индии. Методики занятий дыхательной гимнастикой йогов с детьми. Примеры лечения психосоматических заболеваний средствами дыхательной гимнастики цигун. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
	<i>Тема Теоретико-методические основы авторских комплексных методик оздоровления</i>
1.10	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучить тему. «Теоретико-методические основы авторских комплексных методик оздоровления». Теоретико-методические основы восточных систем оздоровления Система естественного оздоровления П. Брэгга. Система здоровья Кацудзо Ниши. Программа аэробного оздоровления организма К. Купера. Программа «1000 движений» академика Н.М. Амосова.

	Методика закали-тренировки П.К. Иванова «Детка». Система естественного оздоровления Г.С. Шаталовой. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
	<i>Тема Оздоровительные методики дыхательных упражнений</i>
1.11	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучить тему: «Оздоровительные методики дыхательных упражнений». Дыхательная гимнастика в системе хатха-йоги. Парадоксальная дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. Методика волевой ликвидации глубокого дыхания К.П. Бутейко. Система трехфазного дыхания О.Г. Лобановой. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
	<i>Тема Роль педагогического контроля в целостной организации тренировочного процесса</i>
1.12	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 5.</i> Особенности педагогического контроля в физическом воспитании. Общая характеристика видов педагогического контроля в физическом воспитании тренировочного процесса. <i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Сущность методики проведения двигательных тестов для определения уровня физической подготовленности. Сущность методики проведения двигательных тестов школьной программы для определения уровня физической подготовленности. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
	<i>Тема Тестирование при занятиях фитнесом</i>
1.13	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 6.</i> Значение самоконтроля при занятиях фитнесом. Критерии и методы фитнес-тестирования. Диагностика функционального состояния основных систем организма. <i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Компьютерная диагностика. Оценка состояния физического здоровья. Объективные и субъективные показатели, характеризующие физическое здоровье. Индексы, пробы, экспресс-методы. Дневник самоконтроля. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
	<i>Тема Основы питания при занятиях фитнесом различной направленности</i>
1.14	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 7.</i> Питание при занятиях фитнесом. Продукты в фитнес-меню и питательные вещества. Правила фитнес-меню. Режим питания. Спортивное питание: польза и вред. <i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Рекомендации для оптимальной организации питания. Использование спортивных добавок в фитнесе. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
3 семестр	
2	Раздел Физкультурно-оздоровительная деятельность в дошкольных образовательных учреждениях
	<i>Тема Теоретические основы физического воспитания детей дошкольного возраста</i>
2.1	<i>Занятие лекционного типа 2.</i> Место и роль физической культуры в общей системе воспитания детей дошкольного возраста. Цель, задачи и средства физического воспитания в ДОУ. Структура построения физкультурного занятия в ДОУ. Особенности развития двигательных качеств у дошкольников. Концептуальные основы подготовки специалиста по фитнесу. <i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Средние показатели физического развития детей. Мышечная система у детей. Цель физического воспитания детей дошкольного возраста. Способы обучения основным видам движений. Практические умения необходимые педагогу для проведения физкультурных занятий. Средства развития двигательных качеств у дошкольников. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
	<i>Тема Возрастные особенности развития детского организма</i>
2.2	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучить тему: «Возрастные особенности развития детского организма». Анатомо-физиологические особенности развития детского организма. Формирование движений детей. Методические особенности физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста. Основные разделы и этапы физического обучения и воспитания. Способы обучения и принципы, положенные в основу методики занятий физкультурными упражнениями. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
	<i>Тема Основы формирования правильной осанки у детей</i>
2.3	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучить тему: «Основы формирования правильной осанки». Понятие осанка, общие признаки правильной осанки. Способы определения правильной осанки, виды искривлений и их влияние на организм. Причины возникновения неправильной осанки и ее профилактика. Деформация сводов стопы, и ее профилактика. Самостоятельная работа с основной и

	дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
	<i>Тема Содержание физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях</i>
2.4	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучить тему: «Содержание физкультурно-оздоровительной работы 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. Приоритетные направления государственной политики в сфере дошкольного образования. Технологии обучения безопасному поведению детей в процессе организации физкультурно-оздоровительной работы в дошкольной образовательной организации. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
	<i>Тема Физкультурно-оздоровительные методики для дошкольников</i>
2.5	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучить тему: «Физкультурно-оздоровительные методики для дошкольников». Фитнес в жизни ребенка. Основное содержание занятий фитнесом для детей. Определение ритмической гимнастики, задачи и средства. Инновационные направления развития детского фитнеса. Определение йоги и основные понятия йоги. Методика проведения занятий йогой с детьми разных возрастов. Сущность и определение фитбол – аэробики, её задачи. Методика проведения занятия по фитбол-аэробике для детей дошкольного возраста. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
	<i>Тема Методика проведения развивающих игр с дошкольниками</i>
2.6	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучить тему: «Методика проведения развивающих игр с дошкольниками». Цель развивающих игр. Сущность и особенность развивающих игр. Методические особенности и проведения развивающих игр. Особенности проведения развивающих игр у детей с нарушениями в развитии. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
	<i>Тема Методика и организация коммуникативных игр для дошкольников</i>
2.7	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 8.</i> Методика и организация проведения коммуникативных игр. Структура занятий, содержание занятий, постановка цели и задач, решаемых в процессе игры. <i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Диагностика уровня развития коммуникативных способностей у детей дошкольного возраста. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
	<i>Тема Методика проведения физкультурного досуга в ДОУ и фитнес клубе</i>
2.8	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 9.</i> Определение физкультурного досуга, его задачи. Значение физкультурного досуга в ФОР детского сада и фитнес центра. <i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Методика проведения физкультурных праздников. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
4 семестр	
3	Раздел Физкультурно-оздоровительная деятельность в школе
	<i>Тема Состояние здоровья современных школьников и причины его ухудшения</i>
3.1	<i>Занятие лекционного типа 3.</i> Мониторинг и его разновидности. Способы оценки состояния физического здоровья и физического развития <i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подходы к определению физического состояния и физического здоровья. Комплексные оценки уровней физического здоровья. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
	<i>Тема Физическое воспитание школьников в контексте модернизации образования</i>
3.2	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 10.</i> Сущность процесса модернизации физического воспитания. Основные направления модернизации физического воспитания школьников. <i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Основные направления модернизации физического воспитания в школе. Инновационные подходы в системе физического воспитания школьников. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
3.3	<i>Тема Принципы оздоровительного фитнеса и их реализация при работе с детьми и подросткам</i>

	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучить тему: «Принципы оздоровительного фитнеса и их реализация при работе с детьми и подросткам». Цель и задачи фитнеса для школьников. Основные принципы оздоровительно-развивающей тренировки. Классификация фитнес-программ. Структура и содержание фитнес-программ. Основные методические рекомендации при занятиях фитнесом в школе. Программы, рекомендуемые для секционных занятий. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
	<p><i>Тема Методика проведения урока оздоровительной направленности</i></p>
3.4	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 11.</i> Распределение школьников на медицинские группы. Организация занятий с учащимися, относящимися к специальной медицинской группе.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Особенности проведения занятий с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья и физическом развитии. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
	<p><i>Тема Физкультурно-оздоровительные методики для школьников</i></p>
3.5	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучить тему: «Физкультурно-оздоровительные методики для школьников». Определение ритмическая гимнастика, история возникновения. Виды ритмической гимнастики и структура занятия. Разнообразие и особенности использования средств на занятиях ритмической гимнастики, дозировка нагрузки. Режим занятий ритмической гимнастики. Требования, предъявляемые к музыкальному сопровождению. Определение атлетической гимнастики, её средства. Структура урока по атлетической гимнастике. Методы воспитания силы на занятиях атлетической гимнастики. Правила по технике безопасности при работе с отягощениями. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
	<p><i>Тема Организация и проведение физкультурно-спортивных мероприятий.</i></p>
3.6	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 12.</i> Характеристика рекреационной деятельности. Определение ФСМ, его функции, финансирование. Церемония открытия, проведения и закрытия ФСМ. Конкурсы и шоу-программы, этапы их подготовки.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Формирование судейской коллегии, медицинского обеспечения и техники безопасности. Организация спортивно-массовых мероприятий как основная форма пропаганды здорового образа жизни. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
	<p><i>Тема Основы коммуникативного тренинга</i></p>
3.7	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 13.</i> Психологические аспекты и условия эффективного общения. Развитие психологической наблюдательности. Осознание и преодоление ограничений, накладываемых привычными, стереотипными установками восприятия и способами поведения в общении. Сенсорные каналы восприятия. Психологические барьеры общения. Самокоррекция и саморегуляция эмоционального состояния в общении. Завершение тренинга.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Методика проведения коммуникативных игр на праздниках, школьных вечерах, санаториях, детских лагерях и на физкультурных занятиях в школе и фитнес клубе. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
	<p><i>Тема Походы выходного дня как форма рекреационной деятельности школьников</i></p>
3.8	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 14.</i> Понятие похода выходного дня и его наполнение. Влияние похода как часть рекреационной деятельности на здоровье детей школьного возраста. Основные цели и задачи похода выходного дня.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Характеристика походов выходного дня как форма рекреационной деятельности школьников. Организация и проведение похода выходного дня. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
5 семестр	
4	Раздел Физическая культура взрослого населения
	<p><i>Тема Научно-методические основы организации занятий ФК с взрослым населением</i></p>
4.1	<p><i>Занятие лекционного типа 4.</i> Возрастные особенности моторного онтогенеза. Возможности и особенности развития двигательных способностей у лиц зрелого и пожилого возраста. Учет возрастных особенностей при планировании средств, методов, нагрузки и форм физкультурно-оздоровительной деятельности.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучить тему: «Принципы оздоровительной тренировки в аспекте физкультурно-оздоровительной деятельности взрослого населения. Противопоказания к занятиям физическими упражнениями».</p>

	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 15.</i> Концепция двигательной активности взрослого населения. Особенности выбора и дозирования физических нагрузок в системе оздоровительной тренировки взрослого населения.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка презентации на тему: «Концепция двигательной активности взрослого населения».</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 15.</i> Комплексная оценка физического состояния взрослого человека. Проблема тестирования двигательных способностей взрослого человека. Виды тестов для взрослого населения. Показания и противопоказания к использованию нагрузочных тестов. Оценка морфофункционального состояния и антропометрических показателей взрослого населения.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучить тему: «Формы организации физкультурно-оздоровительной деятельности с взрослым населением. Современные массовые формы физкультурно-оздоровительной деятельности для взрослого населения. Физкультурно-оздоровительная деятельность по месту жительства».</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучить тему: «Проблема двигательной активности взрослого населения в современных научных исследованиях. Проблема мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности у взрослого населения». Подготовка презентации на тему: «Проблема двигательной активности взрослого населения в современных научных исследованиях».</p>
	<p><i>Тема Концепция и технологии фитнес-тренировки лиц зрелого возраста</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 4.</i> Концепция и технология педагогического проектирования занятий фитнесом с лицами зрелого возраста. Понятийное поле концепции. Педагогическое проектирование занятий фитнесом. Методологические основания для проектирования занятий фитнесом. Принципы проектирования. Критерии технологичности программы занятий фитнесом. Критерии и показатели результативности педагогического проектирования занятий фитнесом с лицами зрелого возраста.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 16.</i> Технологическая карта педагогического проектирования занятий фитнесом с лицами зрелого возраста. Диагностический этап. Предпроектировочный этап. Проектировочный этап. Реализационный этап. Контрольно-корректировочный этап. (Задачи, методы и средства).</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучить тему: «Содержательно-методические аспекты фитнес-тренировки лиц зрелого возраста. Состояние здоровья и особенности образа жизни лиц зрелого возраста. Уровень и особенности физической кондиции лиц зрелого возраста. Влияние физических нагрузок на соматическое здоровье и психическое состояние лиц зрелого возраста». Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучить тему: «Современные фитнес-технологии для лиц зрелого возраста. Оздоровительно-кондиционные программы, базирующиеся на применении циклических упражнений. Силовые фитнес-программы. Функциональный тренинг. Психофизическая рекреация. Водный фитнес». Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучить тему: «Научно-методические основы физкультурно-производственной рекреации. Проблема профессиональных заболеваний. Виды утомления и средства его профилактики. Методика профилактики утомления и перенапряжения в процессе трудовой деятельности. Формы физкультурно-производственной рекреации. Методика проведение комплексов производственной гимнастики. Комплексы для разных видов трудовой деятельности». Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
4.2	
	<p><i>Тема Методические особенности планирования содержания фитнес-тренировки с лицами пожилого возраста, имеющими отклонения в состоянии здоровья</i></p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучить тему: «Методико-практические рекомендации по применению средств фитнеса и видов нагрузки у лиц зрелого возраста, имеющих соматические заболевания (гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца, атеросклероз, вегетососудистая дистония, варикозное расширение вен, заболевания легких, заболевания органов пищеварения, сахарный диабет, неврозы, артриты и артрозы, нарушение осанки)». Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучить тему: «Проблема двигательной активности лиц пожилого возраста в современных научных исследованиях». Подготовка презентации на тему: «Проблема</p>
4.3	

	двигательной активности лиц пожилого возраста в современных научных исследованиях».
	<i>Тема Физкультурно-оздоровительная деятельность женщин</i>
	<i>Занятие лекционного типа 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность с женщинами зрелого и пожилого возраста. Причины низкой физкультурно-оздоровительной активности женщин зрелого и пожилого возраста. Социально значимые факторы, влияющие на формирование мотивации женщин зрелого и пожилого возраста для занятий физическими упражнениями.</i>
	Самостоятельная работа. Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 17. Проектирование содержания фитнес-тренировок для женщин зрелого и пожилого возраста с учетом возрастных особенностей. Индивидуальные особенности организма женщин как основной критерий в подборе параметров физической нагрузки. Профилактика нарушения репродуктивного здоровья женщин средствами физкультурно-оздоровительной деятельности.</i>
4.4	<i>Самостоятельная работа. Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка конспекта для проведения части занятия комплексного использования оздоровительных видов гимнастики, для женщин определенного типа телосложения.</i>
	<i>Самостоятельная работа. Изучить тему: «Проблема избыточной массы тела у женщин зрелого и пожилого возраста. Методика коррекции массы тела женщин средствами физической культуры и питания». Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</i>
	<i>Самостоятельная работа. Изучить тему: «Методика «Бодифлекс», как средство коррекции фигуры. Механизм воздействия методики «Бодифлекс», методика обучения». Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</i>
	<i>Самостоятельная работа. Изучить тему: «Методика укрепления мимических мышц «Фейсбилдинг». Разминка, упражнения, самомассаж». Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой.</i>
	<i>Самостоятельная работа. Изучить тему: «Проблема двигательной активности женщин в современных научных исследованиях». Подготовка презентации на тему: «Проблема двигательной активности женщин в современных научных исследованиях»</i>

6 Промежуточная аттестация по дисциплине

6.1 Промежуточная аттестация по дисциплине (очная форма обучения)

Учебным планом предусмотрена следующая форма промежуточной аттестации по дисциплине:

- зачет в 2,4 семестре, экзамен в 5 семестре.

Критерии выставления зачета, 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>

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 (1 семестр)

<i>Разделы, темы дисциплины</i>	<i>Рейтинговые баллы</i>	
	<i>Посещение занятий</i>	<i>Текущий контроль</i>
Понятие о функциональных и естественных факторах оздоровления	20	10
Физкультурно-оздоровительная деятельность как вид социальной активности		10
Теоретические основы технологий физкультурно-оздоровительной деятельности		10
Теоретико-методические основы оздоровительной тренировки		10
Общие представления о механизме оздоровительного воздействия физических упражнений на организм человека		10
Классификация и характеристика физических упражнений и технологий физкультурно-оздоровительной деятельности		10
Теоретико-методические основы фитнеса		10
Разновидности традиционных двигательных систем оздоровления		10
<i>ИТОГО</i>	20	80
	100	

Рейтинговая система дисциплины (2 семестр)

<i>Разделы, темы дисциплины</i>	<i>Рейтинговые баллы</i>		
	<i>Посещение занятий</i>	<i>Текущий контроль</i>	<i>Промежуточная аттестация</i>
Разновидности традиционных двигательных систем оздоровления	10	5	30
Теоретико-методические основы восточных систем оздоровления		10	
Теоретико-методические основы авторских комплексных методик оздоровления		10	
Оздоровительные методики дыхательных упражнений		10	
Роль педагогического контроля в целесообразной организации тренировочного процесса		10	
Тестирование при занятиях фитнесом		10	
Основы питания при занятиях фитнесом различной направленности		5	
<i>ИТОГО</i>	10	60	30
	100		

Рейтинговая система дисциплины (3 семестр)

<i>Разделы, темы дисциплины</i>	<i>Рейтинговые баллы</i>	
	<i>н</i>	<i>и</i>
	<i>з</i>	<i>й</i>
	<i>к</i>	<i>о</i>

Теоретические основы физического воспитания детей дошкольного возраста	20	10
Возрастные особенности развития детского организма		10
Основы формирования правильной осанки у детей		10
Содержание физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях		10
Физкультурно-оздоровительные методики для дошкольников		10
Методика проведения развивающих игр с дошкольниками		10
Методика и организация коммуникативных игр для дошкольников		10
Методика проведения физкультурного досуга в ДОУ и фитнес клубе		10
ИТОГО	20	80
		100

Рейтинговая система дисциплины (4 семестр)

<i>Разделы, темы дисциплины</i>	<i>Рейтинговые баллы</i>		
	<i>Посещение занятий</i>	<i>Текущий контроль</i>	<i>Промежуточная аттестация</i>
Состояние здоровья современных школьников и причины его ухудшения	10	5	30
Физическое воспитание школьников в контексте модернизации образования		10	
Принципы оздоровительного фитнеса и их реализация при работе с детьми и подросткам		10	
Методика проведения урока оздоровительной направленности		10	
Физкультурно-оздоровительные методики для школьников		10	
Организация и проведение физкультурно-спортивных мероприятий.		5	
Основы коммуникативного тренинга		5	
Походы выходного дня как форма рекреационной деятельности школьников		5	
ИТОГО	10	60	30
		100	

Рейтинговая система дисциплины (5 семестр)

<i>Разделы, темы дисциплины</i>	<i>Рейтинговые баллы</i>		
	<i>Посещение занятий</i>	<i>Текущий контроль</i>	<i>Промежуточная аттестация</i>
Научно-методические основы организации занятий ФК с взрослым населением	10	20	30
Концепция и технологии фитнес-тренировки лиц зрелого возраста		20	
Методические особенности планирования содержания фитнес-тренировки с лицами пожилого возраста, имеющими отклонения в состоянии здоровья		5	
Физкультурно-оздоровительная деятельность женщин		15	
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

<i>Сумма баллов за текущий контроль и посещаемость</i>	<i>Сумма баллов за промежуточную аттестацию</i>	<i>Сумма условных баллов (процентов)</i>	<i>Зачет /незачет</i>	<i>Числовой эквивалент</i>	<i>Оценка</i>	<i>Буквенное обозначение (Оценка ECTS)</i>
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:

- зачет во 2,4 семестрах, экзамен в 5семестре.

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. Асташина М.П. Физкультурно-оздоровительная работа с разными возрастными группами населения: учебное пособие / М.П. Асташина. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. электр. ресурс ЭБС «IPRbooks»
2. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учебное пособие / Под ред. Мякинченко Е.Б., Шерстакова М.П. – М.: Дивизион, 2006. – 304 с.
3. Венгерова Н.Н. Педагогические технологии фитнес-индустрии для сохранения здоровья женщин зрелого возраста: монография / Н.Н. Венгерова; Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб.: [б.и.], 2011. – 251 с. Электронный ресурс URL: <https://textarchive.ru/c-2162436-pall.html>
4. Грудницкая Н.Н. Оздоровительные телесно-ориентированные технологии: учебное пособие / Н.Н. Грудницкая. – Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2014. – 209 с. – электр. ресурс. IPR Books.
5. Ивченко Е.А. Теоретико-методические основы двигательной рекреации: учеб. пос. – СПб, 2009. – 121с. – электр. ресурс.
6. Ким Н.К., Дьяконов М.Б. Фитнес: учебник. – М.: Сов. спорт, 2006. – 454 с.
7. Лаврухина Г.М. Физкультурно-оздоровительная работа со взрослым населением: учеб. пособие. – СПб, 2018. – электр. ресурс
8. Оздоровительные технологии: учебник / Н.М. Белокрылов [и др.]. – Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, Астер, 2015. – 130 с. – электронный ресурс. IPR Books.
9. Платонова Т.В. Оздоровительные системы Древневосточной культурной традиции: учеб.-метод. пособие. – СПб, 2008. – 66с. – эл.ресурс.
- 10.Савин С.В. Современные программы оздоровительно-кондиционной (фитнес) тренировки лиц зрелого возраста: учебное пособие / С.В.Савин, -М.: РУДН, 2020. – 119 с.
- 11.Савин С.В. Теоретические основы оздоровительно-кондиционной (фитнес) тренировки лиц зрелого возраста: учебное пособие / С.В.Савин, О.Н. Степанова. – М.: РУДН, 2020. – 121 с.

12. Савин С.В., Степанова О.Н. Концепция и технологии оздоровительно-кондиционной (фитнес) тренировки лиц зрелого возраста: монография / С.В. Савин О.Н. Степанова. – М.: УЦ Перспектива, 2020. – 264 с.
13. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка: учебное пособие. – М.: «Академия», 2007.
14. Теория и методика физической культуры дошкольников: учебное пособие /Под ред. Филипповой В.Д. – Изд-во М: «Академия», 2008.
15. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебное пособие. / Сост. Аксенов О.Э., Евсеев С.П. – М.: Сов. Спорт, 2005. – 296 с.
16. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник. – М.: «Академия», 2012. – 480 с.
17. Шипилина И.А., Самохин И.В. Фитнес – спорт: учебник. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. – 224с.

Дополнительная литература

18. Айзятуллова Г.Р. Аэробика и шейпинг в профессионально-прикладной физической подготовке студентов нефизкультурных вузов: учебно-методическое пособие. – СПб.: СпбГУФК, 2009. – 38 с., эл. ресурс.
19. Актуальные проблемы развития спортивных танцев, аэробики и фитнеса: труды Всероссийской научно-практической конференции, посвящённой 50-летию Волгоградской государственной академии физкультуры и спорта. – Волгоград, 2010. – 134 с.
20. Богуславская З.М. Смирнова Е.О. Развивающие игры для детей дошкольного возраста. – М.: Просвещение, 1991. – 96 с.
21. Вавилова Е.Н. Развитие основных движений у детей 2-3 лет. Система работы. – М., «Скрипторий», 2008. – 217 с.
22. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей: методическое пособие. – М.: Терра Спорт, 2000. – 168 с.
23. Виру А.А. и др. Аэробные упражнения (Виру А.А., Юримяэ Т.А., Смирнова Т.А.) – М.: Физкультура и спорт, 1988.
24. Власенко Н.Э. 300 подвижных игр для дошкольников: практическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2011. – 108 с.
25. Волохов А. Бодибилдинг от А до Я: практическое пособие. – Ростов н /Дону: Феникс, 2007. – 143 с.
26. Гаврилов, Д.Н., Комков, А.В., Малинин. А.В., Романова, Е.Е. Особенности мониторинга физического состояния населения// Теория и практика физической культуры. – 2006. - №3. – С. 60.
27. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам: Старший возраст: пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: Гуманитарный изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 97 с.
28. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 классы: методическое пособие. – М.: ВЛАДОС, 2003. – 208 с.
29. Давыдова М.А. Спортивные мероприятия для дошкольников 4-7 лет. – М.: ВАКО, 2007. – 75 с.
30. Детский фитнес: учебное пособие. – М.: ООО «Уик век», 2006. – 201 с.
31. Елжова Н.В. Здоровый образ жизни в дошкольном образовательном учреждении. – Ростов н/Д, «Феникс», 2011. – 218 с.
32. Железняк Н.Ч. Занятия на тренажерах в детском саду. – М., «Скрипторий», 2009.
33. Ибель Д.В. Терминология атлетических упражнений в бодибилдинге: учебно-методическое пособие. М.: Олимпия, 2006. – 80 с.
34. Изаак С.И. Мониторинг физического развития и физической подготовленности: теория и методика: монография. – М.: Советский спорт, 2005. – 196 с.
35. К здоровью через движение: рекомендации, развивающие игры, комплексы упражнений / Сост. Феоктистова В.А., Плиева Л.В. – Волгоград: Учитель, 2010.
36. Кириллова Ю.А. Физкультурные упражнения и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет: Младшая и средняя группы. – СПб: Детство-Пресс, 2006. – 302 с.
37. Кириченко С.Н. Оздоровительная аэробика. 10-11 классы: программа, планирование, разработки занятий. – Волгоград: Учитель, 2011. – 95 с.

- 38.Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры 5-11 кл.: методическое пособие. – М.: Дрофа, 2003. – 176 с.
- 39.Козырева О.В. Если ребёнок часто болеет: пособие для педагогов и инструкторов ФК. – М., Просвещение, 2008.
- 40.Колесникова С.В. Детская аэробика: Методика, базовые комплексы. – Ростов на Дону: Феникс,2005. – 157с.
- 41.Кузнецов В.С., Колодницкий Т.А. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: методическое пособие. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2004. – 136с.
- 42.Кузнецов В.С., Колодницкий Т.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе: методическое пособие. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2003. – 184 с.
- 43.Культура здоровья: учебное пособие / Сост. Осик В.И. и др. – Краснодар: КГУФКСТ,2007. – 142 с.
44. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
- 45.Куценко Т.А., Медянова Т.Ю. 365 веселых игр для дошколят. – Ростов-на Дону: Изд-во «Феникс», 2003. – 224 с.
46. Лаврухина Г.М. Физкультурно-оздоровительная работа со взрослым населением: учеб. пособие.- СПб, 2018. электр. ресурс
47. Лисицкая Т.С. Принципы оздоровительной тренировки / Лисицкая Т.С. //Теория и практика физической культуры – 2002. – №8. – С 6-8.
- 48.Менхин Ю.В. Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика: учебник. – Ростов на Дону: Изд-во «Феникс», 2002. – 384 с.
- 49.Мякинченко Е.Б., Селуянов В.Н. Оздоровительная тренировка по системе Изотон. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 68 с.
- 50.Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях: учебное пособие / Под ред. Орел В.И., Агаджановой С.Н. – СПб: «Детство-Пресс», 2006.
- 51.Робинсон Л. Пилатес - управление телом: практ. пос. -М.: ООО «Попури», 2005.-272с.
- 52.Робинсон Л., Томсон Г. Управление вашим телом по методу Пилатеса: практ. пос. -М.: ООО «Попури», 2004. -128с.
53. Светлова Л. Выдыхаем лишний вес. Бодифлекс – похудение на каждый день. – СПб: Питер, 2011.
- 54.Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры. – М.: ТВТ Дивизион, 2009. – 192 с.
- 55.Смирнова И.В., Ян Л.А. Бодифлекс, калланетика, пилатес - фитнес для вашего здоровья, красоты, долголетия. – СПб: Вектор, 2009. – 215 с.
56. Сонькин В.Д., Зайцева В.В., Тиунова О.В. Проблема тестирования в оздоровительной физической культуры // "Теория и практика физической культуры", 1993, №8, - С. 7-13.
57. Третьякова Н.В. и др. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Текст]: учебное пособие / Третьякова Н.В. и др. – М: Спорт, 2016.
- 58.Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-данс»: Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб.: «Детство-пресс», 2007.
- 59.Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников: рекомендации занятия, игры, упражнения. / Сост. Анисимова Т.Г., Ульянова С.А. – Волгоград, «Учитель», 2011.
- 60.Чизбру М., Вудхаус С. Йога для ваших детей: практическое пособие. – Минск: Попурри, 2009.
- 61.Шарманова С.Б., Федоров А.И., Черепов Е.А. Круговая тренировка в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста: учебно-методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2004.
- 62.Шипилина И.А. Аэробика. – Ростов н / Дону: Феникс, 2004. – 224 с.

8 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий

8.1 Перечень лицензионного программного обеспечения и информационных справочных систем

№ п.п.	Наименование программного продукта	Рег. номер лицензии	Срок действия лицензии	Назначение программного продукта
1.	Операционная система Windows XP Professional	43037028, 62510214, 47472528	Бессрочно	Операционная система
2.	Операционная система Windows 7 Professional	62041969, 61014493, 62510214, 61014493, 46300350	Бессрочно	Операционная система
3.	Операционная система Windows XP Professional	OEM – предустановленная версия	Бессрочно	Операционная система
4.	Пакет офисных программ Microsoft office 2007 Standard	48382521, 62041969, 61543164, 61014493	Бессрочно	Пакет офисных программ
5.	Пакет офисных программ Microsoft office 2010 Standard	62686821, 61014493, 64069177, 61554815, 62510214, 61543164	Бессрочно	Пакет офисных программ
6.	7-zip	GNU LGPL	Бессрочно	Архиватор
7.	STDUViewer	Соглашение о некоммерческом использовании программного продукта STDUViewer между ООО «Торинж» и ФГБОУ ВПО – ЧГИФК	Бессрочно	Просмотр PDF-документов
8.	Chrome	ССА 2.5	Бессрочно	Интернет обозреватель
9.	FireFox	Mozilla Public license 2.0	Бессрочно	Интернет обозреватель
10.	Операционная система Windows 7 Basic	OEM – предустановленная версия	Бессрочно	Операционная система
11.	Операционная система Windows 8 для одного языка	OEM – предустановленная версия	Бессрочно	Операционная система
12.	Операционная система Windows XP Home Basic	OEM – предустановленная версия	Бессрочно	Операционная система
13.	Яндекс Браузер	GPL	Бессрочно	Интернет обозреватель

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»: – Режим доступа: <http://www.fizkultura-vsem.ru/>
- научно-образовательный портал «ФизкультУРА»: – Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru/>
- сайт Министерства спорта РФ: – Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/>
- национальный портал «Социальная сеть работников образования»: – Режим доступа: <https://nsportal.ru/>
- сайт журнала «Теория и практика физической культуры»: – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/ru>
- сайт Гимнастика для школьников: – Режим доступа: <http://gimnastikasport.ru/detskaya/uprazhneniya-dlya-shkolnikov.html>

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>
аудитория № 423 для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: проектор, ноутбук, экран
аудитория № 138 зал ритмики и фитнеса для проведения практических занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: магнитофон; 3. Спортивный инвентарь и оборудование: коврики туристические, велотренажер магнитный, тренажеры эллиптические, степперы, велоэргометр, ролики для прессы двойные, бодибары, медицинболы, степ-платформы, скакалки, мячи, гантели, скамьи гимнастические, палки гимнастические стойки, дорожки беговые
аудитории № 422 для проведения индивидуальных консультаций г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук
аудитория № 207 помещение для самостоятельной работы обучающихся г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	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

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.