

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Зекрин Фанави Хайбрахманович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 02.11.2023 15:40:43  
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 2020г.

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**Теоретические основы здорового образа жизни: Планирование индивидуального содержания физкультурно-оздоровительной деятельности (Б1.В.01.02)**

<b>Направление подготовки</b>	<i>49.03.01 Физическая культура</i>
<b>Направленность (профиль) программы бакалавриата</b>	<i>«Физкультурно-оздоровительная деятельность»</i>
<b>Квалификация выпускника</b>	<i>бакалавр</i>
<b>Год начала подготовки (по учебному плану)</b>	<i>2020</i>
<b>Форма обучения, семестр</b>	<i>очная: 7 семестр заочная: 7,8 семестры</i>
<b>Трудоёмкость по рабочему учебному плану</b>	<i>зачетных единиц: 4 часов: 144</i>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<i>зачет</i>

Чайковский, 2020г.

Разработчики рабочей программы

Мокрушина И.А., 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 2020г., 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 2020г., протокол №9

Секретарь учебно-методического совета

к.б.н., доцент

\_\_\_\_\_

Синяк Е.Д.

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

## 1 Цели и задачи освоения дисциплины

### 1.1 Цель дисциплины

Цель освоения дисциплины – формирование у бакалавров по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура профиль Физкультурно-оздоровительная деятельность, профессиональных умений и опыта, необходимых для самостоятельной работы в системе физкультурно-оздоровительной деятельности с разным возрастным контингентом.

### 1.2 Задачи дисциплины

- сформировать у студентов знания о научно-теоретических основах планирования индивидуального содержания физкультурно-оздоровительной деятельности;
- сформировать у студентов практические умения по разработке индивидуального содержания физкультурно-оздоровительной деятельности;
- развивать качества социально активной личности обучающегося, расширять, закреплять и совершенствовать умения самостоятельного творческого решения основных задач физкультурно-оздоровительной деятельности.

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

Процесс изучения дисциплины «Теоретические основы здорового образа жизни: Планирование индивидуального содержания физкультурно-оздоровительной деятельности» направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программой:

Формируемая компетенция	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
<b>Профессиональные</b>		
<b>ПК-7</b> Способен разрабатывать программы и вести индивидуальные занятия физической культурой и спортом для различного контингента, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния	<p><b>ПК-7.1 Знает</b> основы планирования занятий физической культурой и спортом для различного контингента, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния</p> <p><b>ПК-7.2 Умеет</b> разрабатывать программы занятий физической культурой и спортом для различного контингента, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния.</p> <p><b>ПК-7.3 Владеет</b> методикой проведения индивидуальных занятий физической культурой и спортом для различного контингента, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния</p>	<p><b>Знает</b> Возрастные особенности развития лиц разного возраста и пола. Особенности планирования содержания и нагрузки кондиционной фитнес тренировки. Характеристику ценностно-мотивационных ориентаций разных групп населения к физкультурно-оздоровительной деятельности. Нормативные документы и концептуальные подходы к дозированию двигательной активности (дошкольники, младшие школьники, дети среднего школьного возраста, старшеклассники, студенческая молодежь, женщины, лица второго зрелого возраста, лица пожилого возраста).</p> <p><b>Умеет</b> Разрабатывать содержание физкультурно-оздоровительной деятельности.</p> <p><b>Владеет (имеет опыт)</b> Опытом индивидуализации содержания физкультурно-оздоровительной деятельности.</p>
<p><i>Профессиональный стандарт 05.005 «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», ОТФ:</i></p> <p>С Проведение специализированных занятий по физической подготовке и физическому развитию с занимающимися</p> <p>D Подготовка и проведение мероприятий и занятий по физическому воспитанию</p>		
<b>ПК-10</b> Способен осуществлять организационно-методическое обеспечение физкультурно-	<p><b>ПК-10.1 Знает</b> методику и организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с населением</p> <p><b>ПК-10.2 Умеет</b> разрабатывать содержание организационно-</p>	<p><b>Знает</b> Концепции и технологии педагогического проектирования содержания физкультурно-оздоровительной деятельности разных возрастных и гендерных групп</p>

<p>оздоровительной и спортивно-массовой работы с населением</p>	<p>методического обеспечения физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с населением</p> <p><b>ПК-10.3</b> Владеет навыком организационно-методического обеспечения физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с населением</p>	<p>населения.</p> <p>Принцип индивидуализации-дифференциации в системе физкультурно-оздоровительной деятельности с разными группами населения.</p> <p><b>Умеет</b> Учитывать возрастные, гендерные, профессиональные особенности при построении индивидуального содержания и дозировании нагрузок в занятиях физкультурно-оздоровительной направленности с разными группами населения</p> <p><b>Владеет (имеет опыт)</b> Моделированием физкультурно-оздоровительной деятельности разных групп населения.</p>
<p><i>Профессиональный стандарт 05.005 «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», ОТФ:</i>  <i>Ф Организационно-методическое обеспечение физической подготовки, физического развития населения, спортивной подготовки занимающихся</i></p>		

### 3 Место дисциплины в структуре профессиональной подготовки выпускников

Дисциплина «Теоретические основы здорового образа жизни: Планирование индивидуального содержания физкультурно-оздоровительной деятельности» (Б1.В.01.02) относится к части, формируемой участниками образовательных отношений блока «Дисциплины» образовательной программы и является обязательной дисциплиной.

Для освоения дисциплины необходимы знания, умения, и/или опыт практической деятельности, сформированные в процессе изучения предшествующих дисциплин/практик: Повышение профессионального мастерства, Теоретические основы здорового образа жизни: Основы индивидуального здоровья, Детский фитнес, Теория и методика физкультурно-оздоровительных технологий: Танцевальная аэробика, Аквафитнес и аквааэробика, Функциональный тренинг, Традиционные оздоровительные методики России, Система подготовки фитнес-инструктора, Организация и проведение групповых занятий фитнесом, Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности, Учебная практика: ознакомительная, Производственная практика: профессионально-ориентированная.

Знания, умения и/или опыт практической деятельности, сформированные при изучении дисциплины «Планирование индивидуального содержания физкультурно-оздоровительной деятельности», будут востребованы при изучении последующих дисциплин/практик: Организация физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, Теория и методика физкультурно-оздоровительных технологий: Восточные оздоровительные системы, Педагогическое совершенствование в физкультурно-оздоровительной деятельности, Организационно-управленческие аспекты оздоровительной физической культуры и массового спорта, Производственная практика: профессионально-ориентированная, Преддипломная практика.

### 4 Объем дисциплины и виды учебной работы

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

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах	
		7 сем.	Всего
1	Контактная работа	66	66
1.1	Занятия лекционного типа	22	22
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)	44	44
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	78	78
3	Промежуточная аттестация – зачет	+	+

4	Всего трудоемкость дисциплины:	<i>в академических часах</i>	144	144
		<i>в зачетных единицах</i>	4	4

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

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах		
		7 сем.	8 сем.	Всего
1	Контактная работа	4	10	14
1.1	Занятия лекционного типа	4	-	4
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)	-	10	10
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	68	62/4	130/4
3	Промежуточная аттестация – зачет	-	4	4
4	Всего трудоемкость дисциплины:	<i>в академических часах</i>	72	144
		<i>в зачетных единицах</i>	2	4

### 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	Технологии формирования	Оценочные средства
			Контактная работа			Самостоятельная работа			
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Всего				
1	Проектирование индивидуального содержания физкультурно-оздоровительной деятельности	ПК-7.1, 10.1	4	-	4	8	12	ТТ ННТ	УО-1 УО-3 ПР-1 ИС-2
2	Индивидуализация содержания физкультурно-оздоровительной деятельности с детьми дошкольного возраста	ПК-7.1,7.2,7.3, 10.1,10.2,10.3	2	6	8	8	16	ТТ ННТ	УО-1 УО-3 ПР-1 ИС-2
3	Индивидуализация содержания физкультурно-оздоровительной деятельности с детьми младшего школьного возраста	ПК-7.1,7.2,7.3, 10.1,10.2,10.3	2	6	8	8	16	ТТ ННТ	УО-1 УО-3 ПР-1 ИС-2
4	Индивидуализация содержания физкультурно-оздоровительной деятельности с детьми среднего школьного возраста	ПК-7.1,7.2,7.3, 10.1,10.2,10.3	2	6	8	8	16	ТТ ННТ	УО-1 УО-3 ПР-1 ИС-2
5	Индивидуализация содержания физкультурно-оздоровительной деятельности старшеклассников	ПК-7.1,7.2,7.3, 10.1,10.2,10.3	2	6	8	8	16	ТТ ННТ	УО-1 УО-3 ПР-1 ИС-2

6	Индивидуализация содержания физкультурно-оздоровительной деятельности студенческой молодежи	ПК-7.1,7.2,7.3, 10.1,10.2,10.3	2	6	8	8	16	ТТ ННТ	УО-1 УО-3 ПР-1 ИС-2
7	Индивидуализация содержания физкультурно-оздоровительной деятельности для женщин молодого возраста	ПК-7.1,7.2,7.3, 10.1,10.2,10.3	2	6	8	8	16	ТТ ННТ	УО-1 УО-3 ПР-1 ИС-2
8	Индивидуализация содержания физкультурно-оздоровительной деятельности для женщин зрелого возраста	ПК-7.1,7.2,7.3, 10.1,10.2,10.3	2	4	6	8	16	ТТ ННТ	УО-1 УО-3 ПР-1 ИС-2
9	Индивидуализация содержания физкультурно-оздоровительной деятельности для лиц второго зрелого возраста	ПК-7.1,7.2,7.3, 10.1,10.2,10.3	2	2	4	8	16	ТТ ННТ	УО-1 УО-3 ПР-1 ИС-2
10	Индивидуализация содержания физкультурно-оздоровительной деятельности лиц пожилого возраста	ПК-7.1,7.2,7.3, 10.1,10.2,10.3	2	2	4	6	10	ТТ ННТ	УО-1 УО-3 ПР-1 ИС-2
<b>ИТОГО:</b>			22	44	66	78	144		

### 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	Технологии формирования	Оценочные средства
			Контактная работа			Самостоятельная работа			
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Всего				
1	Проектирование индивидуального содержания физкультурно-оздоровительной деятельности	ПК-7.1, 10.1	0,5	-	0,5	12	12,5	ТТ ННТ	УО-1 УО-3 ПР-1
2	Индивидуализация содержания физкультурно-оздоровительной деятельности с детьми дошкольного возраста	ПК-7.1,7.2,7.3, 10.1,10.2,10.3	0,5	1	1,5	14	15,5	ТТ ННТ	УО-1 УО-3 ПР-1
3	Индивидуализация содержания физкультурно-оздоровительной деятельности с детьми младшего школьного возраста	ПК-7.1,7.2,7.3, 10.1,10.2,10.3	0,5	1	1,5	14	14,5	ТТ ННТ	УО-1 УО-3 ПР-1
4	Индивидуализация содержания физкультурно-оздоровительной деятельности с детьми среднего школьного возраста	ПК-7.1,7.2,7.3, 10.1,10.2,10.3	0,5	2	2,5	14	16,5	ТТ ННТ	УО-1 УО-3 ПР-1
5	Индивидуализация содержания физкультурно-оздоровительной деятельности старшеклассников	ПК-7.1,7.2,7.3, 10.1,10.2,10.3	0,25	1	1,25	14	15,5	ТТ ННТ	УО-1 УО-3 ПР-1
6	Индивидуализация содержания физкультурно-оздоровительной деятельности студенческой молодежи	ПК-7.1,7.2,7.3, 10.1,10.2,10.3	0,25	1	1,25	14	15,5	ТТ ННТ	УО-1 УО-3 ПР-1
7	Индивидуализация содержания физкультурно-оздоровительной деятельности для женщин молодого	ПК-7.1,7.2,7.3, 10.1,10.2,10.3	0,25	1	1,25	14	15,5	ТТ ННТ	УО-1 УО-3 ПР-1

	возраста										
8	Индивидуализация содержания физкультурно-оздоровительной деятельности для женщин зрелого возраста	ПК-7.1,7.2,7.3, 10.1,10.2,10.3	0,25	1	1,25	14	15,5	ТТ ННТ	УО-1 УО-3 ПР-1		
9	Индивидуализация содержания физкультурно-оздоровительной деятельности для лиц второго зрелого возраста	ПК-7.1,7.2,7.3, 10.1,10.2,10.3	0,5	1	1,5	10	11,5	ТТ ННТ	УО-1 УО-3 ПР-1		
10	Индивидуализация содержания физкультурно-оздоровительной деятельности лиц пожилого возраста	ПК-7.1,7.2,7.3, 10.1,10.2,10.3	0,5	1	1,5	10	11,5	ТТ ННТ	УО-1 УО-3 ПР-1		
<b>ИТОГО:</b>			4	10	14	130	144				

## 5.2 Образовательные технологии и оценочные средства, используемые при формировании компетенций

Образовательные технологии, используемые для формирования компетенций	Оценочные средства для аттестации
<p>ТТ – традиционные технологии:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>занятия лекционного типа;</li> <li>занятия семинарского типа.</li> </ul> <p>ННТ – неимитационные неигровые технологии:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>разбор конкретных ситуаций;</li> <li>работа в малых группах.</li> </ul>	<p>Устный опрос (УО):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>УО-1 – собеседование;</li> <li>УО-3 – зачет.</li> </ul> <p>Письменные работы (ПР):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ПР-1 – тест, письменная работа.</li> </ul> <p>Инновационные способы и средства оценки компетенций (ИС):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ИС-2 – балльно-рейтинговая система.</li> </ul>

## 5.3 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

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

Темы	Содержание
1	<i>Тема Проектирование индивидуального содержания физкультурно-оздоровительной деятельности</i>
	<i>Занятие лекционного типа 1.</i> Концепция и технология педагогического проектирования содержания физкультурно-оздоровительной деятельности разных возрастных и гендерных групп населения в аспекте Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации. Концептуальные подходы к проектированию модели - системно-деятельностный, культурологический, компетентностный, субъектный, лично ориентированный, рефлексивный. Принцип индивидуализации - ведущий принцип построения физкультурно-оздоровительной деятельности разных групп населения.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
	<i>Занятие лекционного типа 2.</i> Характеристика ценностно-мотивационных ориентаций разных групп населения к физкультурно-оздоровительной деятельности. Нормативные документы и концептуальные подходы к дозированию двигательной активности (дошкольники, младшие школьники, дети среднего школьного возраста, старшеклассники, студенческая молодежь, женщины, лица второго зрелого возраста, лица пожилого возраста).
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
2	<i>Тема Индивидуализация содержания физкультурно-оздоровительной деятельности с детьми дошкольного возраста</i>
	<i>Занятие лекционного типа 3.</i> Принцип индивидуализации-дифференциации в системе физкультурно-оздоровительной деятельности с детьми дошкольного возраста. Анализ инновационной и научно-методической работы по проектированию физкультурно-оздоровительной деятельности с дошкольниками.
	<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)1.</i> Анатомо-физиологические и психолого-педагогические предпосылки индивидуализации оздоровительной деятельности детей дошкольного возраста. Учет особенностей возрастного развития при построении индивидуального содержания и дозировании нагрузок в занятиях оздоровительной направленности с детьми дошкольного возраста.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие)2,3.</i> Моделирование физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольников. Концептуальный, содержательный, процессуальный и оценочно-критериальный блоки модели. Критерии и показатели результативности

	<p>педагогического проектирования физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольников: мотивационный, эмоционально-ценностный, кондиционный, практико-деятельностный, когнитивный.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить презентацию о результатах проектирования физкультурно-оздоровительной деятельности детей дошкольного возраста на основе принципа индивидуализации-дифференциации.</p>
3	<p><i>Тема Индивидуализация содержания физкультурно-оздоровительной деятельности с детьми младшего школьного возраста</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 4.</i> Принцип индивидуализации-дифференциации в системе физкультурно-оздоровительной деятельности с детьми младшего школьного возраста. Анализ инновационной и научно-методической работы по проектированию физкультурно-оздоровительной деятельности с детьми младшего школьного возраста.</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>Занятие семинарского типа (практическое занятие)4.</i> Анатомо-физиологические и психолого-педагогические предпосылки индивидуализации физкультурно-оздоровительной деятельности детей младшего школьного возраста. Учет особенностей возрастного развития при построении индивидуального содержания и дозировании нагрузок в занятиях оздоровительной направленности с детьми младшего школьного возраста.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие)5,6.</i> Моделирование физкультурно-оздоровительной деятельности младшего школьного возраста. Концептуальный, содержательный, процессуальный и оценочно-критериальный блоки модели. Критерии и показатели результативности педагогического проектирования для детей младшего школьного возраста: мотивационный, эмоционально-ценностный, кондиционный, практико-деятельностный, когнитивный.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить презентацию о результатах проектирования физкультурно-оздоровительной деятельности детей младшего школьного возраста на основе принципа индивидуализации-дифференциации.</p>
	<p><i>Тема Индивидуализация содержания физкультурно-оздоровительной деятельности с детьми среднего школьного возраста</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 5.</i> Принцип индивидуализации-дифференциации в системе физкультурно-оздоровительной деятельности с детьми среднего школьного возраста. Анализ инновационной и научно-методической работы по проектированию физкультурно-оздоровительной деятельности с детьми среднего школьного возраста.</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>Занятие семинарского типа (практическое занятие)7.</i> Анатомо-физиологические и психолого-педагогические предпосылки индивидуализации-дифференциации физкультурно-оздоровительной деятельности детей среднего школьного возраста. Учет особенностей возрастного развития при построении индивидуального содержания и дозировании нагрузок в занятиях оздоровительной направленности с детьми среднего школьного возраста.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие)8,9.</i> Моделирование физкультурно-оздоровительной деятельности среднего школьного возраста. Концептуальный, содержательный, процессуальный и оценочно-критериальный блоки модели. Критерии и показатели результативности педагогического проектирования для детей среднего школьного возраста: мотивационный, эмоционально-ценностный, кондиционный, практико-деятельностный, когнитивный.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить презентацию о результатах проектирования физкультурно-оздоровительной деятельности с детьми среднего школьного возраста на основе принципа индивидуализации-дифференциации.</p>
	<p><i>Тема Индивидуализация содержания физкультурно-оздоровительной деятельности старшекласников</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 6.</i> Принцип индивидуализации-дифференциации в системе физкультурно-оздоровительной деятельности со старшекласниками. Анализ инновационной и научно-методической работы по проектированию физкультурно-оздоровительной деятельности со старшекласниками.</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>Занятие семинарского типа (практическое занятие)10.</i> Анатомо-физиологические и психолого-педагогические предпосылки индивидуализации физкультурно-оздоровительной деятельности старшекласников. Учет особенностей возрастного развития при построении индивидуального содержания и дозировании нагрузок в занятиях оздоровительной направленности со</p>



	<p>старшеклассниками.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 11,12.</i> Структурно-функциональная модель процесса индивидуализации содержания физкультурно-оздоровительной деятельности старшеклассников. Концептуальный, содержательный, процессуальный и оценочно-критериальный блоки модели. Критерии и показатели результативности педагогического проектирования для старшеклассников: мотивационный, эмоционально-ценностный, кондиционный, практико-деятельностный, когнитивный.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить презентацию о результатах проектирования физкультурно-оздоровительной деятельности с детьми среднего школьного возраста на основе принципа индивидуализации-дифференциации.</p>
6	<p><i>Тема Индивидуализация содержания физкультурно-оздоровительной деятельности студенческой молодежи</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 7.</i> Принцип индивидуализации-дифференциации в системе физкультурно-оздоровительной деятельности студенческой молодежи. Анализ инновационной и научно-методической работы по проектированию физкультурно-оздоровительной деятельности студенческой молодежи.</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>Занятие семинарского типа (практическое занятие)13.</i> Предпосылки индивидуализации физкультурно-оздоровительной деятельности студенческой молодежи. Учет особенностей возрастного развития при построении индивидуального содержания и дозировании нагрузок в занятиях физкультурно-оздоровительной направленности студенческой молодежи.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие)14,15.</i> Структурно-функциональная модель процесса индивидуализации содержания физкультурно-оздоровительной деятельности студенческой молодежи. Концептуальный, содержательный, процессуальный и оценочно-критериальный блоки модели. Критерии и показатели результативности педагогического проектирования для студенческой молодежи: мотивационный, эмоционально-ценностный, кондиционный, практико-деятельностный, когнитивный.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить презентацию о результатах проектирования содержания физкультурно-оздоровительной деятельности студенческой молодежи на основе принципа индивидуализации.</p>
7	<p><i>Тема Индивидуализация содержания физкультурно-оздоровительной деятельности для женщин молодого возраста</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 8.</i> Принцип индивидуализации в системе физкультурно-оздоровительной деятельности женщин молодого возраста. Анализ инновационной и научно-методической работы по проектированию физкультурно-оздоровительной деятельности женщин молодого возраста.</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>Занятие семинарского типа (практическое занятие)16.</i> Анатомо-физиологические и психолого-педагогические предпосылки индивидуализации оздоровительной деятельности женщин молодого возраста. Учет особенностей физиологических процессов при построении индивидуального содержания и дозировании нагрузок в занятиях физкультурно-оздоровительной направленности с женщинами молодого возраста.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие)17,18.</i> Структурно-функциональная модель процесса индивидуализации физкультурно-оздоровительной деятельности женщин молодого возраста. Концептуальный, содержательный, процессуальный и оценочно-критериальный блоки модели. Критерии и показатели результативности педагогического проектирования для женщин молодого возраста: мотивационный, эмоционально-ценностный, кондиционный, практико-деятельностный, когнитивный.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить презентацию о результатах проектирования физкультурно-оздоровительной деятельности женщин молодого возраста на основе принципа индивидуализации.</p>
8	<p><i>Тема Индивидуализация содержания физкультурно-оздоровительной деятельности для женщин зрелого возраста</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 9.</i> Принцип индивидуализации в системе физкультурно-оздоровительной деятельности женщин зрелого возраста. Анализ инновационной и научно-методической работы по проектированию физкультурно-оздоровительной деятельности женщин зрелого возраста.</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>Занятие семинарского типа (практическое занятие)19.</i> Возрастные анатомо-физиологические, психолого-педагогические, особенности профессиональной деятельности как предпосылки</p>

	индивидуализации физкультурно-оздоровительной деятельности женщин зрелого возраста. Учет гендерных и возрастных особенностей, трудовой деятельности при построении индивидуального содержания и дозировании нагрузок в занятиях физкультурно-оздоровительной направленности женщин зрелого возраста.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие)20.</i> Структурно-функциональная модель процесса индивидуализации физкультурно-оздоровительной деятельности женщин зрелого возраста. Концептуальный, содержательный, процессуальный и оценочно-критериальный блоки модели. Критерии и показатели результативности педагогического проектирования для женщин зрелого возраста: мотивационный, эмоционально-ценностный, кондиционный, практико-деятельностный, когнитивный.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить презентацию о результатах проектирования физкультурно-оздоровительной деятельности для женщин зрелого возраста на основе принципа индивидуализации.
	<i>Тема Индивидуализация содержания физкультурно-оздоровительной деятельности для лиц второго зрелого возраста</i>
	<i>Занятие лекционного типа 10.</i> Принцип индивидуализации-дифференциации в системе физкультурно-оздоровительной деятельности лиц второго зрелого возраста. Анализ инновационной и научно-методической работы по проектированию физкультурно-оздоровительной деятельности лиц второго зрелого возраста.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
9	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие)21.</i> Структурно-функциональная модель процесса индивидуализации физкультурно-оздоровительной деятельности лиц второго зрелого возраста. Концептуальный, содержательный, процессуальный и оценочно-критериальный блоки модели. Критерии и показатели результативности педагогического проектирования для лиц второго зрелого возраста: мотивационный, эмоционально-ценностный, кондиционный, практико-деятельностный, когнитивный.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить презентацию о результатах проектирования физкультурно-оздоровительной деятельности для лиц второго зрелого возраста на основе принципа индивидуализации.
	<i>Тема Индивидуализация содержания физкультурно-оздоровительной деятельности лиц пожилого возраста</i>
	<i>Занятие лекционного типа 11.</i> Принцип индивидуализации в системе физкультурно-оздоровительной деятельности лиц пожилого возраста. Анализ инновационной и научно-методической работы по проектированию физкультурно-оздоровительной деятельности с лицами пожилого возраста.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
10	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие)22.</i> Структурно-функциональная модель процесса индивидуализации физкультурно-оздоровительной деятельности с лицами пожилого возраста. Концептуальный, содержательный, процессуальный и оценочно-критериальный блоки модели. Критерии и показатели результативности педагогического проектирования для детей среднего школьного возраста: мотивационный, эмоционально-ценностный, кондиционный, практико-деятельностный, когнитивный.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить презентацию о результатах проектирования физкультурно-оздоровительной деятельности с лиц пожилого возраста на основе принципа индивидуализации-дифференциации.

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

Темы	Содержание
	<i>Тема Проектирования индивидуального содержания физкультурно-оздоровительной деятельности</i>
1	<i>Занятие лекционного типа 1.</i> Концепция и технология педагогического проектирования содержания физкультурно-оздоровительной деятельности разных возрастных и гендерных групп населения в аспекте Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации. Концептуальные подходы к проектированию модели - системно-деятельностный, культурологический, компетентностный, субъектный, личностно ориентированный, рефлексивный. Характеристика ценностно-мотивационных ориентаций разных групп населения к физкультурно-оздоровительной деятельности. Нормативные документы и концептуальные подходы к дозированию двигательной активности. Дошкольники, младшие школьники, дети среднего школьного возраста, старшеклассники,

	<p>студенческая молодежь, женщины, лица второго зрелого возраста, лица пожилого возраста.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам. Самостоятельно изучить вопрос: «Принцип индивидуализации - ведущий принцип построения физкультурно-оздоровительной деятельности разных групп населения».</p>
2	<p><i>Тема Индивидуализация содержания физкультурно-оздоровительной деятельности с детьми дошкольного возраста</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Принцип индивидуализации-дифференциации в системе физкультурно-оздоровительной деятельности с детьми дошкольного возраста.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам. Самостоятельно изучить вопрос: «Анализ инновационной и научно-методической работы по проектированию физкультурно-оздоровительной деятельности с дошкольниками».</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие)1.</i> Анатомо-физиологические и психолого-педагогические предпосылки индивидуализации оздоровительной деятельности детей дошкольного возраста. Учет особенностей возрастного развития при построении индивидуального содержания и дозировании нагрузок в занятиях оздоровительной направленности с детьми дошкольного возраста. Моделирование физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольников. Концептуальный, содержательный, процессуальный и оценочно-критериальный блоки модели. Критерии и показатели результативности педагогического проектирования физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольников: мотивационный, эмоционально-ценностный, кондиционный, практико-деятельностный, когнитивный.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить презентацию о результатах проектирования физкультурно-оздоровительной деятельности детей дошкольного возраста на основе принципа индивидуализации-дифференциации.</p>
3	<p><i>Тема Индивидуализация содержания физкультурно-оздоровительной деятельности с детьми младшего школьного возраста</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Принцип индивидуализации-дифференциации в системе физкультурно-оздоровительной деятельности с детьми младшего школьного возраста.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам. Самостоятельно изучить вопрос: «Анализ инновационной и научно-методической работы по проектированию физкультурно-оздоровительной деятельности с детьми младшего школьного возраста».</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Анатомо-физиологические и психолого-педагогические предпосылки индивидуализации физкультурно-оздоровительной деятельности детей младшего школьного возраста. Учет особенностей возрастного развития при построении индивидуального содержания и дозировании нагрузок в занятиях оздоровительной направленности с детьми младшего школьного возраста. Моделирование физкультурно-оздоровительной деятельности младшего школьного возраста. Концептуальный, содержательный, процессуальный и оценочно-критериальный блоки модели. Критерии и показатели результативности педагогического проектирования для детей младшего школьного возраста: мотивационный, эмоционально-ценностный, кондиционный, практико-деятельностный, когнитивный.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить презентацию о результатах проектирования физкультурно-оздоровительной деятельности детей младшего школьного возраста на основе принципа индивидуализации-дифференциации.</p>
4	<p><i>Тема Индивидуализация содержания физкультурно-оздоровительной деятельности с детьми среднего школьного возраста</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Принцип индивидуализации-дифференциации в системе физкультурно-оздоровительной деятельности с детьми среднего школьного возраста.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам. Самостоятельно изучить вопрос: «Анализ инновационной и научно-методической работы</p>

	<p>по проектированию физкультурно-оздоровительной деятельности с детьми среднего школьного возраста».</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2.</i> Анатомо-физиологические и психолого-педагогические предпосылки индивидуализации-дифференциации физкультурно-оздоровительной деятельности детей среднего школьного возраста. Учет особенностей возрастного развития при построении индивидуального содержания и дозировании нагрузок в занятиях оздоровительной направленности с детьми среднего школьного возраста.</p> <p>Моделирование физкультурно-оздоровительной деятельности среднего школьного возраста. Концептуальный, содержательный, процессуальный и оценочно-критериальный блоки модели. Критерии и показатели результативности педагогического проектирования для детей среднего школьного возраста: мотивационный, эмоционально-ценностный, кондиционный, практико-деятельностный, когнитивный.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить презентацию о результатах проектирования физкультурно-оздоровительной деятельности с детьми среднего школьного возраста на основе принципа индивидуализации-дифференциации.</p>
	<p><i>Тема Индивидуализация содержания физкультурно-оздоровительной деятельности старшеклассников</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> Принцип индивидуализации-дифференциации в системе физкультурно-оздоровительной деятельности с детьми среднего школьного возраста.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам. Самостоятельно изучить вопрос: «Анализ инновационной и научно-методической работы по проектированию физкультурно-оздоровительной деятельности с детьми среднего школьного возраста».</p>
5	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3.</i> Анатомо-физиологические и психолого-педагогические предпосылки индивидуализации физкультурно-оздоровительной деятельности старшеклассников. Учет особенностей возрастного развития при построении индивидуального содержания и дозировании нагрузок в занятиях оздоровительной направленности со старшеклассниками.</p> <p>Структурно-функциональная модель процесса индивидуализации содержания физкультурно-оздоровительной деятельности старшеклассников. Концептуальный, содержательный, процессуальный и оценочно-критериальный блоки модели. Критерии и показатели результативности педагогического проектирования для детей среднего школьного возраста: мотивационный, эмоционально-ценностный, кондиционный, практико-деятельностный, когнитивный.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить презентацию о результатах проектирования физкультурно-оздоровительной деятельности с детьми среднего школьного возраста на основе принципа индивидуализации-дифференциации.</p>
	<p><i>Тема Индивидуализация содержания физкультурно-оздоровительной деятельности студенческой молодежи</i></p>
6	<p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> Принцип индивидуализации-дифференциации в системе физкультурно-оздоровительной деятельности студенческой молодежи.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам. Самостоятельно изучить вопрос: «Анализ инновационной и научно-методической работы по проектированию физкультурно-оздоровительной деятельности студенческой молодежи».</p>

	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3.</i> Предпосылки индивидуализации физкультурно-оздоровительной деятельности студенческой молодежи. Учет особенностей возрастного развития при построении индивидуального содержания и дозировании нагрузок в занятиях физкультурно-оздоровительной направленности студенческой молодежи. Структурно-функциональная модель процесса индивидуализации содержания физкультурно-оздоровительной деятельности студенческой молодежи. Концептуальный, содержательный, процессуальный и оценочно-критериальный блоки модели. Критерии и показатели результативности педагогического проектирования для студенческой молодежи: мотивационный, эмоционально-ценностный, кондиционный, практико-деятельностный, когнитивный.</p>
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить презентацию о результатах проектирования содержания физкультурно-оздоровительной деятельности студенческой молодежи на основе принципа индивидуализации.</p>
	<p><i>Тема Индивидуализация содержания физкультурно-оздоровительной деятельности для женщин молодого возраста</i></p>
	<p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> Принцип индивидуализации в системе физкультурно-оздоровительной деятельности женщин молодого возраста.</p>
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам. Самостоятельно изучить вопрос: «Анализ инновационной и научно-методической работы по проектированию физкультурно-оздоровительной деятельности женщин молодого возраста».</p>
7	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 4.</i> Анатомо-физиологические и психолого-педагогические предпосылки индивидуализации оздоровительной деятельности женщин молодого возраста. Учет особенностей физиологических процессов при построении индивидуального содержания и дозировании нагрузок в занятиях физкультурно-оздоровительной направленности с женщинами молодого возраста. Структурно-функциональная модель процесса индивидуализации физкультурно-оздоровительной деятельности женщин молодого возраста. Концептуальный, содержательный, процессуальный и оценочно-критериальный блоки модели. Критерии и показатели результативности педагогического проектирования для детей среднего школьного возраста: мотивационный, эмоционально-ценностный, кондиционный, практико-деятельностный, когнитивный.</p>
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить презентацию о результатах проектирования физкультурно-оздоровительной деятельности женщин молодого возраста на основе принципа индивидуализации.</p>
	<p><i>Тема Индивидуализация содержания физкультурно-оздоровительной деятельности для женщин зрелого возраста</i></p>
	<p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> Принцип индивидуализации в системе физкультурно-оздоровительной деятельности женщин зрелого возраста.</p>
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам. Самостоятельно изучить вопрос: «Анализ инновационной и научно-методической работы по проектированию физкультурно-оздоровительной деятельности женщин зрелого возраста».</p>
8	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 4.</i> Возрастные анатомо-физиологические, психолого-педагогические, особенности профессиональной деятельности, как предпосылки индивидуализации физкультурно-оздоровительной деятельности женщин зрелого возраста. Учет гендерных и возрастных особенностей, трудовой деятельности при построении индивидуального содержания и дозировании нагрузок в занятиях физкультурно-оздоровительной направленности женщин зрелого возраста. Структурно-функциональная модель процесса индивидуализации физкультурно-оздоровительной деятельности женщин зрелого возраста. Концептуальный, содержательный, процессуальный и оценочно-критериальный блоки модели. Критерии и показатели результативности педагогического проектирования для женщин зрелого возраста: мотивационный, эмоционально-ценностный, кондиционный, практико-деятельностный, когнитивный.</p>

	<i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить презентацию о результатах проектирования физкультурно-оздоровительной деятельности для женщин зрелого возраста на основе принципа индивидуализации.
	<i>Тема Индивидуализация содержания физкультурно-оздоровительной деятельности для лиц второго зрелого возраста</i>
	<i>Занятие лекционного типа 2.</i> Принцип индивидуализации-дифференциации в системе физкультурно-оздоровительной деятельности лиц второго зрелого возраста..
9	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам. Самостоятельно изучить вопрос: «Анализ инновационной и научно-методической работы по проектированию физкультурно-оздоровительной деятельности лиц второго зрелого возраста».
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 5.</i> Структурно-функциональная модель процесса индивидуализации физкультурно-оздоровительной деятельности лиц второго зрелого возраста. Концептуальный, содержательный, процессуальный и оценочно-критериальный блоки модели. Критерии и показатели результативности педагогического проектирования для лиц второго зрелого возраста: мотивационный, эмоционально-ценностный, кондиционный, практико-деятельностный, когнитивный.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить презентацию о результатах проектирования физкультурно-оздоровительной деятельности для лиц второго зрелого возраста на основе принципа индивидуализации.
	<i>Тема Индивидуализация содержания физкультурно-оздоровительной деятельности лиц пожилого возраста</i>
	<i>Занятие лекционного типа 2.</i> Принцип индивидуализации в системе физкультурно-оздоровительной деятельности лиц пожилого возраста.
10	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам. Самостоятельно изучить вопрос: «Анализ инновационной и научно-методической работы по проектированию физкультурно-оздоровительной деятельности с лицами пожилого возраста».
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 5.</i> Структурно-функциональная модель процесса индивидуализации физкультурно-оздоровительной деятельности с лицами пожилого возраста. Концептуальный, содержательный, процессуальный и оценочно-критериальный блоки модели. Критерии и показатели результативности педагогического проектирования для детей среднего школьного возраста: мотивационный, эмоционально-ценностный, кондиционный, практико-деятельностный, когнитивный.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить презентацию о результатах проектирования физкультурно-оздоровительной деятельности с лиц пожилого возраста на основе принципа индивидуализации-дифференциации.

## 6 Промежуточная аттестация по дисциплине

### 6.1 Промежуточная аттестация по дисциплине (очная форма обучения)

Учебным планом для направления подготовки 49.03.01 Физическая культура предусмотрена следующая форма промежуточной аттестации по дисциплине:

– зачет в 7 семестре.

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

#### Рейтинговая система дисциплины

Разделы, темы дисциплины	Рейтинговые баллы
--------------------------	-------------------

	Посещение занятий	Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Проектирование индивидуального содержания физкультурно-оздоровительной деятельности	10	6	30
Индивидуализация содержания физкультурно-оздоровительной деятельности с детьми дошкольного возраста		6	
Индивидуализация содержания физкультурно-оздоровительной деятельности с детьми младшего школьного возраста		6	
Индивидуализация содержания физкультурно-оздоровительной деятельности с детьми среднего школьного возраста		6	
Индивидуализация содержания физкультурно-оздоровительной деятельности старшеклассников		6	
Индивидуализация содержания физкультурно-оздоровительной деятельности студенческой молодежи		6	
Индивидуализация содержания физкультурно-оздоровительной деятельности для женщин молодого возраста		6	
Индивидуализация содержания физкультурно-оздоровительной деятельности для женщин зрелого возраста		6	
Индивидуализация содержания физкультурно-оздоровительной деятельности для лиц второго зрелого возраста		6	
Индивидуализация содержания физкультурно-оздоровительной деятельности лиц пожилого возраста		6	
<b>ИТОГО</b>		<b>10</b>	
		<b>100</b>	

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

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

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

*Шкала перевода баллов в национальный числовой эквивалент, международную буквенную оценку*

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

## 6.2 Промежуточная аттестация по дисциплине (заочная форма обучения)

Учебным планом для направления подготовки 49.03.01 Физическая культура предусмотрена следующая форма промежуточной аттестации по дисциплине:

– зачет в 8 семестре.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится с учетом результатов текущего контроля.

Задолженности по текущему контролю должны быть ликвидированы.

Формы ликвидации задолженностей:

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

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

## **7 Перечень основной и дополнительной литературы**

### *Основная литература*

1. 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 ЭБС «IPRbooks»
5. Ивченко Е.А. Теоретико-методические основы двигательной рекреации: учеб. пос.-СПб, 2009.-121с. -элект. 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. - электр. ресурс ЭБС «IPRbooks»
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.-119с.
- 11.Савин С.В. Теоретические основы оздоровительно-кондиционной (фитнес-) тренировки лиц зрелого возраста: учебное пособие / С.В.Савин, О.Н. Степанова. -М.: РУДН, 2020.-121с.
- 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,-264с.
- 13.Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка: учебное пособие. – М: «Академия», 2007. -368с.
- 14.Теория и методика физической культуры дошкольников: учебное пособие /Под ред. Филипповой В.Д. –М: «Академия», 2008.-656с.
- 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. – 207с.
21. Вавилова Е.Н. Развитие основных движений у детей 2-3 лет. Система работы. – М., «Скрипторий», 2008. – 48с.
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.-142с.
24. Власенко Н.Э. 300 подвижных игр для дошкольников: практическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2011. – 160с.
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. -264с.
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. – 304с.
30. Детский фитнес: учебное пособие. – М.: ООО «Уик век», 2006. – 160с.
31. Елжова Н.В. ЗОЖ в дошкольном образовательном учреждении. – Ростов н/Д, «Феникс», 2011. – 215 с.
32. Железняк Н.Ч. Занятия на тренажерах в детском саду. – М., «Скрипторий», 2009. -120с.
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.

## **8 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий**

### **8.1 Перечень лицензионного программного обеспечения и информационных справочных систем**

<i>№ п.п.</i>	<i>Наименование программного продукта</i>
<i>Лицензионное программное обеспечение</i>	
1.	Операционная система Windows 10 Pro
2.	Операционная система Windows 7 Professional
3.	Операционная система Windows 8 Pro
4.	Операционная система Windows 8.1 Pro
5.	Операционная система Windows Server 2008
6.	Операционная система Windows Server 2012
7.	Пакет офисных программ Microsoft Office 2010 Standard
8.	Пакет офисных программ Microsoft Office 2013 Standard
9.	Пакет офисных программ Microsoft office 2007 Standard
10.	ABBY FineReader 11 Corporate Edition
11.	Kaspersky Endpoint Security 11
12.	Pinnacle Studio 16 Ultimate Corp License (2 -4)
13.	VideoStudio Pro X4 License (1 - 10)
14.	Astra Linux Special Edition
15.	СПС Консультант-плюс
16.	Stat+ Professional 5.8 (Академическая версия)
<i>Свободно распространяемое программное обеспечение</i>	
17.	Яндекс Браузер
18.	Kinovea
19.	STDUViewer
20.	Telegram

## 8.2 Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)

- Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГИФК) – лицензионный договор на использование программных средств для автоматизации информационно-библиотечной деятельности №045/2012-М от 26.04.2012 г, лицензия действует бессрочно;
- Электронно-библиотечная система IPRbooks – Контракт № 3214/19 от 05 июля 2019г. с «24» сентября 2019г. по «24» сентября 2020г., 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 № 7 учебная аудитория для проведения учебных занятий, лаборатория г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная, кушетка), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук, компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии; 3. Учебно-наглядные пособия: плакаты; 4. Лабораторное оборудование: весы медицинские, программно-аппаратный комплекс ПАКФ-Мираж, прибор БОС КГР Мираж-1, ростомер, велоэргометр, система АПК «Омега-м/с», динамометры кистевые, метроном, пульсометры, спирометры, становой динамометр, тонометры, электрокардиограф, регистратор эргоспирометрических показателей «Марафон»
аудитория № 248 учебная аудитория для проведения учебных занятий 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, акустическая система
аудитория № 321 учебная аудитория для проведения учебных занятий 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,	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

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.