

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Зекрин Фахри Хабибуллин  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 07.04.2023 10:35:46  
Уникальный программный ключ:  
8d1b39193cdad8918b8873b6591d9ef237c1a2d2

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЧАЙКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»  
(ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»)

Кафедра Туризма, менеджмента и оздоровительных технологий

УТВЕРЖДАЮ:  
Проректор по учебной работе  
к.п.н., доцент Фендель Т.В.

«27» апреля 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Теория и методика физкультурно-оздоровительной деятельности с лицами разного возраста  
(Б1.В.06)**

<b>Направление подготовки</b>	<i>49.03.01 Физическая культура</i>
<b>Направленность (профиль) программы бакалавриата</b>	<i>«Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес»</i>
<b>Квалификация выпускника</b>	<i>бакалавр</i>
<b>Год начала подготовки (по учебному плану)</b>	<i>2023</i>
<b>Форма обучения, семестр</b>	<i>очная: 5,6 семестр заочная: 5,6 семестр</i>
<b>Трудоёмкость по рабочему учебному плану</b>	<i>зачетных единиц: 6 часов: 216</i>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<i>экзамен</i>

Разработчик рабочей программы:

Петрова А.В., доцент,  
к.п.н.

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры ТМиОТ

Протокол от «11»апреля 2023 г. №12

Рабочая программа одобрена на заседании УМС

Протокол от «26»апреля2023 г. №9

Чайковский 2023

## **1 Цель и задачи дисциплины**

### **1.1 Цель дисциплины**

Целью освоения дисциплины является формирование у обучающихся компетенций в области фитнеса 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 компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины**

Дисциплина «Теория и методика физкультурно-оздоровительной деятельности с лицами разного возраста» относится к части формируемой участниками образовательных отношений блока «Дисциплины».

При наличии обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья, которым необходим особый порядок освоения дисциплины (модуля), по их желанию разрабатывается адаптированная к ограничениям их здоровья рабочая программа дисциплины (модуля).

Процесс изучения дисциплины «Теория и методика физкультурно-оздоровительной деятельности с лицами разного возраста» направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программой:

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции
ПК-3 Способен формировать и поддерживать мотивацию у населения к занятиям фитнесом.	<b>ПК-3.1 Знает</b> методику формирования мотивации у населения к занятиям фитнесом. <b>ПК-3.2 Умеет</b> вовлекать население в занятия фитнесом. <b>ПК-3.3 Владеет</b> навыком реализации мероприятий по мотивации населения к занятиям фитнесом.
ПК-4 Способен формировать средства для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом.	<b>ПК-4.1 Знает</b> содержание процесса формирования средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом. <b>ПК-4.2 Умеет</b> формировать средства для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом. <b>ПК-4.3 Владеет</b> (имеет опыт) технологией формирования средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом.
ПК-5 Способен определять физическое состояние населения с использованием методов фитнес-тестирования.	<b>ПК-5.1 Знает</b> методы фитнес-тестирования для определения физического состояния населения. <b>ПК-5.2 Умеет</b> определять физическое состояние населения с помощью методов фитнес-тестирования. <b>ПК-5.3 Имеет опыт</b> определения физического состояния населения на основе методов фитнес-тестирования.
ПК-6 Способен разрабатывать индивидуальные программы занятий фитнесом.	<b>ПК-6.1 Знает</b> методики подбора упражнений, видов фитнес-тренировок в соответствии с анатомо-физиологическими особенностями человека. <b>ПК-6.2 Умеет</b> составлять индивидуальные программы занятий фитнесом, в том числе с разработкой частоты, интенсивности, продолжительности, вида и структуры занятий, включая использование фитнес-технологий и принципа периодизации. <b>ПК-6.3 Владеет</b> методом индивидуализации занятий фитнесом, программирования и планирования фитнес-тренировок с последовательным решением задач физического совершенствования человека, навыком разработки индивидуальных программ по фитнесу.
ПК-7 Способен реализовывать индивидуальные программы по фитнесу и осуществлять консультирование населения.	<b>ПК-7.1 Знает</b> методики силовых, интервальных, круговых, функциональных тренировок, тренировок для развития ловкости, равновесия, координации, гибкости, функционального тренинга. <b>ПК-7.2 Умеет</b> использовать общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений в фитнесе и сочетания физических упражнений в фитнесе с другими видами оздоровительных занятий. <b>ПК-7.3 Владеет</b> навыком консультирования населения при реализации индивидуальных программ по фитнесу.
ПК-8 Способен разрабатывать планы и проводить тренировочные занятия по общей физической подготовке занимающихся на основе фитнес-программ.	<b>ПК-8.1 Знает</b> основы планирования тренировочных занятия по общей физической подготовке занимающихся на основе фитнес-программ. <b>ПК-8.2 Умеет</b> разрабатывать тренировочные занятия по общей физической подготовке занимающихся на основе фитнес-программ. <b>ПК-8.3 Владеет</b> методикой проведения тренировочных занятий по общей физической подготовке занимающихся на основе фитнес-программ.
05.013 «Специалист по продвижению фитнес-услуг» / ОТФ: А. Организация продвижения фитнес-услуг среди населения В. Оказание населению фитнес-услуг по индивидуальным программам 05.003 «Тренер» / ОТФ: А. Руководство общей физической и специальной подготовкой занимающихся 05.017 «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)» / ОТФ: А. Реализация фитнес-услуг по специализациям (направлениям) фитнеса в зале, на свежем воздухе	

### 3 Объем дисциплины и виды учебной работы

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

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах			
		5 семестр	6 семестр	Всего	
1	Контактная работа	48	48	96	
1.1	Занятия лекционного типа	16	16	32	
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	32/16	32/12	64/28	
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	42/0	78/27	120/27	
3	Промежуточная аттестация – экзамен	-	+	+	
4	Всего трудоемкость дисциплины:				
		<i>в академических часах</i>	90	126	216
		<i>в зачетных единицах</i>	2,5	3,5	6

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

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах			
		5 семестр	6 семестр	Всего	
1	Контактная работа	12	12	24	
1.1	Занятия лекционного типа	6	4	10	
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	6/6	8/4	14/10	
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	132/0	60/9	192/9	
3	Промежуточная аттестация – экзамен	-	+	+	
4	Всего трудоемкость дисциплины:				
		<i>в академических часах</i>	144	72	216
		<i>в зачетных единицах</i>	4	2	6

## 4 Фонд оценочных средств

Фонд оценочных средств для текущего контроля и проведения промежуточной аттестации обучающихся оформлен как Приложение №1 к рабочей программе дисциплины.

## 5 Структура и содержание дисциплины

### 5.1 Модульный тематический план

#### 5.1.1 Модульный тематический план (очная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Виды учебной работы и трудоемкость, в часах				Трудоемкость в часах
		Контактная работа			Самостоятельная работа	
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа			
		всего	В т.ч. в форме практической подготовки			
<i>5 семестр</i>						
1.	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность в дошкольных образовательных учреждениях</b>					
1.1	Теоретические основы физического воспитания детей дошкольного возраста	2	2	-	4	8
1.2	Возрастные особенности развития детского организма	2	2	-	4	8

1.3	Основы формирования правильной осанки у детей	2	4	2	6	12
1.4	Содержание физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях	2	4	2	4	10
1.5	Физкультурно-оздоровительные методики для дошкольников	2	6	4	6	14
1.6	Методика проведения развивающих игр с дошкольниками	2	4	2	6	12
1.7	Методика и организация коммуникативных игр для дошкольников	2	4	2	6	12
1.8	Методика проведения физкультурного досуга в ДОУ и фитнес клубе	2	6	4	6	14
ИТОГО (5 семестр):		16	32	16	42	90
<i>6 семестр</i>						
2.	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность в школе</b>					
2.1	Состояние здоровья современных школьников и причины его ухудшения	2	2	2	6	10
2.2	Физическое воспитание школьников в контексте модернизации образования	2	2	2	6	10
2.3	Принципы оздоровительного фитнеса и их реализация при работе с детьми и подросткам	2	2	2	6	10
2.4	Методика проведения урока оздоровительной направленности	-	2	2	8	10
2.5	Физкультурно-оздоровительные методики для школьников	-	4	2	8	12
2.6	Организация и проведение физкультурно-спортивных мероприятий	-	2	2	6	8
2.7	Основы коммуникативного тренинга	-	2	-	6	8
2.8	Походы выходного дня как форма рекреационной деятельности школьников	2	2	-	8	12
3.	<b>Физическая культура взрослого населения</b>					
3.1	Научно-методические основы организации занятий ФК с взрослым населением	2	2	-	6	10
3.2	Концепция и технологии фитнес-тренировки лиц зрелого возраста	2	4	-	6	12
3.3	Методические особенности планирования содержания фитнес-тренировки с лицами пожилого возраста, имеющими отклонения в состоянии здоровья	2	4	-	6	12
3.4	Физкультурно-оздоровительная деятельность женщин	2	4	-	6	12
ИТОГО (6 семестр):		16	32	12	78	126
ИТОГО (по курсу):		32	64	28	120	216

### 5.1.2 Модульный тематический план (заочная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Виды учебной работы и трудоемкость, в часах			Трудоемкость в часах	
		Контактная работа		Самостоятельная работа		
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа			
		всего	в т.ч. в форме			
<i>5 семестр</i>						
1.	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность в дошкольных образовательных учреждениях</b>					
1.1	Теоретические основы физического воспитания детей дошкольного возраста	2	-	-	16	18
1.2	Возрастные особенности развития детского организма	2	-	-	16	18
1.3	Основы формирования правильной осанки у детей	-	-	-	16	16
1.4	Содержание физкультурно-оздоровительной работы в	2	-	-	16	18

	дошкольных образовательных учреждениях					
1.5	Физкультурно-оздоровительные методики для дошкольников	-	2	2	18	20
1.6	Методика проведения развивающих игр с дошкольниками	-	2	2	16	18
1.7	Методика и организация коммуникативных игр для дошкольников	-	2	2	16	18
1.8	Методика проведения физкультурного досуга в ДОУ и фитнес клубе	-	-	-	18	18
ИТОГО (5 семестр):		6	6	6	132	144
<i>6 семестр</i>						
2.	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность в школе</b>					
2.1	Состояние здоровья современных школьников и причины его ухудшения	2	-	-	4	6
2.2	Физическое воспитание школьников в контексте модернизации образования	-	-	-	6	6
2.3	Принципы оздоровительного фитнеса и их реализация при работе с детьми и подросткам	-	-	-	4	4
2.4	Методика проведения урока оздоровительной направленности	-	2	2	4	6
2.5	Физкультурно-оздоровительные методики для школьников	-	-	-	6	6
2.6	Организация и проведение физкультурно-спортивных мероприятий	-	2	2	4	6
2.7	Основы коммуникативного тренинга	-	-	-	4	4
2.8	Походы выходного дня как форма рекреационной деятельности школьников	-	-	-	6	6
3.	<b>Физическая культура взрослого населения</b>					
3.1	Научно-методические основы организации занятий ФК с взрослым населением	2	-	-	6	8
3.2	Концепция и технологии фитнес-тренировки лиц зрелого возраста	-	-	-	4	4
3.3	Методические особенности планирования содержания фитнес-тренировки с лицами пожилого возраста, имеющими отклонения в состоянии здоровья	-	2	-	6	8
3.4	Физкультурно-оздоровительная деятельность женщин	-	2	-	6	8
ИТОГО (6 семестр):		4	8	4	60	72
ИТОГО (по курсу):		10	14	10	192	216

### 5.3 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

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

Раздел	Содержание
	<b>5 семестр</b>
<b>1</b>	<b>Раздел Физкультурно-оздоровительная деятельность в дошкольных образовательных учреждениях</b>
	<i>Тема Теоретические основы физического воспитания детей дошкольного возраста</i>
	<i>Занятие лекционного типа 1.</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.
1.1	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</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.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного и семинарского занятий. 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.
1.2	<i>Тема Возрастные особенности развития детского организма</i>
	<i>Занятие лекционного типа 2.</i> Анатомо-физиологические особенности развития детского организма.

	<p>Формирование движений детей.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2.</i> Методические особенности физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного и семинарского занятий. 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>
1.3	<p><i>Тема Основы формирования правильной осанки у детей.</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 3.</i> Понятие осанка, общие признаки правильной осанки. Причины возникновения неправильной осанки и ее профилактика.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3.</i> Деформация сводов стопы, и ее профилактика.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (в форме практической подготовки) 4.</i> Способы определения правильной осанки, виды искривлений и их влияние на организм.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Изучить влияние правильной осанки на внешний облик человека. Провести занятие для детей 3-5 лет, имеющих нарушения осанки, деформацию стопы. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
1.4	<p><i>Тема Содержание физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 4.</i> Проблемные вопросы теории и практики физического воспитания дошкольников. Содержание физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 5.</i> Формы физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (в форме практической подготовки) 6.</i> Методические особенности физкультурно-оздоровительных занятий с детьми дошкольного возраста.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного и семинарского занятий. 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>
1.5	<p><i>Тема Физкультурно-оздоровительные методики для дошкольников</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 5.</i> Фитнес в жизни ребенка. Основное содержание занятий фитнесом для детей. Определение ритмической гимнастики, задачи и средства. Инновационные направления развития детского фитнеса.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 7.</i> Определение йоги и основные понятия йоги. Методика проведения занятий йогой с детьми разных возрастов. Сущность и определение фитбол – аэробики, её задачи.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (в форме практической подготовки) 8,9.</i> Методика проведения занятия по фитбол-аэробике для детей дошкольного возраста.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного и семинарских занятий. 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>
1.6	<p><i>Тема Методика проведения развивающих игр с дошкольниками.</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 6.</i> Цель развивающих игр. Сущность и особенность развивающих игр.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 10.</i> Методические особенности и проведения развивающих игр.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практические занятия) 11.</i> 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>
1.7	<p><i>Тема Методика и организация коммуникативных игр для дошкольников</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 7.</i> Методика и организация проведения коммуникативных игр.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 12.</i> Диагностика уровня развития</p>

	<p>коммуникативных способностей у детей дошкольного возраста.  <i>Занятие семинарского типа (в форме практической подготовки) 13.</i> Структура занятий, содержание занятий, постановка цели и задач, решаемых в процессе игры.  <i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарских занятий. 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>
1.8	<p><i>Тема Методика проведения физкультурного досуга в ДОУ и фитнес клубе</i>  <i>Занятие лекционного типа 8.</i> Определение физкультурного досуга, его задачи. Значение физкультурного досуга в ФОР детского сада и фитнес центра.  <i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 14.</i> Методика проведения физкультурных праздников.  <i>Занятие семинарского типа (в форме практической подготовки) 15,16.</i> Методика проведения физкультурных праздников.  <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>
	<b>6 семестр</b>
<b>2</b>	<b>Раздел Физкультурно-оздоровительная деятельность в школе</b>
	<i>Тема Состояние здоровья современных школьников и причины его ухудшения</i>
2.1	<p><i>Занятие лекционного типа 9.</i> Мониторинг и его разновидности. Способы оценки состояния физического здоровья и физического развития  <i>Занятие семинарского типа (в форме практической подготовки) 17.</i> Подходы к определению физического состояния и физического здоровья. Комплексные оценки уровней физического здоровья.  <i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного и семинарского занятий. 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>
	<i>Тема Физическое воспитание школьников в контексте модернизации образования</i>
2.2	<p><i>Занятие лекционного типа 10.</i> Сущность процесса модернизации физического воспитания. Основные направления модернизации физического воспитания школьников.  <i>Занятие семинарского типа (в форме практической подготовки) 18.</i> Инновационные подходы в системе физического воспитания школьников.  <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 тренировку для школьников и контроля самочувствия. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
	<i>Тема Принципы оздоровительного фитнеса и их реализация при работе с детьми и подросткам</i>
2.3	<p><i>Занятие лекционного типа 11.</i> Цель и задачи фитнеса для школьников. Основные принципы оздоровительно-развивающей тренировки. Классификация фитнес-программ.  <i>Занятие семинарского типа (в форме практической подготовки) 19.</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 занятий. 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.</p>
2.4	<p style="text-align: center;"><i>Тема Методика проведения урока оздоровительной направленности</i>  <i>Занятие семинарского типа (в форме практической подготовки) 20.</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 семинарских занятий. Самостоятельная работа с</p>



	<p>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.</p> <p style="text-align: center;"><i>Тема Физкультурно-оздоровительные методики для школьников</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 21.</i> 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.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (в форме практической подготовки) 22.</i> Структура урока по атлетической гимнастике. Методы воспитания силы на занятиях атлетической гимнастики. Правила по технике безопасности при работе с отягощениями.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарских занятий. 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.</p>
2.5	<p style="text-align: center;"><i>Тема Организация и проведение физкультурно-спортивных мероприятий</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (в форме практической подготовки) 23.</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 лекционного и семинарского занятий. 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>
2.6	<p style="text-align: center;"><i>Тема Основы коммуникативного тренинга</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (в форме практической подготовки) 24.</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.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного и семинарского занятий. 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.</p>
2.7	<p style="text-align: center;"><i>Тема Походы выходного дня как форма рекреационной деятельности школьников</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 12.</i> Понятие похода выходного дня и его наполнение. Влияние похода как часть рекреационной деятельности на здоровье детей школьного возраста.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (в форме практической подготовки) 25.</i> Основные цели и задачи похода выходного дня. Характеристика походов выходного дня как форма рекреационной деятельности школьников. Организация и проведение похода выходного дня.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного и семинарского занятий. 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.</p>
2.8	
<b>4 семестр</b>	
<b>3</b>	<b>Раздел Физическая культура взрослого населения</b>
3.1	<i>Тема Научно-методические основы организации занятий ФК с взрослым населением</i>

	<p><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. Принципы оздоровительной тренировки в аспекте физкультурно-оздоровительной деятельности взрослого населения. Противопоказания к занятиям физическими упражнениями.</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) 26.</i> Концепция двигательной активности взрослого населения. Особенности выбора и дозирования физических нагрузок в системе оздоровительной тренировки взрослого населения. Проблема двигательной активности взрослого населения в современных научных исследованиях. Проблема мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности у взрослого населения. 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. 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> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка презентации на тему: «Концепция двигательной активности взрослого населения». Подготовка к работе по контрольным вопросам. 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 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.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 27.</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>
3.2	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 28.</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. Современные фитнес-технологии для лиц зрелого возраста. Оздоровительно-кондиционные программы, базирующиеся на применении циклических упражнений. Силовые фитнес-программы. Функциональный тренинг. Психофизическая рекреация. Водный фитнес. 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.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
3.3	<p><i>Тема Методические особенности планирования содержания фитнес-тренировки с лицами пожилого возраста, имеющими отклонения в состоянии здоровья</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 15.</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).</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 29,30.</i> 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</p>

	активности лиц пожилого возраста в современных научных исследованиях»
	<i>Тема Физкультурно-оздоровительная деятельность женщин</i>
	<i>Занятие лекционного типа 16.</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.
	<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) 31.</i> 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.
3.4	<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.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 32.</i> Проблема избыточной массы тела у женщин зрелого и пожилого возраста. Методика коррекции массы тела женщин средствами физической культуры и питания. Методика «Бодифлекс», как средство коррекции фигуры. Механизм воздействия методики «Бодифлекс», методика обучения. Методика укрепления мимических мышц «Фейсбилдинг». Разминка, упражнения, самомассаж. Проблема двигательной активности женщин в современных научных исследованиях.
	<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». Подготовка к работе по контрольным вопросам.

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

Раздел темы	Содержание
	<b>5 семестр</b>
<b>1</b>	<b>Раздел Физкультурно-оздоровительная деятельность в дошкольных образовательных учреждениях</b>
	<i>Тема Теоретические основы физического воспитания детей дошкольного возраста</i>
1.1	<i>Занятие лекционного типа 1.</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>
1.2	<i>Занятие лекционного типа 2.</i> 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.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. 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>
1.3	<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>
1.4	<p><i>Занятие лекционного типа 3. Проблемные вопросы теории и практики физического воспитания дошкольников. Содержание физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях. Формы физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками.</i></p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. 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.</p>
1.5	<p><i>Тема Физкультурно-оздоровительные методики для дошкольников</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (в форме практической подготовки) 1. 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.</i></p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. 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.</p>
1.6	<p><i>Тема Методика проведения развивающих игр с дошкольниками</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (в форме практической подготовки) 2. Цель развивающих игр. Сущность и особенность развивающих игр. Методические особенности и проведения развивающих игр. Особенности проведения развивающих игр у детей с нарушениями в развитии.</i></p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
1.7	<p><i>Тема Методика и организация коммуникативных игр для дошкольников</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (в форме практической подготовки) 3. Методика и организация проведения коммуникативных игр. Структура занятий, содержание занятий, постановка цели и задач, решаемых в процессе игры.</i></p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Диагностика уровня развития коммуникативных способностей у детей дошкольного возраста. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
1.8	<p><i>Тема Методика проведения физкультурного досуга в ДОУ и фитнес клубе</i></p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучить тему: «Методика проведения физкультурного досуга в ДОУ и фитнес клубе». Определение физкультурного досуга, его задачи. Значение физкультурного досуга в ФОР детского сада и фитнес центра. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Методика проведения физкультурных праздников. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
<b>2</b>	<b>Раздел Физкультурно-оздоровительная деятельность в школе</b>
2.1	<p><i>Тема Состояние здоровья современных школьников и причины его ухудшения</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 4. Мониторинг и его разновидности. Способы оценки состояния физического здоровья и физического развития.</i></p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского 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.</p>
2.2	<p><i>Тема Физическое воспитание школьников в контексте модернизации образования</i></p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучить тему «Физическое воспитание школьников в контексте модернизации образования». Сущность процесса модернизации физического воспитания. Основные направления модернизации физического воспитания школьников. 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.</p>
2.3	<p><i>Тема Принципы оздоровительного фитнеса и их реализация при работе с детьми и подросткам</i></p> <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</p>

	дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
	<i>Тема Методика проведения урока оздоровительной направленности</i>
2.4	<i>Занятие семинарского типа (в форме практической подготовки) 4.</i> Распределение школьников на медицинские группы. Организация занятий с учащимися, относящимися к специальной медицинской группе. <i>Самостоятельная работа.</i> 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.
	<i>Тема Физкультурно-оздоровительные методики для школьников</i>
2.5	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучить тему: «Физкультурно-оздоровительные методики для школьников». Определение ритмической гимнастики, 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.
	<i>Тема Организация и проведение физкультурно-спортивных мероприятий.</i>
2.6	<i>Занятие семинарского типа (в форме практической подготовки) 5.</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> 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.
	<i>Тема Основы коммуникативного тренинга</i>
2.7	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучить тему: «Основы коммуникативного тренинга». 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. 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.
	<i>Тема Походы выходного дня как форма рекреационной деятельности школьников</i>
2.8	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучить тему: «Походы выходного дня как форма рекреационной деятельности школьников». 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. 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.
	<b>4 семестр</b>
<b>3</b>	<b>Раздел Физическая культура взрослого населения</b>
3.1	<i>Тема Научно-методические основы организации занятий ФК с взрослым населением</i>
	<i>Занятие лекционного типа 5.</i> Концепция двигательной активности взрослого населения. Особенности выбора и дозирования физических нагрузок в системе оздоровительной тренировки взрослого населения. 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 материала лекционного занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам. <i>Самостоятельная работа.</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> 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><i>Самостоятельная работа. 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».</i></p>
	<p><i>Тема Концепция и технологии фитнес-тренировки лиц зрелого возраста</i></p>
	<p><i>Самостоятельная работа. 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></p>
	<p><i>Самостоятельная работа. Изучение материала семинарского занятия. 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). Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</i></p>
3.2	<p><i>Самостоятельная работа. 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.</i></p>
	<p><i>Самостоятельная работа. 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.</i></p>
	<p><i>Самостоятельная работа. 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 проведения комплексов производственной гимнастики. Комплексы для разных видов трудовой деятельности». Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</i></p>
	<p><i>Тема Методические особенности планирования содержания фитнес-тренировки с лицами пожилого возраста, имеющими отклонения в состоянии здоровья</i></p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 6. 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).</i></p>
3.3	<p><i>Самостоятельная работа. 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.</i></p>
	<p><i>Самостоятельная работа. Изучить тему: «Проблема двигательной активности лиц пожилого возраста в современных научных исследованиях». Подготовка презентации на тему: «Проблема двигательной активности лиц пожилого возраста в современных научных исследованиях».</i></p>
	<p><i>Тема Физкультурно-оздоровительная деятельность женщин</i></p>
3.4	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 7. 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></p>
	<p><i>Самостоятельная работа. Изучение материала семинарского занятия. 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. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</i></p>

*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.

*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.

*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.

*Самостоятельная работа. Изучить тему:* «Методика укрепления мимических мышц «Фейсбилдинг». Разминка, упражнения, самомассаж». Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой.

*Самостоятельная работа. Изучить тему:* «Проблема двигательной активности женщин в современных научных исследованиях». Подготовка презентации на тему: «Проблема двигательной активности женщин в современных научных исследованиях»

## **6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **6.1. Рекомендуемая литература**

#### **6.1.1 Обязательная литература**

1. Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш ; под редакцией Н. В. Третьякова. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 280 с. — ISBN 978-5-906839-23-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/55566.html>
2. Мякотных, В. В. Теория и методика оздоровительной тренировки : учебное пособие / В. В. Мякотных. — Сочи : Сочинский государственный университет, 2020. — 84 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/106593.html>
3. Боярская, Л. А. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы : учебное пособие для СПО / Л. А. Боярская ; под редакцией В. Н. Люберцева. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, 2021. — 113 с. — ISBN 978-5-4488-1118-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/104906.html>
4. Егорова, С. А. Организация оздоровительной работы с различными слоями населения : учебное пособие / С. А. Егорова, В. Г. Петрякова. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2015. — 92 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/62973.html>
5. 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. — 188 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/65008.html>
6. Платонова, Т.В. Физкультурно-оздоровительные технологии: технологии формирования здорового образа жизни: учебное пособие / Т. В. Платонова, Скачков Ю.А., Шеманаев В.К. - СПб, 2014 – 70 с. - электр. ресурс - <http://bibl.chgafkis.ru/marcweb2/ShowMarc.asp?docid=4751>

#### **6.1.2 Дополнительная литература**

7. Егорова, С. А. Велнес-технологии в оздоровительной физической культуре : практикум / С. А. Егорова, Т. В. Бакшева. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный

- университет, 2016. — 107 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/69377.html>
8. Чайковская, О. Е. Оздоровительная физическая культура с людьми пожилого возраста : методическое пособие / О. Е. Чайковская. — Москва : Научный консультант, 2019. — 92 с. — ISBN 978-5-907084-95-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/104963.html>
  9. Венгерова Н.Н., Иванова Ж.А. Физкультурно-оздоровительные технологии для женщин зрелого возраста. [Текст] . - 106 с. - электр. ресурс - <http://bibl.chgafkis.ru/marcweb2/ShowMarc.asp?docid=4672>
  10. Лаврухина, Г.М. Физкультурно-оздоровительные технологии: диагностика физического состояния населения в оздоровительной физической культуре [Электронный ресурс] . - гриф. - СПб, 2014. - 125с. – электр. ресурс - <http://bibl.chgafkis.ru/marcweb2/ShowMarc.asp?docid=8644>
  11. Лаврухина, Г.М. Физкультурно-оздоровительные технологии: методика проведения комплексных занятий оздоровительной направленности взрослого населения (для женщин) [Электронный ресурс]. - СПб, 2014. - 204с. – электр. ресурс - <http://bibl.chgafkis.ru/marcweb2/ShowMarc.asp?docid=8645>

## 6.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий

### 6.2.1 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

<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

### 6.2.2 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

<i>Электронно-библиотечные системы</i>	<i>Ссылка на ресурс</i>
1. Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГАФКиС)	<a href="http://bibleo.chifk.ru/marcweb2/Default.asp">http://bibleo.chifk.ru/marcweb2/Default.asp</a>
2. Электронно-библиотечная система IPRbooks	<a href="https://www.iprbookshop.ru/?&amp;a">https://www.iprbookshop.ru/?&amp;a</a>
3. «Сетевая электронная библиотека вузов физкультуры и спорта» (ООО ЭБС «Лань»)	<a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>
4. Сайт Министерства спорта РФ [электронный ресурс]	<a href="http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/">http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/</a>



5.	Библиотека международной спортивной информации [электронный ресурс]	<a href="http://bmsi.ru/">http://bmsi.ru/</a>
6.	Справочная правовая система «Консультант плюс»	<a href="http://www.consultant.ru/">http://www.consultant.ru/</a>

### 7 Материально-техническое обеспечение дисциплины

<i>Учебные аудитории для проведения учебных занятий и помещения для самостоятельной работы обучающихся</i>	<i>Оборудование и технические средства обучения</i>
<p>аудитория № 423 для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;</li> <li>2. Технические средства обучения: проектор, ноутбук, экран</li> </ol>
<p>аудитория № 138 зал ритмики и фитнеса для проведения практических занятий</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специализированная мебель: стол преподавателя, стул преподавателя;</li> <li>2. Технические средства обучения: магнитофон;</li> <li>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</li> </ol>
<p>аудитории № 422 для проведения индивидуальных консультаций</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;</li> <li>2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук</li> </ol>
<p>аудитория № 207 помещение для самостоятельной работы обучающихся</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;</li> <li>2. Технические средства обучения: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии</li> </ol>