

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Зекрин Фанави Хайбрахманович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 05.11.2025 12:52:46  
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.

« 30 » мая 2022г.

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

#### Методики закаливания для лиц разного возраста (Б1.В.ДВ.04.02)

<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>2022</i>
<b>Форма обучения, семестр</b>	<i>очная: 8 семестр заочная: 9 семестр</i>
<b>Трудоёмкость по рабочему учебному плану</b>	<i>зачетных единиц: 3 часов: 108</i>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<i>зачет</i>

Разработчик рабочей программы:  
Мокрушина И.А. к.п.н.,  
доцент

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры ТМиОТ  
Протокол от  
«19» апреля 2022 г. № 13

Рабочая программа одобрена на заседании УМС  
Протокол от  
«18» мая 2022 г. №9

Чайковский 2022

## 1 Цели и задачи освоения дисциплины

### 1.1 Цель дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование у обучающихся профессиональных умений и опыта, необходимых для реализации физкультурно-оздоровительных занятий с учетом гигиенических и естественно-средовых факторов

### 1.2 Задачи дисциплины

- формировать обучающимся знания в области теории и методики применения гигиенических и естественно-средовых факторов в физкультурно-оздоровительных занятиях;
- обеспечить обучающимся овладение методикой проведения физкультурно-оздоровительных занятий реализуемых с учетом гигиенических и естественно-средовых факторов;
- обеспечить освоение обучающимися опыта творческой, методической и практической деятельности в процессе применения ими физических упражнений, естественно-средовых и гигиенических факторов.

## 2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

Дисциплина «Методики закаливания для лиц разного возраста» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений блока «Дисциплины» и является дисциплиной по выбору.

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 «Методики закаливания для лиц 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.
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.
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.
05.013 «Специалист по продвижению фитнес-услуг» / ОТФ: А. Организация продвижения фитнес-услуг среди населения А/01.5 Вовлечение населения в занятия фитнесом А/04.5 Реализация мероприятий по мотивации населения к занятиям фитнесом А/02.5 Формирование средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом В/01.6 Разработка индивидуальных программ занятий фитнесом	

### 3 Объем дисциплины и виды учебной работы

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

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах	
		8 сем.	Всего
1	Контактная работа	48	48
1.1	Занятия лекционного типа	16	16
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	32/4	32/4
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	60/0	60/0
3	Промежуточная аттестация – зачет	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:		
		<i>в академических часах</i>	108
		<i>в зачетных единицах</i>	3

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

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах	
		9 сем.	Всего
1	Контактная работа	12	12
1.1	Занятия лекционного типа	4	4
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	8/2	8/2
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	96/4	96/4
3	Промежуточная аттестация – зачет	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:		
		<i>в академических часах</i>	108
		<i>в зачетных единицах</i>	3

### 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			
1	Физиологический аспект закаливания	4	8	0	12	24
2	Природные источники закаливания	2	6	0	12	20
3	Традиционное и нетрадиционное закаливание	2	6	0	12	20
4	Методы закаливания детей дошкольного возраста	4	4	0	12	20
5	Комплексное применение средств закаливания детей и подростков	4	8	4	12	24
	Итого:	16	32	4	60	108

### 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 практической подготовки		
1	Физиологический аспект закаливания	1	2	0	20	23
2	Природные источники закаливания	0,5	1	0	16	17,5
3	Традиционное и нетрадиционное закаливание	0,5	1	0	20	21,5
4	Методы закаливания детей дошкольного возраста	1	2	0	20	23
5	Комплексное применение средств закаливания детей и подростков	1	2	2	20	23
Итого:		4	8	2	96	108

### 5.3 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

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

Темы	Содержание
	<i>Тема Физиологический аспект закаливания</i>
1.	<i>Занятие лекционного типа 1.</i> Терморегуляция и необходимость ее развития в человеческом организме. История возникновения форм закаливания. Методология закаливания. Ведущее оздоровительное значение закаливания.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 1,2.</i> Взаимосвязь различных видов закаливания в целостной системе физкультурно-оздоровительной деятельности с разным возрастным контингентом: грудные дети, дошкольники, школьники, взрослое население.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Найти в интернет и литературных источниках средства закаливания, относящиеся к древним системам сохранения здоровья. Подготовиться к проведению на практическом занятии.
	<i>Занятие лекционного типа 2.</i> Научно-методические основы проведения закаливающих мероприятий. Физиологические механизмы закаливания. Принципы, методы, средства закаливания. Влияние закаливания на организм и личностные качества. Противопоказания к использованию средств закаливания. Закаливание как фактор здорового образа жизни.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой.
2.	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 3,4.</i> Методики физкультурно-оздоровительной деятельности лиц разного возраста на основе использования сезонно ориентированных средств двигательной активности и закаливания.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Домашнее задание: изучить в интернет и литературных источника проблемы использования природных факторов в оздоровлении человека. Подготовить сообщение.
	<i>Тема Природные источники закаливания</i>
	<i>Занятие лекционного типа 3.</i> Теоретические основы процесса закаливания с использованием естественных природных условий. Многообразие его форм проведения. Воздействие главных экологических факторов на организм. Зависимость содержания закаливания от климатических и сезонных условий. Стимулирование защитных функций организма.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к собеседованию по вопросам лекции.
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 5,6,7.</i> Воздушные ванны. Подбор упражнений. Составление комплексов упражнений на воздухе; его задачи; повышение защитной функции организма; улучшение функционального состояния и работоспособности организма.

	<p>Требования к подбору различных упражнений с учетом возрастных групп, состоянием здоровья, физического развития, степени закаленности, подготовленности, условий места их проведения. Продолжительность проведения закаливающих процедур, их смена. Специфика проведения. Солнечные ванны. Необходимость проведения данного вида закаливания. Специфика проведения, продолжительность, индивидуализация методов проведения. Контроль за качеством проведения. Водное закаливание. Субъективные и объективные симптомы реакции организма на закаливающие мероприятия. Эффективность закаливающих процедур, основные направления. Основные требования и правила закаливающих процедур.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Разработать содержание физкультурно-оздоровительного занятия с использованием закаливающих мероприятий для любой возрастной категории, подготовиться к проведению.</p>
3.	<p style="text-align: center;"><i>Тема. Традиционное и нетрадиционное закаливание</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 4.</i> Традиционные средства закаливания в России. Система природного оздоровления П.К. Иванова. История жизни. Учение детка. Методика закаливания.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 8.</i> Способы закаливания народов севера.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Найти в интернет источниках примеры традиций закаливания у народов севера. Подготовить презентацию и сообщение.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 9.</i> Методики закаливания В.А. Иванченко, А. А. Уманской.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Разработать содержание физкультурно-оздоровительного занятия с любой возрастной группой, включающее изученные методики.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 10.</i> Методика моржевания. Традиции. Этапы, дозирование нагрузки.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Разработать практические рекомендации для любой выбранной возрастной группы по методике моржевания.</p>
4.	<p style="text-align: center;"><i>Тема Методы закаливания детей дошкольного возраста</i></p> <p><i>Занятия лекционного типа 5,6.</i> Общие требования к выбору методов закаливания детей дошкольного возраста: научная обоснованность, соответствие поставленной задаче обучения, принципам обучения, персональной и групповой подготовленности детей, индивидуальным особенностям педагога. Соотношение проведения различных видов закаливания. Методика проведения: организация детей, место проведения и обучения, темп выполнения, дозировка, физическая и психическая нагрузка и приёмы её регулирования, чередование различных видов закаливания.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к собеседованию по контрольным вопросам.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 11,12.</i> Специфика методики проведения различных видов закаливания. Соблюдение гигиенических требований при проведении закаливающих процедур. Оценка социально-экономической эффективности комплексного закаливания в дошкольном образовательном учреждении.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Разработать содержание закаливающих мероприятий в дошкольном образовательном учреждении. Подготовить презентацию и сообщение.</p>
5.	<p style="text-align: center;"><i>Тема Комплексное применение средств закаливания детей и подростков</i></p> <p><i>Занятия лекционного типа 7,8.</i> Гигиенические особенности закаливания детей и подростков. Обоснование комплексного применения оздоровительного плавания и средств закаливания для детей младшего школьного возраста. Результаты научных исследований комплексного применения средств закаливания в физкультурно-оздоровительной деятельности детей и подростков.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практическая подготовка) 13,14.</i> Планирование содержания фитнес тренировки с использованием средств закаливания Планирование содержания фитнес тренировки с использованием средств закаливания для детей младшего школьного возраста. Содержание, дозировка, индивидуальный подход. Содержание, дозировка, индивидуальный подход. Проведение занятия.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 15,16.</i> Планирование содержания фитнес тренировки с использованием средств закаливания подростков. Содержание, дозировка, индивидуальный подход.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Разработать содержание конспектов фитнес тренировки для детей младшего школьного возраста и подростков.</p>

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

Темы	Содержание
1.	<p style="text-align: center;"><i>Тема Физиологический аспект закаливания</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Терморегуляция и необходимость ее развития в человеческом организме. История возникновения форм закаливания. Методология закаливания. Ведущее оздоровительное значение закаливания. Научно-методические основы проведения закаливающих мероприятий. Физиологические механизмы закаливания. Принципы, методы, средства закаливания. Влияние закаливания на организм и личностные качества. Противопоказания к использованию средств закаливания. Закаливание как фактор здорового образа жизни.</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) 1.</i> Взаимосвязь различных видов закаливания в целостной системе физкультурно-оздоровительной деятельности с разным возрастным контингентом: грудные дети, дошкольники, школьники, взрослое население. Методики физкультурно-оздоровительной деятельности лиц разного возраста на основе использования сезонно ориентированных средств двигательной активности и закаливания.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Найти в интернет и литературных источниках средства закаливания, относящиеся к древним системам сохранения здоровья. Подготовиться к проведению на практическом занятии. Изучить в интернет и литературных источника проблемы использования природных факторов в оздоровлении человека. Подготовить сообщение.</p>
2.	<p style="text-align: center;"><i>Тема Природные источники закаливания</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Теоретические основы процесса закаливания с использованием естественных природных условий. Многообразие его форм проведения. Воздействие главных экологических факторов на организм. Зависимость содержания закаливания от климатических и сезонных условий. Стимулирование защитных функций организма.</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) 2.</i> Воздушные ванны. Подбор упражнений. Составление комплексов упражнений на воздухе; его задачи; повышение защитной функции организма; улучшение функционального состояния и работоспособности организма. Требования к подбору различных упражнений с учетом возрастных групп, состоянием здоровья, физического развития, степени закаленности, подготовленности, условий места их проведения. Продолжительность проведения закаливающих процедур, их смена. Специфика проведения. Солнечные ванны. Необходимость проведения данного вида закаливания. Специфика проведения, продолжительность, индивидуализация методов проведения. Контроль за качеством проведения. Водное закаливание. Субъективные и объективные симптомы реакции организма на закаливающие мероприятия. Эффективность закаливающих процедур, основные направления. Основные требования и правила закаливающих процедур.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Разработать содержание физкультурно-оздоровительного занятия с использованием закаливающих мероприятий для любой возрастной категории, подготовиться к проведению.</p>
3.	<p style="text-align: center;"><i>Тема Традиционное и нетрадиционное закаливание</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Традиционные средства закаливания в России. Система природного оздоровления П.К. Иванова. История жизни. Учение детка. Методика закаливания.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2.</i> Способы закаливания народов севера. Методики закаливания В.А. Иванченко, А. А. Уманской. Методика моржевания. Традиции. Этапы, дозирование нагрузки.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Найти в интернет источниках примеры традиций закаливания у народов севера. Подготовить презентацию. Разработать содержание физкультурно-оздоровительного занятия с любой возрастной группой, включающее изученные методики. Разработать практические рекомендации для любой выбранной возрастной группы по методике моржевания.</p>
4.	<p style="text-align: center;"><i>Тема Методы закаливания детей дошкольного возраста</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> Общие требования к выбору методов закаливания детей дошкольного возраста: научная обоснованность, соответствие поставленной задаче обучения, принципам обучения, персональной и групповой подготовленности детей, индивидуальным особенностям педагога. Соотношение проведения различных видов закаливания. Методика проведения: организация детей, место проведения и обучения, темп выполнения, дозировка, физическая и психическая нагрузка и приёмы её регулирования, чередование различных видов закаливания.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной</p>

	и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам. <i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3.</i> Специфика методики проведения различных видов закаливания. Соблюдение гигиенических требований при проведении закаливающих процедур. Оценка социально-экономической эффективности комплексного закаливания в дошкольном образовательном учреждении.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Разработать содержание закаливающих мероприятий в дошкольном образовательном учреждении. Подготовить презентацию и сообщение.
	<i>Тема Комплексное применение средств закаливания детей и подростков</i>
5.	<i>Занятие лекционного типа 2.</i> Гигиенические особенности закаливания детей и подростков. Обоснование комплексного применения оздоровительного плавания и средств закаливания для детей младшего школьного возраста. Результаты научных исследований комплексного применения средств закаливания в физкультурно-оздоровительной деятельности детей и подростков. <i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 4.</i> Планирование содержания фитнес тренировки с использованием средств закаливания Планирование содержания фитнес тренировки с использованием средств закаливания для детей младшего школьного возраста. Содержание, дозировка, индивидуальный подход. Содержание, дозировка, индивидуальный подход. Проведение занятия. Планирование содержания фитнес тренировки с использованием средств закаливания подростков. Содержание, дозировка, индивидуальный подход. <i>Самостоятельная работа.</i> Разработать содержание конспектов фитнес тренировки для детей младшего школьного возраста и подростков.

## 6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1 Обязательная литература

1. Барчуков И.С. Физическая культура: учебник / И. С. Барчуков. - 7-е изд., стер. - М: Академия, 2013. - 528с. - 1экз.
2. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента. [Текст] : учеб. пос. / А. А. Бишаева- гриф. - М: Кнорус, 2013. - 304с. - 1экз.
3. Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта [Текст]: учебник. / Коваль В.И., Родионова Т.А.- М: Академия, 2010. - 320 с. - 1экз.
4. Масияускене О.В., Муравьянникова Ж.Г. Валеология. [Текст]: учебное пособие. / Масияускене О.В., Муравьянникова Ж.Г.- гриф ; 2-е изд., стер. - Ростов н/Д: Феникс, 2011. - 251 с. - 1экз.
5. Назарова Е.Н., Жиллов Ю.Д. Здоровый образ жизни и его составляющие: учеб. пособ.- М.: Академия, 2008.-256с. - 1экз.
6. Оздоровительные технологии : учебник / Н.М. Белокрылов [и др.].. — Пермь : Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, Астер, 2015. — 130 с. — ISBN 978-5-9905655-8-6. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/70643.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей
7. Рубанович В.Б., Айзман Р.И. Основы здорового образа жизни: учеб. пособие.- Новосибирск: АРТА, 2011.- гриф. -256с. - 1экз.
8. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб. пособ. – М.: Академия, 2008.-336с. - 1экз.

#### 6.1.2 Дополнительная литература

9. Полиевский С.А., Шафранская А.Н. Общая и специальная гигиена. [Текст]: учебник / Полиевский С.А., Шафранская А.Н. - гриф УМО. - М: Академия, 2009. - 304с. - 1экз.
10. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка [Текст]: учеб. пос. / Э. Я. Степаненкова -М: Академия, 2007. - 368 с. - 1экз.
11. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. [Текст] / В. К. Велитченко.: метод. пос. - М : Терра-Спорт, 2000. - 168 с. : ил. - 1экз.
12. Голубев В.В. Основы педиатрии и гигиены детей дошкольного возраста: учеб. пос. / В. В. Голубев. - М: Академия, 2003. - 416 с. - 1экз.
13. Голубев, В.В. Практикум по основам педиатрии и гигиены детей дошкольного возраста. / В. В. Голубев. - М: Академия, 2000. - 200 с. - 1экз.
14. Колгушкин А.Н. Закаливание.- М.: «Рипол-классик», 1997-528с. - 1экз.

15. Макарова З.С., Голубева Л.Г. Оздоровление и реабилитация часто болеющих детей в дошкольных учреждениях. [Текст]: пособие / Макарова З.С., Голубева Л.Г. - М: Владос, 2004. - 270 с. - 1экз.
16. Малахов Г.П. Закаливание и водолечение: авторский учебник. -СПб: ИК «Комплект», 1997.- 320с. - 1экз.
17. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. [Текст]: пособие / Л. Д. Назаренко. - М: Владос-Пресс, 2003. - 240 с. - 1экз.
18. Оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении. [Текст]/ под ред. Широковой Г.А. . - Ростов н/Д : Феникс, 2009. - 222 с. - 1экз.
19. Полиевский С.А., Гук Е.П. Физкультура и закаливание в семье-М.: Медицина, 1984-80с. - 1экз.
20. Попов С.В. Валеология в школе и дома (о физическом благополучии школьников) -СПб: Союз, 1997-256с. - 1экз.
21. Праздников В.П. Закаливание детей дошкольного возраста-М.: Медицина, 1988-224с.- 2 экз. - 1экз.
22. Рубанович В.Б., Айзман Р.И. Основы здорового образа жизни [Текст]: учеб. пос. / Рубанович В.Б., Айзман Р.И. - гриф. - Новосибирск: АРГА, 2011. - 256 с. - 1экз.
23. Савельева, Н.Ю. Организация оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях [Текст] / Н. Ю. Савельева. - сер. "Сердце отдаю детям". - Ростов н/Д: Феникс, 2005. - 464 с. - 1экз.

## 6.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий

### 6.2.1 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

№ п.п.	Наименование программного продукта
<i>Лицензионное программное обеспечение</i>	
1.	Операционная система Windows XP Professional
2.	Операционная система Windows 7 Professional
3.	Операционная система Windows XP Professional
4.	Пакет офисных программ Microsoft office 2007 Standard
5.	Пакет офисных программ Microsoft office 2010 Standard
6.	Stat+ Professional 5.8 (Академическая версия)
7.	Kinovea
8.	Corel VideoStudio Pro X4
9.	GIMP
10.	7-zip
11.	Movie maker
12.	Project libre
13.	STDUViewer
14.	Chrome
15.	FireFox
16.	СПС Консультант-плюс
17.	Операционная система Windows 7 Basic
18.	Операционная система Windows 8 для одного языка
19.	Операционная система Windows XP Home Basic
<i>Свободно распространяемое программное обеспечение</i>	
20.	Яндекс Браузер
21.	Dartfish

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

Электронно-библиотечные системы	Ссылка на ресурс
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. <a href="http://www.consultant.ru/">Справочная правовая система «Консультант плюс»</a>	<a href="http://www.consultant.ru/">http://www.consultant.ru/</a>
7. Сайт «Фитнес-ГОСТ» [электронный ресурс]	<a href="http://xn----ftbelzjsdchm.xn">http://xn----ftbelzjsdchm.xn</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 № 322 учебная аудитория для проведения учебных занятий</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<p>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;</p> <p>2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук, колонки;</p> <p>3. Спортивный инвентарь и оборудование: коврики гимнастические</p>
<p>аудитория № 138 зал ритмики и фитнеса для проведения практических занятий</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<p>1. Специализированная мебель: стол преподавателя, стул преподавателя;</p> <p>2. Технические средства обучения: магнитофон;</p> <p>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</p>
<p>аудитория № 324 учебная аудитория для проведения учебных занятий</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<p>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;</p> <p>2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук</p>
<p>аудитория № 207 помещение для самостоятельной работы обучающихся</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<p>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;</p> <p>2. Технические средства обучения: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии</p>