

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**

**Методики закаливания для лиц разного возраста (Б1.В.ДВ.05.02)**

<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: 5 семестр заочная: 5,6 семестры</i>
<b>Трудоёмкость по рабочему учебному плану</b>	<i>зачетных единиц: 2 часов: 72</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 дисциплины – формирование у обучающихся по направлению 49.03.01 Физическая культура профиль Физкультурно-оздоровительная деятельность, профессионально-педагогических знаний, умений и навыков, необходимых для формирования профессиональных компетенций, предусмотренных ФГОС, направленных на реализацию физкультурно-оздоровительных занятий с учетом гигиенических и естественно-средовых факторов.

### 1.2 Задачи дисциплины

- обеспечить обучающимся формирование знаний в области теории и методики физкультурно-оздоровительных занятий, с учетом гигиенических и естественно-средовых факторов;
- 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 планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

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	Планируемые результаты обучения по дисциплине
<b>Профессиональные</b>		
<b>ПК-9</b> Способен реализовывать программы физкультурно-оздоровительных занятий с учетом гигиенических и естественно-средовых факторов	<b>ПК-9.1</b> Знает методику и организацию физкультурно-оздоровительных занятий с учетом гигиенических и естественно-средовых факторов <b>ПК-9.2</b> Умеет разрабатывать программы физкультурно-оздоровительных занятий с учетом гигиенических и естественно-средовых факторов	<b>Знает</b> Историю возникновения многообразных форм закаливания. Методология закаливания. Ведущее оздоровительное значение закаливания. Взаимосвязь различных видов закаливания в целостной системе физкультурно-оздоровительной деятельности с разным возрастным контингентом: грудные дети, дошкольники, школьники, взрослое население. 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. Методики физкультурно-оздоровительной деятельности лиц разного возраста на основе использования сезонно ориентированных средств двигательной активности и закаливания. 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. <b>Умеет</b> Разрабатывать содержание физкультурно-оздоровительного занятия с использованием закаливающих мероприятий для любой

	возрастной категории.
<i>Профессиональный стандарт 01.003 Педагог дополнительного образования детей и взрослых/ОТФ:</i> А Преподавание по дополнительным общеобразовательным программам <i>Профессиональный стандарт 05.005 Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта/ ОТФ</i> Г. Организационно-методическое обеспечение физической подготовки, физического развития населения, спортивной подготовки занимающихся	

### 3 Место дисциплины в структуре профессиональной подготовки выпускников

Дисциплина «Методики закаливания для лиц разного возраста» (Б1.В.ДВ.05.02) относится к части формируемой участниками образовательных отношений блока «Дисциплины» и является дисциплиной по выбору.

Для освоения дисциплины необходимы знания, умения, и/или опыт практической деятельности, сформированные в процессе изучения предшествующих дисциплин/практик: Повышение профессионального мастерства, Теория и методика физкультурно-оздоровительных технологий: Танцевальная аэробика, Аквафитнес и аквааэробика.

Знания, умения и/или опыт практической деятельности, сформированные при изучении дисциплины «Методики закаливания для лиц разного возраста» будут востребованы при изучении последующей дисциплины/практики: Теоретические основы здорового образа жизни: Организация физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, Организационно-управленческие аспекты оздоровительной физической культуры и массового спорта, Рекреационно-оздоровительная физическая культура, Врачебно-педагогическое тестирование, Массаж, Педагогическое совершенствование в физкультурно-оздоровительной деятельности, Профессионально-педагогическая деятельность, Производственная практика: профессионально-ориентированная.

### 4 Объем дисциплины и виды учебной работы

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

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах	
		5 семестр	Всего
1	Контактная работа	36	36
1.1	Занятия лекционного типа	12	12
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)	24	24
2	Самостоятельная работа/ в том числе подготовка к промежуточной аттестации	36	36
3	Промежуточная аттестация – зачет	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:	72	72
		<i>в академических часах</i>	<i>2</i>
		<i>2</i>	<i>2</i>

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

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах		
		5 семестр	6 семестр	Всего
1	Контактная работа	2	10	12
1.1	Занятия лекционного типа	2	4	6
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)	-	6	6
2	Самостоятельная работа / в том числе контрольная работа и подготовка к промежуточной аттестации	34	26	60
3	Промежуточная аттестация – зачет	-	4	4
4	Всего трудоемкость дисциплины:	36	36	72
		<i>в академических часах</i>	<i>1</i>	<i>2</i>
		<i>1</i>	<i>1</i>	<i>2</i>

## 5 Структура и содержание дисциплины

### 5.1 Модульный тематический план

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

№ темы	Темы дисциплины	Индикаторы достижения компетенции	Виды учебной работы и трудоемкость в часах				Трудоемкость в часах	Технологии формирования	Оценочные средства
			Контактная работа			Самостоятельная работа			
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Всего				
1	Исторический аспект закаливания	ПК-9.1,9.2	2	4	6	6	12	ТТ ННТ	УО-1 УО-3 ПР-1 ИС-2
2	Теоретико - методические основы и физиологические механизмы закаливания	ПК-9.1,9.2	2	4	6	8	14	ТТ ННТ Т	УО-1 УО-3 ПР-1 ИС-2
3	Природные источники закаливания	ПК-9.1,9.2	2	6	8	6	14	ТТ ННТ	УО-1 УО-3 ПР-1 ИС-2
4	Традиционное и нетрадиционное закаливание	ПК-9.1,9.2	2	6	8	8	16	ТТ ННТ	УО-1 УО-3 ПР-1 ИС-2
5	Методы закаливания детей дошкольного возраста	ПК-9.1,9.2	4	4	8	8	16	ТТ ННТ	УО-1 УО-3 ПР-1 ИС-2
<b>ИТОГО:</b>			12	24	36	36	72		

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

№ раздела, 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	Исторический аспект закаливания	ПК-9.1,9.2	1	1	2	12	14	ТТ ННТ	УО-1 УО-3 ПР-1
2	Теоретико - методические основы и физиологические механизмы закаливания	ПК-9.1,9.2	1	1	2	12	14	ТТ ННТ	УО-1 УО-3 ПР-1
3	Природные источники закаливания	ПК-9.1,9.2	1	1	2	12	14	ТТ ННТ	УО-1 УО-3 ПР-1
4	Традиционное и нетрадиционное	ПК-9.1,9.2	1	1	2	12	14	ТТ	УО-1

	закаливание								ННТ	УО-3 ПР-1
5	Методы закаливания детей дошкольного возраста	ПК-9.1,9.2	2	2	4	12	16		ТТ ННТ	УО-1 УО-3 ПР-1
ИТОГО:			6	6	12	60	72			

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

Образовательные технологии, используемые для формирования компетенций	Оценочные средства для аттестации
<p><i>ТТ – традиционные технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>занятия лекционного типа;</li> <li>занятия семинарского типа.</li> </ul> <p><i>ННТ – неимитационные неигровые технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>разбор конкретных ситуаций;</li> <li>работа в малых группах.</li> </ul>	<p><i>Устный опрос (УО):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>УО-1 – собеседование;</li> <li>УО-3 – зачет;</li> </ul> <p><i>Письменные работы (ПР):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ПР-1 – тест.</li> </ul> <p><i>Инновационные способы и средства оценки компетенций (ИС):</i></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 Исторический аспект закаливания</i>
	<i>Занятие лекционного типа 1.</i> История возникновения многообразных 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.
2.	<i>Тема Теоретико-методические основы и физиологические механизмы закаливания</i>
	<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. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
	<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 источниках проблемы использования природных факторов в оздоровлении человека. Подготовить сообщение.
3.	<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 работе по контрольным вопросам.
	<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. 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

	<p>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>
4.	<p><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. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Закрепить материал лекции. На основании интернет источников подготовить примеры, раскрывающие план лекции. Сделать конспект.</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.</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>
	<p><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 работе 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>

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

Темы	Содержание
1.	<p><i>Тема Исторический аспект закаливания</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> История возникновения многообразных форм закаливания. Методология закаливания. Ведущее оздоровительное значение закаливания.</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.</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.</p>
	<p><i>Тема Теоретико-методические основы и физиологические механизмы закаливания</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 1.</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.</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> Методики физкультурно-оздоровительной деятельности лиц разного возраста на основе использования сезонно ориентированных средств двигательной активности и закаливания.</p>

	<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</i> 2. 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 работе по контрольным вопросам.
3.	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие)</i> 2. 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.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Разработать содержание физкультурно-оздоровительного занятия с использованием закаливающих мероприятий для любой возрастной категории, подготовиться к проведению.
	<i>Тема. Традиционное и нетрадиционное закаливание</i>
	<i>Занятие лекционного типа</i> 2. Традиционные средства закаливания в России. Система природного оздоровления П.К. Иванова. История жизни. Учение детка. Методика закаливания.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Закрепить материал лекции. На основании интернет источников подготовить примеры, раскрывающие план лекции. Сделать конспект.
4.	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие)</i> 2. Способы закаливания народов севера.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Найти в интернет источниках примеры традиций закаливания у народов севера. Подготовить презентацию.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие)</i> 2. Методики закаливания В.А. Иванченко, А. А. Уманской.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Разработать содержание физкультурно-оздоровительного занятия с любой возрастной группой, включающее изученные методики.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие)</i> 2. Методика моржевания. Традиции. Этапы, дозирование нагрузки.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Разработать практические рекомендации для любой выбранной возрастной группы по методике моржевания.
	<i>Тема Методы закаливания детей дошкольного возраста</i>
	<i>Занятия лекционного типа</i> 3. 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.
5.	<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)</i> 3. 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.

## 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 5 семестре.



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

*Рейтинговая система дисциплины 5 семестр*

<i>Разделы, темы дисциплины</i>	<i>Рейтинговые баллы</i>		
	<i>Посещение занятий</i>	<i>Текущий контроль</i>	<i>Промежуточная аттестация</i>
Исторический аспект закалывания	10	12	30
Теоретико - методические основы и физиологические механизмы закалывания		12	
Природные источники закалывания		12	
Традиционное и нетрадиционное закалывание		12	
Методы закалывания детей дошкольного возраста		12	
<i>ИТОГО</i>	<b>10</b>	<b>60</b>	<b>30</b>
		<b>100</b>	

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

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

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

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

<i>Сумма баллов за текущий контроль и посещаемость</i>	<i>Сумма баллов за промежуточную аттестацию</i>	<i>Сумма условных баллов (процентов)</i>	<i>Зачет /незачет</i>	<i>Числовой эквивалент</i>	<i>Оценка</i>	<i>Буквенное обозначение (Оценка ECTS)</i>
68-70	29-30	97-100	Зачет	5	Отлично	A
66-67	27-28	93-96		5	Очень хорошо	B
56-65	21-26	77-92		4	Хорошо	C
45-55	18-20	63-76		3	Удовлетворительно	D
35-44	15-17	50-62		3	Посредственно	E
20-34	12-14	31-49	Незачет	2	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 6 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. Барчуков И.С. Физическая культура: учебник / И. С. Барчуков. - 7-е изд., стер. - М: Академия, 2013. - 528с.
2. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента. [Текст] : учеб. пос. / А. А. Бишаева- гриф. - М: Кнорус, 2013. - 304с.
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.
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.
5. Назарова Е.Н., Жилов Ю.Д. Здоровый образ жизни и его составляющие: учеб. пособ.- М.: Академия, 2008.-256с.
6. Оздоровительные технологии: учебник / Н.М. Белокрылов [и др.]. - Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, Астер, 2015. - 130 с. - ЭБС «IPRbooks»
7. Рубанович В.Б., Айзман Р.И. Основы здорового образа жизни: учеб. пособие.- Новосибирск: АРТА, 2011.- гриф. -256с.
8. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб. пособ. – М.: Академия, 2008.-336с.

### *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.
10. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка [Текст]: учеб. пос. / Э. Я. Степаненкова -М: Академия, 2007. - 368 с.
11. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. [Текст] / В. К. Велитченко.: метод. пос. - М : Терра-Спорт, 2000. - 168 с. : ил.
12. Голубев В.В. Основы педиатрии и гигиены детей дошкольного возраста: учеб. пос. / В. В. Голубев. - М: Академия, 2003. - 416 с.
13. Голубев, В.В. Практикум по основам педиатрии и гигиены детей дошкольного возраста. / В. В. Голубев. - М: Академия, 2000. - 200 с.
14. Колгушкин А.Н. Закаливание.- М.: «Рипол-классик», 1997-528с.
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.
16. Малахов Г.П. Закаливание и водолечение: авторский учебник. -СПб: ИК «Комплект», 1997.- 320с.
17. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. [Текст]: пособие / Л. Д. Назаренко. - М: Владос-Пресс, 2003. - 240 с.
18. Оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении. [Текст]/ под ред. Широковой Г.А. . - Ростов н/Д : Феникс, 2009. - 222 с.
19. Полиевский С.А., Гук Е.П. Физкультура и закаливание в семье-М.: Медицина, 1984-80с.
20. Попов С.В. Валеология в школе и дома (о физическом благополучии школьников) -СПб: Союз, 1997-256с.
21. Праздников В.П. Закаливание детей дошкольного возраста-М.: Медицина, 1988-224с.- 2 экз.
22. Рубанович В.Б., Айзман Р.И. Основы здорового образа жизни [Текст]: учеб. пос. / Рубанович В.Б., Айзман Р.И. - гриф. - Новосибирск: АРТА, 2011. - 256 с.
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.

## 8 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий

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

№ п.п.	Наименование программного продукта
<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>
<p>аудитория № 322 учебная аудитория для проведения учебных занятий</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, колонки;</li> <li>3. Спортивный инвентарь и оборудование: коврики гимнастические</li> </ol>
<p>Зал ритмики и фитнеса №138</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>аудитория № 324 учебная аудитория для проведения учебных занятий</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>

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.