

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Зекрин Фанави Хайбрахманович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 07.02.2023 17:14:09  
Уникальный программный идентификатор:  
8d1b39193cdad8918b8873b6591d9ef237c1a2d2

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

Кафедра Адаптивной физической культуры и оздоровительных технологий

УТВЕРЖДАЮ:

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

«28» мая 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Теория и методика оздоровительной физической культуры (Б1.В.ОД.3)**

<b>Направление подготовки</b>	<i>49.06.01 Физическая культура и спорт</i>
<b>Направленность программы аспирантуры</b>	<i>«Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры»</i>
<b>Квалификация выпускника</b>	<i>Исследователь. Преподаватель-исследователь</i>

**Форма обучения:** *очная, 4 семестр*  
*заочная, 6 семестр*

**Трудоёмкость по рабочему учебному плану:**

Зачетных единиц: 2  
Часов: 72

**Виды контроля:** зачет

**Рабочая программа дисциплины «Теория и методика оздоровительной физической культуры» разработана на основании:**

- Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «30» июля 2014 г. № 906 по направлению подготовки 49.06.01 Физическая культура и спорт (уровень подготовки кадров высшей квалификации);
- утвержденных рабочих учебных планов по направлению 49.06.01 Физическая культура и спорт, год начала подготовки – 2020.

Разработчик к.п.н., доцент \_\_\_\_\_ Мокрушина И.А.

Рецензент к.м.н., доцент \_\_\_\_\_ Паутов Э.С.

**Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры  
Адаптивной физической культуры и оздоровительных технологий**

«06» мая 2020 г., протокол № 12.

Заведующий кафедрой АФКиОТ к.п.н, доцент \_\_\_\_\_ Мокрушина И.А.

**Рабочая программа одобрена учебно-методическим советом ФГБОУ ВО «ЧГИФК»**

«13» мая 2020 г., 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 – ознакомить обучающихся с теоретическими основами в области оздоровительной физической культуры: современными концепциями, принципами, понятиями и методами; раскрыть основные проблемы и методы работы с лицами, вовлеченными в физкультурно-оздоровительную деятельность.

В процессе освоения данной дисциплины обучающийся формирует и демонстрирует следующие компетенции:

*универсальные:*

- способность к критическому анализу и оценке современных научных достижений, генерированию новых идей при решении исследовательских и практических задач, в том числе в междисциплинарных областях (УК-1);

*общепрофессиональные:*

- владение необходимой системой знаний в области теории и методики физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры (ОПК-1);

*профессиональные:*

- способность использовать современные научные концепции, передовой опыт и новации в сфере физической культуры для решения актуальных научных и практических проблем в области физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры (ПК-5).

### **1.2 Задачи дисциплины**

- научиться разрабатывать индивидуальные оздоровительные программы для различного контингента занимающихся; анализировать эффективность оздоровительных программ и вносить в них соответствующие коррективы;
- научиться повышать свою профессиональную компетенцию в области выявления научных проблем и способов их решения; выявлять и формулировать актуальные проблемы в сфере оздоровительной физической культуры;
- освоить инновационные и современные компьютерные технологии в практику научных исследований в области оздоровительной физической культуры, разрабатывать программы научных исследований и методологию их реализации

### **1.3 Объекты профессиональной деятельности выпускников**

Объектами профессиональной деятельности выпускников, освоивших программы аспирантуры, являются:

- процессы формирования физических, психических, социальных, духовных, мировоззренческих, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на сохранение и укрепление здоровья, ведения здорового образа жизни, оптимизации психофизического состояния человека, освоения им разнообразных двигательных умений и навыков, и связанных с ними знаний, развития двигательных способностей и высокой работоспособности, формирования разносторонней подготовленности, навыков соревновательной деятельности и совершенствования спортивного мастерства с установкой на достижение максимальных соревновательных результатов в видах спорта;
- обучение и воспитание в процессе профессионального образования в области физической культуры и спорта;
- педагогические системы в области физической культуры и спорта.

### **1.4 Место дисциплины в структуре профессиональной подготовки выпускников**

Дисциплина «Теория и методика оздоровительной физической культуры» относится к вариативной части блока «Дисциплины» (Б1.В.ОД.3) и является обязательной, направлена на подготовку исследователей, отвечающих как современным квалификационным требованиям, так и требованиям интеллектуальной, общекультурной и гуманитарной подготовки, в том числе на подготовку к сдаче кандидатского экзамена.

В таблице приведены предшествующие и последующие дисциплины, направленные на формирование компетенций:

<b>Наименование компетенции (индекс)</b>	<b>способность к критическому анализу и оценке современных научных достижений, генерированию новых идей при решении исследовательских и практических задач, в том числе в междисциплинарных областях (УК-1)</b>	
	<i>Предшествующие</i>	<i>Последующие</i>
	Теория и методика физической культуры и спорта, Теория и методика адаптивной физической культуры, Педагогика и психология высшей школы, Психология физической культуры и спорта, Методология научного исследования в сфере физической культуры и спорта, Социологические исследования в сфере физической культуры и спорта, Современные проблемы наук о физической культуре и спорте	Научно-исследовательская практика, Научно-исследовательская деятельность, Подготовка научно-квалификационной работы (диссертации) на соискание ученой степени кандидата наук, Государственная итоговая аттестация
<b>Наименование компетенции (индекс)</b>	<b>владение необходимой системой знаний в области теории и методики физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры (ОПК-1)</b>	
	<i>Предшествующие</i>	<i>Последующие</i>
	Теория и методика физической культуры и спорта, Теория и методика адаптивной физической культуры, Педагогическая практика	Научно-исследовательская практика, Научно-исследовательская деятельность, Подготовка научно-квалификационной работы (диссертации) на соискание ученой степени кандидата наук, Государственная итоговая аттестация
<b>Наименование компетенции (индекс)</b>	<b>способность использовать современные научные концепции, передовой опыт и новации в сфере физической культуры для решения актуальных научных и практических проблем в области физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры (ПК-5)</b>	
	<i>Предшествующие</i>	<i>Последующие</i>
	Теория и методика физической культуры и спорта, Теория и методика адаптивной физической культуры, Психология физической культуры и спорта, Современные проблемы наук о физической культуре и спорте, Педагогическая практика	Научно-исследовательская практика, Научно-исследовательская деятельность, Подготовка научно-квалификационной работы (диссертации) на соискание ученой степени кандидата наук, Государственная итоговая аттестация

## 2 Требования к результатам освоения дисциплины

### 2.1 Паспорт компетенций

Дисциплина участвует в формировании 3 компетенций из перечня компетенций выпускника, заданных следующими картами:

<b>2.1.1 Карта компетенции</b>	
<b>Индекс</b>	<b>ОПК-1</b>
<b>Формулировка</b>	владение методологией исследований в области теории и методики физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры

#### Компонентный состав компетенции:

<i>Перечень компонентов</i>	<i>Технологии формирования</i>	<i>Оценочные средства компетенции</i>
<b>Знает:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>структурные компоненты методологии исследования в области теории и методики физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры;</li> </ul> <b>умеет:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>способы исследования в области теории и методики физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры;</li> <li>доступный математический аппарат для оценки результатов исследования;</li> </ul>	ТТ НИТ ННТ КТ	УО-1 УО-3 ПР-1

<p><i>владеет:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• методологией исследования в области теории и методики физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры.</li> </ul>		
---	--	--

<b>2.1.2 Карта компетенции</b>		
<i>Индекс</i>	ПК-5	
<i>Формулировка</i>	способность использовать современные научные концепции, передовой опыт и новации в сфере физической культуры для решения актуальных научных и практических проблем в области физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры	

*Компонентный состав компетенции:*

<i>Перечень компонентов</i>	<i>Технологии формирования</i>	<i>Оценочные средства компетенции</i>
<p><i>Знает:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• современные научные концепции, передовой опыт и новации в сфере физической культуры для решения актуальных научных и практических проблем в области физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры</li> </ul> <p><i>умеет:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• применять передовой опыт и новации в сфере физической культуры для решения актуальных научных и практических проблем в области физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной физической культуры</li> </ul> <p><i>владеет:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• современными компьютерными технологиями в практике научных исследований в области оздоровительной физической культуры</li> </ul>	<p>ТТ НИТ ННТ КТ</p>	<p>УО-1 УО-3 ПР-1</p>

<b>2.1.3 Карта компетенции</b>		
<i>Индекс</i>	УК-1	
<i>Формулировка</i>	Способность к критическому анализу и оценке современных научных достижений, генерированию новых идей при решении исследовательских и практических задач, в том числе в междисциплинарных областях	

*Компонентный состав компетенции:*

<i>Перечень компонентов</i>	<i>Технологии формирования</i>	<i>Оценочные средства компетенции</i>
<p><i>Знает:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• методы поиска современных научных достижений, педагогические технологии генерирования новых идей при решении исследовательских и практических задач, в том числе в междисциплинарных областях</li> </ul> <p><i>умеет:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• применять передовой опыт и новации в сфере физической культуры для решения актуальных научных и практических проблем в области физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной физической культуры</li> </ul> <p><i>владеет:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• критическим анализом и оценкой современных научных достижений, методами генерирования новых идей при решении исследовательских и практических задач, в том числе в междисциплинарных областях</li> </ul>	<p>ТТ НИТ ННТ КТ</p>	<p>УО-1 УО-3 ПР-1</p>

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

<i>Образовательные технологии, используемые для формирования компетенций</i>	<i>Оценочные средства для аттестации</i>
<p><i>ТТ – традиционные технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <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>• проблемные ситуации;</li> <li>• кейс-метод.</li> </ul> <p><i>НИТ-неимитационные игровые технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• проблемно-поисковые, диалогические методы: мозговой штурм</li> </ul> <p><i>КТ-комбинированные технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• работа в малых группах, само- и взаимооценивание.</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>

## 3 Объем дисциплины и виды учебной работы

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

<i>Виды учебной работы</i>	<i>Трудоемкость в часах</i>	
	<i>4 семестр</i>	<i>Всего</i>
1 Контактная работа / в том числе в интерактивной форме	36/12	36/12
1.1 Занятия лекционного типа / в том числе в интерактивной форме	14/4	14/4
1.2 Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в том числе в интерактивной форме	22/8	22/8
2 Самостоятельная работа	36	36
3 Промежуточная аттестация – зачет	+	+
Всего трудоемкость дисциплины:		
<i>в академических часах</i>	72	72
<i>в зачетных единицах</i>	2	2

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

<i>Виды учебной работы</i>	<i>Трудоемкость в часах</i>	
	<i>6 семестр</i>	<i>Всего</i>
1 Контактная работа / в том числе в интерактивной форме	24/10	24/10
1.1 Занятия лекционного типа / в том числе в интерактивной форме	6/2	6/2
1.2 Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в том числе в интерактивной форме	18/8	18/8
2 Самостоятельная работа	48	48
3 Промежуточная аттестация – зачет	+	+
Всего трудоемкость дисциплины:		
<i>в академических часах</i>	72	72
<i>в зачетных единицах</i>	2	2

## 4 Структура и содержание дисциплины

### 4.1 Модульный тематический план

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

№ раздела, темы	Разделы, темы дисциплины	Формируемые компетенции	Виды учебной работы и трудоемкость в часах				Трудоемкость в часах
			Контактная работа			Самостоятельная работа	
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Всего		
<b>Раздел 1 Научно-теоретические основы оздоровительной физической культуры</b>			<b>10</b>	<b>8</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>36</b>
1.1	Методология оздоровительной физической культуры	ОПК-1, ПК-5, УК-1.	2	2	4	4	8
1.2	Физкультурно-оздоровительные технологии	ОПК-1, ПК-5, УК-1.	2	2	4	4	8
1.3	Общие представления о механизме оздоровительного воздействия физических упражнений на организм человека	ОПК-1, ПК-5, УК-1.	2	2	4	4	8
1.4	Нормирование нагрузки, контроль и тестирование в оздоровительной физической культуре	ОПК-1, ПК-5, УК-1.	2	2	4	4	8
1.5.	Особенности профессиональной деятельности специалистов по фитнесу	ОПК-1, ПК-5, УК-1.	2	-	2	2	4
<b>Раздел 2 Методические основы использования средств оздоровительной физической культуры для лиц разного возраста и состояния здоровья</b>			<b>4</b>	<b>14</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>36</b>
2.1	Особенности методики занятий физкультурно-оздоровительной направленности со здоровыми людьми в различных возрастно-половых группах	ОПК-1, ПК-5, УК-1.	2	8	10	10	20
2.2	Особенности методики занятий физкультурно-оздоровительной направленности с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья	ОПК-1, ПК-5, УК-1.	2	6	8	8	16
<b>Итого:</b>			<b>14</b>	<b>22</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>72</b>

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

№ раздела, темы	Разделы, темы дисциплины	Формируемые компетенции	Виды учебной работы и трудоемкость в часах				Трудоемкость в часах
			Контактная работа			Самостоятельная работа	
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Всего		
<b>Раздел 1 Научно-теоретические основы оздоровительной физической культуры</b>			<b>6</b>	<b>8</b>	<b>14</b>	<b>22</b>	<b>36</b>
1.1	Методология оздоровительной физической культуры	ОПК-1, ПК-5, УК-1.	2	2	4	4	8
1.2	Физкультурно-оздоровительные технологии	ОПК-1, ПК-5, УК-1.	-	2	2	6	8
1.3	Общие представления о механизме оздоровительного воздействия физических упражнений на организм человека	ОПК-1, ПК-5, УК-1.	2	2	4	4	8
1.4	Нормирование нагрузки, контроль и тестирование в оздоровительной физической культуре	ОПК-1, ПК-5, УК-1.	2	2	4	4	8
1.5.	Особенности профессиональной деятельности специалистов по фитнесу	ОПК-1, ПК-5, УК-1.	-	-	-	4	4
<b>Раздел 2 Методические основы использования средств оздоровительной физической культуры для лиц разного возраста и состояния здоровья</b>			<b>-</b>	<b>10</b>	<b>18</b>	<b>26</b>	<b>36</b>
2.1	Особенности методики занятий физкультурно-оздоровительной направленности со здоровыми людьми в различных возрастно-половых группах	ОПК-1, ПК-5, УК-1.	-	6	6	14	20
2.2	Особенности методики занятий физкультурно-оздоровительной направленности с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья	ОПК-1, ПК-5, УК-1.	-	4	4	12	16
<b>Итого:</b>			<b>6</b>	<b>18</b>	<b>24</b>	<b>48</b>	<b>72</b>

#### 4.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

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

Раздел, темы	Содержание	Часы
<b>1</b>	<b>Раздел Научно-теоретические основы оздоровительной физической культуры</b>	<b>36</b>
	<b>Тема Методология оздоровительной физической культуры</b>	<b>8</b>
	<i>Занятие лекционного типа 1.</i> Методология оздоровительной физической культуры. Понятие оздоровительной физической культуры. Её признаки. Функции оздоровительной физической культуры. Цели и задачи ОФК. Средства и виды оздоровительной физической культуры.	2
1.1	<i>Занятие семинарского типа (семинар) 1.</i> Методологические проблемы оздоровительной физической культуры. Проблема тестирования. Проблема формирования потребности и деятельностного отношения. Проблема учета индивидуально-типологических особенностей личности. Проблема организационно-методического обеспечения. Проблема подготовки квалифицированных кадров.	2
	<i>Самостоятельная работа:</i> Подготовить библиографический список авторефератов диссертационных исследований в области оздоровительной физической культуры (не менее 15 источников).	4



	<b>Тема Физкультурно-оздоровительные технологии</b>		<b>8</b>
1.2	Занятие лекционного типа 2. Физкультурно-оздоровительные технологии. Понятие о физкультурно-оздоровительных технологиях, их классификация. Технологии, основанные на видах двигательной активности аэробной направленности. Технологии, основанные на видах гимнастик. Технологии, основанные на видах двигательной активности силовой направленности. Технологии, основанные на сочетании видов гимнастики и силовой тренировки.	2	
	Занятие семинарского типа (семинар) 2. Понятие «фитнес». Тенденции развития фитнес индустрии и фитнес программ в России и других странах.	2	
	Самостоятельная работа. Домашнее задание – подготовить презентацию на тему: «Научное обоснование эффективности использования фитнес программ в занятиях с разными группами населения».	4	
1.3	<b>Тема Общие представления о механизме оздоровительного воздействия физических упражнений на организм человека</b>		<b>8</b>
	Занятие лекционного типа 3. Общие представления о механизме оздоровительного воздействия физических упражнений на организм человека. Циклическая аэробика. Гимнастическая аэробика. Силовые упражнения.	2	
	Занятие семинарского типа (семинар) 3. Роль физических упражнений и питания в регулировании веса тела. Методики изменения жирового и мышечного компонентов у мужчин и женщин.	2	
	Самостоятельная работа. Домашнее задание – разработать индивидуальную программу коррекции фигуры средствами физических упражнений и питания.	4	
1.4	<b>Тема Нормирование нагрузки, контроль и тестирование в оздоровительной физической культуре</b>		<b>8</b>
	Занятие лекционного типа 4. Нормирование нагрузки, контроль и тестирование в оздоровительной физической культуре. Оптимальный объем и интенсивность физической нагрузки в занятиях физкультурно-оздоровительной направленности. Методы контроля за эффективностью занятий.	2	
	Занятие семинарского типа (семинар) 4. Алгоритм разработки индивидуальных программ физкультурно-оздоровительных занятий. Диагностика психофизического состояния и мотивационной сферы. Разработка содержания режима труда и отдыха. Разработка содержания оздоровительной тренировки. Разработка рекомендаций по питанию.	2	
	Самостоятельная работа. Завершить разработку рекомендаций по индивидуальному двигательному режиму и питанию.	4	
1.5	<b>Тема Особенности профессиональной деятельности специалистов по фитнесу</b>		<b>4</b>
	Занятие лекционного типа 5. Особенности профессиональной деятельности специалистов по фитнесу. Условия, виды профессионально-педагогической деятельности специалиста по фитнесу. Профессиональные компетенции.	2	
	Самостоятельная работа. Изучить и представить конспект на основе интернет ресурсов: «Современные требования работодателей к специалистам по фитнесу».	2	
<b>2</b>	<b>Раздел Методические основы использования средств оздоровительной физической культуры для лиц разного возраста и состояния здоровья</b>		<b>36</b>
2.1	<b>Тема Особенности методики занятий физкультурно-оздоровительной направленности со здоровыми людьми в различных возрастно-половых группах</b>		<b>20</b>
	Занятие лекционного типа 6. Особенности методики занятий физкультурно-оздоровительной направленности со здоровыми людьми в различных возрастно-половых группах. Особенности методик занятий с детьми в грудном и дошкольном возрасте. Особенности методик занятий со школьниками. Особенности методик занятий с лицами в молодом, зрелом пожилом и старческом возрасте.	2	
	Самостоятельная работа. Изучить и представить конспект на основе интернет ресурсов: «Виды индивидуальных программ физкультурно-оздоровительных занятий для различных возрастно-половых групп».	2	
	Занятие семинарского типа (семинар) 5. Проблемы и инновационная физкультурно-оздоровительная деятельность с детьми в грудном и дошкольном возрасте. Анализ авторских программ, методик занятий, результатов научных исследований по изучению эффективности физкультурно-оздоровительных занятий в условиях ДОУ.	2	
	Самостоятельная работа. Изучить авторефераты (не менее 5 источников) и представить конспекты результатов диссертационных исследований по физкультурно-оздоровительной деятельности с детьми в грудном и дошкольном возрасте.	2	

	<i>Занятие семинарского типа (семинар) 6.</i> Проблемы и инновационная физкультурно-оздоровительная деятельность со школьниками. Анализ авторских программ, методик занятий, результатов научных исследований по изучению эффективности физкультурно-оздоровительных занятий в условиях урочных и внеурочных форм.	2
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучить авторефераты (не менее 5 источников) и представить конспекты результатов диссертационных исследований по физкультурно-оздоровительной деятельности со школьниками.	2
	<i>Занятие семинарского типа (семинар) 7.</i> Проблемы и инновационная физкультурно-оздоровительная деятельность с молодежью. Анализ авторских программ, методик занятий, результатов научных исследований по изучению эффективности физкультурно-оздоровительных занятий в условиях средних специальных и высших учебных заведений.	2
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучить авторефераты (не менее 5 источников) и представить конспекты результатов диссертационных исследований по физкультурно-оздоровительной деятельности с молодежью.	2
	<i>Занятие семинарского типа (семинар) 8.</i> Проблемы и инновационная физкультурно-оздоровительная деятельность с лицами зрелого, пожилого и старческого возраста. Анализ авторских программ, методик занятий, результатов научных исследований по изучению эффективности физкультурно-оздоровительных занятий.	2
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучить авторефераты (не менее 5 источников) и представить конспекты результатов диссертационных исследований по физкультурно-оздоровительной деятельности с лицами зрелого, пожилого и старческого возраста.	2
	<b><i>Тема Особенности методики занятий физкультурно-оздоровительной направленности с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья</i></b>	<b>16</b>
	<i>Занятие лекционного типа 7.</i> Особенности методики занятий физкультурно-оздоровительной направленности с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья. Профилактика заболеваний органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, органов пищеварения, нервной системы, зрения, нарушений опорно-двигательного аппарата.	2
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучить авторефераты (не менее 5 источников) и представить конспекты результатов диссертационных исследований по физкультурно-оздоровительной деятельности с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.	2
	<i>Занятие семинарского типа (семинар) 9.</i> Особенности методик физкультурно-оздоровительных занятий с лицами, имеющими избыточный вес.	2
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучить авторефераты (не менее 5 источников) и представить конспекты результатов диссертационных исследований по физкультурно-оздоровительной деятельности с лицами, имеющими избыточный вес.	2
2.2	<i>Занятие семинарского типа (семинар) 10.</i> Особенности методик физкультурно-оздоровительных занятий с лицами, имеющими нарушения осанки, плоскостопие, остеохондроз.	2
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучить авторефераты (не менее 5 источников) и представить конспекты результатов диссертационных исследований по физкультурно-оздоровительной деятельности с лицами, имеющими нарушения осанки, плоскостопие, остеохондроз.	2
	<i>Занятие семинарского типа (семинар) 11.</i> Особенности методик физкультурно-оздоровительных занятий по профилактике заболеваний органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, органов пищеварения, нервной системы, зрения.	2
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучить авторефераты (не менее 5 источников) и представить конспекты результатов диссертационных исследований по организации профилактики заболеваний органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, органов пищеварения, нервной системы зрения средствами оздоровительной физической культуры.	2

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

Раздел, темы	Содержание	Часы
<b>1</b>	<b>Раздел Научно-теоретические основы оздоровительной физической культуры</b>	<b>36</b>
	<b><i>Тема Методология оздоровительной физической культуры</i></b>	<b>8</b>
1.1	<i>Занятие лекционного типа 1.</i> Методология оздоровительной физической культуры. Понятие оздоровительной физической культуры. Её признаки. Функции оздоровительной физической культуры. Цели и задачи ОФК. Средства и виды оздоровительной физической культуры.	2

	<i>Занятие семинарского типа (семинар) 1.</i> Методологические проблемы оздоровительной физической культуры. Проблема тестирования. Проблема формирования потребности и деятельностного отношения. Проблема учета индивидуально-типологических особенностей личности. Проблема организационно-методического обеспечения. Проблема подготовки квалифицированных кадров.	2
	<i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить библиографический список авторефератов диссертационных исследований в области оздоровительной физической культуры (не менее 15 источников).	4
	<b>Физкультурно-оздоровительные технологии</b>	<b>8</b>
	<i>Занятие семинарского типа (семинар) 2.</i> Понятие «фитнес». Тенденции развития фитнес индустрии и фитнес программ в России и других странах.	2
1.2	<i>Самостоятельная работа.</i> Представить конспекты «Физкультурно-оздоровительные технологии, их классификации», «Технологии, основанные на видах двигательной активности аэробной направленности», «Технологии, основанные на видах гимнастик», «Технологии, основанные на видах двигательной активности силовой направленности», «Технологии, основанные на сочетании видов гимнастики и силовой тренировки». Подготовить презентацию на тему: «Научное обоснование эффективности использования фитнес программ в занятиях с разными группами населения».	6
	<b>Тема Общие представления о механизме оздоровительного воздействия физических упражнений на организм человека</b>	<b>8</b>
1.3	<i>Занятие лекционного типа 2.</i> Общие представления о механизме оздоровительного воздействия физических упражнений на организм человека. Циклическая аэробика. Гимнастическая аэробика. Силовые упражнения.	2
	<i>Занятие семинарского типа (семинар) 3.</i> Роль физических упражнений и питания в регулировании веса тела. Методики изменения жирового и мышечного компонентов у мужчин и женщин.	2
	<i>Самостоятельная работа.</i> Разработать индивидуальную программу коррекции фигуры средствами физических упражнений и питания.	4
	<b>Тема Нормирование нагрузки, контроль и тестирование в оздоровительной физической культуре</b>	<b>8</b>
1.4	<i>Занятие лекционного типа 3.</i> Нормирование нагрузки, контроль и тестирование в оздоровительной физической культуре. Оптимальный объем и интенсивность физической нагрузки в занятиях физкультурно-оздоровительной направленности. Методы контроля за эффективностью занятий.	2
	<i>Занятие семинарского типа (семинар) 4.</i> Алгоритм разработки индивидуальных программ физкультурно-оздоровительных занятий. Диагностика психофизического состояния и мотивационной сферы. Разработка содержания режима труда и отдыха. Разработка содержания оздоровительной тренировки. Разработка рекомендаций по питанию.	2
	<i>Самостоятельная работа.</i> Завершить разработку рекомендаций по индивидуальному двигательному режиму и питанию.	4
	<b>Тема Особенности профессиональной деятельности специалистов по фитнесу</b>	<b>4</b>
1.5	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучить и представить конспект на основе интернет ресурсов: «Современные требования работодателей к специалистам по фитнесу», «Особенности профессиональной деятельности специалистов по фитнесу», «Условия, виды профессионально-педагогической деятельности специалиста по фитнесу», «Профессиональные компетенции специалиста по фитнесу».	4
<b>2</b>	<b>Раздел Методические основы использования средств оздоровительной физической культуры для лиц разного возраста и состояния здоровья</b>	<b>36</b>
	<b>Тема Особенности методики занятий физкультурно-оздоровительной направленности со здоровыми людьми в различных возрастно-половых группах</b>	<b>20</b>
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучить и представить конспект на основе интернет ресурсов: «Виды индивидуальных программ физкультурно-оздоровительных занятий для различных возрастно-половых групп».	6
2.1	<i>Занятие семинарского типа (семинар) 5.</i> Проблемы и инновационная физкультурно-оздоровительная деятельность с детьми в грудном и дошкольном возрасте. Проблемы и инновационная физкультурно-оздоровительная деятельность со школьниками. Анализ авторских программ, методик занятий, результатов научных исследований по изучению эффективности физкультурно-оздоровительных занятий в условиях урочных и внеурочных форм.	2
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучить авторефераты (не менее 5 источников) и представить конспекты результатов диссертационных исследований по физкультурно-оздоровительной	4

	деятельности с детьми в грудном и дошкольном возрасте. Изучить авторефераты (не менее 5 источников) и представить конспекты результатов диссертационных исследований по физкультурно-оздоровительной деятельности со школьниками.	
	<i>Занятие семинарского типа (семинар) 6.</i> Проблемы и инновационная физкультурно-оздоровительная деятельность с молодежью. Анализ авторских программ, методик занятий, результатов научных исследований по изучению эффективности физкультурно-оздоровительных занятий в условиях средних специальных и высших учебных заведений.	2
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучить авторефераты (не менее 5 источников) и представить конспекты результатов диссертационных исследований по физкультурно-оздоровительной деятельности с молодежью.	2
	<i>Занятие семинарского типа (семинар) 7.</i> Проблемы и инновационная физкультурно-оздоровительная деятельность с лицами зрелого, пожилого и старческого возраста. Анализ авторских программ, методик занятий, результатов научных исследований по изучению эффективности физкультурно-оздоровительных занятий.	2
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучить авторефераты (не менее 5 источников) и представить конспекты результатов диссертационных исследований по физкультурно-оздоровительной деятельности с лицами зрелого, пожилого и старческого возраста.	2
	<b><i>Тема Особенности методики занятий физкультурно-оздоровительной направленности с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья</i></b>	<b>16</b>
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучить авторефераты (не менее 5 источников) и представить конспекты результатов диссертационных исследований по физкультурно-оздоровительной деятельности с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.	6
2.2	Изучить авторефераты (не менее 5 источников) и представить конспекты результатов диссертационных исследований по физкультурно-оздоровительной деятельности с лицами, имеющими избыточный вес.	
	<i>Занятие семинарского типа (семинар) 8.</i> Особенности методик физкультурно-оздоровительных занятий с лицами, имеющими избыточный вес. Особенности методик физкультурно-оздоровительных занятий с лицами, имеющими нарушения осанки, плоскостопие, остеохондроз.	2
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучить авторефераты (не менее 5 источников) и представить конспекты результатов диссертационных исследований по физкультурно-оздоровительной деятельности с лицами, имеющими нарушения осанки, плоскостопие, остеохондроз.	4
	<i>Занятие семинарского типа (семинар) 9.</i> Особенности методик физкультурно-оздоровительных занятий по профилактике заболеваний органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, органов пищеварения, нервной системы зрения.	2
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучить авторефераты (не менее 5 источников) и представить конспекты результатов диссертационных исследований по организации профилактики заболеваний органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, органов пищеварения, нервной системы зрения средствами оздоровительной физической культуры.	2

## 5 Промежуточная аттестация по дисциплине

Учебным планом по направлению подготовки 49.06.01 Физическая культура и спорт предусмотрена следующая форма промежуточной аттестации по дисциплине:

- зачет в 4 семестре (очная форма обучения);
- зачет в 6 семестре (заочная форма обучения).

К зачету допускаются обучающиеся, не имеющие задолженности по занятиям семинарского типа и самостоятельной работе.

Задолженности по темам пропущенных занятий и темам, на которых аспирантом были получены неудовлетворительные оценки, 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.

## 6 Перечень основной и дополнительной литературы

### Основная литература

1. Селуянов, В.Н. Технология оздоровительной физической культуры.- 2-е изд.- М.: ТВТ Дивизион, 2009.-192с.
2. Ковшура, Е.О. Оздоровительная классическая аэробика: учебное пособие- Ростов н/Д: Феникс, 2013. -167с.
3. Ким, Н.К., Дьяконов, М.Б. Фитнес: учебник – М.: Советский спорт, 2006.- 454с.
4. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учебное пособие / Под ред. Мякинченко Е.Б., Шестакова М.П. -М.: Дивизион, 2006.-304с.
5. Ивченко, Е.А. Теоретико-методические основы двигательной рекреации: учебное пособие-СПб, 2009.-121с. - электр. ресурс.
6. Ладыгина, Е.Б. Особенности содержания и методики рекреационных занятий с женщинами пожилого возраста: учебное пособие.- СПб, 2007.-65с.- электр. ресурс.
7. Куликов, Л.М. и др. Двигательная активность и здоровье подрастающего поколения: монография.- Челябинск: УралГУФК, 2009.-275с.
8. Третьякова, Н.В. и др. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электрон. ресурс+ текст]: учебное пособие / Третьякова Н.В. и др. - М: Спорт, 2016. - элект. ресур. ЭБС «IPRbooks»

### Дополнительная литература

9. Калакаускене, Л.М. Ушу и цигун как здоровьесформирующие технологии в физическом воспитании: монография/Л.М. Калакаускене. - Чайковский: ЧГИФК, 2007.-154с. - электр. рес.
10. Калакаускене, Л.М. Основы теории оздоровительной физической культуры (оздоровительные технологии). Методическая разработка, - Чайковский: ЧГИФК,2003. -67с.

## 7 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий

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

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

	языка			
12.	Операционная система Windows XP Home Basic	OEM – предустановленная версия	Бессрочно	Операционная система
13.	Яндекс Браузер	GPL	Бессрочно	Интернет обозреватель

### 7.2 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 №6900/20 от 06.07.2020 г. по 24.09.2021 г., лицензия продлевается ежегодно.

### 7.3 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

- <http://www.ns-sport.ru/fizicheskaya-kultura-v-raznye-promezhutki-vremeni-page-24.html>
- [http://www.spbniifk.ru/Conferences\\_26.html](http://www.spbniifk.ru/Conferences_26.html)
- <http://my-area.org/>
- <http://www.universe-soft.ru/klient/>
- <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2000N6/p20-22.htm>
- <http://age2.ru/archives/316.html>

### 7.4 Компьютерные обучающие и контролирующие программы

Отсутствуют.

### 8.5 Аудио- и видео-пособия

Отсутствуют.

## 8 Материально-техническое обеспечение дисциплины

### 8.1 Занятия лекционного типа

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
<p>аудитория № 423</p> <p>учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, 67</p>	<p>30 посадочных мест</p> <p>Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя</p> <p>Технические средства: проектор, ноутбук, экран</p>	<p>Операционная система семейства Windows № лицензии 43477160, пакет офисных программ лицензия № 46300350</p>
<p>аудитории № 422</p> <p>для проведения индивидуальных консультаций</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, 67</p>	<p>4 посадочных места</p> <p>Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья), стол преподавателя, стул преподавателя</p> <p>Технические средства: компьютер</p>	<p>Операционная система семейства Windows № лицензии 43477160, пакет офисных программ лицензия № 61543164</p>
<p>аудитория № 207</p> <p>помещение для самостоятельной работы</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, 67</p>	<p>Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя</p> <p>Технические средства: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии</p>	<p>Операционная система семейства Windows № лицензии 62041969, пакет офисных программ лицензия № 62686821</p>

## **9 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Основное назначение дисциплины по выбору – систематизация и углубление знаний по содержанию деятельности, связанной с оздоровительной физической культурой.

Дисциплина предусматривает изучение теоретических вопросов в соответствии с рабочей программой, а также выполнение индивидуальных заданий в форме практических занятий.

Для изучения теоретической части дисциплины необходимо изучить вопросы, рассматриваемые в лекциях. При изучении материала необходимо помимо лекционных материалов использовать рекомендованную преподавателем основную и дополнительную литературу для лучшего усвоения материала.

Основная цель практической части дисциплины – закрепление полученного теоретического материала, а также приобретение умений и навыков для ведения научных исследований в области оздоровительной физической культуры.

В связи с этим, основное внимание на занятиях необходимо уделить практической деятельности.

Критериями оценки результатов внеаудиторной самостоятельной работы обучающегося являются:

- уровень освоения учебного материала;
- использование теоретических знаний при выполнении практических задач;
- степень освоения знаний и умений по изучаемой теме, к которой относится данная самостоятельная работа;
- обоснованность и чёткость изложения ответа на поставленный по внеаудиторной самостоятельной работе вопрос;
- оформление отчётного материала в соответствии с известными или заданными преподавателем требованиями, предъявляемыми к подобного рода материалам.

Вопросы для самостоятельного освоения изучаются по указанию преподавателя с использованием рекомендованной основной или дополнительной литературы, Internet-ресурсов.

## **10 Особенности проведения занятий, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Для обучающегося инвалида или обучающегося с ограниченными возможностями здоровья осуществляется входной контроль, назначение которого состоит в определении его способностей, особенностей восприятия и готовности к освоению учебного материала. Форма входного контроля для обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.).

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья обучение, текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация проводятся с учетом их индивидуальных возможностей и состояния здоровья. Информация о форме и порядке обучения, проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации доводится до сведения инвалидов и лиц с ОВЗ в доступной для них форме.

Зачет (экзамен) для инвалидов и лиц с ОВЗ могут проводиться как в отдельной аудитории, так и совместно с обучающимися, не имеющими ограниченных возможностей здоровья, если это не создает трудностей для инвалидов и иных обучающихся.

При необходимости в аудитории обеспечивается присутствие ассистента (помощника), оказывающего лицам с ОВЗ необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей обучающегося (занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, общаться с преподавателем)

При прохождении зачета (экзамена) обеспечивается пользование необходимыми техническими средствами с учетом индивидуальных особенностей.

Форма проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации для обучающихся с ОВЗ устанавливается с учетом индивидуальных особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.).

Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация для инвалидов и лиц с ОВЗ при необходимости могут быть проведены с применением дистанционных образовательных технологий.

По письменному заявлению обучающегося инвалида продолжительность сдачи обучающимся инвалидом аттестационного испытания может быть увеличена по отношению к установленной продолжительности его сдачи:

продолжительность сдачи экзамена, проводимого в письменной форме, - не более чем на 90 минут;

продолжительность подготовки обучающегося к ответу на экзамене, проводимом в устной форме, - не более чем на 20 минут;

продолжительность выступления обучающегося при защите курсовой работы (проекта) - не более чем на 15 минут.

При проведении промежуточной аттестации обеспечивается соблюдение следующих дополнительных требований в зависимости от физических нарушений (или индивидуальных особенностей) обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов:

а) для слепых:

– задания для выполнения промежуточной аттестации зачитываются ассистентом либо преподавателем;

– письменные задания надиктовываются ассистенту;

б) для слабовидящих:

– обучающимся для выполнения задания при необходимости предоставляется возможность использования собственных увеличивающих устройств;

– задания для выполнения оформляются увеличенным шрифтом;

в) для глухих и слабослышащих обучающихся для выполнения задания при необходимости предоставляется возможность использования собственной звукоусиливающей аппаратуры индивидуального пользования;

г) для лиц с тяжелыми нарушениями речи, глухих, слабослышащих промежуточная аттестация по желанию обучающихся может проводиться в письменной форме;

д) для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (тяжелыми нарушениями двигательных функций верхних конечностей или отсутствием верхних конечностей):

– письменные задания надиктовываются ассистенту;

– по желанию обучающихся промежуточная аттестация может проводиться в устной форме.

Данный перечень может быть уточнен в зависимости от контингента обучающихся.

Все локальные нормативные акты организации по вопросам проведения аттестационных испытаний доводятся до сведения обучающихся инвалидов в доступной для них форме.

Обучающийся инвалид не позднее чем за 3 месяца до начала проведения аттестационного испытания подает письменное заявление о необходимости создания для него специальных условий с указанием его индивидуальных особенностей. К заявлению прилагаются документы, подтверждающие наличие у обучающегося индивидуальных особенностей (при отсутствии указанных документов в организации).

В заявлении обучающийся указывает на необходимость (отсутствие необходимости) присутствия ассистента на аттестационном испытании, необходимость (отсутствие необходимости) увеличения продолжительности сдачи аттестационного испытания по отношению к установленной продолжительности (для каждого аттестационного испытания).