

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Демченко Андрей Михайлович
Должность: И.о. ректора
Дата подписания: 04.06.2026 09:59:08
Уникальный программный ключ:
735ac335104bb4cd044a23562564d177d3d81162

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
и воспитательной работе
к.п.н., доцент Фендель Т.В.

«30» апреля 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

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

Направление подготовки	<i>49.03.01 Физическая культура</i>
Направленность (профиль) программы бакалавриата	<i>«Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес»</i>
Квалификация выпускника	<i>бакалавр</i>
Год начала подготовки (по учебному плану)	<i>2026</i>
Форма обучения, семестр	<i>очная: 5,6 семестр заочная: 5,6 семестр</i>
Трудоёмкость по рабочему учебному плану	<i>зачетных единиц: 6 часов: 216</i>
Промежуточная аттестация	<i>экзамен</i>

Разработчик рабочей программы:

Петрова А.В., доцент,
к.п.н.

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры ТМиОТ
Протокол от «14»апреля 2026 г. №10

Рабочая программа одобрена на заседании УМС
Протокол от «16»апреля 2026 г. №9

1 Цель и задачи дисциплины

1.1 Цель дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование у обучающихся компетенций в области фитнеса с разными половозрастными и социально-демографическими группами населения.

1.2 Задачи дисциплины

- сформировать у студентов теоретические знания о специфике физкультурно-оздоровительной деятельности с разными половозрастными и социально-демографическими группами населения;
- сформировать у студентов практические умения по построению и проведению физкультурно-оздоровительных занятий с разными половозрастными и социально-демографическими группами населения;
- обеспечить освоение студентами методических умений и навыков планирования содержания физкультурно-оздоровительной работы с разными половозрастными и социально-демографическими группами населения.

2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

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

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

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

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции
ПК-3 Способен формировать и поддерживать мотивацию у населения к занятиям фитнесом.	ПК-3.1 Знает методику формирования мотивации у населения к занятиям фитнесом. ПК-3.2 Умеет вовлекать население в занятия фитнесом. ПК-3.3 Владеет навыком реализации мероприятий по мотивации населения к занятиям фитнесом.
ПК-4 Способен формировать средства для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом.	ПК-4.1 Знает содержание процесса формирования средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом. ПК-4.2 Умеет формировать средства для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом. ПК-4.3 Владеет (имеет опыт) технологией формирования средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом.
ПК-5 Способен определять физическое состояние населения с использованием методов фитнес-тестирования.	ПК-5.1 Знает методы фитнес-тестирования для определения физического состояния населения. ПК-5.2 Умеет определять физическое состояние населения с помощью методов фитнес-тестирования. ПК-5.3 Имеет опыт определения физического состояния населения на основе методов фитнес-тестирования.

ПК-6 Способен разрабатывать индивидуальные программы занятий фитнесом.	<p>ПК-6.1 Знает методики подбора упражнений, видов фитнес-тренировок в соответствии с анатомо-физиологическими особенностями человека.</p> <p>ПК-6.2 Умеет составлять индивидуальные программы занятий фитнесом, в том числе с разработкой частоты, интенсивности, продолжительности, вида и структуры занятий, включая использование фитнес-технологий и принципа периодизации.</p> <p>ПК-6.3 Владеет методом индивидуализации занятий фитнесом, программирования и планирования фитнес-тренировок с последовательным решением задач физического совершенствования человека, навыком разработки индивидуальных программ по фитнесу.</p>
ПК-7 Способен реализовывать индивидуальные программы по фитнесу и осуществлять консультирование населения.	<p>ПК-7.1 Знает методики силовых, интервальных, круговых, функциональных тренировок, тренировок для развития ловкости, равновесия, координации, гибкости, функционального тренинга.</p> <p>ПК-7.2 Умеет использовать общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений в фитнесе и сочетания физических упражнений в фитнесе с другими видами оздоровительных занятий.</p> <p>ПК-7.3 Владеет навыком консультирования населения при реализации индивидуальных программ по фитнесу.</p>
ПК-8 Способен разрабатывать планы и проводить тренировочные занятия по общей физической подготовке занимающихся на основе фитнес-программ.	<p>ПК-8.1 Знает основы планирования тренировочных занятия по общей физической подготовке занимающихся на основе фитнес-программ.</p> <p>ПК-8.2 Умеет разрабатывать тренировочные занятия по общей физической подготовке занимающихся на основе фитнес-программ.</p> <p>ПК-8.3 Владеет методикой проведения тренировочных занятий по общей физической подготовке занимающихся на основе фитнес-программ.</p>
<p>05.013 «Специалист по продвижению фитнес-услуг» / ОТФ: А. Организация продвижения фитнес-услуг среди населения В. Оказание населению фитнес-услуг по индивидуальным программам</p> <p>05.003 «Тренер» / ОТФ: А. Деятельность по общей физической, специальной физической и начальной подготовке спортсменов</p> <p>05.017 «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)» / ОТФ: А. Реализация фитнес-услуг в водной среде (аквафитнес) В. Реализация фитнес-услуг по специализациям (направлениям) фитнеса в зале, на свежем воздухе</p>	

3 Объем дисциплины и виды учебной работы

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

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

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

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

4 Фонд оценочных средств

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

5 Структура и содержание дисциплины

5.1 Модульный тематический план

5.1.1 Модульный тематический план (очная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Виды учебной работы и трудоемкость, в часах				Трудоемкость в часах
		Контактная работа		Самостоятельная работа		
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа			
		всего	в т.ч. в форме практической			
<i>5 семестр</i>						
1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность в дошкольных образовательных учреждениях					
1.1	Теоретические основы физического воспитания детей дошкольного возраста	2	2	-	4	8
1.2	Возрастные особенности развития детского организма	2	2	-	4	8
1.3	Основы формирования правильной осанки у детей	2	4	2	6	12
1.4	Содержание физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях	2	4	2	4	10
1.5	Физкультурно-оздоровительные методики для дошкольников	2	6	4	6	14
1.6	Методика проведения развивающих игр с дошкольниками	2	4	2	6	12
1.7	Методика и организация коммуникативных игр для дошкольников	2	4	2	6	12
1.8	Методика проведения физкультурного досуга в ДОУ и фитнес клубе	2	6	4	6	14
ИТОГО (5 семестр):		16	32	16	42	90
<i>6 семестр</i>						
2.	Физкультурно-оздоровительная деятельность в школе					
2.1	Состояние здоровья современных школьников и причины его ухудшения	2	2	2	6	10
2.2	Физическое воспитание школьников в контексте модернизации образования	2	2	2	6	10
2.3	Принципы оздоровительного фитнеса и их реализация при работе с детьми и подросткам	2	2	2	6	10

2.4	Методика проведения урока оздоровительной направленности	-	2	2	8	10
2.5	Физкультурно-оздоровительные методики для школьников	-	4	2	8	12
2.6	Организация и проведение физкультурно-спортивных мероприятий	-	2	2	6	8
2.7	Основы коммуникативного тренинга	-	2	-	6	8
2.8	Походы выходного дня как форма рекреационной деятельности школьников	2	2	-	8	12
3.	Физическая культура взрослого населения					
3.1	Научно-методические основы организации занятий ФК с взрослым населением	2	2	-	6	10
3.2	Концепция и технологии фитнес-тренировки лиц зрелого возраста	2	4	-	6	12
3.3	Методические особенности планирования содержания фитнес-тренировки с лицами пожилого возраста, имеющими отклонения в состоянии здоровья	2	4	-	6	12
3.4	Физкультурно-оздоровительная деятельность женщин	2	4	-	6	12
ИТОГО (6 семестр):		16	32	12	78	126
ИТОГО (по курсу):		32	64	28	120	216

5.1.2 Модульный тематический план (заочная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Виды учебной работы и трудоемкость, в часах				Трудоемкость в часах
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа		Самостоятельная работа	
			всего	в т.ч. в форме практической		
<i>5 семестр</i>						
1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность в дошкольных образовательных учреждениях					
1.1	Теоретические основы физического воспитания детей дошкольного возраста	2	-	-	16	18
1.2	Возрастные особенности развития детского организма	2	-	-	16	18
1.3	Основы формирования правильной осанки у детей	-	-	-	16	16
1.4	Содержание физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях	2	-	-	16	18
1.5	Физкультурно-оздоровительные методики для дошкольников	-	2	2	18	20
1.6	Методика проведения развивающих игр с дошкольниками	-	2	2	16	18
1.7	Методика и организация коммуникативных игр для дошкольников	-	2	2	16	18
1.8	Методика проведения физкультурного досуга в ДОУ и фитнес клубе	-	-	-	18	18
ИТОГО (5 семестр):		6	6	6	132	144
<i>6 семестр</i>						
2.	Физкультурно-оздоровительная деятельность в школе					
2.1	Состояние здоровья современных школьников и причины его ухудшения	2	-	-	4	6
2.2	Физическое воспитание школьников в контексте модернизации образования	-	-	-	6	6
2.3	Принципы оздоровительного фитнеса и их реализация при работе с детьми и подросткам	-	-	-	4	4
2.4	Методика проведения урока оздоровительной направленности	-	2	2	4	6
2.5	Физкультурно-оздоровительные методики для школьников	-	-	-	6	6
2.6	Организация и проведение физкультурно-спортивных	-	2	2	4	6

	мероприятий					
2.7	Основы коммуникативного тренинга	-	-	-	4	4
2.8	Походы выходного дня как форма рекреационной деятельности школьников	-	-	-	6	6
3.	Физическая культура взрослого населения					
3.1	Научно-методические основы организации занятий ФК с взрослым населением	2	-	-	6	8
3.2	Концепция и технологии фитнес-тренировки лиц зрелого возраста	-	-	-	4	4
3.3	Методические особенности планирования содержания фитнес-тренировки с лицами пожилого возраста, имеющими отклонения в состоянии здоровья	-	2	-	6	8
3.4	Физкультурно-оздоровительная деятельность женщин	-	2	-	6	8
	ИТОГО (6 семестр):	4	8	4	60	72
	ИТОГО (по курсу):	10	14	10	192	216

5.3 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

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

Раздел, темы	Содержание
	5 семестр
1	Раздел Физкультурно-оздоровительная деятельность в дошкольных образовательных учреждениях
	<i>Тема Теоретические основы физического воспитания детей дошкольного возраста</i>
1.1	<i>Занятие лекционного типа 1.</i> Место и роль физической культуры в общей системе воспитания детей дошкольного возраста. Цель, задачи и средства физического воспитания в ДОУ. Структура построения физкультурного занятия в ДОУ. Особенности развития двигательных качеств у дошкольников. Концептуальные основы подготовки специалиста по фитнесу. <i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Средние показатели физического развития детей. Мышечная система у детей. Цель физического воспитания детей дошкольного возраста. Способы обучения основным видам движений. Практические умения необходимые педагогу для проведения физкультурных занятий. Средства развития двигательных качеств у дошкольников. <i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного и семинарского занятий. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Передовой опыт проведения физкультурных занятий в России и за рубежом для детей от 1,5 до 12 лет. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
	<i>Тема Возрастные особенности развития детского организма</i>
1.2	<i>Занятие лекционного типа 2.</i> Анатомо-физиологические особенности развития детского организма. Формирование движений детей. <i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2.</i> Методические особенности физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста. <i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного и семинарского занятий. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Основные разделы и этапы физического обучения и воспитания. Способы обучения и принципы, положенные в основу методики занятий физкультурными упражнениями. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
	<i>Тема Основы формирования правильной осанки у детей.</i>
1.3	<i>Занятие лекционного типа 3.</i> Понятие осанка, общие признаки правильной осанки. Причины возникновения неправильной осанки и ее профилактика. <i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3.</i> Деформация сводов стопы, и ее профилактика. <i>Занятие семинарского типа (в форме практической подготовки) 4.</i> Способы определения правильной осанки, виды искривлений и их влияние на организм. <i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Изучить влияние правильной осанки на внешний облик человека. Провести занятие для детей 3-5 лет, имеющих нарушения осанки, деформацию стопы. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
1.4	<i>Тема Содержание физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях</i>

	<p><i>Занятие лекционного типа 4.</i> Проблемные вопросы теории и практики физического воспитания дошкольников. Содержание физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 5.</i> Формы физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (в форме практической подготовки) 6.</i> Методические особенности физкультурно-оздоровительных занятий с детьми дошкольного возраста.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного и семинарского занятий 2. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Приоритетные направления государственной политики в сфере дошкольного образования. Технологии обучения безопасному поведению детей в процессе организации физкультурно-оздоровительной работы в дошкольной образовательной организации. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
	<p style="text-align: center;"><i>Тема Физкультурно-оздоровительные методики для дошкольников</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 5.</i> Фитнес в жизни ребенка. Основное содержание занятий фитнесом для детей. Определение ритмической гимнастики, задачи и средства. Инновационные направления развития детского фитнеса.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 7.</i> Определение йоги и основные понятия йоги. Методика проведения занятий йогой с детьми разных возрастов. Сущность и определение фитбол – аэробики, её задачи.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (в форме практической подготовки) 8,9.</i> Методика проведения занятия по фитбол-аэробике для детей дошкольного возраста.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного и семинарских занятий. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовить комплексы йоги для профилактики различных отклонений в состоянии здоровья детей дошкольного и младшего школьного возраста. Фитбол-аэробика как средство развития ловкости дошкольников. Провести занятие по йоге для детей разных возрастов. Подготовить комплексы йоги для профилактики различных отклонений в состоянии здоровья детей 3-5 лет. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
1.5	
	<p style="text-align: center;"><i>Тема Методика проведения развивающих игр с дошкольниками.</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 6.</i> Цель развивающих игр. Сущность и особенность развивающих игр.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 10.</i> Методические особенности и проведения развивающих игр.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практические занятия) 11.</i> Особенности проведения развивающих игр у детей с нарушениями в развитии.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовить картотеку игр для здоровых детей и детей с нарушениями в развитии. Провести занятие в игровой форме или в виде тренинга для детей дошкольного возраста. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
1.6	
	<p style="text-align: center;"><i>Тема Методика и организация коммуникативных игр для дошкольников</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 7.</i> Методика и организация проведения коммуникативных игр.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 12.</i> Диагностика уровня развития коммуникативных способностей у детей дошкольного возраста.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (в форме практической подготовки) 13.</i> Структура занятий, содержание занятий, постановка цели и задач, решаемых в процессе игры.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарских занятий. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. В научно-методической литературе и интернете найти описание коммуникативные игры для коррекции и развития различных качеств дошкольников, провести не менее 3 игр, подготовить картотеку игр. Выполнить доклад по теме: «Методика и организация коммуникативных игр для дошкольников». Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
1.7	
	<p style="text-align: center;"><i>Тема Методика проведения физкультурного досуга в ДОУ и фитнес клубе</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 8.</i> Определение физкультурного досуга, его задачи. Значение физкультурного досуга в ФОР детского сада и фитнес центра.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 14.</i> Методика проведения физкультурных праздников.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (в форме практической подготовки) 15,16.</i> Методика проведения физкультурных праздников.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Придумать игру – эстафету, отразив следующие характеристики: возрастная категория детей; название, вид и задачи досуга; дата проведения; место проведения: помещение - музыкальный или физкультурный зал, групповая комната, на воздухе —</p>
1.8	

	площадка. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
	6 семестр
2	Раздел Физкультурно-оздоровительная деятельность в школе
	<i>Тема Состояние здоровья современных школьников и причины его ухудшения</i>
	<i>Занятие лекционного типа 9. Мониторинг и его разновидности. Способы оценки состояния физического здоровья и физического развития</i>
2.1	<i>Занятие семинарского типа (в форме практической подготовки) 17. Подходы к определению физического состояния и физического здоровья. Комплексные оценки уровней физического здоровья.</i>
	<i>Самостоятельная работа. Изучение материала лекционного и семинарского занятий. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Какие показатели используются для сводной «Карты здоровья», с какой целью? Составление «карты» и «портрета» физической подготовленности и физического здоровья школьников. Определить уровень физического здоровья обучающихся по методике С.В. Хрушева. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</i>
	<i>Тема Физическое воспитание школьников в контексте модернизации образования</i>
	<i>Занятие лекционного типа 10. Сущность процесса модернизации физического воспитания. Основные направления модернизации физического воспитания школьников.</i>
2.2	<i>Занятие семинарского типа (в форме практической подготовки) 18. Инновационные подходы в системе физического воспитания школьников.</i>
	<i>Самостоятельная работа. Изучение материала лекционного и семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Охарактеризуйте основные направления модернизации физического воспитания в школе. Перечислите инновационные подходы к системе физического воспитания школьников. Разработать комплекс и провести оздоровительную тренировку для школьников и контроля самочувствия. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</i>
	<i>Тема Принципы оздоровительного фитнеса и их реализация при работе с детьми и подросткам</i>
	<i>Занятие лекционного типа 11. Цель и задачи фитнеса для школьников. Основные принципы оздоровительно-развивающей тренировки. Классификация фитнес-программ.</i>
2.3	<i>Занятие семинарского типа (в форме практической подготовки) 19. Структура и содержание фитнес-программ. Основные методические рекомендации при занятиях фитнесом в школе. Программы, рекомендуемые для секционных занятий.</i>
	<i>Самостоятельная работа. Изучение материала лекционного и семинарского занятий. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Составить тренировочные программы интервальной, круговой, рекреационной направленности. Составить конспекты занятий для детей различного возраста. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</i>
	<i>Тема Методика проведения урока оздоровительной направленности</i>
	<i>Занятие семинарского типа (в форме практической подготовки) 20. Распределение школьников на медицинские группы. Организация занятий с учащимися, относящимися к специальной медицинской группе. Особенности проведения занятий с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья и физическом развитии.</i>
2.4	<i>Самостоятельная работа. Изучение материала семинарских занятий. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Составить конспект основной части занятия для детей основной, подготовительной и специальной медицинских групп с заболеваниями опорно-двигательного аппарата, кардиореспираторной системы, нарушения обмена веществ, заболеваниями сердечно-сосудистой системы и органов дыхания. Разработать положение и провести урок здоровья для учащихся младших, средних и старших классов. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</i>
	<i>Тема Физкультурно-оздоровительные методики для школьников</i>
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 21. Определение ритмической гимнастика, история возникновения. Виды ритмической гимнастики и структура занятия. Разнообразие и особенности использования средств на занятиях ритмической гимнастики, дозировка нагрузки. Режим занятий ритмической гимнастики. Требования, предъявляемые к музыкальному сопровождению. Определение атлетической гимнастики, её средства.</i>
2.5	<i>Занятие семинарского типа (в форме практической подготовки) 22. Структура урока по атлетической гимнастике. Методы воспитания силы на занятиях атлетической гимнастики. Правила по технике безопасности при работе с отягощениями.</i>
	<i>Самостоятельная работа. Изучение материала семинарских занятий. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Составить комплексы ритмической гимнастики для школьников младших, средних и старших классов. Составить комплекс упражнений внеурочной формы физического воспитания. Составление комплексов атлетической гимнастики с различным оборудованием, для различных целей и детей разного школьного возраста. Инновационные подходы в методике проведения занятий атлетической гимнастики со школьниками (теоретическая справка).</i>

	Подготовить план-конспект занятия для освоения базовых элементов фитнеса с помощью игрового метода. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
	<i>Тема Организация и проведение физкультурно-спортивных мероприятий</i>
2.6	<i>Занятие семинарского типа (в форме практической подготовки) 23.</i> Характеристика рекреационной деятельности. Определение ФСМ, его функции, финансирование. Церемония открытия, проведения и закрытия ФСМ. Конкурсы и шоу-программы, этапы их подготовки. <i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного и семинарского занятий. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Формирование судейской коллегии, медицинского обеспечения и техники безопасности. Организация спортивно-массовых мероприятий как основная форма пропаганды здорового образа жизни. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
	<i>Тема Основы коммуникативного тренинга</i>
2.7	<i>Занятие семинарского типа (в форме практической подготовки) 24.</i> Психологические аспекты и условия эффективного общения. Развитие психологической наблюдательности. Осознание и преодоление ограничений, накладываемых привычными, стереотипными установками восприятия и способами поведения в общении. Сенсорные каналы восприятия. Психологические барьеры общения. Самокоррекция и саморегуляция эмоционального состояния в общении. Завершение тренинга. Методика проведения коммуникативных игр на праздниках, школьных вечерах, санаториях, детских лагерях и на физкультурных занятиях в школе и фитнес клубе. <i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного и семинарского занятий. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. В источниках литературы найти современные подходы к проведению коммуникативных игр со школьниками в оздоровительно-образовательных учреждениях. Подготовка к проведению коммуникативных игр для детей разного школьного возраста и для различных целей (5 игр). Составить комплекс для школьников (младший, средний, старший возраст) с использованием игровых технологий, тренингов. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
	<i>Тема Походы выходного дня как форма рекреационной деятельности школьников</i>
2.8	<i>Занятие лекционного типа 12.</i> Понятие похода выходного дня и его наполнение. Влияние похода как часть рекреационной деятельности на здоровье детей школьного возраста. <i>Занятие семинарского типа (в форме практической подготовки) 25.</i> Основные цели и задачи похода выходного дня. Характеристика походов выходного дня как форма рекреационной деятельности школьников. Организация и проведение похода выходного дня. <i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного и семинарского занятий. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Разработать маршрут похода выходного дня как формы рекреационной деятельности школьников, в г. Чайковский, от ЧГИФК до СК "Снежинка". Составить сравнительную таблицу летнего и зимнего похода выходного дня. Разработать игры на свежем воздухе для похода выходного дня. Составить расчет питания на 1 человека на один день. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
	4 семестр
3	Раздел Физическая культура взрослого населения
	<i>Тема Научно-методические основы организации занятий ФК с взрослым населением</i>
3.1	<i>Занятие лекционного типа 13.</i> Возрастные особенности моторного онтогенеза. Возможности и особенности развития двигательных способностей у лиц зрелого и пожилого возраста. Учет возрастных особенностей при планировании средств, методов, нагрузки и форм физкультурно-оздоровительной деятельности. Принципы оздоровительной тренировки в аспекте физкультурно-оздоровительной деятельности взрослого населения. Противопоказания к занятиям физическими упражнениями. <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) 26.</i> Концепция двигательной активности взрослого населения. Особенности выбора и дозирования физических нагрузок в системе оздоровительной тренировки взрослого населения. Проблема двигательной активности взрослого населения в современных научных исследованиях. Проблема мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности у взрослого населения. Комплексная оценка физического состояния взрослого человека. Проблема тестирования двигательных способностей взрослого человека. Виды тестов для взрослого населения. Показания и противопоказания к использованию нагрузочных тестов. Оценка морфофункционального состояния и антропометрических показателей взрослого населения. Формы организации физкультурно-оздоровительной деятельности с взрослым населением. Современные массовые формы физкультурно-оздоровительной деятельности для взрослого населения. Физкультурно-оздоровительная деятельность по месту жительства. <i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с

	<p>основной и дополнительной литературой. Подготовка презентации на тему: «Концепция двигательной активности взрослого населения». Подготовка к работе по контрольным вопросам. Подготовка презентации на тему: «Проблема двигательной активности взрослого населения в современных научных исследованиях».</p>
	<p><i>Тема Концепция и технологии фитнес-тренировки лиц зрелого возраста</i></p>
	<p><i>Занятие лекционного типа 14.</i> Концепция и технология педагогического проектирования занятий фитнесом с лицами зрелого возраста. Понятийное поле концепции. Педагогическое проектирование занятий фитнесом. Методологические основания для проектирования занятий фитнесом. Принципы проектирования. Критерии технологичности программы занятий фитнесом. Критерии и показатели результативности педагогического проектирования занятий фитнесом с лицами зрелого возраста.</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 27.</i> Технологическая карта педагогического проектирования занятий фитнесом с лицами зрелого возраста. Диагностический этап. Предпроектировочный этап. Проектировочный этап. Реализационный этап. Контрольно-корректировочный этап. (Задачи, методы и средства).</p>
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
3.2	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 28.</i> Содержательно-методические аспекты фитнес-тренировки лиц зрелого возраста. Состояние здоровья и особенности образа жизни лиц зрелого возраста. Уровень и особенности физической кондиции лиц зрелого возраста. Влияние физических нагрузок на соматическое здоровье и психическое состояние лиц зрелого возраста. Современные фитнес-технологии для лиц зрелого возраста. Оздоровительно-кондиционные программы, базирующиеся на применении циклических упражнений. Силовые фитнес-программы. Функциональный тренинг. Психофизическая рекреация. Водный фитнес. Научно-методические основы физкультурно-производственной рекреации. Проблема профессиональных заболеваний. Виды утомления и средства его профилактики. Методика профилактики утомления и перенапряжения в процессе трудовой деятельности. Формы физкультурно-производственной рекреации. Методика проведения комплексов производственной гимнастики. Комплексы для разных видов трудовой деятельности.</p>
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
	<p><i>Тема Методические особенности планирования содержания фитнес-тренировки с лицами пожилого возраста, имеющими отклонения в состоянии здоровья</i></p>
	<p><i>Занятие лекционного типа 15.</i> Методико-практические рекомендации по применению средств фитнеса и видов нагрузки у лиц зрелого возраста, имеющих соматические заболевания (гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца, атеросклероз, вегетососудистая дистония, варикозное расширение вен, заболевания легких, заболевания органов пищеварения, сахарный диабет, неврозы, артриты и артрозы, нарушение осанки).</p>
3.3	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 29,30.</i> Проблема двигательной активности лиц пожилого возраста в современных научных исследованиях.</p>
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка презентации на тему: «Проблема двигательной активности лиц пожилого возраста в современных научных исследованиях»</p>
	<p><i>Тема Физкультурно-оздоровительная деятельность женщин</i></p>
	<p><i>Занятие лекционного типа 16.</i> Физкультурно-оздоровительная деятельность с женщинами зрелого и пожилого возраста. Причины низкой физкультурно-оздоровительной активности женщин зрелого и пожилого возраста. Социально значимые факторы, влияющие на формирование мотивации женщин зрелого и пожилого возраста для занятий физическими упражнениями.</p>
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
3.4	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 31.</i> Проектирование содержания фитнес-тренировок для женщин зрелого и пожилого возраста с учетом возрастных особенностей. Индивидуальные особенности организма женщин как основной критерий в подборе параметров физической нагрузки. Профилактика нарушения репродуктивного здоровья женщин средствами физкультурно-оздоровительной деятельности.</p>
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка конспекта для проведения части занятия комплексного использования оздоровительных видов гимнастики, для женщин определенного типа телосложения.</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 32.</i> Проблема избыточной массы тела у женщин зрелого и пожилого возраста. Методика коррекции массы тела женщин средствами физической культуры и питания. Методика «Бодифлекс», как средство коррекции фигуры. Механизм воздействия</p>

	методики «Бодифлекс», методика обучения. Методика укрепления мимических мышц «Фейсбилдинг». Разминка, упражнения, самомассаж. Проблема двигательной активности женщин в современных научных исследованиях.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка презентации на тему: «Проблема двигательной активности женщин в современных научных исследованиях». Подготовка к работе по контрольным вопросам.

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

Раздел темы	Содержание
	5 семестр
1	Раздел Физкультурно-оздоровительная деятельность в дошкольных образовательных учреждениях
	<i>Тема Теоретические основы физического воспитания детей дошкольного возраста</i>
1.1	<i>Занятие лекционного типа 1.</i> Место и роль физической культуры в общей системе воспитания детей дошкольного возраста. Цель, задачи и средства физического воспитания в ДОУ. Структура построения физкультурного занятия в ДОУ. Особенности развития двигательных качеств у дошкольников. Концептуальные основы подготовки специалиста по фитнесу. <i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Средние показатели физического развития детей. Мышечная система у детей. Цель физического воспитания детей дошкольного возраста. Способы обучения основным видам движений. Практические умения необходимые педагогу для проведения физкультурных занятий. Средства развития двигательных качеств у дошкольников. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
	<i>Тема Возрастные особенности развития детского организма</i>
1.2	<i>Занятие лекционного типа 2.</i> Анатомо-физиологические особенности развития детского организма. Формирование движений детей. Методические особенности физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста. Основные разделы и этапы физического обучения и воспитания. <i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Способы обучения и принципы, положенные в основу методики занятий физкультурными упражнениями. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
	<i>Тема Основы формирования правильной осанки у детей</i>
1.3	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучить тему: «Основы формирования правильной осанки». Понятие осанка, общие признаки правильной осанки. Способы определения правильной осанки, виды искривлений и их влияние на организм. Причины возникновения неправильной осанки и ее профилактика. Деформация сводов стопы, и ее профилактика. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
	<i>Тема Содержание физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях</i>
1.4	<i>Занятие лекционного типа 3.</i> Проблемные вопросы теории и практики физического воспитания дошкольников. Содержание физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях. Формы физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. <i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Методические особенности физкультурно-оздоровительных занятий с детьми дошкольного возраста. Приоритетные направления государственной политики в сфере дошкольного образования. Технологии обучения безопасному поведению детей в процессе организации физкультурно-оздоровительной работы в дошкольной образовательной организации. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
	<i>Тема Физкультурно-оздоровительные методики для дошкольников</i>
1.5	<i>Занятие семинарского типа (в форме практической подготовки) 1.</i> Фитнес в жизни ребенка. Основное содержание занятий фитнесом для детей. Определение ритмической гимнастики, задачи и средства. Инновационные направления развития детского фитнеса. Определение йоги и основные понятия йоги. <i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Методика проведения занятий йогой с детьми разных возрастов. Сущность и определение фитбол – аэробики, её задачи. Методика проведения занятия по фитбол-аэробике для детей дошкольного возраста. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по

	контрольным вопросам.
	<i>Тема Методика проведения развивающих игр с дошкольниками</i>
1.6	<i>Занятие семинарского типа (в форме практической подготовки) 2. Цель развивающих игр. Сущность и особенность развивающих игр. Методические особенности и проведения развивающих игр. Особенности проведения развивающих игр у детей с нарушениями в развитии.</i> <i>Самостоятельная работа.</i> Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
	<i>Тема Методика и организация коммуникативных игр для дошкольников</i>
1.7	<i>Занятие семинарского типа (в форме практической подготовки) 3. Методика и организация проведения коммуникативных игр. Структура занятий, содержание занятий, постановка цели и задач, решаемых в процессе игры.</i> <i>Самостоятельная работа.</i> Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Диагностика уровня развития коммуникативных способностей у детей дошкольного возраста. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
	<i>Тема Методика проведения физкультурного досуга в ДОУ и фитнес клубе</i>
1.8	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучить тему: «Методика проведения физкультурного досуга в ДОУ и фитнес клубе». Определение физкультурного досуга, его задачи. Значение физкультурного досуга в ФОР детского сада и фитнес центра. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Методика проведения физкультурных праздников. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
2	Раздел Физкультурно-оздоровительная деятельность в школе
	<i>Тема Состояние здоровья современных школьников и причины его ухудшения</i>
2.1	<i>Занятие лекционного типа 4. Мониторинг и его разновидности. Способы оценки состояния физического здоровья и физического развития.</i> <i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подходы к определению физического состояния и физического здоровья. Комплексные оценки уровней физического здоровья. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
	<i>Тема Физическое воспитание школьников в контексте модернизации образования</i>
2.2	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучить тему «Физическое воспитание школьников в контексте модернизации образования». Сущность процесса модернизации физического воспитания. Основные направления модернизации физического воспитания школьников. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Основные направления модернизации физического воспитания в школе. Инновационные подходы в системе физического воспитания школьников. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
	<i>Тема Принципы оздоровительного фитнеса и их реализация при работе с детьми и подросткам</i>
2.3	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучить тему: «Принципы оздоровительного фитнеса и их реализация при работе с детьми и подросткам». Цель и задачи фитнеса для школьников. Основные принципы оздоровительно-развивающей тренировки. Классификация фитнес-программ. Структура и содержание фитнес-программ. Основные методические рекомендации при занятиях фитнесом в школе. Программы, рекомендуемые для секционных занятий. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
	<i>Тема Методика проведения урока оздоровительной направленности</i>
2.4	<i>Занятие семинарского типа (в форме практической подготовки) 4. Распределение школьников на медицинские группы. Организация занятий с учащимися, относящимися к специальной медицинской группе.</i> <i>Самостоятельная работа.</i> Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Особенности проведения занятий с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья и физическом развитии. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
	<i>Тема Физкультурно-оздоровительные методики для школьников</i>
2.5	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучить тему: «Физкультурно-оздоровительные методики для школьников». Определение ритмической гимнастики, история возникновения. Виды ритмической гимнастики и структура занятия. Разнообразие и особенности использования средств на занятиях ритмической гимнастики, дозировка нагрузки. Режим занятий ритмической гимнастики. Требования, предъявляемые к музыкальному сопровождению. Определение атлетической гимнастики, её средства. Структура урока по атлетической гимнастике. Методы воспитания силы на занятиях атлетической гимнастики. Правила по технике безопасности при работе с отягощениями. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
2.6	<i>Тема Организация и проведение физкультурно-спортивных мероприятий.</i>

	<p><i>Занятие семинарского типа (в форме практической подготовки) 5.</i> Характеристика рекреационной деятельности. Определение ФСМ, его функции, финансирование. Церемония открытия, проведения и закрытия ФСМ. Конкурсы и шоу-программы, этапы их подготовки.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Формирование судейской коллегии, медицинского обеспечения и техники безопасности. Организация спортивно-массовых мероприятий как основная форма пропаганды здорового образа жизни. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
2.7	<p><i>Тема Основы коммуникативного тренинга</i></p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучить тему: «Основы коммуникативного тренинга». Психологические аспекты и условия эффективного общения. Развитие психологической наблюдательности. Осознание и преодоление ограничений, накладываемых привычными, стереотипными установками восприятия и способами поведения в общении. Сенсорные каналы восприятия. Психологические барьеры общения. Самокоррекция и саморегуляция эмоционального состояния в общении. Завершение тренинга. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Методика проведения коммуникативных игр на праздниках, школьных вечерах, санаториях, детских лагерях и на физкультурных занятиях в школе и фитнес клубе. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
2.8	<p><i>Тема Походы выходного дня как форма рекреационной деятельности школьников</i></p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучить тему: «Походы выходного дня как форма рекреационной деятельности школьников». Понятие похода выходного дня и его наполнение. Влияние похода как часть рекреационной деятельности на здоровье детей школьного возраста. Основные цели и задачи похода выходного дня. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Характеристика походов выходного дня как форма рекреационной деятельности школьников. Организация и проведение похода выходного дня. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
4 семестр	
3	Раздел Физическая культура взрослого населения
	<i>Тема Научно-методические основы организации занятий ФК с взрослым населением</i>
	<p><i>Занятие лекционного типа 5.</i> Концепция двигательной активности взрослого населения. Особенности выбора и дозирования физических нагрузок в системе оздоровительной тренировки взрослого населения. Возрастные особенности моторного онтогенеза. Возможности и особенности развития двигательных способностей у лиц зрелого и пожилого возраста. Учет возрастных особенностей при планировании средств, методов, нагрузки и форм физкультурно-оздоровительной деятельности.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
3.1	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Комплексная оценка физического состояния взрослого человека. Проблема тестирования двигательных способностей взрослого человека. Виды тестов для взрослого населения. Показания и противопоказания к использованию нагрузочных тестов. Оценка морфофункционального состояния и антропометрических показателей взрослого населения.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучить тему: «Формы организации физкультурно-оздоровительной деятельности с взрослым населением. Современные массовые формы физкультурно-оздоровительной деятельности для взрослого населения. Физкультурно-оздоровительная деятельность по месту жительства».</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучить тему: «Проблема двигательной активности взрослого населения в современных научных исследованиях. Проблема мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности у взрослого населения». Подготовка презентации на тему: «Проблема двигательной активности взрослого населения в современных научных исследованиях».</p>
	<i>Тема Концепция и технологии фитнес-тренировки лиц зрелого возраста</i>
3.2	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Концепция и технология педагогического проектирования занятий фитнесом с лицами зрелого возраста. Понятийное поле концепции. Педагогическое проектирование занятий фитнесом. Методологические основания для проектирования занятий фитнесом. Принципы проектирования. Критерии технологичности программы занятий фитнесом. Критерии и показатели результативности педагогического проектирования занятий фитнесом с лицами зрелого возраста.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Технологическая карта педагогического проектирования занятий фитнесом с лицами зрелого возраста. Диагностический этап. Предпроектировочный этап. Проектировочный этап. Реализационный этап. Контрольно-корректировочный этап. (Задачи, методы и средства). Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучить тему: «Содержательно-методические аспекты фитнес-тренировки лиц зрелого возраста. Состояние здоровья и особенности образа жизни лиц зрелого возраста. Уровень и особенности физической кондиции лиц зрелого возраста. Влияние физических нагрузок на соматическое здоровье и психическое состояние лиц зрелого возраста».</p>

	<p>Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p> <p><i>Самостоятельная работа. Изучить тему:</i> «Современные фитнес-технологии для лиц зрелого возраста. Оздоровительно-кондиционные программы, базирующиеся на применении циклических упражнений. Силовые фитнес-программы. Функциональный тренинг. Психофизическая рекреация. Водный фитнес». Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p> <p><i>Самостоятельная работа. Изучить тему:</i> «Научно-методические основы физкультурно-производственной рекреации. Проблема профессиональных заболеваний. Виды утомления и средства его профилактики. Методика профилактики утомления и перенапряжения в процессе трудовой деятельности. Формы физкультурно-производственной рекреации. Методика проведение комплексов производственной гимнастики. Комплексы для разных видов трудовой деятельности». Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
3.3	<p><i>Тема Методические особенности планирования содержания фитнес-тренировки с лицами пожилого возраста, имеющими отклонения в состоянии здоровья</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 6.</i> Методико-практические рекомендации по применению средств фитнеса и видов нагрузки у лиц зрелого возраста, имеющих соматические заболевания (гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца, атеросклероз, вегетососудистая дистония, варикозное расширение вен, заболевания легких, заболевания органов пищеварения, сахарный диабет, неврозы, артриты и артрозы, нарушение осанки).</p> <p><i>Самостоятельная работа. Изучить тему:</i> «Методико-практические рекомендации по применению средств фитнеса и видов нагрузки у лиц зрелого возраста, имеющих соматические заболевания (гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца, атеросклероз, вегетососудистая дистония, варикозное расширение вен, заболевания легких, заболевания органов пищеварения, сахарный диабет, неврозы, артриты и артрозы, нарушение осанки)». Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой.</p> <p><i>Самостоятельная работа. Изучить тему:</i> «Проблема двигательной активности лиц пожилого возраста в современных научных исследованиях». Подготовка презентации на тему: «Проблема двигательной активности лиц пожилого возраста в современных научных исследованиях».</p> <p><i>Тема Физкультурно-оздоровительная деятельность женщин</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 7.</i> Физкультурно-оздоровительная деятельность с женщинами зрелого и пожилого возраста. Причины низкой физкультурно-оздоровительной активности женщин зрелого и пожилого возраста. Социально значимые факторы, влияющие на формирование мотивации женщин зрелого и пожилого возраста для занятий физическими упражнениями.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Проектирование содержания фитнес-тренировок для женщин зрелого и пожилого возраста с учетом возрастных особенностей. Индивидуальные особенности организма женщин как основной критерий в подборе параметров физической нагрузки. Профилактика нарушения репродуктивного здоровья женщин средствами физкультурно-оздоровительной деятельности. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка конспекта для проведения части занятия комплексного использования оздоровительных видов гимнастики, для женщин определенного типа телосложения.</p> <p><i>Самостоятельная работа. Изучить тему:</i> «Проблема избыточной массы тела у женщин зрелого и пожилого возраста. Методика коррекции массы тела женщин средствами физической культуры и питания». Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p> <p><i>Самостоятельная работа. Изучить тему:</i> «Методика «Бодифлекс», как средство коррекции фигуры. Механизм воздействия методики «Бодифлекс», методика обучения». Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p> <p><i>Самостоятельная работа. Изучить тему:</i> «Методика укрепления мимических мышц «Фейсбилдинг». Разминка, упражнения, самомассаж». Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой.</p> <p><i>Самостоятельная работа. Изучить тему:</i> «Проблема двигательной активности женщин в современных научных исследованиях». Подготовка презентации на тему: «Проблема двигательной активности женщин в современных научных исследованиях»</p>
3.4	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 7.</i> Физкультурно-оздоровительная деятельность с женщинами зрелого и пожилого возраста. Причины низкой физкультурно-оздоровительной активности женщин зрелого и пожилого возраста. Социально значимые факторы, влияющие на формирование мотивации женщин зрелого и пожилого возраста для занятий физическими упражнениями.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Проектирование содержания фитнес-тренировок для женщин зрелого и пожилого возраста с учетом возрастных особенностей. Индивидуальные особенности организма женщин как основной критерий в подборе параметров физической нагрузки. Профилактика нарушения репродуктивного здоровья женщин средствами физкультурно-оздоровительной деятельности. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка конспекта для проведения части занятия комплексного использования оздоровительных видов гимнастики, для женщин определенного типа телосложения.</p> <p><i>Самостоятельная работа. Изучить тему:</i> «Проблема избыточной массы тела у женщин зрелого и пожилого возраста. Методика коррекции массы тела женщин средствами физической культуры и питания». Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p> <p><i>Самостоятельная работа. Изучить тему:</i> «Методика «Бодифлекс», как средство коррекции фигуры. Механизм воздействия методики «Бодифлекс», методика обучения». Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p> <p><i>Самостоятельная работа. Изучить тему:</i> «Методика укрепления мимических мышц «Фейсбилдинг». Разминка, упражнения, самомассаж». Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой.</p> <p><i>Самостоятельная работа. Изучить тему:</i> «Проблема двигательной активности женщин в современных научных исследованиях». Подготовка презентации на тему: «Проблема двигательной активности женщин в современных научных исследованиях»</p>

6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1 Обязательная литература

1. Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш ; под редакцией Н. В. Третьякова. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 280 с. — ISBN 978-5-906839-23-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/55566.html>
2. Мякотных, В. В. Теория и методика оздоровительной тренировки : учебное пособие / В. В. Мякотных. — Сочи : Сочинский государственный университет, 2020. — 84 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/106593.html>
3. Боярская, Л. А. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы : учебное пособие для СПО / Л. А. Боярская ; под редакцией В. Н. Люберцева. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, 2021. — 113 с. — ISBN 978-5-4488-1118-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/104906.html>
4. Егорова, С. А. Организация оздоровительной работы с различными слоями населения : учебное пособие / С. А. Егорова, В. Г. Петрякова. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2015. — 92 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/62973.html>
5. Асташина, М. П. Физкультурно-оздоровительная работа с разными возрастными группами населения : учебное пособие / М. П. Асташина. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. — 188 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/65008.html>
6. Платонова, Т.В. Физкультурно-оздоровительные технологии: технологии формирования здорового образа жизни: учебное пособие / Т. В. Платонова, Скачков Ю.А., Шеманаев В.К. - СПб, 2014 - 70 с. - электр. ресурс - <http://bibl.chgafkis.ru/marcweb2/ShowMarc.asp?docid=4751>
7. Кукоба Т.Б. Фитнес-технологии. Курс лекций : учебное пособие / Кукоба Т.Б.. — 2-е изд. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2024. — 234 с. — ISBN 978-5-4263-0866-4. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/146104.html>

7.1.2 Дополнительная литература

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

6.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий

6.2.1 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

№ п.п.	Наименование программного продукта
<i>Лицензионное программное обеспечение</i>	
1.	Kaspersky Endpoint Security 12
2.	Pinnacle Studio 16 Ultimate Corp License (2 -4)
3.	VideoStudio Pro X4 License (1 – 10)
4.	Astra Linux Special Edition
5.	СПС Гарант
6.	MOODL
<i>Свободно распространяемое программное обеспечение</i>	
7.	Яндекс Браузер
8.	Kinovea
9.	STDUViewer
10.	MAX
11.	VLC
12.	PDF 24

6.2.2 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

№ п.п.	Электронно-библиотечные системы	Ссылка на ресурс
1.	Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГАФКиС)	http://bibleo.chgafkis.ru/marcweb2/Default.asp
2.	Электронно-библиотечная система «IPR SMART»	https://www.iprbookshop.ru/
3.	Сайт Министерства спорта РФ [электронный ресурс]	http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/
4.	Справочная правовая система «Консультант плюс»	http://www.consultant.ru/

7 Материально-техническое обеспечение дисциплины

<i>Учебные аудитории для проведения учебных занятий и помещения для самостоятельной работы обучающихся</i>	<i>Оборудование и технические средства обучения</i>
<p>аудитория № 423 для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<p>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;</p> <p>2. Технические средства обучения: проектор, ноутбук, экран</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 пресса двойные, бодибары, медицинболы, степ-платформы, скакалки, мячи, гантели, скамьи гимнастические, палки гимнастические стойки, дорожки беговые</p>
<p>аудитории № 422 для проведения</p>	<p>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;</p>

<p>индивидуальных консультаций</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</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>