

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Зекрин Фанави Хайбрахманович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 13.05.2024 13:59:47  
Уникальный программный ключ:  
8d1b39193cdad8918b8873b6591d9ef237c1a2d2

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

Кафедра Адаптивной физической культуры и оздоровительных технологий

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

«24» июня 2021г.

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Направление подготовки</b>	49.03.01 Физическая культура
<b>Направленность (профиль) программы бакалавриата</b>	<i>«Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес»</i>
<b>Квалификация выпускника</b>	<i>бакалавр</i>
<b>Год начала подготовки (по учебному плану)</b>	<i>2021</i>
<b>Форма обучения, семестр</b>	<i>очная: 7 семестр заочная: 7 семестр</i>
<b>Трудоёмкость по рабочему учебному плану</b>	<i>зачетных единиц: 3 часов: 108</i>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<i>зачет</i>

Чайковский, 2021г.

Разработчики рабочей программы

Мокрушина И.А., к.п.н., доцент

Рецензент

Рыбакова Е.О. к.п.н., доцент

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

«22» июня 2021 г., протокол № 18.

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

**Рабочая программа утверждена учебно-методическим советом ФГБОУ ВО  
«ЧГАФКиС»**

«23» июня 2021 г., протокол № 11.

Секретарь учебно-методического  
совета

\_\_\_\_\_

Сабурова Н.Н.

Рабочая программа дисциплины доступна в электронной информационно-образовательной среде ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС», 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 освоения дисциплины – формирование у бакалавров по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура профиль Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес, профессиональных умений и опыта, необходимых для реализации физкультурно-оздоровительных занятий с учетом гигиенических и естественно-средовых факторов.

### 1.2 Задачи дисциплины

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

## 2 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Процесс изучения дисциплины «Методики закаливания для лиц разного возраста» направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программой:

Компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
ПК-7 Способен формировать и поддерживать мотивацию у населения к занятиям фитнесом	ПК-7.1 Знает методику формирования мотивации населения к занятиям фитнесом	<b>Знает</b> История возникновения форм закаливания. Методология закаливания. Ведущее оздоровительное значение закаливания. Влияние закаливания на организм и личностные качества. Противопоказания к использованию средств закаливания. Закаливание как фактор здорового образа жизни. Теоретические основы процесса закаливания с использованием естественных природных условий. Воздействие главных экологических факторов на организм. Зависимость содержания закаливания от климатических и сезонных условий. Стимулирование защитных функций организма.
ПК-8 Способен формировать средства для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом	ПК-8.1 Знает содержание процесса формирования средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом	<b>Знает</b> Взаимосвязь различных видов закаливания в целостной системе физкультурно-оздоровительной деятельности с разным возрастным контингентом: грудные дети, дошкольники, школьники, взрослое население. Влияние закаливания на организм и личностные качества. Противопоказания к использованию средств закаливания.

		Закаливание как фактор здорового образа жизни. Традиционные средства закаливания в России. Систему природного оздоровления П.К. Иванова. История жизни. Учение детка. Методика закаливания. Методики закаливания В.А. Иванченко, А. А. Уманской.
ПК-10 Способен разрабатывать, индивидуальные программы занятий фитнесом	<p>ПК-10.1 Знает методики подбора упражнений, видов фитнес-тренировок в соответствии с анатомо-физиологическими особенностями человека</p> <p>ПК-10.2 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-10.3 Владеет методом индивидуализации занятий фитнесом, программирования и планирования фитнес-тренировок с последовательным решением задач физического совершенствования человека навыком разработки индивидуальных программ по фитнесу.</p>	<p><b>Знает</b> Методики физкультурно-оздоровительной деятельности лиц разного возраста на основе использования сезонно ориентированных средств двигательной активности и закаливания. Требования к подбору различных упражнений с учетом возрастных групп, состоянием здоровья, физического развития, степени закаленности, подготовленности, условий места их проведения. Продолжительность проведения закаливающих процедур, их смену. Специфику проведения. Субъективные и объективные симптомы реакции организма на закаливающие мероприятия. Эффективность закаливающих процедур, основные направления. Основные требования и правила закаливающих процедур. Общие требования к выбору методов закаливания детей дошкольного возраста: научная обоснованность, соответствие поставленной задаче обучения, принципам обучения, персональной и групповой подготовленности детей, индивидуальным особенностям педагога. Соотношение проведения различных видов закаливания. Методику проведения: организацию детей, место проведения и обучения, темп выполнения, дозировку, физическую и психическую нагрузку и приёмы её регулирования, чередование различных видов закаливания.</p> <p><b>Умеет</b> Разработать содержание физкультурно-оздоровительного занятия с использованием закаливающих мероприятий для любой возрастной категории. Разработать содержание закаливающих мероприятий в дошкольном образовательном учреждении.</p> <p><b>Имеет опыт</b> Проведения физкультурно-оздоровительного занятия с использованием закаливающих мероприятий.</p>
<p>Профессиональный стандарт 05.013 Специалист по продвижению фитнес-услуг / ОТФ  А. Организация продвижения фитнес-услуг среди населения  В. Оказание населению фитнес-услуг по индивидуальным программам</p>		

### 3 Место дисциплины в структуре профессиональной подготовки выпускников

Дисциплина «Методики закаливания для лиц разного возраста» (Б1.В.ДВ.04.02) относится к части формируемой участниками образовательных отношений блока «Дисциплины» и является дисциплиной по выбору.

Для освоения дисциплины необходимы знания, умения, и/или опыт практической деятельности, сформированные в процессе изучения предшествующих дисциплин/практик:

Теория и методика фитнеса (Теория фитнеса, Теория и методика аэробики, Теория и методика аквафитнеса, Теория и методика функционального тренинга), Технология анимационных программ, Маркетинг фитнес-услуг, Массаж, Медико-биологические основы фитнеса, Методика фитнес-тестирования, Фитнес для лиц с ограничениями в состоянии здоровья, Организация и методика групповых фитнес-программ, Спортивная адаптология, Учебная практика: ознакомительная, Производственная практика: профессионально-ориентированная.

Знания, умения и/или опыт практической деятельности, сформированные при изучении дисциплины «Методики закаливания для лиц разного возраста» будут востребованы при изучении последующей дисциплины/практики: Теория и методика фитнеса (Теория и методика силового тренинга, Восточные оздоровительные системы) Организация массовых физкультурно-спортивных мероприятий, Физическая рекреация, Педагогическое совершенствование в физкультурно-оздоровительной деятельности, Профессионально-педагогическая деятельность, Производственная практика: профессионально-ориентированная.

#### 4 Объем дисциплины и виды учебной работы

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

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

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

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах	
		7 семестр	Всего
1	Контактная работа	14	14
1.1	Занятия лекционного типа	6	6
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)	8	8
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	94/4	94/4
3	Промежуточная аттестация – зачет	4	4
4	Всего трудоемкость дисциплины:		
	<i>в академических часах</i>	108	108
	<i>в зачетных единицах</i>	3	3

## 5. Структура и содержание дисциплины

### 5.1 Модульный тематический план

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

№ раздела, темы	Темы дисциплины	Индикаторы достижения компетенции	Виды учебной работы и трудоемкость в часах				Трудоемкость в часах	Технологии формирования	Оценочные средства
			Контактная работа			Самостоятельная работа			
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Всего				
1	Физиологический аспект закаливания	ПК-7.1,8.1, 10.1,10.2,10.3	4	8	12	12	24	ТТ НТТ	УО-1 УО-3 ПР-1 ИС-2
2	Природные источники закаливания	ПК-7.1,8.1, 10.1,10.2,10.3	2	6	8	12	20	ТТ НТТ	УО-1 УО-3 ПР-1 ИС-2
3	Традиционное и нетрадиционное закаливание	ПК-7.1,8.1, 10.1,10.2,10.3	2	6	8	12	20	ТТ НТТ	УО-5 УО-3 ПН-5 ИС-2
4	Методы закаливания детей дошкольного возраста	ПК-7.1,8.1, 10.1,10.2,10.3	4	4	8	12	20	ТТ НТТ	УО-1 УО-3 ПН-5 ИС-2
5	Комплексное применение средств закаливания детей и подростков	ПК-7.1,8.1, 10.1,10.2,10.3	4	8	12	12	24	ТТ НТТ	УО-3 ПН-1, ПН-5 ИС-2
<b>ИТОГО:</b>			16	32	48	60	108		

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

№ раздела, темы	Темы дисциплины	Индикаторы достижения компетенции	Виды учебной работы и трудоемкость в часах				Трудоемкость в часах	Технологии формирования	Оценочные средства
			Контактная работа			Самостоятельная работа			
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Всего				
1	Физиологический аспект закаливания	ПК-7.1,8.1, 10.1,10.2,10.3	2	2	4	20	24	ТТ НТТ	УО-1 УО-3 ПР-1
2	Природные источники закаливания	ПК-7.1,8.1, 10.1,10.2,10.3	1	1	2	14	16	ТТ НТТ	УО-1 УО-3

3	Традиционное и нетрадиционное закаливание	ПК-7.1,8.1, 10.1,10.2,10.3	1	1	2	20	22	ТТ НТТ	ПР-1 УО-5 УО-3 ПН-5
4	Методы закаливания детей дошкольного возраста	ПК-7.1,8.1, 10.1,10.2,10.3	1	2	3	20	23	ТТ НТТ	УО-1 УО-3 ПН-5
5	Комплексное применение средств закаливания детей и подростков	ПК-7.1,8.1, 10.1,10.2,10.3	1	2	3	20	23	ТТ НТТ	УО-3 ПН-1, ПН-5
ИТОГО:			6	8	14	94	108		

## 5.2 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>разбор конкретных ситуаций;</li> <li>работа в малых группах.</li> </ul>	<p><i>Устный опрос (УО):</i></p> <p>УО-1 – собеседование;</p> <p>УО-3 – зачет;</p> <p>УО-5 – доклад, сообщение</p> <p><i>Письменные работы (ПР):</i></p> <p>ПР-1 – тест</p> <p><i>Инновационные способы и средства оценки компетенций (ИС):</i> ИС-2 – балльно-рейтинговая система</p> <p><i>Контроль практических умений и навыков (ПН)</i></p> <p>ПН-1 – ситуационные задачи / практический зачет</p> <p>ПН-5 – творческое задание</p>

## 5.3 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

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

<i>Темы</i>	<i>Содержание</i>
	<i>Тема Физиологический аспект закаливания</i>
1.	<i>Занятие лекционного типа 1.</i> Терморегуляция и необходимость ее развития в человеческом организме. История возникновения форм закаливания. Методология закаливания. Ведущее оздоровительное значение закаливания.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 1,2.</i> Взаимосвязь различных видов закаливания в целостной системе физкультурно-оздоровительной деятельности с разным возрастным контингентом: грудные дети, дошкольники, школьники, взрослое население.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Найти в интернет и литературных источниках средства закаливания, относящиеся к древним системам сохранения здоровья. Подготовиться к проведению на практическом занятии.
	<i>Занятие лекционного типа 2.</i> Научно-методические основы проведения закаливающих мероприятий. Физиологические механизмы закаливания. Принципы, методы, средства закаливания. Влияние закаливания на организм и личностные качества. Противопоказания к использованию средств закаливания. Закаливание как фактор здорового образа жизни.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная

	<p>работа с основной и дополнительной литературой.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 3,4.</i> Методики физкультурно-оздоровительной деятельности лиц разного возраста на основе использования сезонно ориентированных средств двигательной активности и закаливания.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Домашнее задание: изучить в интернет и литературных источника проблемы использования природных факторов в оздоровлении человека. Подготовить сообщение.</p>
	<p style="text-align: center;"><i>Тема Природные источники закаливания</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 3.</i> Теоретические основы процесса закаливания с использованием естественных природных условий. Многообразие его форм проведения. Воздействие главных экологических факторов на организм. Зависимость содержания закаливания от климатических и сезонных условий. Стимулирование защитных функций организма.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к собеседованию по вопросам лекции.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 5,6,7.</i> Воздушные ванны. Подбор упражнений. Составление комплексов упражнений на воздухе; его задачи; повышение защитной функции организма; улучшение функционального состояния и работоспособности организма. Требования к подбору различных упражнений с учетом возрастных групп, состоянием здоровья, физического развития, степени закаленности, подготовленности, условий места их проведения. Продолжительность проведения закаливающих процедур, их смена. Специфика проведения.</p> <p>Солнечные ванны. Необходимость проведения данного вида закаливания. Специфика проведения, продолжительность, индивидуализация методов проведения. Контроль за качеством проведения.</p> <p>Водное закаливание. Субъективные и объективные симптомы реакции организма на закаливающие мероприятия. Эффективность закаливающих процедур, основные направления. Основные требования и правила закаливающих процедур.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Разработать содержание физкультурно-оздоровительного занятия с использованием закаливающих мероприятий для любой возрастной категории, подготовиться к проведению.</p>
2.	<p style="text-align: center;"><i>Тема. Традиционное и нетрадиционное закаливание</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 4.</i> Традиционные средства закаливания в России. Система природного оздоровления П.К. Иванова. История жизни. Учение детка. Методика закаливания.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 8.</i> Способы закаливания народов севера.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Найти в интернет источниках примеры традиций закаливания у народов севера. Подготовить презентацию и сообщение.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 9.</i> Методики закаливания В.А. Иванченко, А. А. Уманской.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Разработать содержание физкультурно-оздоровительного занятия с любой возрастной группой, включающее изученные методики.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 10.</i> Методика моржевания. Традиции. Этапы, дозирование нагрузки.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Разработать практические рекомендации для любой выбранной возрастной группы по методике моржевания.</p>
3.	
4.	<p style="text-align: center;"><i>Тема Методы закаливания детей дошкольного возраста</i></p> <p><i>Занятия лекционного типа 5,6.</i> Общие требования к выбору методов закаливания</p>



	детей дошкольного возраста: научная обоснованность, соответствие поставленной задаче обучения, принципам обучения, персональной и групповой подготовленности детей, индивидуальным особенностям педагога. Соотношение проведения различных видов закаливания. Методика проведения: организация детей, место проведения и обучения, темп выполнения, дозировка, физическая и психическая нагрузка и приёмы её регулирования, чередование различных видов закаливания.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к собеседованию по контрольным вопросам.
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 11,12.</i> Специфика методики проведения различных видов закаливания. Соблюдение гигиенических требований при проведении закаливающих процедур. Оценка социально-экономической эффективности комплексного закаливания в дошкольном образовательном учреждении.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Разработать содержание закаливающих мероприятий в дошкольном образовательном учреждении. Подготовить презентацию и сообщение.
	<i>Тема Комплексное применение средств закаливания детей и подростков</i>
	<i>Занятия лекционного типа 7,8.</i> Гигиенические особенности закаливания детей и подростков. Обоснование комплексного применения оздоровительного плавания и средств закаливания для детей младшего школьного возраста. Результаты научных исследований комплексного применения средств закаливания в физкультурно-оздоровительной деятельности детей и подростков.
5.	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 13,14.</i> Планирование содержания фитнес тренировки с использованием средств закаливания Планирование содержания фитнес тренировки с использованием средств закаливания для детей младшего школьного возраста. Содержание, дозировка, индивидуальный подход. Содержание, дозировка, индивидуальный подход. Проведение занятия.
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 15,16.</i> Планирование содержания фитнес тренировки с использованием средств закаливания подростков. Содержание, дозировка, индивидуальный подход.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Разработать содержание конспектов фитнес тренировки для детей младшего школьного возраста и подростков.

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

Темы	Содержание
	<i>Тема Физиологический аспект закаливания</i>
1.	<i>Занятие лекционного типа 1.</i> Терморегуляция и необходимость ее развития в человеческом организме. История возникновения форм закаливания. Методология закаливания. Ведущее оздоровительное значение закаливания. Научно-методические основы проведения закаливающих мероприятий. Физиологические механизмы закаливания. Принципы, методы, средства закаливания. Влияние закаливания на организм и личностные качества. Противопоказания к использованию средств закаливания. Закаливание как фактор здорового образа жизни.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Взаимосвязь различных видов закаливания в целостной системе физкультурно-оздоровительной деятельности с разным возрастным контингентом: грудные дети, дошкольники, школьники, взрослое население. Методики физкультурно-оздоровительной деятельности лиц разного возраста на основе использования сезонно

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

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

## 6. Промежуточная аттестация по дисциплине

### 6.1 Промежуточная аттестация по дисциплине (очная форма обучения)

Учебным планом для направления подготовки 49.03.01 Физическая культура предусмотрена следующая форма промежуточной аттестации по дисциплине:  
– зачет в 7 семестре.

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

#### Рейтинговая система дисциплины

Разделы, темы дисциплины	Рейтинговые баллы		
	Посещение занятий	Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Физиологический аспект закаливания	10	12	30
Природные источники закаливания		12	
Традиционное и нетрадиционное закаливание		12	
Методы закаливания детей дошкольного возраста		12	
Комплексное применение средств закаливания детей и подростков		12	
<b>ИТОГО</b>	<b>10</b>	<b>60</b>	<b>30</b>
		<b>100</b>	

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

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

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

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

<i>Сумма баллов за текущий контроль и посещаемость</i>	<i>Сумма баллов за промежуточную аттестацию</i>	<i>Сумма условных баллов (процентов)</i>	<i>Зачет /незачет</i>	<i>Числовой эквивалент</i>	<i>Оценка</i>	<i>Буквенное обозначение (Оценка ECTS)</i>
68-70	29-30	97-100	Зачет	5	Отлично	A
66-67	27-28	93-96		5	Очень хорошо	B
56-65	21-26	77-92		4	Хорошо	C
45-55	18-20	63-76		3	Удовлетворительно	D
35-44	15-17	50-62		3	Посредственно	E
20-34	12-14	31-49	Незачет	2	Неудовлетворительно	Fx
0-19	0-11	0-30		2		F

## **6.2 Промежуточная аттестация по дисциплине (заочная форма обучения)**

Учебным планом для направления подготовки 49.03.01 Физическая культура предусмотрена следующая форма промежуточной аттестации по дисциплине:

– зачет в 7 семестре.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится с учетом результатов текущего контроля.

Задолженности по текущему контролю должны быть ликвидированы.

Формы ликвидации задолженностей:

- устная (беседа с преподавателем во время индивидуальных консультаций),
- письменная.

Оценочные материалы и критерии оценивания указаны в фондах оценочных средств и методических материалах дисциплины.

## **7 Перечень основной и дополнительной литературы**

### *Основная литература*

1. Барчуков И.С. Физическая культура: учебник / И. С. Барчуков. - 7-е изд., стер. - М: Академия, 2013. - 528с.
2. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента. [Текст]: учеб. пос. / А. А. Бишаева- гриф. - М: Кнорус, 2013. - 304с.
3. Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта [Текст]: учебник. / Коваль В.И., Родионова Т.А- М: Академия, 2010. - 320 с.
4. Масияускене О.В., Муравьянникова Ж.Г. Валеология. [Текст]: учебное пособие. / Масияускене О.В., Муравьянникова Ж.Г- гриф ; 2-е изд., стер. - Ростов н/Д: Феникс, 2011. - 251 с.
5. Назарова Е.Н., Жилов Ю.Д. Здоровый образ жизни и его составляющие: учеб. пособ.- М.: Академия, 2008.-256с.
6. Оздоровительные технологии: учебник / Н.М. Белокрылов [и др.]. - Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, Астер, 2015. - 130 с. - ЭБС «IPRbooks»
7. Рубанович В.Б., Айзман Р.И. Основы здорового образа жизни: учеб. пособие.- Новосибирск: АРТА, 2011.- гриф. -256с.

8. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб. пособ. – М.: Академия, 2008.-336с.

*Дополнительная литература*

9. Полиевский С.А., Шафранская А.Н. Общая и специальная гигиена. [Текст]: учебник / Полиевский С.А., Шафранская А.Н. - гриф УМО. - М: Академия, 2009. - 304с.

10. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка [Текст]: учеб. пос. / Э. Я. Степаненкова -М: Академия, 2007. - 368 с.

11. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. [Текст] / В. К. Велитченко.: метод. пос. - М : Терра-Спорт, 2000. - 168 с. : ил.

12. Голубев В.В. Основы педиатрии и гигиены детей дошкольного возраста: учеб. пос. / В. В. Голубев. - М: Академия, 2003. - 416 с.

13. Голубев, В.В. Практикум по основам педиатрии и гигиены детей дошкольного возраста. / В. В. Голубев. - М: Академия, 2000. - 200 с.

14. Колгушкин А.Н. Закаливание.- М.: «Рипол-классик», 1997-528с.

15. Макарова З.С., Голубева Л.Г. Оздоровление и реабилитация часто болеющих детей в дошкольных учреждениях. [Текст]: пособие / Макарова З.С., Голубева Л.Г. - М: Владос, 2004. - 270 с.

16. Малахов Г.П. Закаливание и водолечение: авторский учебник. -СПб: ИК «Комплект», 1997.-320с.

17. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. [Текст]: пособие / Л. Д. Назаренко. - М: Владос-Пресс, 2003. - 240 с.

18. Оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении. [Текст]/ под ред. Широковой Г.А. . - Ростов н/Д : Феникс, 2009. - 222 с.

19. Полиевский С.А., Гук Е.П. Физкультура и закаливание в семье-М.: Медицина, 1984-80с.

20. Попов С.В. Валеология в школе и дома (о физическом благополучии школьников) - СПб: Союз, 1997-256с.

21. Праздников В.П. Закаливание детей дошкольного возраста-М.: Медицина, 1988-224с.- 2 экз.

22. Рубанович В.Б., Айзман Р.И. Основы здорового образа жизни [Текст]: учеб. пос. / Рубанович В.Б., Айзман Р.И. - гриф. - Новосибирск: АРТА, 2011. - 256 с.

23. Савельева, Н.Ю. Организация оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях [Текст] / Н. Ю. Савельева. - сер. "Сердце отдаю детям". - Ростов н/Д: Феникс, 2005. - 464 с.

## **8 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий**

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

<i>№ п.п.</i>	<i>Наименование программного продукта</i>
<i>Лицензионное программное обеспечение</i>	
1.	Операционная система Windows 10 Pro
2.	Операционная система Windows 7 Professional
3.	Операционная система Windows 8 Pro
4.	Операционная система Windows 8.1 Pro
5.	Операционная система Windows Server 2008
6.	Операционная система Windows Server 2012
7.	Пакет офисных программ Microsoft Office 2010 Standard
8.	Пакет офисных программ Microsoft Office 2013 Standard
9.	Пакет офисных программ Microsoft office 2007 Standard
10.	ABBY FineReader 11 Corporate Edition
11.	Kaspersky Endpoint Security 11
12.	Pinnacle Studio 16 Ultimate Corp License (2 -4)

13.	VideoStudio Pro X4 License (1 - 10)
14.	Astra Linux Special Edition
15.	СПС Консультант-плюс
16.	Stat+ Professional 5.8 (Академическая версия)
<i>Свободно распространяемое программное обеспечение</i>	
17.	Яндекс Браузер
18.	Kinovea
19.	STDUViewer
20.	Telegram

## 8.2 Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)

- Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГАФКиС) – 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 июля 2020г. с «24» сентября 2020г. по «24» сентября 2021г., лицензия продлевается ежегодно.

## 8.3 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

- Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» [электронный ресурс]: Режим доступа: <http://window.edu.ru/window>.
- веб-сайт «Спорт» Сайт для учителей и преподавателей физкультуры: – Режим доступа: <http://pculture.ru/>
- сайт «Физкультура для всех»: – Режим доступа: <http://www.fizkultura-vsem.ru/>
- научно-образовательный портал «ФизкультУРА»: – Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru/>
- сайт Министерства спорта РФ: – Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/>
- национальный портал «Социальная сеть работников образования»: – Режим доступа: <https://nsportal.ru/>
- сайт журнала «Теория и практика физической культуры»: – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/ru>
- сайт Гимнастика для школьников: – Режим доступа: <http://gimnastikasport.ru/detskaya/uprazhneniya-dlya-shkolnikov.html>

## 8.4 Компьютерные обучающие и контролирующие программы

Отсутствуют.

## 8.5 Аудио- и видео-пособия

Отсутствуют.

## 9 Материально-техническое обеспечение дисциплины

<i>Учебные аудитории для проведения учебных занятий и помещения для самостоятельной работы обучающихся</i>	<i>Оборудование и технические средства обучения</i>
аудитория № 322 учебная аудитория для проведения учебных занятий  г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук, колонки; 3. Спортивный инвентарь и оборудование: коврики гимнастические
аудитория № 138 зал ритмики и фитнеса для проведения практических занятий  г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: магнитофон; 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
аудитория № 324 учебная аудитория для проведения учебных занятий	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук

г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	
аудитория № 207 помещение для самостоятельной работы обучающихся	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии
г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	

Особенности проведения занятий, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья отражены в Положении об организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.