

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Зекрин Фанави Уайбламанович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 13.03.2024 13:59:16  
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 2021 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**Теория и методика физкультурно-оздоровительной деятельности:  
Теория и методика физкультурно-оздоровительной деятельности с лицами разного  
возраста (Б1.О.32.02)**

|  |   |
|--|---|
| <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: 2,3,4 семестр<br/>заочная: 3,4 семестр</i>        |
| <b>Трудоёмкость по рабочему учебному плану</b>         | <i>зачетных единиц: 6<br/>часов: 216</i>                    |
| <b>Промежуточная аттестация</b>                        | <i>зачет</i>  |

Разработчики рабочей программы Петрова А.В., к.п.н.

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 Цель и задачи дисциплины

### 1.1 Цель дисциплины

Цель освоения дисциплины – формирование у бакалавров по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура профиля физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес, 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 планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Процесс изучения дисциплины «Теория и методика физкультурно-оздоровительной деятельности: 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  | Планируемые результаты обучения по дисциплине  |
|--|--|--|
| Универсальные  |  |  |
| <b>УК-7</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <b>УК-7.1</b> <b>Знает</b> способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни<br><b>УК-7.2</b> <b>Умеет</b> использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности<br><b>УК-7.3</b> <b>Владеет</b> здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <b>Знает:</b><br>- значение физической культуры как основной составляющей здорового образа жизни;<br>- основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели;<br>- основы организации здорового образа жизни;<br>- требования профессиональной деятельности в области физической культуры оздоровительной направленности к уровню физической подготовленности;<br>- правила безопасности при проведении занятий;<br>- методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами физической культуры оздоровительной направленности;<br>- основы планирования и проведения занятий по физической культуре оздоровительной направленности;<br>- основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования.<br><b>Умеет:</b><br>- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;<br>- планировать отдельные занятия по физической культуре оздоровительной направленности;<br>- проводить занятия по общей физической подготовке;<br>- определять и учитывать величину нагрузки на занятиях;<br>- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;<br>- пользоваться спортивным инвентарем, |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | <p>оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности.</p> <p><b>Имеет опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планирования и проведения физкультурно-оздоровительных занятий по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности;</li> <li>- самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности.</li> </ul>  |
| <b>Общепрофессиональные</b>  |  |  |
| <p><b>ОПК-1</b> Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста</p> | <p><b>ОПК-1.1. Знает</b> положения теории физической культуры, физиологическую характеристику нагрузки, анатомо-морфологические и психические особенности занимающихся различного пола и возраста; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки</p> <p><b>ОПК-1.2. Умеет</b> планировать содержание занятий по физической культуре и спорту</p> <p><b>ОПК-1.3. Владеет</b> технологиями планирования занятий для различных категории занимающихся</p> | <p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры оздоровительной направленности с различным контингентом занимающихся;</li> <li>- морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения;</li> <li>- специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования;</li> <li>- целевые результаты и параметры применяемых нагрузок;</li> <li>- методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования.</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- дифференцировать тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок;</li> <li>- описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой;</li> <li>- подбирать величину тренировочной нагрузки на занятиях оздоровительной направленности в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся;</li> <li>- раскрывать и интерпретировать методику обучения технике упражнений в отдельных видах технологий физкультурно-оздоровительной деятельности;</li> <li>- планировать содержание тренировочных занятий с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий.</li> </ul> <p><b>Имеет опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планирования занятий физической культурной оздоровительной направленности для различных категории занимающихся;</li> <li>- составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния различных категории занимающихся;</li> <li>- планирования мероприятий активного отдыха для различных категорий занимающихся.</li> </ul> |
| <p><b>ОПК-4</b> Способен проводить тренировочные занятия различной</p>   | <p><b>ОПК-4.1. Знает</b> особенности проведения тренировочных занятий различной направленности в избранном</p>   | <p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- цель, задачи и содержание курса физкультурно-оздоровительной деятельности;</li> <li>- технику упражнений в отдельных видах</li> </ul>  |

|  |  |   |
|--|--|---|
| <p>направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта</p> | <p>виде спорта, физкультурно-спортивной деятельности<br/> <b>ОПК–4.2.</b> Умеет проводить тренировочные занятия различной направленности в избранном виде спорта и организовывать участие спортсменов в соревнованиях, физкультурно-спортивной деятельности<br/> <b>ОПК–4.3.</b> Владеет методикой проведения тренировочных занятий различной направленности в избранном виде спорта, физкультурно-спортивной деятельности</p> | <p>технологий физкультурно-оздоровительной деятельности;<br/> - средства и методы физической подготовки в отдельных видах технологий физкультурно-оздоровительной деятельности;<br/> - специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий по отдельным видам технологий физкультурно-оздоровительной деятельности;<br/> - специфику деятельности специалиста по отдельным видам технологий физкультурно-оздоровительной деятельности.<br/> <b>Умеет:</b><br/> - применять методы организации деятельности, занимающихся на занятиях по отдельным видам технологий физкультурно-оздоровительной деятельности, с учетом материально-технических возможностей организации, возрастных особенностей занимающихся;<br/> - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по отдельным видам технологий физкультурно-оздоровительной деятельности в зависимости от поставленных задач;<br/> - использовать в своей деятельности терминологию по отдельным видам технологий физкультурно-оздоровительной деятельности;<br/> - распределять на протяжении занятия средства физкультурно-оздоровительной деятельности с учетом их влияния на организм занимающихся;<br/> - рассказывать в доступной форме об эволюции и современном уровне развития отдельных видов технологий физкультурно-оздоровительной деятельности;<br/> - показывать основные двигательные действия, объяснять технику выполнения упражнений, ставить двигательную задачу, пользоваться инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами на занятиях по отдельным видам технологий физкультурно-оздоровительной деятельности, специальные и подводящие упражнения;<br/> - организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений;<br/> - контролировать и оценивать работу занимающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств отдельных видов технологий физкультурно-оздоровительной деятельности, определять их причины, индивидуализировать и корректировать процесс обучения и воспитания;<br/> - оценивать качество выполнения упражнений, определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений по отдельным видам технологий физкультурно-оздоровительной деятельности и определять ошибки в технике;<br/> - использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по отдельным видам технологий физкультурно-оздоровительной</p> |
|--|--|---|

|   |   |   |
|---|---|---|
|   |   | <p>деятельности.</p> <p><b>Имеет опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнения и демонстрации основных двигательных действий по отдельным видам технологий физкультурно-оздоровительной деятельности;</li> <li>- владения техникой по отдельным видам технологий физкультурно-оздоровительной деятельности на уровне выполнения контрольных нормативов;</li> <li>- подготовки материалов для проведения беседы, теоретического занятия по отдельным видам технологий физкультурно-оздоровительной деятельности.</li> </ul>  |
| <p><b>ОПК-6</b> Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни</p> | <p><b>ОПК-6.1.</b> Знает роль, структуру и функции физической культуры и спорта, составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие, механизмы и приемы формирования мотивации на ведение здорового образа жизни</p> <p><b>ОПК-6.2.</b> Умеет проводить мероприятия по формированию осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни</p> <p><b>ОПК-6.3.</b> Владеет методикой формирования осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни</p> | <p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- значение физической культуры как основной составляющей здорового образа жизни;</li> <li>- основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели;</li> <li>- основы организации здорового образа жизни;</li> <li>- правила безопасности при проведении занятий;</li> <li>- методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами физической культуры оздоровительной направленности;</li> <li>- основы планирования и проведения занятий по физической культуре оздоровительной направленности;</li> <li>- основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования.</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;</li> <li>- планировать отдельные занятия по физической культуре оздоровительной направленности;</li> <li>- проводить занятия по общей физической подготовке;</li> <li>- определять и учитывать величину нагрузки на занятиях;</li> <li>- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;</li> <li>- пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности.</li> </ul> <p><b>Имеет опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планирования и проведения физкультурно-оздоровительных занятий по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности;</li> <li>- самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности.</li> </ul> |
| <p><b>ОПК-7</b> Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую</p>   | <p><b>ОПК-7.1.</b> Знает правила техники безопасности, профилактики травматизма, оказания первой помощи</p>   | <p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности;</li> <li>- гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп;</li> <li>- противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются</li> </ul>   |

|   |  |   |
|---|--|---|
| <p>доврачебную помощь</p>   |  | <p>потенциально опасными для здоровья детей;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- внешние признаки утомления и переутомления занимающихся;</li> <li>- правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера.</li> </ul>  |
| <p><b>ОПК-12</b> Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики</p> | <p><b>ОПК-12.1. Знает</b> нормативные правовые акты в сфере физической культуры и спорта и нормы профессиональной этики</p> <p><b>ОПК-12.2. Умеет</b> ориентироваться в нормативных правовых актах в сфере физической культуры и спорта, принимать решения и совершать действия в соответствии с законами и нормами профессиональной этики</p> <p><b>ОПК-12.3. Имеет опыт</b> применения правовых норм и норм профессиональной этики в профессиональной деятельности</p> | <p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принципы и систему организации нормативно правовых актов в сфере физической культуры и спорта и нормы профессиональной этики;</li> <li>- требования профессиональных стандартов и иных квалификационных характеристик по соответствующему виду профессиональной деятельности;</li> <li>- содержание методического обеспечения тренировочного процесса в области физической культуры, включая современные методы и инновационные технологии.</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ориентироваться и обобщать информацию нормативных правовых актов в сфере физической культуры и спорта, принимать решения и совершать действия в соответствии с законами и нормами профессиональной этики;</li> <li>- определять и планировать содержание методического обеспечения тренировочного процесса.</li> </ul> <p><b>Имеет опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применения правовых норм и норм профессиональной этики в профессиональной деятельности;</li> <li>- разработки методического обеспечения тренировочного процесса.</li> </ul>  |
| <p><b>ОПК-14</b> Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса</p>   | <p><b>ОПК-14.1. Знает</b> содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процесса, принципы и порядок разработки программной документации</p> <p><b>ОПК-14.2. Умеет</b> разрабатывать документы методического обеспечения тренировочного и образовательного процесса</p> <p><b>ОПК-14.3. Имеет опыт</b> методического обеспечения тренировочного и образовательного процесса</p>   | <p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принципы и порядок разработки учебно-программной документации по тренировочному процессу по физической культуре;</li> <li>- систему организации тренировочного процесса в организации дополнительного образования детей по физической культуре;</li> <li>- требования профессиональных стандартов и иных квалификационных характеристик по соответствующему виду профессиональной деятельности;</li> <li>- содержание методического обеспечения тренировочного процесса в области физической культуры, включая современные методы и инновационные технологии;</li> <li>- показатели, характеризующие эффективность проведения занятия;</li> <li>- особенности оценивания процесса и результатов учебно-тренировочного процесса.</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучать и обобщать информацию в области методического обеспечения физической культуры;</li> <li>- определять и планировать содержание методического обеспечения тренировочного процесса;</li> <li>- анализировать проведенные занятия для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам,</li> </ul> |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности.<br><b>Имеет опыт:</b><br>- проведения педагогического наблюдения и анализа проведения занятия и фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия с использованием средств физической культуры;<br>- разработки методического обеспечения тренировочного процесса;<br>- планирования информационного сопровождения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера. |
| <b>ОПК-15</b> Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий | <b>ОПК-15.1.</b> Знает требования к материально-техническому оснащению занятий, соревнований в избранном виде спорта и спортивно-массовых мероприятий<br><b>ОПК-15.2.</b> Умеет выбирать средства материально-технического оснащения занятий, соревнований в избранном виде спорта, спортивно-массовых мероприятий и использовать их для решения поставленных задач<br><b>ОПК-15.3.</b> Имеет опыт составления плана материально-технического обеспечения занятий, соревнований в избранном виде спорта и спортивно-массовых мероприятий | <b>Знает:</b><br>- требования к экипировке, инвентарю и оборудованию по отдельным видам технологий физкультурно-оздоровительной деятельности;<br><b>Умеет:</b><br>- выбирать необходимое оборудование и инвентарь для проведения занятий, физкультурно-спортивных массовых мероприятий;<br>- выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря;<br><b>Имеет опыт:</b><br>- применения инвентаря и оборудования при проведении занятия по отдельным видам технологий физкультурно-оздоровительной деятельности;                    |

### 3 Место дисциплины в структуре профессиональной подготовки выпускников

Дисциплина «Теория и методика физкультурно-оздоровительной деятельности: Теория и методика физкультурно-оздоровительной деятельности с лицами разного возраста» (Б1.О.32.02) относится к обязательной части блока «Дисциплины».

Для освоения дисциплины необходимы знания, умения и/или опыт практической деятельности, сформированные при изучении дисциплины «Теория и методика физкультурно-оздоровительной деятельности: Теория и методика физкультурно-оздоровительной деятельности для лиц разного возраста», будут востребованы при изучении последующих дисциплин/практик: Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту, Физическая культура и спорт, Теория и методика физкультурно-оздоровительной деятельности: Введение в физкультурно-оздоровительную деятельность, Анатомия человека, Биомеханика двигательной деятельности, Биохимия человека, Психология физической культуры и спорта, Теория и методика физической культуры, Теория спорта, Физиология человека, Педагогика физической культуры, Спортивная физиология, Теория и методика обучения базовым видам спорта, в том числе: гимнастика, легкая атлетика, лыжный спорт, подвижные игры, волейбол, баскетбол, плавание, туризм, История физической культуры, Гигиенические основы Физкультурно-спортивной деятельности, Пропаганда и связи с общественностью, Основы медицинских знаний, Правовые основы профессиональной деятельности, Менеджмент физической культуры и спорта, Спортивные сооружения.

Знания, умения и/или опыт практической деятельности, сформированные при изучении дисциплины «Теория и методика физкультурно-оздоровительной деятельности: Теория и методика физкультурно-оздоровительной деятельности для лиц разного возраста», будут



востребованы при изучении последующих дисциплин/практик: Методика общей физической подготовки, Методика фитнес-тестирования, Профессионально-ориентированная физическая подготовка, Учебная практика: ознакомительная, Производственная практика: профессионально-ориентированная, Преддипломная практика, Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена, Подготовка и процедура защиты и защита выпускной квалификационной работы.

#### 4 Объем дисциплины и виды учебной работы

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

| №   | Виды учебной работы  | Трудоемкость в часах |           |           |       |
|-----|--|----------------------|-----------|-----------|-------|
|     |  | 2 семестр            | 3 семестр | 4 семестр | Всего |
| 1   | Контактная работа  | 32                   | 32        | 32        | 96    |
| 1.1 | Занятия лекционного типа   | 12                   | 12        | 12        | 36    |
| 1.2 | Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) | 20                   | 20        | 20        | 60    |
| 2   | Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации                                     | 40                   | 40        | 40        | 120   |
| 3   | Промежуточная аттестация – зачет   | -                    | -         | +         | +     |
| 4   | Всего трудоемкость дисциплины:<br>в академических часах<br>в зачетных единицах                                 | 72                   | 72        | 72        | 216   |
|     |  | 2                    | 2         | 2         | 6     |

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

| №   | Виды учебной работы  | Трудоемкость в часах |           |       |
|-----|--|----------------------|-----------|-------|
|     |  | 3 семестр            | 4 семестр | Всего |
| 1   | Контактная работа  | 10                   | 6         | 16    |
| 1.1 | Занятия лекционного типа   | 4                    | -         | 4     |
| 1.2 | Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) | 6                    | 6         | 12    |
| 2   | Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации                                     | 134                  | 66/4      | 200/4 |
| 3   | Промежуточная аттестация – зачет   | -                    | 4         | 4     |
| 4   | Всего трудоемкость дисциплины:<br>в академических часах<br>в зачетных единицах                                 | 144                  | 72        | 216   |
|     |  | 4                    | 2         | 6     |

#### 5. Структура и содержание дисциплины

##### 5.1 Модульный тематический план

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

| № темы           | Темы дисциплины   | Индикаторы достижения компетенции | Виды учебной работы и трудоемкость в часах |                           |       |                        | Трудоемкость в часах | Оценочные средства | Технологии формирования |
|------------------|---|-----------------------------------|--|---------------------------|-------|------------------------|----------------------|--------------------|-------------------------|
|                  |   |                                   | Контактная работа                          |                           |       | Самостоятельная работа |                      |                    |                         |
|                  |   |                                   | Занятия лекционного типа                   | Занятия семинарского типа | Всего |                        |                      |                    |                         |
| <i>2 семестр</i> |   |                                   |  |                           |       |                        |                      |                    |                         |
| 1.               | <b>Физкультурно-оздоровительная деятельность в дошкольных образовательных учреждениях</b> |                                   |  |                           |       |                        |                      |                    |                         |
| 1.1              | Теоретические основы  | ОПК-1.1, 1.2, 1.3,                | 2  | 2                         | 4     | 4                      | 8                    | УО-1               | ТТ                      |

|                           |   |   |           |           |           |           |           |  |                              |           |
|---------------------------|---|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|--|------------------------------|-----------|
|                           | физического воспитания детей дошкольного возраста                                       | ОПК-14.1, 14.2, ОПК-12.1, 12.2, 12.3  |           |           |           |           |           |  | УО-3<br>ПР-1<br>ИС-2         | НТТ       |
| 1.2                       | Возрастные особенности развития детского организма                                      | ОПК-9.1, 9.2, 9.3.  | 2         | 2         | 4         | 4         | 8         |  | УО-1<br>УО-3<br>ПР-1<br>ИС-2 | ТТ<br>НТТ |
| 1.3                       | Основы формирования правильной осанки у детей   | УК-7.1, 7.2, 7.3, ОПК-1.1, 1.2, ОПК-6.1, 6.2, 6.3, ОПК-7.1, ОПК-9.1, 9.2, 9.3.        | 2         | 2         | 4         | 4         | 8         |  | УО-1<br>УО-3<br>ПР-1<br>ИС-2 | ТТ<br>НТТ |
| 1.4                       | Содержание физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях | ОПК-1.1, 1.2, ОПК-4.1, 4.2, 4.3, ОПК-11.1, ОПК-12.1, 12.2, 12.3 ОПК-14.1, 14.2, 14.3. | 2         | 2         | 4         | 6         | 10        |  | УО-1<br>УО-3<br>ПР-1<br>ИС-2 | ТТ<br>НТТ |
| 1.5                       | Физкультурно-оздоровительные методики для дошкольников                                  | ОПК-1.2, 1.3, ОПК-4.1, 4.2, 4.3, ОПК-14.1, 14.2, 14.3.                                | 2         | 4         | 6         | 6         | 12        |  | УО-1<br>УО-3<br>ПР-1<br>ИС-2 | ТТ<br>НТТ |
| 1.6                       | Методика проведения развивающих игр с дошкольниками                                     | ОПК-1.1, 1.2, 1.3, ОПК-4.1, 4.2, 4.3, ОПК-15.1, 15.2.                                 | -         | 2         | 2         | 6         | 8         |  | УО-1<br>УО-3<br>ПР-1<br>ИС-2 | ТТ<br>НТТ |
| 1.7                       | Методика и организация коммуникативных игр для дошкольников                             | ОПК-1.1, 1.2, 1.3, ОПК-4.1, 4.2, 4.3, ОПК-15.1, 15.2.                                 | -         | 4         | 4         | 6         | 10        |  | УО-1<br>УО-3<br>ПР-1<br>ИС-2 | ТТ<br>НТТ |
| 1.8                       | Методика проведения физкультурного досуга в ДОУ и фитнес клубе                          | ОПК-1.2, 1.3, ОПК-4.1, 4.2, ОПК-7.1, 7.2, 7.3, ОПК-15.1, 15.2.                        | 2         | 2         | 4         | 4         | 8         |  | УО-1<br>УО-3<br>ПР-1<br>ИС-2 | ТТ<br>НТТ |
| <b>ИТОГО (2 семестр):</b> |   |   | <b>12</b> | <b>20</b> | <b>32</b> | <b>40</b> | <b>72</b> |  |                              |           |
| <i>3 семестр</i>          |   |   |           |           |           |           |           |  |                              |           |
| <b>2.</b>                 | <b>Физкультурно-оздоровительная деятельность в школе</b>                                |   |           |           |           |           |           |  |                              |           |
| 2.1                       | Состояние здоровья современных школьников и причины его ухудшения                       | ОПК-9.1, 9.2, ОПК-11.1.   | 2         | 2         | 4         | 4         | 8         |  | УО-1<br>УО-3<br>ПР-1<br>ИС-2 | ТТ<br>НТТ |
| 2.2                       | Физическое воспитание школьников в контексте модернизации образования                   | ОПК-1.1, 1.2, 1.3, ОПК-2.1, ОПК-6.1, 6.2, 6.3, ОПК-15.1, 15.2.                        | 2         | 2         | 4         | 4         | 8         |  | УО-1<br>УО-3<br>ПР-1<br>ИС-2 | ТТ<br>НТТ |
| 2.3                       | Принципы оздоровительного фитнеса и их реализация при работе с детьми и подросткам      | ОПК-1.1, 1.2, 1.3, ОПК-2.1, ОПК-15.1, 15.2.   | 2         | 2         | 4         | 4         | 8         |  | УО-1<br>УО-3<br>ПР-1<br>ИС-2 | ТТ<br>НТТ |
| 2.4                       | Методика проведения урока оздоровительной направленности                                | ОПК-1.2, ОПК-4.1, 4.2, 4.3, ОПК-14.1, 14.2, 14.3, ОПК-15.1, 15.2.                     | -         | 4         | 4         | 6         | 10        |  | УО-1<br>УО-3<br>ПР-1<br>ИС-2 | ТТ<br>НТТ |
| 2.5                       | Физкультурно-оздоровительные методики для школьников                                    | ОПК-1.1, 1.2, 1.3, ОПК-4.1, ОПК-14.1, 14.2, 14.3                                      | -         | 4         | 4         | 6         | 10        |  | УО-1<br>УО-3<br>ПР-1<br>ИС-2 | ТТ<br>НТТ |
| 2.6                       | Организация и проведение физкультурно-спортивных мероприятий                            | ОПК-7.1, 7.2, 7.3, ОПК-12.1, 12.2, 12.3, ОПК-13.1, 13.2, 13.3, ОПК-15.1, 15.2, 15.3.  | 2         | 2         | 4         | 6         | 10        |  | УО-1<br>УО-3<br>ПР-1<br>ИС-2 | ТТ<br>НТТ |
| 2.7                       | Основы коммуникативного   | ОПК-7.1, 7.2, 7.3,  | 2         | 2         | 4         | 6         | 10        |  | УО-1                         | ТТ        |

|   |   |  |           |           |           |            |            |  |                              |           |
|---|---|--|-----------|-----------|-----------|------------|------------|--|------------------------------|-----------|
|   | тренинга  | ОПК-15.1, 15.2, 15.3.  |           |           |           |            |            |  | УО-3<br>ПР-1<br>ИС-2         | НТТ       |
| 2.8   | Походы выходного дня как форма рекреационной деятельности школьников  | ОПК-7.1, 7.2, 7.3,<br>ОПК-15.1, 15.2, 15.3.  | 2         | 2         | 4         | 4          | 8          |  | УО-1<br>УО-3<br>ПР-1<br>ИС-2 | ТТ<br>НТТ |
| <b>ИТОГО (3 семестр):</b>                         |   |  | <b>12</b> | <b>20</b> | <b>32</b> | <b>40</b>  | <b>72</b>  |  |                              |           |
| <i>4 семестр</i>                                  |   |  |           |           |           |            |            |  |                              |           |
| <b>3. Физическая культура взрослого населения</b> |   |  |           |           |           |            |            |  |                              |           |
| 3.1   | Научно-методические основы организации занятий ФК с взрослым населением   | УК-7.1, 7.2,<br>ОПК-6.1,<br>ОПК-1.1,1.2,1.3,<br>ОПК-9.1  | 4         | 4         | 8         | 10         | 18         |  | УО-1<br>УО-3<br>ПР-1<br>ИС-2 | ТТ<br>НТТ |
| 3.2   | Концепция и технологии фитнес-тренировки лиц зрелого возраста   | УК-7.1, ОПК-6.1,<br>ОПК-1.1, 1.2, 1.3,<br>ОПК-2.1, 2.2, 2.3,<br>ОПК-4.1, 4.2,<br>ОПК-9.1,<br>ОПК-14.1          | 4         | 4         | 8         | 10         | 18         |  | УО-1<br>УО-3<br>ПР-1<br>ИС-2 | ТТ<br>НТТ |
| 3.3   | Методические особенности планирования содержания фитнес-тренировки с лицами пожилого возраста, имеющими отклонения в состоянии здоровья | УК-7.1, 7.2,<br>ОПК-6.1<br>ОПК-1.1, 1.2, 1.3,<br>ОПК-4.1, 4.2,<br>ОПК-11.1, 11.2, 11.3<br>ОПК-12.1, 12.2, 12.3 | 2         | 6         | 8         | 10         | 18         |  | УО-1<br>УО-3<br>ПР-1<br>ИС-2 | ТТ<br>НТТ |
| 3.4   | Физкультурно-оздоровительная деятельность женщин  | УК-7.1, 7.2, 7.3.<br>ОПК-6.1,<br>ОПК-1.1, 1.2,1.3,<br>ОПК-2.1, 2.2, 2.3,<br>ОПК-4.1,4.2                        | 2         | 6         | 8         | 10         | 18         |  | УО-1<br>УО-3<br>ПР-1<br>ИС-2 | ТТ<br>НТТ |
| <b>ИТОГО (4 семестр):</b>                         |   |  | <b>12</b> | <b>20</b> | <b>32</b> | <b>40</b>  | <b>72</b>  |  |                              |           |
| <b>ИТОГО (по курсу):</b>                          |   |  | <b>36</b> | <b>60</b> | <b>96</b> | <b>120</b> | <b>216</b> |  |                              |           |

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

| № темы   | Темы дисциплины  | Индикаторы достижения компетенции  | Виды учебной работы и трудоемкость в часах |                           |       |                        | Трудоемкость в часах | Оценочные средства   | Технологии формирования |
|--|--|--|--|---------------------------|-------|------------------------|----------------------|----------------------|-------------------------|
|  |  |  | Контактная работа                          |                           |       | Самостоятельная работа |                      |                      |                         |
|  |  |  | Занятия лекционного типа                   | Занятия семинарского типа | Всего |                        |                      |                      |                         |
| <i>3 семестр</i>   |  |  |  |                           |       |                        |                      |                      |                         |
| <b>1. Физкультурно-оздоровительная деятельность в дошкольных образовательных учреждениях</b> |  |  |  |                           |       |                        |                      |                      |                         |
| 1.1  | Теоретические основы физического воспитания детей дошкольного возраста | ОПК-1.1, 1.2, 1.3,<br>ОПК-14.1, 14.2,<br>ОПК-12.1, 12.2, 12.3                              | 2  | -                         | 2     | 8                      | 10                   | УО-1<br>УО-3<br>ПР-1 | ТТ<br>НТТ               |
| 1.2  | Возрастные особенности развития детского организма                     | ОПК-9.1, 9.2, 9.3.   | -  | -                         | -     | 8                      | 8                    | УО-1<br>УО-3<br>ПР-1 | ТТ<br>НТТ               |
| 1.3  | Основы формирования правильной осанки у детей                          | УК-7.1, 7.2, 7.3,<br>ОПК-1.1, 1.2,<br>ОПК-6.1, 6.2, 6.3,<br>ОПК-7.1,<br>ОПК-9.1, 9.2, 9.3. | -  | -                         | -     | 8                      | 8                    | УО-1<br>УО-3<br>ПР-1 | ТТ<br>НТТ               |

|                           |   |  |          |          |           |            |            |                      |           |  |
|---------------------------|---|--|----------|----------|-----------|------------|------------|----------------------|-----------|--|
| 1.4                       | Содержание физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях | ОПК-1.1, 1.2, ОПК-4.1, 4.2, 4.3, ОПК-11.1, ОПК-12.1, 12.2, 12.3 ОПК-14.1, 14.2, 14.3.  | -        | 2        | 2         | 10         | 12         | УО-1<br>УО-3<br>ПР-1 | ТТ<br>НТТ |  |
| 1.5                       | Физкультурно-оздоровительные методики для дошкольников                                  | ОПК-1.2, 1.3, ОПК-4.1, 4.2, 4.3, ОПК-14.1, 14.2, 14.3.                                 | -        | 2        | 2         | 8          | 10         | УО-1<br>УО-3<br>ПР-1 | ТТ<br>НТТ |  |
| 1.6                       | Методика проведения развивающих игр с дошкольниками                                     | ОПК-1.1, 1.2, 1.3, ОПК-4.1, 4.2, 4.3, ОПК-15.1, 15.2.                                  | -        | -        | -         | 8          | 8          | УО-1<br>УО-3<br>ПР-1 | ТТ<br>НТТ |  |
| 1.7                       | Методика и организация коммуникативных игр для дошкольников                             | ОПК-1.1, 1.2, 1.3, ОПК-4.1, 4.2, 4.3, ОПК-15.1, 15.2.                                  | -        | -        | -         | 8          | 8          | УО-1<br>УО-3<br>ПР-1 | ТТ<br>НТТ |  |
| 1.8                       | Методика проведения физкультурного досуга в ДОУ и фитнес клубе                          | ОПК-1.2, 1.3, ОПК-4.1, 4.2, ОПК-7.1, 7.2, 7.3, ОПК-15.1, 15.2.                         | -        | -        | -         | 8          | 8          | УО-1<br>УО-3<br>ПР-1 | ТТ<br>НТТ |  |
| <b>2.</b>                 | <b>Физкультурно-оздоровительная деятельность в школе</b>                                |  |          |          |           |            |            |                      |           |  |
| 2.1                       | Состояние здоровья современных школьников и причины его ухудшения                       | ОПК-9.1, 9.2, ОПК-11.1.  | -        | -        | -         | 8          | 8          | УО-1<br>УО-3<br>ПР-1 | ТТ<br>НТТ |  |
| 2.2                       | Физическое воспитание школьников в контексте модернизации образования                   | ОПК-1.1, 1.2, 1.3, ОПК-2.1, ОПК-6.1, 6.2, 6.3, ОПК-15.1, 15.2.                         | 2        | -        | 2         | 8          | 10         | УО-1<br>УО-3<br>ПР-1 | ТТ<br>НТТ |  |
| 2.3                       | Принципы оздоровительного фитнеса и их реализация при работе с детьми и подросткам      | ОПК-1.1, 1.2, 1.3, ОПК-2.1, ОПК-15.1, 15.2.  | -        | -        | -         | 8          | 8          | УО-1<br>УО-3<br>ПР-1 | ТТ<br>НТТ |  |
| 2.4                       | Методика проведения урока оздоровительной направленности                                | ОПК-1.2, ОПК-4.1, 4.2, 4.3, ОПК-14.1, 14.2, 14.3, ОПК-15.1, 15.2.                      | -        | -        | -         | 10         | 10         | УО-1<br>УО-3<br>ПР-1 | ТТ<br>НТТ |  |
| 2.5                       | Физкультурно-оздоровительные методики для школьников                                    | ОПК-1.1, 1.2, 1.3, ОПК-4.1, ОПК-14.1, 14.2, 14.3                                       | -        | 2        | 2         | 10         | 12         | УО-1<br>УО-3<br>ПР-1 | ТТ<br>НТТ |  |
| 2.6                       | Организация и проведение физкультурно-спортивных мероприятий                            | ОПК-7.1, 7.2, 7.3, ОПК-12.1, 12.2, 12.3, ОПК-13.1, 13.2, 13.3, ОПК-15.1, 15.2, 15.3.   | -        | -        | -         | 8          | 8          | УО-1<br>УО-3<br>ПР-1 | ТТ<br>НТТ |  |
| 2.7                       | Основы коммуникативного тренинга  | ОПК-7.1, 7.2, 7.3, ОПК-15.1, 15.2, 15.3.   | -        | -        | -         | 8          | 8          | УО-1<br>УО-3<br>ПР-1 | ТТ<br>НТТ |  |
| 2.8                       | Походы выходного дня как форма рекреационной деятельности школьников                    | ОПК-7.1, 7.2, 7.3, ОПК-15.1, 15.2, 15.3.   | -        | -        | -         | 8          | 8          | УО-1<br>УО-3<br>ПР-1 | ТТ<br>НТТ |  |
| <b>ИТОГО (3 семестр):</b> |   |  | <b>4</b> | <b>6</b> | <b>10</b> | <b>134</b> | <b>144</b> |                      |           |  |
| <i>4 семестр</i>          |   |  |          |          |           |            |            |                      |           |  |
| <b>3.</b>                 | <b>Физическая культура взрослого населения</b>  |  |          |          |           |            |            |                      |           |  |
| 3.1                       | Научно-методические основы организации занятий ФК с взрослым населением                 | УК-7.1, 7.2, ОПК-6.1, ОПК-1.1,1.2,1.3, ОПК-9.1   | -        | -        | -         | 16         | 16         | УО-1<br>УО-3<br>ПР-1 | ТТ<br>НТТ |  |
| 3.2                       | Концепция и технологии фитнес-тренировки лиц зрелого возраста                           | УК-7.1, ОПК-6.1, ОПК-1.1, 1.2, 1.3, ОПК-2.1, 2.2, 2.3, ОПК-4.1, 4.2, ОПК-9.1, ОПК-14.1 | -        | 2        | 2         | 14         | 16         | УО-1<br>УО-3<br>ПР-1 | ТТ<br>НТТ |  |
| 3.3                       | Методические особенности планирования содержания  | УК-7.1, 7.2, ОПК-6.1   | -        | 2        | 2         | 16         | 18         | УО-1<br>УО-3         | ТТ<br>НТТ |  |

|                           |  |  |          |           |           |            |            |                      |           |  |
|---------------------------|--|--|----------|-----------|-----------|------------|------------|----------------------|-----------|--|
|                           | фитнес-тренировки с лицами пожилого возраста, имеющими отклонения в состоянии здоровья | ОПК-1.1, 1.2, 1.3,<br>ОПК-4.1, 4.2,<br>ОПК-11.1, 11.2, 11.3<br>ОПК-12.1, 12.2, 12.3      |          |           |           |            |            |                      | ПР-1      |  |
| 3.4                       | Физкультурно-оздоровительная деятельность женщин                                       | УК-7.1, 7.2, 7.3.<br>ОПК-6.1,<br>ОПК-1.1, 1.2, 1.3,<br>ОПК-2.1, 2.2, 2.3,<br>ОПК-4.1.4.2 | -        | 2         | 2         | 16         | 18         | УО-1<br>УО-3<br>ПР-1 | ТТ<br>НТТ |  |
| <b>ИТОГО (4 семестр):</b> |  |  | <b>-</b> | <b>6</b>  | <b>6</b>  | <b>62</b>  | <b>72</b>  |                      |           |  |
| <b>ИТОГО (по курсу):</b>  |  |  | <b>4</b> | <b>12</b> | <b>16</b> | <b>196</b> | <b>216</b> |                      |           |  |

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

| Образовательные технологии, используемые для формирования компетенций   | Оценочные средства для аттестации   |
|---|---|
| <p>ТТ – традиционные технологии:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>занятия лекционного типа;</li> <li>занятия семинарского типа.</li> </ul> <p>ННТ – неимитационные неигровые технологии:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>разбор конкретных ситуаций;</li> <li>работа в малых группах.</li> </ul> | <p>Устный опрос (УО):</p> <p>УО-1 – собеседование;</p> <p>УО-3 – зачет.</p> <p>Письменные работы (ПР):</p> <p>ПР-1 – тест.</p> <p>Инновационные способы и средства оценки компетенций (ИС):</p> <p>ИС-2 – балльно-рейтинговая система</p> |

## 5.3 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

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

| Раздел, темы     | Содержание  |
|------------------|---|
| <b>2 семестр</b> |   |
| <b>1</b>         | <b>Раздел Физкультурно-оздоровительная деятельность в дошкольных образовательных учреждениях</b>  |
|                  | <i>Тема Теоретические основы физического воспитания детей дошкольного возраста</i>  |
|                  | <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.                      |
| 1.1              | <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 педагога 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>  |
|                  | <i>Занятие лекционного типа 2.</i> Анатомо-физиологические особенности развития детского организма. Формирование движений детей.  |
| 1.2              | <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. Способы определения правильной осанки, виды искривлений и их влияние на  |

|     |   |
|-----|---|
|     | <p>организм.</p> <p><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.</p>   |
|     | <p><i>Тема Содержание физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях</i></p>  |
| 1.4 | <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) 4.</i> Формы физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. Методические особенности физкультурно-оздоровительных занятий с детьми дошкольного возраста.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного и семинарского занятий. 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><i>Тема Физкультурно-оздоровительные методики для дошкольников</i></p>   |
| 1.5 | <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) 5,6.</i> Определение йоги и основные понятия йоги. 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.</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> |
|     | <p><i>Тема Методика проведения развивающих игр с дошкольниками.</i></p>   |
| 1.6 | <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 7.</i> Цель развивающих игр. Сущность и особенность развивающих игр. Методические особенности и проведения развивающих игр. 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>   |
|     | <p><i>Тема Методика и организация коммуникативных игр для дошкольников</i></p>  |
| 1.7 | <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 8,9.</i> Методика и организация проведения коммуникативных игр. Диагностика уровня развития коммуникативных способностей у детей дошкольного возраста. 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>   |
|     | <p><i>Тема Методика проведения физкультурного досуга в ДОУ и фитнес клубе</i></p>   |
| 1.8 | <p><i>Занятие лекционного типа 6.</i> Определение физкультурного досуга, его задачи. Значение физкультурного досуга в ФОР детского сада и фитнес центра.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 10.</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>  |

|          |  |
|----------|--|
|          | площадка. Подготовка к работе по контрольным вопросам.   |
|          | <b>3 семестр</b>   |
| <b>2</b> | <b>Раздел Физкультурно-оздоровительная деятельность в школе</b>  |
|          | <i>Тема Состояние здоровья современных школьников и причины его ухудшения</i>  |
|          | <i>Занятие лекционного типа 7. Мониторинг и его разновидности. Способы оценки состояния физического здоровья и физического развития</i>  |
| 2.1      | <i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 11. Подходы к определению физического состояния и физического здоровья. Комплексные оценки уровней физического здоровья.</i>   |
|          | <i>Самостоятельная работа.</i> 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>Тема Физическое воспитание школьников в контексте модернизации образования</i>  |
|          | <i>Занятие лекционного типа 8. Сущность процесса модернизации физического воспитания. Основные направления модернизации физического воспитания школьников.</i>   |
| 2.2      | <i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 12. Инновационные подходы в системе физического воспитания школьников.</i>   |
|          | <i>Самостоятельная работа.</i> 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>Тема Принципы оздоровительного фитнеса и их реализация при работе с детьми и подросткам</i>   |
|          | <i>Занятие лекционного типа 9. Цель и задачи фитнеса для школьников. Основные принципы оздоровительно-развивающей тренировки. Классификация фитнес-программ.</i>   |
| 2.3      | <i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 13. Структура и содержание фитнес-программ. Основные методические рекомендации при занятиях фитнесом в школе. Программы, рекомендуемые для секционных занятий.</i>   |
|          | <i>Самостоятельная работа.</i> 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>Тема Методика проведения урока оздоровительной направленности</i>   |
| 2.4      | <i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 14,15. 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>  |
|          | <i>Самостоятельная работа.</i> 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>Тема Физкультурно-оздоровительные методики для школьников</i>   |
| 2.5      | <i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 16,17. 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.</i>   |
|          | <i>Самостоятельная работа.</i> 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). 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 лекционного типа 10.</i> Характеристика рекреационной деятельности. Определение ФСМ, его функции, финансирование.   |
|          | <i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 18.</i> 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 лекционного типа 11.</i> Психологические аспекты и условия эффективного общения. Развитие психологической наблюдательности. Осознание и преодоление ограничений, накладываемых привычными, стереотипными установками восприятия и способами поведения в общении.  |
|          | <i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 19.</i> 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 (практическое занятие) 20.</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.   |
| <b>3</b> | <b>Раздел Физическая культура взрослого населения</b>  |
|          | <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.  |
|          | <i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.  |
|          | <i>Занятие лекционного типа 14.</i> Принципы оздоровительной тренировки в аспекте физкультурно-оздоровительной деятельности взрослого населения. Противопоказания к занятиям физическими упражнениями.   |
|          | <i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.   |
|          | <i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 21.</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.  |
|          | <i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка презентации на тему: «Концепция двигательной активности взрослого населения».   |



|     |   |
|-----|---|
|     | <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 22.</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. 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> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. 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>  |
| 3.2 | <p><i>Занятие лекционного типа 15.</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) 23.</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>   |
|     | <p><i>Занятие лекционного типа 16.</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.</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>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 24.</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 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>   |
| 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 лекционного типа 17.</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>Занятия семинарского типа (практические занятия) 26,27,28.</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>   |
| 3.4 | <p><i>Тема Физкультурно-оздоровительная деятельность женщин</i></p>   |
|     | <p><i>Занятие лекционного типа 18.</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>   |
|     | <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 28.</i> Проектирование содержания фитнес-тренировок для женщин зрелого и пожилого возраста с учетом возрастных особенностей.</p>   |

|  |  |
|--|--|
|  | Индивидуальные особенности организма женщин как основной критерий в подборе параметров физической нагрузки. Профилактика нарушения репродуктивного здоровья женщин средствами физкультурно-оздоровительной деятельности.   |
|  | <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.                       |
|  | <i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 29.</i> Проблема избыточной массы тела у женщин зрелого и пожилого возраста. Методика коррекции массы тела женщин средствами физической культуры и питания.  |
|  | <i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.   |
|  | <i>Занятие лекционного типа 30.</i> Методика «Бодифлекс», как средство коррекции фигуры. Механизм воздействия 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   |
|--------------|--|
|              | <b>3 семестр</b>   |
| <b>1</b>     | <b>Раздел Физкультурно-оздоровительная деятельность в дошкольных образовательных учреждениях</b>   |
|              | <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.<br><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>Самостоятельная работа.</i> Изучить тему: «Возрастные особенности развития детского организма». 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. 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 семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Проблемные вопросы теории и практики физического воспитания дошкольников. Содержание физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях. Формы физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками.   |

|          |  |
|----------|--|
|          | <p><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.</p>   |
|          | <p><i>Тема Физкультурно-оздоровительные методики для дошкольников</i></p>  |
| 1.5      | <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2.</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.</p> <p><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.</p> |
|          | <p><i>Тема Методика проведения развивающих игр с дошкольниками</i></p>   |
| 1.6      | <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучить тему: «Методика проведения развивающих игр с дошкольниками». Цель развивающих игр. Сущность и особенность развивающих игр. Методические особенности и проведения развивающих игр. Особенности проведения развивающих игр у детей с нарушениями в развитии. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>  |
|          | <p><i>Тема Методика и организация коммуникативных игр для дошкольников</i></p>   |
| 1.7      | <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучить тему: «Методика и организация коммуникативных игр для дошкольников». Методика и организация проведения коммуникативных игр. Структура занятий, содержание занятий, постановка цели и задач, решаемых в процессе игры. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Диагностика уровня развития коммуникативных способностей у детей дошкольного возраста. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>  |
|          | <p><i>Тема Методика проведения физкультурного досуга в ДОУ и фитнес клубе</i></p>  |
| 1.8      | <p><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.</p>  |
| <b>2</b> | <p><b>Раздел Физкультурно-оздоровительная деятельность в школе</b></p>   |
|          | <p><i>Тема Состояние здоровья современных школьников и причины его ухудшения</i></p>   |
| 2.1      | <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучить тему: «Состояние здоровья современных школьников и причины его ухудшения». Изучение материала лекционного занятия. Мониторинг и его разновидности. Способы оценки состояния физического здоровья и физического развития. 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.</p>   |
|          | <p><i>Тема Физическое воспитание школьников в контексте модернизации образования</i></p>   |
| 2.2      | <p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> Сущность процесса модернизации физического воспитания. Основные направления модернизации физического воспитания школьников.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного занятия. 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.</p>  |
|          | <p><i>Тема Принципы оздоровительного фитнеса и их реализация при работе с детьми и подросткам</i></p>  |
| 2.3      | <p><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.</p>  |
|          | <p><i>Тема Методика проведения урока оздоровительной направленности</i></p>  |
| 2.4      | <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучить тему: «Методика проведения урока оздоровительной направленности». Распределение школьников на медицинские группы. Организация занятий с учащимися, относящимися к специальной медицинской группе. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Особенности проведения занятий с детьми, имеющими отклонения в</p>   |

|          |  |
|----------|--|
|          | состоянии здоровья и физическом развитии. Подготовка к работе по контрольным вопросам.   |
|          | <i>Тема Физкультурно-оздоровительные методики для школьников</i>   |
| 2.5      | <i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3.</i> Определение ритмическая гимнастика, история возникновения. Виды ритмической гимнастики и структура занятия. Разнообразие и особенности использования средств на занятиях ритмической гимнастики, дозировка нагрузки.<br><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. 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. |
|          | <i>Тема Организация и проведение физкультурно-спортивных мероприятий.</i>  |
| 2.6      | <i>Самостоятельная работа.</i> Изучить тему: «Организация и проведение физкультурно-спортивных мероприятий». Характеристика рекреационной деятельности. Определение ФСМ, его функции, финансирование. Церемония открытия, проведения и закрытия ФСМ. Конкурсы и шоу-программы, этапы их подготовки. 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>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.  |
|          | <i>Тема Походы выходного дня как форма рекреационной деятельности школьников</i>   |
| 2.8      | <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.   |
|          | <b>4 семестр</b>   |
| <b>3</b> | <b>Раздел Физическая культура взрослого населения</b>  |
|          | <i>Тема Научно-методические основы организации занятий ФК с взрослым населением</i>  |
|          | <i>Самостоятельная работа.</i> Изучить тему: «Принципы оздоровительной тренировки в аспекте физкультурно-оздоровительной деятельности взрослого населения. Противопоказания к занятиям физическими упражнениями». 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. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.               |
| 3.1      | <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.<br><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».  |
|          | <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».   |
| 3.2      | <i>Тема Концепция и технологии фитнес-тренировки лиц зрелого возраста</i>  |

|     |   |
|-----|---|
|     | <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 4.</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. Изучить тему:</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». 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 проведения комплексов производственной гимнастики. Комплексы для разных видов трудовой деятельности». 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 семинарского типа (практическое занятие) 5.</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>  |
| 3.3 | <p><i>Тема Физкультурно-оздоровительная деятельность женщин</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 6.</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</p>  |
| 3.4 |   |

|  |
|--|
| 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.  |
| <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. |
| <i>Самостоятельная работа. Изучить тему:</i> «Методика укрепления мимических мышц «Фейсбилдинг». Разминка, упражнения, самомассаж». Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой.  |
| <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»                                      |

## **6. Промежуточная аттестация по дисциплине**

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

Учебным планом предусмотрена следующая форма промежуточной аттестации по дисциплине:

- *зачет в 4 семестре.*

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

*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>               |

### *Рейтинговая система дисциплины (2 семестр)*

| <i>Разделы, темы дисциплины</i>   | <i>Рейтинговые баллы</i> |                         |
|---|--------------------------|-------------------------|
|   | <i>Посещение занятий</i> | <i>Текущий контроль</i> |
| Теоретические основы физического воспитания детей дошкольного возраста                  | 20                       | 10                      |
| Возрастные особенности развития детского организма                                      |                          | 10                      |
| Основы формирования правильной осанки у детей   |                          | 10                      |
| Содержание физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях |                          | 10                      |
| Физкультурно-оздоровительные методики для дошкольников                                  |                          | 10                      |
| Методика проведения развивающих игр с дошкольниками                                     |                          | 10                      |
| Методика и организация коммуникативных игр для дошкольников                             |                          | 10                      |
| Методика проведения физкультурного досуга в ДОУ и фитнес клубе                          |                          | 10                      |
| <i>ИТОГО</i>  | <b>20</b>                | <b>80</b>               |
|   | <b>100</b>               |                         |

### *Рейтинговая система дисциплины (3 семестр)*

| <i>Разделы, темы дисциплины</i>  | <i>Рейтинговые баллы</i> |                         |
|--|--------------------------|-------------------------|
|  | <i>Посещение занятий</i> | <i>Текущий контроль</i> |
| Состояние здоровья современных школьников и причины его ухудшения                  | 20                       | 10                      |
| Физическое воспитание школьников в контексте модернизации образования              |                          | 10                      |
| Принципы оздоровительного фитнеса и их реализация при работе с детьми и подросткам |                          | 10                      |
| Методика проведения урока оздоровительной направленности                           |                          | 10                      |
| Физкультурно-оздоровительные методики для школьников                               |                          | 10                      |
| Организация и проведение физкультурно-спортивных мероприятий.                      |                          | 10                      |

|  |            |           |
|--|------------|-----------|
| Основы коммуникативного тренинга                                     |            | 10        |
| Походы выходного дня как форма рекреационной деятельности школьников |            | 10        |
| <i>ИТОГО</i>   | <b>20</b>  | <b>80</b> |
|  | <b>100</b> |           |

#### *Рейтинговая система дисциплины (4 семестр)*

| <i>Разделы, темы дисциплины</i>   | <i>Рейтинговые баллы</i> |                         |                                 |
|---|--------------------------|-------------------------|---------------------------------|
|   | <i>Посещение занятий</i> | <i>Текущий контроль</i> | <i>Промежуточная аттестация</i> |
| Научно-методические основы организации занятий ФК с взрослым населением   | 10                       | 20                      | 30                              |
| Концепция и технологии фитнес-тренировки лиц зрелого возраста   |                          | 20                      |                                 |
| Методические особенности планирования содержания фитнес-тренировки с лицами пожилого возраста, имеющими отклонения в состоянии здоровья |                          | 5                       |                                 |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность женщин  |                          | 15                      |                                 |
| <i>ИТОГО</i>  | <b>10</b>                | <b>60</b>               | <b>30</b>                       |
|   | <b>100</b>               |                         |                                 |

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             | А  |
| 66-67  | 27-28   | 93-96                                    |                       | 5                          | Очень хорошо        | В  |
| 56-65  | 21-26   | 77-92                                    |                       | 4                          | Хорошо              | С  |
| 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 | F <sub>x</sub>                             |
| 0-19   | 0-11  | 0-30                                     |                       | 2                          |                     | F  |

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

Учебным планом предусмотрена следующая форма промежуточной аттестации по дисциплине:

- зачет в 4 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. 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. – электр. ресурс ЭБС «IPRbooks»
2. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учебное пособие / Под ред. Мякинченко Е.Б., Шерстакова М.П. – М.: Дивизион, 2006. – 304 с.
3. Венгерова Н.Н. Педагогические технологии фитнес-индустрии для сохранения здоровья женщин зрелого возраста: монография / Н.Н. Венгерова; Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб.: [б.и.], 2011. – 251 с. – электронный ресурс.

4. Грудницкая Н.Н. Оздоровительные телесно-ориентированные технологии: учебное пособие / Н.Н. Грудницкая. – Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2014. – 209 с. – элект. ресурс. IPR Books.
5. Ивченко Е.А. Теоретико-методические основы двигательной рекреации: учеб. пос. – СПб, 2009. – 121с. – элект. ресурс.
6. Ким Н.К., Дьяконов М.Б. Фитнес: учебник. – М.: Сов. спорт, 2006. – 454 с.
7. Лаврухина Г.М. Физкультурно-оздоровительная работа со взрослым населением: учеб. пособие. – СПб, 2018. – электр. ресурс
8. Оздоровительные технологии: учебник / Н.М. Белокрылов [и др.]. – Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, Астер, 2015. – 130 с. – электронный ресурс. IPR Books.
9. Платонова Т.В. Оздоровительные системы Древневосточной культурной традиции: учеб.-метод. пособие. – СПб, 2008. – 66с. – эл.ресурс.
10. Савин С.В. Современные программы оздоровительно-кондиционной (фитнес) тренировки лиц зрелого возраста: учебное пособие / С.В.Савин, -М.: РУДН, 2020. – 119 с.
11. Савин С.В. Теоретические основы оздоровительно-кондиционной (фитнес) тренировки лиц зрелого возраста: учебное пособие / С.В.Савин, О.Н. Степанова. – М.: РУДН, 2020. – 121 с.
12. Савин С.В., Степанова О.Н. Концепция и технологии оздоровительно-кондиционной (фитнес) тренировки лиц зрелого возраста: монография / С.В. Савин О.Н. Степанова. – М.: УЦ Перспектива, 2020. – 264 с.
13. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка: учебное пособие. – М.: «Академия», 2007.
14. Теория и методика физической культуры дошкольников: учебное пособие /Под ред. Филипповой В.Д. – Изд-во М: «Академия», 2008.
15. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебное пособие. / Сост. Аксенов О.Э., Евсеев С.П. – М.: Сов. Спорт, 2005. –296 с.
16. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник. – М.: «Академия», 2012. – 480 с.
17. Шипилина И.А., Самохин И.В. Фитнес – спорт: учебник. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. – 224с.

*Дополнительная литература*

18. Айзятуллова Г.Р. Аэробика и шейпинг в профессионально-прикладной физической подготовке студентов нефизкультурных вузов: учебно-методическое пособие. – Спб.:СпбГУФК, 2009. – 38 с., эл. ресурс.
19. Актуальные проблемы развития спортивных танцев, аэробики и фитнеса: труды Всероссийской научно-практической конференции, посвящённой 50-летию Волгоградской государственной академии физической культуры и спорта. – Волгоград, 2010. – 134 с.
20. Богуславская З.М. Смирнова Е.О. Развивающие игры для детей дошкольного возраста. – М.: Просвещение, 1991. – 207 с.
21. Вавилова Е.Н. Развитие основных движений у детей 2-3 лет. Система работы. – М., «Скрипторий», 2008. – 48 с.
22. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей: методическое пособие. – М.: Терра Спорт, 2000. – 168 с.
23. Виру А.А. и др. Аэробные упражнения / Виру А.А., Юримяэ Т.А., Смирнова Т.А. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 142.
24. Власенко Н.Э. 300 подвижных игр для дошкольников: практическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2011. – 160 с.
25. Волохов А. Бодибилдинг от А до Я: практическое пособие. – Ростов н /Дону: Феникс,2007. – 143 с.
26. Гаврилов, Д.Н., Комков, А.В., Малинин. А.В., Романова, Е.Е. Особенности мониторинга физического состояния населения// Теория и практика физической культуры. – 2006. - №3. – С. 60.
27. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам: Старший возраст: пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: Гуманитарный изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 264 с.
28. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры:1-4 классы: методическое пособие. – М.: ВЛАДОС, 2003. – 208 с.



29. Давыдова М.А. Спортивные мероприятия для дошкольников 4-7 лет. – М.: ВАКО, 2007. – 304 с.
30. Детский фитнес: учебное пособие. – М.: ООО «Уик век», 2006. – 160 с.
31. Елжова Н.В. Здоровый образ жизни в дошкольном образовательном учреждении. – Ростов н/Д, «Феникс», 2011. – 215 с.
32. Железняк Н.Ч. Занятия на тренажерах в детском саду. – М.: «Скрипторий», 2009. – 120 с.
33. Ибель Д.В. Терминология атлетических упражнений в бодибилдинге: учебно-методическое пособие. М.: Олимпия, 2006. – 80 с.
34. Изаак С.И. Мониторинг физического развития и физической подготовленности: теория и методика: монография. – М.: Советский спорт, 2005. – 196 с.
35. К здоровью через движение: рекомендации, развивающие игры, комплексы упражнений / Сост. Феоктистова В.А., Плиева Л.В. – Волгоград: Учитель, 2010. – 154 с.
36. Кириллова Ю.А. Физкультурные упражнения и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет: Младшая и средняя группы. – СПб: Детство-Пресс, 2006. – 192 с.
37. Кириченко С.Н. Оздоровительная аэробика. 10-11 классы: программа, планирование, разработки занятий. – Волгоград: Учитель, 2011. – 95 с.
38. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры 5-11 кл.: методическое пособие. – М.: Дрофа, 2003. – 176 с.
39. Козырева О.В. Если ребёнок часто болеет: пособие для педагогов и инструкторов ФК. – М., Просвещение, 2008. – 96 с.
40. Колесникова С.В. Детская аэробика: Методика, базовые комплексы. – Ростов на Дону: Феникс, 2005. – 157с.
41. Кузнецов В.С., Колодницкий Т.А. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: методическое пособие. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2004. – 136с.
42. Кузнецов В.С., Колодницкий Т.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе: методическое пособие. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2003. – 184 с.
43. Культура здоровья: учебное пособие / Сост. Осик В.И. и др. – Краснодар: КГУФКСТ, 2007. – 142 с.
44. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.
45. Куценко Т.А., Медянова Т.Ю. 365 веселых игр для дошколят. – Ростов-на Дону: Изд-во «Феникс», 2003. – 224 с.
46. Лисицкая Т.С. Принципы оздоровительной тренировки / Лисицкая Т.С. //Теория и практика физической культуры – 2002. – №8. – С 6-8.
47. Менхин Ю.В. Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика: учебник. – Ростов на Дону: Изд-во «Феникс», 2002. – 384 с.
48. Мякинченко Е.Б., Селуянов В.Н. Оздоровительная тренировка по системе Изотон. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 68 с.
49. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях: учебное пособие / Под ред. Орел В.И., Агаджановой С.Н. – СПб: «Детство-Пресс», 2006. – 171 с.
50. Робинсон Л. Пилатес - управление телом: практ. пос. -М.: ООО «Попури», 2005. – 272 с.
51. Робинсон Л., Томсон Г. Управление вашим телом по методу Пилатеса: практ. пос. -М.: ООО «Попури», 2004. – 128с.
52. Светлова Л. Выдыхаем лишний вес. Бодифлекс – похудение на каждый день. – СПб: Питер, 2011. – 60 с.
53. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры. – М.: ТВТ Дивизион, 2009. – 192 с.
54. Смирнова И.В., Ян Л.А. Бодифлекс, калланетика, пилатес - фитнес для вашего здоровья, красоты, долголетия. – СПб: Вектор, 2009. – 215 с.
55. Сонькин В.Д., Зайцева В.В., Тиунова О.В. Проблема тестирования в оздоровительной физической культуры // Теория и практика физической культуры – 1993 – №8 – С. 7-13.
56. Третьякова Н.В. и др. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие / Третьякова Н.В. и др. – М: Спорт, 2016. – 228 с.
57. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-данс»: Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб.: «Детство-пресс», 2007.

58. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников: рекомендации занятия, игры, упражнения. / Сост. Анисимова Т.Г., Ульянова С.А. – Волгоград, «Учитель», 2011. – 146 с.
59. Чизбру М., Вудхаус С. Йога для ваших детей: практическое пособие. – Минск: Попурри, 2009. – 192 с.
60. Шарманова С.Б., Федоров А.И., Черепов Е.А. Круговая тренировка в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста: учебно-методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2004. – 120 с.
61. Шипилина И.А. Аэробика. – Ростов н / Дону: Феникс, 2004. – 224 с.

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

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

| №<br>п.п.  | Наименование программного продукта                    |
|--|---|
| <i>Лицензионное программное обеспечение</i>              |   |
| 1.   | Операционная система Windows 10 Pro                   |
| 2.   | Операционная система Windows 7 Professional           |
| 3.   | Операционная система Windows 8 Pro                    |
| 4.   | Операционная система Windows 8.1 Pro                  |
| 5.   | Операционная система Windows Server 2008              |
| 6.   | Операционная система Windows Server 2012              |
| 7.   | Пакет офисных программ Microsoft Office 2010 Standard |
| 8.   | Пакет офисных программ Microsoft Office 2013 Standard |
| 9.   | Пакет офисных программ Microsoft office 2007 Standard |
| 10.  | ABBY FineReader 11 Corporate Edition                  |
| 11.  | Kaspersky Endpoint Security 11                        |
| 12.  | Pinnacle Studio 16 Ultimate Corp License (2 -4)       |
| 13.  | VideoStudio Pro X4 License (1 - 10)                   |
| 14.  | Astra Linux Special Edition                           |
| 15.  | СПС Консультант-плюс                                  |
| 16.  | Stat+ Professional 5.8 (Академическая версия)         |
| <i>Свободно распространяемое программное обеспечение</i> |   |
| 17.  | Яндекс Браузер  |
| 18.  | Kinovea   |
| 19.  | STDUViewer  |
| 20.  | Telegram  |

### **8.2 Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)**

- Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека 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 – лицензионный договор №6900/20 от 06.07.2020г., лицензия продлевается ежегодно.

### **8.3 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

- Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» [электронный ресурс]: Режим доступа: <http://window.edu.ru/window>.
- веб-сайт «Спорт» Сайт для учителей и преподавателей физкультуры: – Режим доступа: <http://pculture.ru/>
- сайт «Физкультура для всех»: – Режим доступа: <http://www.fizkultura-vsem.ru/>
- научно-образовательный портал «ФизкультУРА»: – Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru/>

- сайт Министерства спорта РФ: – Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/>
- национальный портал «Социальная сеть работников образования»: – Режим доступа: <https://nsportal.ru/>
- сайт журнала «Теория и практика физической культуры»: – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/ru>
- сайт Гимнастика для школьников: – Режим доступа: <http://gimnastikasport.ru/detskaya/uprazhneniya-dlya-shkolnikov.html>

#### 8.4 Компьютерные обучающие и контролирующие программы

Отсутствуют.

#### 8.5 Аудио- и видео-пособия

Отсутствуют.

### 9 Материально-техническое обеспечение дисциплины

| <i>Учебные аудитории для проведения учебных занятий и помещения для самостоятельной работы обучающихся</i>   | <i>Оборудование и технические средства обучения</i>   |
|--|---|
| <p>аудитория № 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 индивидуальных консультаций</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>  | <p>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;</p> <p>2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук</p>   |
| <p>аудитория № 207 помещение для самостоятельной работы обучающихся</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>  | <p>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;</p> <p>2. Технические средства обучения: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии</p>  |

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.