

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Зекрин Фанави Хайбрахманович
Должность: Ректор
Дата подписания: 13.05.2024 15:59:16
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 2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**Теория и методика физкультурно-оздоровительной деятельности:
Введение в физкультурно-оздоровительную деятельность (Б1.О.32.01)**

Направление подготовки	49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль) программы бакалавриата	<i>«Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес»</i>
Квалификация выпускника	<i>бакалавр</i>
Год начала подготовки (по учебному плану)	<i>2021</i>
Форма обучения, семестр	<i>очная: 1,2 семестр заочная: 1,2 семестр</i>
Трудоёмкость по рабочему учебному плану	<i>зачетных единиц: 6 часов: 216</i>
Промежуточная аттестация	<i>зачет</i>

Чайковский, 2021г.

Разработчики рабочей программы

Мокрушина И.А., к.п.н., доцент

Рецензент

Рыбакова Е.О. к.п.н., доцент

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

«22» июня 2021 г., протокол №18

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

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

«23» июня 2021 г., протокол №11

Секретарь учебно-методического
совета

Сабурова Н.Н.

Рабочая программа дисциплины доступна в электронной информационно-образовательной среде ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС», расположенной в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» [электронный ресурс]: Режим доступа: <http://eos.chifk.ru/>

1 Цели и задачи освоения дисциплины

1.1 Цель дисциплины

Цель освоения дисциплины – формирование у бакалавров по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура профиля Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес, компетенций в области физкультурно-оздоровительной деятельности с разными половозрастными и социально-демографическими группами населения.

1.2 Задачи дисциплины

-сформировать у студентов знания о сфере профессиональной деятельности, нормативно-правовых основах физкультурно-оздоровительной деятельности;
-обеспечить освоение студентами основ здоровьесберегающей деятельности средствами физической культуры для лиц различного пола и возраста;
-развивать у студентов качества социально активной личности, расширять, закреплять и совершенствовать умения самостоятельного творческого решения основных задач физкультурно-оздоровительной деятельности.

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

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

Компетенция	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
Универсальные		
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Знает способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни	Знать - знать особенности профессиональной деятельности специалиста по продвижению фитнес-услуг; - значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни.
Общепрофессиональные		
ОПК-6 Способен формировать осознанное отношение к занимающимся физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни	ОПК-6.1 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 ОПК-6.2 Умеет проводить мероприятия по формированию осознанного отношения к занимающимся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни ОПК-6.3 Владеет методикой формирования осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-	Знать -современную систему органов управления физической культурой и спортом в России; - государственные органы управления физической культурой и спортом общей и специальной компетенции; - принципы и составляющие ЗОЖ и активного долголетия; Уметь - анализировать потребности различных групп населения в индивидуальном благополучии, гармоничном физическом и личностном развитии и мотивировать на развитие личностно ориентированной двигательной активности; - выбирать оптимальные средства и методы коммуникации для вовлечения населения в занятия фитнесом, пропаганды ЗОЖ и физической активности среди населения; - подбирать материалы и готовить контент,

	ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни	пропагандирующий ЗОЖ и физическую активность среди различных групп населения; Имеет опыт - разработки плана использования средств и методов коммуникации для вовлечения населения в занятия фитнесом, пропаганды ЗОЖ и физической активности среди населения; -подготовки контента, пропагандирующего ЗОЖ и физическую активность среди населения, для размещения в средствах массовой информации;
ОПК-12. Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики	ОПК-12.1. Знает нормативные правовые акты в сфере физической культуры и спорта и нормы профессиональной этики	Знать -цель, задачи, этапы, направления деятельности, ожидаемые результаты реализации Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации; - базовые нормативно-правовые документы физической культуры и спорта в Российской Федерации; - структуру и особенности высшего физкультурного образования.

3 Место дисциплины в структуре профессиональной подготовки выпускников

Дисциплина «Теория и методика физкультурно-оздоровительной деятельности: Введение в физкультурно-оздоровительную деятельность» (Б1.О.32.01) относится к обязательной части блока «Дисциплины».

Знания, умения и/или опыт практической деятельности, сформированные при изучении дисциплины «Теория и методика физкультурно-оздоровительной деятельности: Введение в физкультурно-оздоровительную деятельность» 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, Теория и методика физкультурно-оздоровительной деятельности с лицами разного возраста, Методика общей физической подготовки, Методика фитнес-тестирования, Профессионально-ориентированная физическая подготовка, Психология физической культуры и спорта, Педагогика физической культуры, Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности, Правовые основы профессиональной деятельности, Менеджмент физической культуры и спорта, Пропаганда и связи с общественностью в сфере физической культуры и спорта, Учебная практика: ознакомительная, Производственная практика: профессионально-ориентированная.

4 Объем дисциплины и виды учебной работы

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

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах		
		1 сем.	2 сем.	Всего
1	Контактная работа	48	48	96
1.1	Занятия лекционного типа	16	16	32
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)	32	32	64
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	60	60	120
3	Промежуточная аттестация – зачет	-	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:	108	108	216
	в академических часах в зачетных единицах	3	3	6

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

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах		
		1 сем.	2 сем.	Всего
1	Контактная работа	8	4	12
1.1	Занятия лекционного типа	4	-	4
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)	4	4	8
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	136	68/4	204/4
3	Промежуточная аттестация – зачет	-	4	4
4	Всего трудоемкость дисциплины: в академических часах 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)

№ раздела, темы	Разделы, темы дисциплины	Индикаторы достижения компетенции	Виды учебной работы и трудоемкость в часах				Трудоемкость в часах	Технологии формирования	Оценочные средства
			Контактная работа			Самостоятельная работа			
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Всего				
<i>1 семестр</i>									
1	Профессиональная деятельность в сфере массовой физической культуры и спорта	УК-7.1, ОПК-6.1, 6.2 ОПК-12.1	16	32	48	60	108	ТТ ННТ КТ ИИТ	УО-2 УО-5 ПР-1 ИС-2
1.1	Система физической культуры и спорта в РФ	ОПК-6.1, ОПК-12.1	6	2	8	14	22	ТТ ННТ КТ ИИТ	УО-2 УО-5 ИС-2
1.2	Нормативно-правовое обеспечение деятельности в сфере физической культуры и спорта	ОПК-12.1	2	6	8	14	22	ТТ ННТ	УО-5 ИС-2
1.3	Образовательная среда высшего образования в области физической культуры и спорта	УК-7.1 ОПК-12.1	2	8	10	10	20	ТТ ННТ	УО-1 ПР-1 ИС-2
1.4	Область профессиональной деятельности фитнес-тренера	УК-7.1, ОПК-6.2	6	16	22	22	44	ТТ ННТ КТ	УО-5 ИС-2
<i>2 семестр</i>									
2	Теоретические основы здорового образа жизни	ОПК-6.1,6.2,6.3	16	32	48	60	108	ТТ ННТ КТ ИИТ	УО-1 УО-3 ПР-1 ИС-2

2.1	Анализ концептуальных подходов к понятию «здоровье»	ОПК-6.1	4	6	10	10	20	ТТ ННТ КТ	УО-1 УО-3 ИС-2
2.2	Компоненты здоровья	ОПК-6.1,6.2,6.3	2	12	14	10	24	ТТ ННТ КТ	ПР-1 УО-3 ИС-2
2.3	Здоровый образ жизни и культура здоровья	ОПК-6.1,6.2,6.3	2	4	6	8	14	ТТ ННТ ИИТ	УО-1 УО-2 УО-3 ИС-2 ИС-3
2.4	Факторы здорового образа жизни	ОПК-6.1,6.2,6.3	-	4	4	8	12	ТТ ННТ КТ	УО-1 УО-3 ИС-2
2.5	Рациональное питание как фактор здорового образа жизни	ОПК-6.1,6.2,6.3	2	2	4	8	12	ТТ ННТ	УО-1 УО-3 ИС-2
2.6	Профессиональное здоровье	ОПК-6.1,6.2,6.3	2	2	4	8	12	ТТ ННТ	УО-1 УО-3 ПР-1 ИС-2
2.7	Профилактическая работа с населением по сохранению здоровья	ОПК-6.1,6.2,6.3	4	2	6	8	14	ТТ ННТ	УО-1 УО-3 ИС-2
ИТОГО:			32	64	96	120	216		

5.1.2 Модульный тематический план (заочная форма обучения)

№ раздела, темы	Разделы, темы дисциплины	Индикаторы достижения компетенции	Виды учебной работы и трудоемкость в часах				Трудоемкость в часах	Технологии формирования	Оценочные средства
			Контактная работа			Самостоятельная работа			
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Всего				
<i>1 семестр</i>									
1	Профессиональная деятельность в сфере массовой физической культуры и спорта	УК-7.1, ОПК-6.1, 6.2 ОПК-12.1	2	2	4	100	104	ТТ ННТ КТ ИИТ	УО-2 УО-5 ПР-1
1.1	Система физической культуры и спорта в РФ	ОПК-6.1, ОПК-12.1	0,5	-	0,5	24	24,5	ТТ ННТ КТ ИИТ	УО-2 УО-5
1.2	Нормативно-правовое обеспечение деятельности в сфере физической культуры и спорта	ОПК-12.1	0,5	-	0,5	24	24,5	ТТ ННТ	УО-5
1.3	Образовательная среда высшего образования в области физической культуры и спорта	УК-7.1 ОПК-12.1	0,5	1	1,5	26	27,5	ТТ ННТ	УО-1 ПР-1
1.4	Область профессиональной деятельности фитнес-тренера	УК-7.1, ОПК-6.2	0,5	1	1,5	26	27,5	ТТ ННТ	УО-5

									КТ
2 семестр									
2	Теоретические основы здорового образа жизни	ОПК-6.1,6.2,6.3	2	6	8	104	112	ТТ ННТ КТ ИИТ	УО-1 УО-3 ПР-1
2.1	Анализ концептуальных подходов к понятию «здоровье»	ОПК-6.1	0,5	1	1,5	20	21,5	ТТ ННТ КТ	УО-1 УО-3
2.2	Компоненты здоровья	ОПК-6.1,6.2,6.3	0,5	0,5	1	16	17	ТТ ННТ КТ	ПР-1 УО-3
2.3	Здоровый образ жизни и культура здоровья	ОПК-6.1,6.2,6.3	0,5	0,5	1	10	11	ТТ ННТ ИИТ	УО-1 УО-2 УО-3 ИС-3
2.4	Факторы здорового образа жизни	ОПК-6.1,6.2,6.3	-	2	2	20	22	ТТ ННТ КТ	УО-1 УО-3
2.5	Рациональное питание как фактор здорового образа жизни	ОПК-6.1,6.2,6.3	-	-	-	20	20	ТТ ННТ	УО-1 УО-3
2.6	Профессиональное здоровье	ОПК-6.1,6.2,6.3	-	-	-	12	12	ТТ ННТ	УО-1 УО-3 ПР-1
2.7	Профилактическая работа с населением по сохранению здоровья	ОПК-6.1,6.2,6.3	0,5	2	2,5	6	8,5	ТТ ННТ	УО-1 УО-3
ИТОГО:			4	8	12	204	216		

5.2 Образовательные технологии и оценочные средства, используемые при формировании компетенций

Образовательные технологии, используемые для формирования компетенций	Оценочные средства для аттестации
<p><i>ТТ – традиционные технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> занятия лекционного типа; занятия семинарского типа. <p><i>ННТ – неимитационные неигровые технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> разбор конкретных ситуаций; проблемные ситуации; кейс-метод; метод проектов <p><i>КТ - комбинированные технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> психолого-педагогические тренинги; работа в малых группах. <p><i>ИИТ - имитационные, игровые технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Метод «Круглый стол» 	<p><i>Устный опрос (УО):</i></p> <p>УО-1 – собеседование;</p> <p>УО-2 - коллоквиум;</p> <p>УО-3 – зачет;</p> <p>УО-5- доклад, сообщение.</p> <p><i>Письменные работы (ПР):</i></p> <p>ПР-1 – тест, письменная работа</p> <p><i>Инновационные способы и средства оценки компетенций (ИС):</i></p> <p>ИС-2 – балльно-рейтинговая система</p> <p>ИС-3 - Кейс-метод</p>

5.3 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

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

Содержание	
1 семестр	
1.	Раздел 1. Профессиональная деятельность в сфере массовой физической культуры и спорта
1.1	<p><i>Тема Система физической культуры и спорта в Российской Федерации</i></p> <p><i>Занятия лекционного типа 1,2</i> Современная система органов управления физической культурой и спортом в России. Государственные органы управления физической культурой и спортом общей и специальной компетенции. Олимпийский комитет России в системе органов управления спортом. Современная Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации. Цель, задачи, этапы, направления деятельности, ожидаемые результаты.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Домашнее задание. Подготовиться к коллоквиуму. Вопросы: «Состояние развития физической культуры и спорта в Пермском крае, других регионах РФ, за последние 10</p>

	<p>лет». Подготовить сообщение и презентацию о развитии спорта и физической культуры за последние 10 лет в регионе (селе, районе, городе) проживания.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1. Коллоквиум «Круглый стол». Вопросы: «Система управления физической культурой и спортом в Пермском крае», «Состояние процесса развития физической культуры и спорта в Пермском крае и других регионах РФ за последние 10 лет». Провести сравнительный анализ содержания целей, задач, этапов, направления деятельности, ожидаемых результатов Стратегий развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 и до 2030 гг.</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 3. Концептуальные основания системы современного спорта в Стратегии развития физической культуры и спорта на период до 2030 года. Изменение приоритетов социальной политики государства в сфере спорта. Оздоровительно-рекреационная функция спортивной деятельности. Фитнес как форма спортивной деятельности.</i></p>
	<p><i>Тема Нормативно-правовое обеспечение деятельности в сфере физической культуры и спорта</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 4. Нормативно-правовые основы деятельности в области физической культуры и спорта. Формирование системы организационной структуры физической культуры. Базовые нормативно-правовые документы физической культуры и спорта в Российской Федерации.</i></p> <p><i>Самостоятельная работа: Домашняя работа. Заполнить таблицу, знать определения понятий.</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие)2. Общественные физкультурно-спортивные объединения и организаций и их взаимосвязь с государственными органами управления спортивной отраслью. Социально-педагогические факторы регулирования развития сферы физической культуры и спорта.</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие)3. Правовые основы международного физкультурно-спортивного движения. Основные положения Международной хартии физического воспитания и спорта. Основные положения Олимпийской хартии МОК. Основные положения спортивной хартии Европы.</i></p> <p><i>Самостоятельная работа: Домашняя работа. На основе интернет источников выявить особенности движения «Спорт для всех», привести примеры реализуемых программ в разных странах. Отчет в форме презентации.</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие)4. Основные положения Закона об адаптивной физической культуре, физической реабилитации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, о спорте инвалидов.</i></p> <p><i>Самостоятельная работа: Домашнее задание. На основании интернет источников изучить вопрос об организации занятий физической культурой и спортом лиц с ОВЗ и инвалидностью в регионах Российской Федерации. Форма отчета - презентация.</i></p>
1.2	<p><i>Тема: Образовательная среда высшего образования в области физической культуры и спорта</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 5. Система высшего физкультурного образования. Новые социальные требования к системе физкультурного профессионального образования. Причины введения многоуровневой системы организации университетского образования. Болонская декларация «Европейское пространство высшего образования». Российская Федерация в Болонском процессе. Компетентностный подход к становлению профессионала. Универсальные, общепрофессиональные и профессиональные компетенции.</i></p> <p><i>Самостоятельная работа: Изучение материала лекционного занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой.</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия)5,6. Права и обязанности студента. Формы обучения, виды учебных занятий. Основная профессиональная образовательная программа по направлению 49.03.01 Физическая культура, профиль Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес, Учебный план, электронно-информационная образовательная среда (ЭИОС), библиотечные ресурсы.</i></p> <p><i>Самостоятельная работа: Оформить список литературных источников (ГОСТ 2018), включить все варианты авторства и форм изданий. Форма отчета - список литературных источников.</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия)7,8. Понятия: «профессиональное мастерство», «Индивидуальный образовательный маршрут студента физкультурного вуза, как форма стратегического планирования профессионального совершенствования». Проектная деятельность: «Разработка индивидуального образовательного маршрута».</i></p>
1.3	<p><i>Тема Область профессиональной деятельности фитнес-тренера</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 6. Характеристика области профессиональной деятельности тренера по фитнесу. Характеристика развития индустрии фитнес услуг в Российской Федерации. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 950н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по продвижению фитнес-услуг».</i></p> <p><i>Самостоятельная работа: Изучение материала лекционного занятия. Самостоятельная работа с</i></p>
1.4	

	<p>основной и дополнительной литературой.</p> <p><i>Занятия лекционного типа 7,8.</i> Профессиональные компетенции фитнес тренера. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Образовательно-воспитательная деятельность. Организационно-управленческая деятельность. Конструктивно-проектировочная деятельность. Креативно-гедонистическая деятельность. Исследовательско-диагностическая деятельность. Рекреационно-просветительская деятельность. Хозяйственно-предпринимательская деятельность.</p> <p>Структура, содержание профессиональной деятельности фитнес-тренера, этапы карьерного роста, формы повышения квалификации. Факторы, определяющие эффективность деятельности в сфере фитнеса. Технология планирования собственной профессиональной деятельности. Зарубежный опыт профессионального становления специалиста в сфере фитнеса. Характеристика профессиограммы фитнес-тренера. Финансово-экономические аспекты деятельности фитнес-тренера. Особенности работы фитнес-тренера в групповом и персональном формате. Методы совершенствования двигательной подготовки фитнес-тренера.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Изучение материала лекционного занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 9.</i> Федеральный закон от 2 августа 2019 г. N 303-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" в части совершенствования деятельности фитнес-центров". ГОСТ Р 56644-2015 Национальный стандарт Российской Федерации «Услуги населению. Фитнес-услуги».</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 10-12.</i> «Профессиональное мастерство фитнес тренера». Тренинг коммуникативных навыков: расширение возможностей установления контакта в различных ситуациях общения; развитие способности к эмпатии, пониманию мимики, языка телодвижений; отработка навыков понимания других людей, себя, а также взаимоотношений между людьми; овладение навыками эффективного слушания; развитие навыков убедительной речи; расширение диапазона творческих способностей; аргументация своей точки зрения, отстаивание своих интересов; обучение участников ориентации в проблеме; развитие и расширение навыков принятия решений, нахождение компромисса; активизация процесса самопознания.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 13-16.</i> «Профессиональное мастерство фитнес тренера». Тренинг профессиональных умений «Личный бренд фитнес тренера». Целевая аудитория. Уникальное предложение. История бренда. Миссия бренда. Самопрезентация. Понятие «Мастер-класс, как форма демонстрации своего профессионализма».</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Домашнее задание. Подготовить видео с самопрезентацией. Разработать содержание мастер-класса и снять видеопрезентацию.</p>
	<i>2 семестр</i>
2	<i>Раздел 2. Теоретические основы здорового образа жизни</i>
	<i>Тема Анализ концептуальных подходов к понятию «здоровье»</i>
2.1	<p><i>Занятия лекционного типа 9,10.</i> Проблема состояния здоровья человека в 21 веке. Современные научно-мировоззренческие представления о здоровье. Концепции здоровья. Общественное здоровье. Здоровье индивида. Интеграционный подход к исследованию проблем здоровья. Факторы, воздействующие на здоровье. Поведенческие, экономические, социальные, экологические. Характеристика основных современных средовых факторов: абиотические факторы, атмосферный воздух, загрязнённая вода, продукты питания как фактор нездоровья, шумовое загрязнение, наследственные факторы. Социальные факторы. Вредные привычки как фактор риска для здоровья. Социальная сущность наиболее распространенных заболеваний: алкоголизма, наркомании, токсикомании, психических заболеваний, ряда инфекционных заболеваний.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Домашнее задание. Подготовить сообщение и презентацию: «Сохранение личного здоровья - глобальная проблема человечества».</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 17.</i> Теория психосоматики. Холистический подход к сохранению здоровья человека. Анализ систем психофизического воздействия. Построение личной здоровьесберегающей концепции. Обоснование, содержание, планируемый результат.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Домашнее задание. Построить схему модели личной здоровьесберегающей концепции. Форма отчета - презентация.</p> <p>Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка презентации на тему: «Проблема сохранения и укрепления здоровья населения в современных научных исследованиях».</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 18,19.</i> Проблема сохранения и укрепления здоровья населения в современных научных исследованиях.</p>
	<i>Тема Компоненты здоровья</i>

2.2	<p><i>Занятие лекционного типа 11.</i> Физическое и соматическое здоровье как компоненты индивидуального здоровья. Генетические, биохимические, метаболические, морфологические, функциональные показатели. Понятие нормы. Группы здоровья.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой.</p>
	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 20,21.</i> Оценка состояния физического здоровья. Объективные и субъективные показатели. Индексы, пробы, экспресс-методы. Дневник самоконтроля. Биологический и паспортный возраст.</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 22, 23.</i> Психическое здоровье человека: понятие, пути формирования. Эмоции и здоровье. Роль эмоций в жизнедеятельности человека. Причины нарушения психического здоровья. Понятие о стрессе. Резервы психики и здоровья. Пути расширения психических возможностей человека. Пути профилактики невротических состояний. Структура личности в сохранении психического здоровья. Психическое здоровье как предмет научных исследований.</p>
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p> <p><i>Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой.</i> Подготовка презентации на тему: «Психическое здоровье как предмет научных исследований».</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 24.</i> Понятие о внутренней картине здоровья. Позитивная и негативная внутренняя картина здоровья. Компоненты позитивной внутренней картины здоровья (когнитивный, эмоциональный, мотивационно-потребностный, поведенческий). Оценка сформированности компонентов внутренней картины здоровья. Проектная деятельность: построение модели формирования личной позитивной картины здоровья у детей и взрослых.</p>
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Домашнее задание. Завершить построение модели формирования личной позитивной картины здоровья у детей и взрослых.</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 25.</i> Резервы психики и здоровья. Пути расширения психических возможностей человека на основе методики «Цветок потенциалов» В.А. Ананьева. Роль четвертого свойства воды в укреплении психического здоровья. Двигательная активность и психическое здоровье - анализ современных концепций.</p>
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Выполнить проект: «Развитие собственного внутреннего потенциала по семи направлениям» на основе методики В.А. Ананьева «Цветок потенциалов». Представить в виде презентации.</p>
<i>Тема Здоровый образ жизни и культура здоровья</i>	
2.3	<p><i>Занятие лекционного типа 12.</i> Научно-теоретические основы ЗОЖ. Определение понятия «здоровый образ жизни», его компоненты: двигательная активность, закаливание, рациональное питание, экологическое окружение, социальное окружение. Факторы здорового образа жизни: отсутствие вредных привычек, рациональное и сбалансированное питание, личная гигиена, соблюдение режима дня и учет биологических ритмов, двигательная активность, закаливание, психогигиена, коммуникация. Здоровый образ жизни в представлении народов Мира.</p>
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 26,27.</i> Культура здоровья. Компоненты культуры здоровья: информационно-ориентировочный, мотивационный, операциональный, праксиологический, интегральный. Коммуникативная, нормативная, восстанавливающая, трансляционная, преобразующая функции культуры здоровья. Здоровый образ жизни и культура здоровья как предметы научных исследований.</p>
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка презентации на тему: «Здоровый образ жизни и культура здоровья как предметы научных исследований».</p>
<i>Тема Факторы здорового образа жизни</i>	
2.4	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 28.</i> Оптимальная двигательная активность как фактор здорового образа жизни. Проблема гиподинамии. Нормы двигательной активности для разных возрастных групп.</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 29.</i> Закаливание как фактор здорового образа жизни. Значение закаливания для повышения уровня здоровья человека. Характеристика основных оздоравливающих факторов: воздух, вода, солнце, энергетика, движение. Понятие и основные принципы закаливания. Механизм закаливания. Природные средства закаливания: воздушные, солнечные ванны, водные процедуры. Виды закаливания - общее и местное закаливание. Лечебно-профилактическое значение бани. Баня как средство закаливания. Нетрадиционные методы закаливания: растирание снегом, закаливание грудных детей, точечный массаж по Уманской, промывание носа и различные позы для профилактики заболеваний носоглотки и голосовых связок</p>

	по системе йогов, моржевание. Закаливание в системе оздоровления П. Иванова.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Разработать практические рекомендации для любой возрастной группы по закаливанию.
	<i>Тема Рациональное питание как фактор здорового образа жизни</i>
2.5	<i>Занятие лекционного типа 13.</i> Современная парадигма питания. Трофология питания: источники поступления в организм белков, жиров, углеводов, витаминов, микроэлементов. Принцип полного обеспечения организма энергией. Классическая теория сбалансированного питания. Понятие об адекватном питании. Значение адекватного питания для сохранения и укрепления здоровья. Методы изучения адекватности питания. Очищение организма как путь сохранения здоровья.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 30.</i> Рациональное питание. Основные принципы рационального питания. Правила режима рационального питания. Методы изучения питания. Определение суточных энергозатрат организма. Величина основного обмена.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Выполнить анализ видеоматериала лекции О.А. Бутаковой по питанию для женщин, выявить концептуальный подход автора к планированию содержания питания. Представить в виде конспекта.
	<i>Тема Профессиональное здоровье</i>
2.6	<i>Занятие лекционного типа 14.</i> Гигиена умственного и физического труда. Проблема возникновения профессиональных заболеваний. Неблагоприятные факторы производственной деятельности. Основные факторы повышения устойчивости организма человека к умственному перенапряжению и стрессовым состояниям. Программы по оздоровлению работников, реализуемые на предприятиях.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 31.</i> Профессиональное здоровье личности. Рациональная двигательная активность работников промышленных предприятий и педагогов образовательных учреждений.
	<i>Тема Профилактическая работа с населением по сохранению здоровья</i>
2.7	<i>Занятие лекционного типа 15.</i> Теоретические основания формирования здоровья в условиях непрерывного образования. Принципы формирования и обеспечения здоровья на основе применения педагогических средств. Дидактическая модель непрерывного здоровьесформирующего образования О.А. Бутаковой.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
	<i>Занятие лекционного типа 16.</i> Реализация здоровьесберегающих образовательных технологий в учебном процессе. Концепция здоровьесберегающего образования. Классификация здоровьесберегающих технологий. Методическое сопровождение деятельности педагога по реализации здоровьесберегающих технологий. Технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности школьников. «Технология раскрепощенного развития детей» В. Ф. Базарного.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 32.</i> Анализ научно-методического комплекса и технологического обеспечения процесса формирования здоровья О.А. Бутаковой.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Выполнить анализ видеоматериала лекций О.А. Бутаковой по формированию здоровья. Сделать конспекты.

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

	<i>Содержание</i>
	<i>1 семестр</i>
1.	<i>Раздел 1. Профессиональная деятельность в сфере массовой физической культуры и спорта</i>
	<i>Тема Система физической культуры и спорта в Российской Федерации</i>
1.1	<i>Занятие лекционного типа 1.</i> Современная система органов управления физической культурой и спортом в России. Государственные органы управления физической культурой и спортом общей и специальной компетенции. Олимпийский комитет России в системе органов управления спортом. Современная Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации. Цель, задачи, этапы, направления деятельности, ожидаемые результаты.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Домашнее задание. Провести сравнительный анализ содержания целей, задач, этапов, направления деятельности, ожидаемых результатов Стратегий развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 и до 2030 гг. Заполнить таблицу. Самостоятельно изучить вопросы: «Концептуальные основания системы современного спорта в

	<p>Стратегии развития физической культуры и спорта на период до 2030 года. Изменение приоритетов социальной политики государства в сфере спорта. Оздоровительно-рекреационная функция спортивной деятельности. Фитнес как форма спортивной деятельности».</p> <p>Самостоятельно изучить вопрос: «Состояние развития физической культуры и спорта в Пермском крае, других регионах РФ, за последние 10 лет». Подготовить сообщение и презентацию о развитии спорта и физической культуры за последние 10 лет в регионе (селе, районе, городе) проживания.</p>
1.2	<p><i>Тема Нормативно-правовое обеспечение деятельности в сфере физической культуры и спорта</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Нормативно-правовые основы деятельности в области физической культуры и спорта. Формирование системы организационной структуры физической культуры. Базовые нормативно-правовые документы физической культуры и спорта в Российской Федерации.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Самостоятельно изучить вопросы: «Общественные физкультурно-спортивные объединения и организации и их взаимосвязь с государственными органами управления спортивной отраслью. Социально-педагогические факторы регулирования развития сферы физической культуры и спорта. Правовые основы международного физкультурно-спортивного движения. Основные положения Международной хартии физического воспитания и спорта. Основные положения Олимпийской хартии МОК. Основные положения спортивной хартии Европы.</p> <p>На основе интернет источников выявить особенности движения «Спорт для всех», привести примеры реализуемых программ в разных странах. Отчет в форме презентации.</p> <p>Самостоятельно изучить вопросы: «Основные положения Закона об адаптивной физической культуре, физической реабилитации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, о спорте инвалидов». На основании интернет источников изучить вопрос об организации занятий физической культурой и спортом лиц с ОВЗ и инвалидностью в регионах Российской Федерации. Форма отчета - презентация.</p>
1.3	<p><i>Тема: Образовательная среда высшего образования в области физической культуры и спорта</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Система высшего физкультурного образования. Новые социальные требования к системе физкультурного профессионального образования. Причины введения многоуровневой системы организации университетского образования. Болонская декларация «Европейское пространство высшего образования». Российская Федерация в Болонском процессе. Компетентностный подход к становлению профессионала. Универсальные, общепрофессиональные и профессиональные компетенции.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Изучение материала лекционного занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие)1.</i> Права и обязанности студента. Формы обучения, виды учебных занятий. Основная профессиональная образовательная программа по направлению 49.03.01 Физическая культура, профиль Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес, Учебный план, электронно-информационная образовательная среда (ЭИОС), библиотечные ресурсы. Понятия: «профессиональное мастерство», «Индивидуальный образовательный маршрут студента физкультурного вуза, как форма стратегического планирования профессионального совершенствования».</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Проектная деятельность: «Разработка индивидуального образовательного маршрута».</p> <p>Оформить список литературных источников (ГОСТ 2018), включить все варианты авторства и форм изданий. Форма отчета - список литературных источников.</p>
1.4	<p><i>Тема Область профессиональной деятельности фитнес-тренера</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Характеристика области профессиональной деятельности тренера по фитнесу. Характеристика развития индустрии фитнес услуг в Российской Федерации. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 950н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по продвижению фитнес-услуг».</p> <p>Профессиональные компетенции фитнес тренера. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Образовательно-воспитательная деятельность. Организационно-управленческая деятельность. Конструктивно-проектировочная деятельность. Креативно-гедонистическая деятельность. Исследовательско-диагностическая деятельность. Рекреационно-просветительская деятельность. Хозяйственно-предпринимательская деятельность.</p> <p>Структура, содержание профессиональной деятельности фитнес-тренера, этапы карьерного роста, формы повышения квалификации. Факторы, определяющие эффективность деятельности в сфере фитнеса. Технология планирования собственной профессиональной деятельности. Зарубежный опыт профессионального становления специалиста в сфере фитнеса. Характеристика профессиограммы фитнес-тренера. Финансово-экономические аспекты деятельности фитнес-тренера. Особенности работы фитнес-тренера в групповом и персональном формате. Методы совершенствования двигательной подготовки фитнес-тренера.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Изучение материала лекционного занятия. Самостоятельная работа с</p>

	основной и дополнительной литературой.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Федеральный закон от 2 августа 2019 г. N 303-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" в части совершенствования деятельности фитнес-центров". ГОСТ Р 56644-2015 Национальный стандарт Российской Федерации «Услуги населению. Фитнес-услуги».
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> «Профессиональное мастерство фитнес тренера». Тренинг коммуникативных навыков: расширение возможностей установления контакта в различных ситуациях общения; развитие способности к эмпатии, пониманию мимики, языка телодвижений; отработка навыков понимания других людей, себя, а также взаимоотношений между людьми; овладение навыками эффективного слушания; развитие навыков убедительной речи; расширение диапазона творческих способностей; аргументация своей точки зрения, отстаивание своих интересов; обучение участников ориентации в проблеме; развитие и расширение навыков принятия решений, нахождение компромисса; активизация процесса самопознания. «Профессиональное мастерство фитнес тренера». Тренинг профессиональных умений «Личный бренд фитнес тренера». Целевая аудитория. Уникальное предложение. История бренда. Миссия бренда. Самопрезентация. Понятие «Мастер-класс, как форма демонстрации своего профессионализма».
	<i>Самостоятельная работа:</i> Домашнее задание. Подготовить видео с самопрезентацией. Разработать содержание мастер-класса и снять видеопрезентацию.
	<i>2 семестр</i>
2	<i>Раздел 2. Теоретические основы здорового образа жизни</i>
	<i>Тема Анализ концептуальных подходов к понятию «здоровье»</i>
2.1	<i>Занятие лекционного типа 2.</i> Проблема состояния здоровья человека в 21 веке. Современные научно-мировоззренческие представления о здоровье. Концепции здоровья. Общественное здоровье. Здоровье индивида. Интеграционный подход к исследованию проблем здоровья. Факторы, воздействующие на здоровье. Поведенческие, экономические, социальные, экологические. Характеристика основных современных средовых факторов: абиотические факторы, атмосферный воздух, загрязнённая вода, продукты питания как фактор нездоровья, шумовое загрязнение, наследственные факторы. Социальные факторы. Вредные привычки как фактор риска для здоровья. Социальная сущность наиболее распространенных заболеваний: алкоголизма, наркомании, токсикомании, психических заболеваний, ряда инфекционных заболеваний.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Домашнее задание. Подготовить сообщение и презентацию: «Сохранение личного здоровья - глобальная проблема человечества». Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка презентации на тему: «Проблема сохранения и укрепления здоровья населения в современных научных исследованиях».
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2.</i> Теория психосоматики. Холистический подход к сохранению здоровья человека. Анализ систем психофизического воздействия. Построение личной здоровьесберегающей концепции. Обоснование, содержание, планируемый результат. Проблема сохранения и укрепления здоровья населения в современных научных исследованиях.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Построить схему модели личной здоровьесберегающей концепции. Форма отчета - презентация.
	<i>Тема Компоненты здоровья</i>
2.2	<i>Занятие лекционного типа 2.</i> Физическое и соматическое здоровье как компоненты индивидуального здоровья. Генетические, биохимические, метаболические, морфологические, функциональные показатели. Понятие нормы. Группы здоровья.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Самостоятельно изучить вопросы, сделать конспект: «Оценка состояния физического здоровья. Объективные и субъективные показатели. Индексы, пробы, экспресс-методы. Дневник самоконтроля. Биологический и паспортный возраст». «Психическое здоровье человека: понятие, пути формирования. Эмоции и здоровье. Роль эмоций в жизнедеятельности человека. Причины нарушения психического здоровья. Понятие о стрессе. Резервы психики и здоровья. Пути расширения психических возможностей человека. Пути профилактики невротических состояний. Структура личности в сохранении психического здоровья». Подготовить презентацию на тему: «Психическое здоровье как предмет научных исследований». «Понятие о внутренней картине здоровья. Позитивная и негативная внутренняя картина здоровья. Компоненты позитивной внутренней картины здоровья (когнитивный, эмоциональный, мотивационно-потребностный, поведенческий). Оценка сформированности компонентов внутренней картины здоровья. Проектная деятельность: построение модели формирования личной позитивной картины здоровья у детей и взрослых». Построить модель формирования личной позитивной картины здоровья у детей и взрослых. Форма отчета -электронный документ.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2.</i> Резервы психики и здоровья. Пути расширения психических возможностей человека на основе методики «Цветок потенциалов» В.А.

	Ананьева. Роль четвертого свойства воды в укреплении психического здоровья. Двигательная активность и психическое здоровье - анализ современных концепций. Проект: «Развитие собственного внутреннего потенциала по семи направлениям» на основе методики В.А. Ананьева «Цветок потенциалов». Представить в виде презентации.
	<i>Тема Здоровый образ жизни и культура здоровья</i>
2.3	<i>Занятие лекционного типа 2.</i> Научно-теоретические основы ЗОЖ. Определение понятия «здоровый образ жизни», его компоненты: двигательная активность, закаливание, рациональное питание, экологическое окружение, социальное окружение. Факторы здорового образа жизни: отсутствие вредных привычек, рациональное и сбалансированное питание, личная гигиена, соблюдение режима дня и учет биологических ритмов, двигательная активность, закаливание, психогигиена, коммуникация. Здоровый образ жизни в представлении народов Мира. <i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2.</i> Культура здоровья. Компоненты культуры здоровья: информационно-ориентировочный, мотивационный, операциональный, праксиологический, интегральный. Коммуникативная, нормативная, восстанавливающая, трансляционная, преобразующая функции культуры здоровья. <i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3.</i> Здоровый образ жизни и культура здоровья как предметы научных исследований. <i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка презентации на тему: «Здоровый образ жизни и культура здоровья как предметы научных исследований».
	<i>Тема Факторы здорового образа жизни</i>
2.4	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3.</i> Оптимальная двигательная активность как фактор здорового образа жизни. Проблема гиподинамии. Нормы двигательной активности для разных возрастных групп. <i>Самостоятельная работа.</i> Изучить вопросы: «Закаливание как фактор здорового образа жизни. Значение закаливания для повышения уровня здоровья человека. Характеристика основных оздоравливающих факторов: воздух, вода, солнце, энергетика, движение. Понятие и основные принципы закаливания. Механизм закаливания. Природные средства закаливания: воздушные, солнечные ванны, водные процедуры. Виды закаливания - общее и местное закаливание. Лечебно-профилактическое значение бани. Баня как средство закаливания. Нетрадиционные методы закаливания: растирание снегом, закаливание грудных детей, точечный массаж по Уманской, промывание носа и различные позы для профилактики заболеваний носоглотки и голосовых связок по системе йогов, моржевание. Закаливание в системе оздоровления П. Иванова». Форма отчета - конспект.
	<i>Тема Рациональное питание как фактор здорового образа жизни</i>
2.5	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучить вопросы: «Современная парадигма питания. Трофология питания: источники поступления в организм белков, жиров, углеводов, витаминов, микроэлементов. Принцип полного обеспечения организма энергией. Классическая теория сбалансированного питания. Понятие об адекватном питании. Значение адекватного питания для сохранения и укрепления здоровья. Методы изучения адекватности питания. Очищение организма как путь сохранения здоровья. Рациональное питание. Основные принципы рационального питания. Правила режима рационального питания. Методы изучения питания. Определение суточных энергозатрат организма. Величина основного обмена». Выполнить анализ видеоматериала лекции О.А. Бутаковой по питанию для женщин, выявить концептуальный подход автора к планированию содержания питания. Представить в виде конспекта. Подготовиться к зачету.
	<i>Тема Профессиональное здоровье</i>
2.6	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучить вопросы. «Гигиена умственного и физического труда. Проблема возникновения профессиональных заболеваний. Неблагоприятные факторы производственной деятельности. Основные факторы повышения устойчивости организма человека к умственному перенапряжению и стрессовым состояниям. Программы по оздоровлению работников, реализуемые на предприятиях. Профессиональное здоровье личности. Рациональная двигательная активность работников промышленных предприятий и педагогов образовательных учреждений». Подготовиться к зачету.
	<i>Тема Профилактическая работа с населением по сохранению здоровья</i>
2.7	<i>Занятие лекционного типа 2.</i> Теоретические основания формирования здоровья в условиях непрерывного образования. Принципы формирования и обеспечения здоровья на основе

<p>применения педагогических средств. Дидактическая модель непрерывного здоровьесформирующего образования О.А. Бутаковой. Реализация здоровьесберегающих образовательных технологий в учебном процессе. Концепция здоровьесберегающего образования. Классификация здоровьесберегающих технологий. Методическое сопровождение деятельности педагога по реализации здоровьесберегающих технологий. Технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности школьников. «Технология раскрепощённого развития детей» В. Ф. Базарного.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 4.</i> Анализ научно-методического комплекса и технологического обеспечения процесса формирования здоровья О.А. Бутаковой.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Выполнить анализ видеоматериала лекций О.А. Бутаковой по формированию здоровья. Сделать конспекты.</p>
--

6. Промежуточная аттестация по дисциплине

6.1 Промежуточная аттестация по дисциплине (очная форма обучения)

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

– зачет в 2 семестре.

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

Рейтинговая система дисциплины

Разделы, темы дисциплины	Рейтинговые баллы		
	Посещение занятий	Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Раздел 1. Профессиональная деятельность в сфере массовой физической культуры и спорта	10	30	30
Система физической культуры и спорта в Российской Федерации		8	
Нормативно-правовое обеспечение деятельности в сфере физической культуры и спорта		8	
Образовательная среда высшего образования в области физической культуры		6	
Область профессиональной деятельности фитнес-тренера		8	
Раздел 2. Теоретические основы здорового образа жизни		30	
Анализ концептуальных подходов к понятию «здоровье»		5	
Компоненты здоровья		4	
Здоровый образ жизни и культура здоровья		4	
Факторы здорового образа жизни		4	
Рациональное питание как фактор здорового образа жизни		5	
Профессиональное здоровье	4		
Профилактическая работа с населением по сохранению здоровья	4		
ИТОГО	10	60	30
		100	

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

Виды учебной деятельности	Процентное соотношение видов учебной деятельности	Сумма абс. баллов
Посещаемость	10 %	10

Текущий контроль (работа на практических занятиях, СР и пр.)	60 %	60
Промежуточная аттестация	30 %	30
<i>Итого</i>	<i>100%</i>	<i>100</i>

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

Шкала перевода баллов в национальный числовой эквивалент, международную буквенную оценку

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

6.2 Промежуточная аттестация по дисциплине (заочная форма обучения)

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

– *зачет в 2 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. Платонова Т.В. и др. Физкультурно-оздоровительные технологии: технологии формирования здорового образа жизни: учеб. пособие.- СПб, 2014. - гриф УМО.-153с.-электронный ресурс.
2. Рубанович В.Б., Айзман Р.И. Основы здорового образа жизни: учеб. пособие.- Новосибирск: АРТА, 2011.- гриф. -256с.
3. Пискунов В.А. Здоровый образ жизни: учебное пособие/ Пискунов В.А., Максинаева М.Р., Тупицына Л.П.- М.: Прометей, 2012- элект.рес.IPRbooks
4. Назарова Е.Н., Жиллов Ю.Д. Здоровый образ жизни и его составляющие: учеб. пособ.- М.: Академия, 2008.-256с.
5. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб. пособ. – М.: Академия, 2008.-336с.

Дополнительная литература

6. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб.пос. - М: Гардарики, 2007. - 218 с.
7. Губа В.П. и др. Научно-практические и методические основы физического воспитания учащейся молодежи: учеб. пос. - М: Советский спорт, 2008. - 206 с.
8. Саноян Г. Г. Физическая культура для трудящихся: учеб. пос. - М: Физическая культура, 2007. - 288 с.
9. Бар-Ор О, Роуланд Т. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения. -Киев: Олимпийская литература, 2009. - 528 с.
- 10.Билич Г.Л., Назарова А.В. Основы валеологии. учебник - 2-е изд. - СПб: Фолиант, 2000. - 560с.
- 11.Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пос. - М.: Кнорус, 2013. - 304с.

12. Виноградская О.В. Физиологическое обоснование внедрения комплекса мероприятий по формированию основ ЗОЖ дошкольников на принципах биоуправления: автореф. дис...канд. пед.наук: 13.00.04./ О.В. Виноградская; ВГАФК Волгоград, 2002. - 23 с.
13. Волков В.Н. Теория и практика валеологического воспитания личности учащихся в образовательных учреждениях нового типа. - М: ВНИИФК, 2000. - 37 с.
14. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Валеология. Культура здоровья: книга для учителей и студентов педагогических специальностей. - Самара: Издат. Дом "Гахрах-М", 2003. - 272 с.
15. Казин Э.М., Блинова Н.Г., Литвинова Н.А. Основы индивидуального здоровья человека: Введение в общую и прикладную валеологию: учеб. пос. - М: ВЛАДОС, 2000. - 192 с.
16. Ким С.В. Валеологическая безопасность образования. Ресурсы педагогических систем. - СПб: СПбГУЭФ, 2005. - 315с.- электронный ресурс.
17. Куртеев С.Г. Современные аспекты профилактики заболеваний: учеб.пос. Ч.1: Формирование здорового образа жизни. - Омск: СибГУФК, 2006. - 92 с.
18. Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней: учеб. пос. - М: Академия, 2001. - 320 с.
19. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика: учебник - Ростов н/Д: Феникс, 2002. - 384 с.
20. Миловидов В.К. и др. Методы самоконтроля за состоянием здоровья и тренированности занимающихся различными видами оздоровительной аэробики: учеб. пос. - Челябинск: УралГУФК, 2009. - 140с.
21. Миронова В.М. Реализация валеологического подхода в процессе занятий физической культурой с женщинами зрелого возраста автореф. дис...канд. пед.наук: 13.00.04./ В.М. Миронова - Челябинск, 2001. - 23с.
22. Рубанович В.Б., Айзман Р.И. Основы здорового образа жизни: учеб. пос. - Новосибирск: АРТА, 2011. - 256 с.
23. Стрекаловская И.Н. Валеология: курс лекций. - СПб, 2006. - 61с.- электронный ресурс.
24. Физкультурно-оздоровительная работа с людьми пожилого возраста: метод. рекоменд. Часть 1. - (ВНИИФК). - М: Советский спорт, 2003. - 208 с.

8 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий

8.1 Перечень лицензионного программного обеспечения и информационных справочных систем

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

8.2 Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)

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

8.3 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

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

8.4 Компьютерные обучающие и контролирующие программы

Отсутствуют.

8.5 Аудио- и видео-пособия

Отсутствуют.

9 Материально-техническое обеспечение дисциплины

<i>Учебные аудитории для проведения учебных занятий и помещения для самостоятельной работы обучающихся</i>	<i>Оборудование и технические средства обучения</i>
аудитория № 322 учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук, колонки; 3. Спортивный инвентарь и оборудование: коврики гимнастические
аудитория № 324 учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук
аудитория № 207 помещение для самостоятельной работы обучающихся г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии

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.