

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Забайкальский государственный университет»
(ФГБОУ ВО «ЗабГУ»)

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра Спортивных, медико-биологических дисциплин

УТВЕРЖДАЮ:

Декан факультета

Факультет физической
культуры и спорта

Геберт Виталий
Климентьевич

« ____ » _____ 20 ____
г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.О.07.02 Теория и организация физкультурно-оздоровительной деятельности
на 216 часа(ов), 6 зачетных(ые) единиц(ы)
для направления подготовки (специальности) 44.03.05 - Педагогическое образование (с
двумя профилями подготовки)

составлена в соответствии с ФГОС ВО, утвержденным приказом
Министерства образования и науки Российской Федерации от
« ____ » _____ 20 ____ г. № ____

Профиль – Физкультурное образование и физкультурно-оздоровительные технологии (для
набора 2021)

Форма обучения: Очная

1. Организационно-методический раздел

1.1 Цели и задачи дисциплины (модуля)

Цель изучения дисциплины:

изучение теоретических и организационных основ физкультурно-оздоровительной деятельности, формирование умений и навыков реализации программ физкультурно-оздоровительной деятельности лиц разного возраста и пола с учетом гигиенических и естественно-средовых факторов, в т.ч., при реализации учебно-воспитательного процесса по физической культуре и в рамках внеурочной физкультурно-оздоровительной деятельности обучающихся.

Задачи изучения дисциплины:

1) формировать систему специальных научных знаний в области теории и организации физкультурно-оздоровительной деятельности населения различных возрастных групп;

2) формировать умения применять специальные научные знания в области теории и организации физкультурно-оздоровительной деятельности при реализации учебно-воспитательного процесса по физической культуре и в рамках внеурочной физкультурно-оздоровительной деятельности, в т.ч. с людьми разных возрастных групп, направленные на развитие интереса и мотивации у занимающихся к физической культуре и здоровому образу жизни;

3) формировать умения и навыки реализации программ физкультурно-оздоровительной деятельности лиц разного возраста и пола с учетом гигиенических и естественно-средовых факторов.

1.2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП

Дисциплина Б1.О.07.02 Теория и организация физкультурно-оздоровительной деятельности входит в модуль "Предметно-содержательный" обязательной части учебного плана и изучается в 4 и 5 семестрах, являясь логическим продолжением изучения базовой дисциплины "Теория и методика физической культуры".

1.3. Объем дисциплины (модуля) с указанием трудоемкости всех видов учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 6 зачетных(ые) единиц(ы), 216 часов.

Виды занятий	Семестр 4	Семестр 5	Всего часов
Общая трудоемкость			216
Аудиторные занятия, в т.ч.	48	39	87
Лекционные (ЛК)	16	13	29
Практические	32	26	58

(семинарские) (ПЗ, СЗ)			
Лабораторные (ЛР)	0	0	0
Самостоятельная работа студентов (СРС)	60	33	93
Форма промежуточной аттестации в семестре	Зачет	Экзамен	36
Курсовая работа (курсовой проект) (КР, КП)			

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Планируемые результаты освоения образовательной программы		Планируемые результаты обучения по дисциплине
Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции, формируемые в рамках дисциплины	Дескрипторы: знания, умения, навыки и (или) опыт деятельности
ОПК-8	ОПК-8.1. Знает: историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области гуманитарных знаний; историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области естественно-научных знаний; историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области нравственного воспитания;	Знать: - теоретико-методологические, организационно-методические основы физкультурно-оздоровительной деятельности в учреждениях образования, а также при реализации работы со взрослым населением;

ОПК-8	ОПК-8.2. Умеет: использовать современные, в том числе интерактивные, формы и методы воспитательной работы в урочной и внеурочной деятельности, дополнительном образовании детей;	Уметь: - использовать формы и методы физкультурно-оздоровительной работы в урочной и внеурочной деятельности в процессе воспитания у обучающихся ценностного отношения к здоровью;
ОПК-8	ОПК-8.3. Владеет: методами, формами и средствами обучения, в том числе выходящими за рамки учебных занятий для реализации проектной деятельности обучающихся, лабораторных экспериментов, экскурсионной работы, полевой практики и т.п.; действиями (навыками) организации различных видов внеурочной деятельности: игровой, учебно-исследовательской, художественно-продуктивной, культурно-досуговой с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона.	Владеть: - методами и средствами физкультурно-оздоровительной деятельности, с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона.
ПК-1	ПК-1.1. Знает: концептуальные положения и требования к организации образовательного процесса по физической культуре, определяемые ФГОС общего образования; закономерности, принципы и уровни формирования и реализации содержания ФКО; структуру, состав и дидактические единицы содержания школьного предмета «физическая культура»; формы, методы и средства обучения физической культуре, современные образовательные технологии, методические закономерности их выбора; особенности частных методик обучения в физической культуре;	Знать: - закономерности, принципы и уровни реализации оздоровительной задачи физкультурного образования; формы, методы и средства сохранения и укрепления здоровья обучающихся в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности в образовании; современные оздоровительные технологии и методические закономерности их выбора; особенности частных методик физкультурно-оздоровительной деятельности с учетом состояния здоровья обучающихся;

ПК-1	<p>ПК-1.2. Умеет: формулировать дидактические цели и задачи обучения физической культуре и реализовывать их в образовательном процессе по физической культуре; реализовывать различные организационные формы в процессе обучения физической культуры (урок, малые формы физической культуры, домашнюю, внеклассную и внеурочную работу); обосновывать выбор методов обучения физической культуре и образовательных технологий, применять их в образовательной практике, исходя из особенностей содержания учебного материала, возраста и образовательных потребностей обучаемых комплексно применять различные средства обучения физической культуре;</p>	<p>Уметь: - подбирать различные формы физкультурно-оздоровительной деятельности в процессе обучения физической культуре; - обосновывать выбор методов и средств физкультурно-оздоровительной деятельности, исходя из особенностей возраста и состояния здоровья обучающихся;</p>
ПК-1	<p>ПК-1.3. Владеет: умениями реализации разных форм образовательного процесса для разных категорий обучающихся; методами обучения физической культуре и современными образовательными технологиями.</p>	<p>Владеть: - умениями подбора разных форм физкультурно-оздоровительной деятельности при реализации образовательного процесса для разных категорий обучающихся и современными физкультурно-оздоровительными технологиями.</p>
ПК-3	<p>ПК-3.1. Знает: теоретические и методические основы базовых видов ФСД и фитнес-технологий; теорию и методику обучения предмету «физическая культура»; исторические, социальные, экономические, управленческие и правовые основы ФКО; медико-биологические основы ФСД;</p>	<p>Знать: - теоретические и методические основы физкультурно-оздоровительных и фитнес-технологий;</p>
ПК-3	<p>ПК-3.2. Умеет: осуществлять отбор учебного содержания для реализации в различных формах обучения физической культуре в соответствии с дидактическими целями и возрастными</p>	<p>Уметь: - осуществлять отбор содержания и реализации физкультурно-оздоровительной деятельности в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся, в</p>

	особенностями учащихся, в т.ч. с использованием фитнес-технологий;	т.ч. с использованием фитнес-технологий;
ПК-3	ПК-3.3. Владеет: предметным содержанием физической культуры; умениями отбора вариативного содержания с учетом взаимосвязи урочной и внеурочной формы обучения физической культуре, в т.ч. с использованием фитнес-технологий.	Владеть: - содержанием физкультурно-оздоровительной деятельности; - умениями отбора содержания физкультурно-оздоровительной деятельности, в т.ч. с использованием фитнес-технологий.
ПК-4	ПК-4.1. Знает: способы организации образовательной деятельности обучающихся при обучении физической культуре, приемы мотивации школьников к учебной и учебноисследовательской работе по физической культуре;	Знать: - способы организации физкультурно-оздоровительной деятельности обучающихся при обучении физической культуре;
ПК-4	ПК-4.2. Умеет: организовывать различные виды деятельности обучающихся в образовательном процессе по физической культуре; применять приемы, направленные на поддержания познавательного интереса;	Уметь: - организовывать физкультурно-оздоровительную деятельность обучающихся в образовательном процессе по физической культуре;
ПК-4	ПК-4.3. Владеет умениями организации разных видов деятельности обучающихся при обучении физической культуре и приемами развития познавательного интереса.	Владеть: - умениями организации разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности обучающихся при обучении физической культуре.
ПК-6	ПК-6.1. Знает: теоретические, методические, организационные, программно-нормативные, исторические, социально-экономические и медико-биологические основы физкультурно-оздоровительной деятельности (ФОД); общие и частные методики и технологии ФОД;	Знать: - теоретические, методические, организационные и медико-биологические основы физкультурно-оздоровительной деятельности ; общие и частные методики и технологии физкультурно-оздоровительной деятельности;
ПК-6	ПК-6.2. Умеет: подбирать содержание физкультурно-	Уметь: - подбирать содержание физкультурно-

	оздоровительной деятельности для реализации в различных формах обучения в соответствии с дидактическими целями и возрастными особенностями обучающихся;	оздоровительной деятельности для реализации в различных формах обучения в соответствии с дидактическими целями и возрастными особенностями обучающихся с учетом гигиенических и естественно-средовых факторов;
ПК-6	ПК-6.3. Владеет: умениями и навыками проектирования и реализации программ физкультурно-оздоровительной деятельности лиц разного возраста и пола с учетом гигиенических и естественно-средовых факторов.	Владеть: - умениями и навыками проектирования программ физкультурно-оздоровительной деятельности лиц разного возраста и пола с учетом гигиенических и естественно-средовых факторов.

3. Содержание дисциплины

3.1. Разделы дисциплины и виды занятий

3.1 Структура дисциплины для очной формы обучения

Модуль	Номер раздела	Наименование раздела	Темы раздела	Всего часов	Аудиторные занятия			С Р С
					Л К	П З (С З)	Л Р	
1	1.1	Теоретико-методологические основы физкультурно-оздоровительной деятельности	Общее представление об оздоровительной физической культуре. Культура здоровья личности и ее взаимосвязь с физической культурой. Физиологические основы оздоровительной физической культуры. Психология здоровья в оздоровительной физической культуре.	56	8	16	0	32
2	2.1	Организационно-методические основы физкультурно-оздор	Оздоровительная тренировка. Общие подходы к развитию физических качеств в оздоровительной	52	8	16	0	28

		овительной деятельности	физической культуре. Современные физкультурно-оздоровительные технологии.					
3	3.1	Организационно-методические аспекты физкультурно-оздоровительной деятельности в учреждениях образования	Основы здоровьесберегающей педагогики. Проблемные вопросы организации физкультурно-оздоровительной работы в учреждениях образования.	41	8	16	0	17
4	4.1	Организационно-методические аспекты физкультурно-оздоровительной деятельности взрослого населения	Организация физкультурно-оздоровительной деятельности с лицами зрелого возраста. Проблемные вопросы организации физкультурно-оздоровительной деятельности с лицами пожилого возраста.	31	5	10	0	16
Итого				180	29	58	0	93

3.2. Содержание разделов дисциплины

3.2.1. Лекционные занятия, содержание и объем в часах

Модуль	Номер раздела	Тема	Содержание	Трудоемкость (в часах)
1	1.1	Общее представление об оздоровительной физической культуре	Цели и задачи оздоровительной физической культуры. Оздоровительная направленность как важнейший принцип физического воспитания. Виды оздоровительной физической культуры. Роль и место оздоровительной физической культуры в системе физической культуры и физкультурного образования.	2
	1.1	Культура здоровья личности и ее взаимосвязь с	Основные научные подходы к понятиям «здоровье» и «здоровый образ жизни». Факторы риска здоровья и критерии его оценки.	2

		физической культурой	Понятие «культура здоровья личности». Характеристики и компоненты культуры здоровья. Роль физической культуры в формировании культуры здоровья личности.	
	1.1	Физиологические основы оздоровительной физической культуры	Физиологические состояния при занятиях физическими упражнениями. Общие физиологические закономерности занятий оздоровительной физической культурой. Основные двигательные режимы.	2
	1.1	Психология здоровья в оздоровительной физической культуре	Общие аспекты психологии здоровья в системе оздоровительной физической культуры. Формирование внутренней картины здоровья личности. Методы управления психологическими состояниями в оздоровительной физической культуре. Личность тренера по оздоровительной физической культуре.	2
2	2.1	Оздоровительная тренировка	Определение понятия, цель и задачи оздоровительной тренировки. Принципы оздоровительной тренировки: доступности, «не навреди», биологической целесообразности, программно-целевой, интеграции, взаимосвязи и взаимодействия психических и физических сил человека; индивидуализации; половых различий; возрастных изменений организма; гармонизации всей системы ценностных ориентаций человека; биоритмической структуры. Контроль и регулирование физической нагрузки в оздоровительной физической культуре.	4
	2.1	Общие подходы к развитию физических качеств в оздо	Понятие о физических качествах. Методические аспекты развития физических качеств в оздоровительной физической культуре.	4

		ровительной физической культуре		
	2.1	Современные физкультурно-оздоровительные технологии.	Оздоровительные технологии с использованием дозированной ходьбы и бега. Оздоровительные технологии с использованием дыхательной гимнастики. Фитнесс как современная форма оздоровительной физической культуры.	8
3	3.1	Основы здоровьесберегающей и здоровьесозидающей педагогики	Сущность и содержание понятий "здоровьесбережение" и "здоровьесозидание" в образовании. Факторы риска здоровья в образовании. Классификация здоровьесберегающих технологий. Принципы здоровьесберегающей педагогики.	2
	3.1	Проблемные вопросы организации физкультурно-оздоровительной работы в учреждениях образования	Организация физкультурно-оздоровительной деятельности в дошкольных образовательных учреждениях. Организация физкультурно-оздоровительной деятельности обучающихся общеобразовательных школ. Организация физкультурно-оздоровительной деятельности студентов. Организация физкультурно-оздоровительной деятельности в учреждениях дополнительного образования.	6
4	4.1	Организация физкультурно-оздоровительной деятельности с лицами зрелого возраста	Особенности зрелого возраста. Профессиональные факторы риска здоровья. Особенности построения тренировочных программ. Консультирование по вопросам здорового образа жизни.	3
	4.1	Проблемные вопросы организации физкультурно-оздоровительной	Особенности пожилого возраста. Факторы риска и ограничения здоровья пожилых людей. Особенности построения оздоровительных программ пожилых людей. Консультирование пожилых	2

	деятельности с лицами пожилого возраста.	людей по вопросам здорового образа жизни.	
--	--	---	--

3.2.2. Практические занятия, содержание и объем в часах

Модуль	Номер раздела	Тема	Содержание	Трудоемкость (в часах)
1	1.1	Общее представление об оздоровительной физической культуре	Определение и сущность понятия "Физкультурно-оздоровительная деятельность. Потребности, мотивы и установки физкультурно-оздоровительной деятельности. Параметры физкультурно-оздоровительной деятельности. Виды физкультурно-оздоровительной деятельности. Стадии образования физкультурной деятельности.	4
	1.1	Культура здоровья личности и ее взаимосвязь с физической культурой. Здоровый образ жизни и его составляющие	Понятие культуры. Культура как мера и способ развития человека. Потребность в здоровье и ЗОЖ. Культура здоровья. Понятие. Характеристики культуры здоровья. Категории «здоровье» и «здоровый образ жизни». Основные подходы к понятию «ЗОЖ». Составляющие ЗОЖ. Критерии здорового стиля жизни. Культура здоровья личности с позиции системного подхода.	4
	1.1	Физиологические основы оздоровительной физической культуры	Методы и средства ускорения эффективности восстановления: гигиенические средства восстановления (основные и специальные); особенности питания при занятиях оздоровительной физической культурой (соотношение БЖУ; калорийность дневного рациона; общие требования к режиму питания; интервал между приемом пищи и тренировкой; особенности питания в разные периоды тренировки; пищевые добавки); питьевой режим; фармакологические средства восстановления работоспособности (витамины;	4

			препараты пластического действия; препараты энергетического действия; адаптогены); допинговые препараты.	
	1.1	Психология здоровья в оздоровительной физической культуре	Методы управления психологическими состояниями в оздоровительной физической культуре. Психорегуляция эмоциональных состояний с помощью физических упражнений и действий; регуляция эмоциональных состояний с помощью дыхательных упражнений; психорегуляция с помощью воздействия на зрительный анализатор; психорегуляция с помощью воздействия на слуховой анализатор; регуляция с помощью воздействия на тактильные рецепторы. Воздействие через обучение гетеротренингу; воздействие через обучение аутотренингу. Приемы психорегуляции: отключение, переключение, отвлечение; самовнушение и аутогенная тренировка И.Г. Шульца («ощущение тяжести тела»); прогрессивная релаксация (мышечное расслабление) Эдмунда Джекобсона; «Психорегулирующая тренировка» А.В. Алексеева (концентрация на успокаивающем и возбуждающем воздействиях); способ психической саморегуляции Л. Персиваля (сочетание дыхания с напряжением и расслаблением мышц); метод регуляции концентрацией внимания К.С. Станиславского (упражнение «три круга»).	4
2	2.1	Оздоровительная тренировка. Методика построения тренировочных программ и их характеристик	Основные средства физической оздоровительной тренировки. Основные методы оздоровительной тренировки. Содержание и требования к организации и проведению оздоровительной тренировки: программно-целевой принцип построения тренировки; общие требования к организации	8

		а в оздоровительной физической культуре.	тренировки; особенности воздействия физических упражнений на организм и требования к их применению в оздоровительной тренировке. Дозирование физической нагрузки в оздоровительной тренировке. Объем и кратность оздоровительной физической тренировки. Правила подбора упражнений в оздоровительной тренировке.	
	2.1	Общие подходы к развитию физических качеств в оздоровительной физической культуре	Методика развития силовых способностей (собственно силовых, скоростно-силовых и силовой выносливости) в оздоровительной тренировке. Методика развития общей выносливости в оздоровительной тренировке. Методика развития гибкости в оздоровительной тренировке. Методика развития координации в оздоровительной тренировке.	8
	2.1	Современные физкультурно-оздоровительные технологии	Оздоровительные технологии с использованием дозированной ходьбы и бега. Оздоровительные технологии с использованием дыхательной гимнастики. Фитнес-программы, основанные на видах двигательной активности аэробной направленности. Фитнес-программы, основанные на оздоровительных видах гимнастики. Фитнес-программы, основанные на видах двигательной активности силовой направленности. Фитнес-программы, основанные на сочетании оздоровительных видов гимнастики и занятий силовой направленности.	16
3	3.1	Основы здоровьесберегающей и здоровьесозидающей педагогики	Виды здоровьесберегающих и здоровьесозидающих технологий в образовании.	4
	3.1	Проблемные вопросы организации физкультурно-о	Авторские модели организации физкультурно-оздоровительной деятельности в дошкольных образовательных учреждениях,	12

		здоровительной работы в учреждениях образования	общеобразовательных школах, ссузах и вузах, учреждениях дополнительного образования. Опыт педагогов-практиков.	
4	4.1	Организация физкультурно-оздоровительной деятельности с лицами зрелого возраста	Организационно-методические особенности построения индивидуальных тренировочных программ лиц зрелого возраста. Программа здоровья для лиц зрелого возраста. Методика проведения консультации по вопросам здорового образа жизни лиц зрелого возраста.	6
	4.1	Проблемные вопросы организации физкультурно-оздоровительной деятельности с лицами пожилого возраста.	Организационно-методические особенности построения групповых оздоровительных программ пожилых людей. Методика проведения консультации по вопросам здорового образа жизни лиц пожилого возраста.	4

3.2.3. Лабораторные занятия, содержание и объем в часах

Модуль	Номер раздела	Тема	Содержание	Трудоемкость (в часах)

3.3. Содержание материалов, выносимых на самостоятельное изучение

Модуль	Номер раздела	Содержание материалов, выносимого на самостоятельное изучение	Виды самостоятельной деятельности	Трудоемкость (в часах)
1	1.1	Общее представление об оздоровительной физической культуре. Роль и место оздоровительной физической культуры в системе физической культуры и физкультурного образования.	Разработка и представление мультимедийной презентации по теме.	4

	1.1	Культура здоровья личности и ее взаимосвязь с физической культурой. Здоровый образ жизни и его составляющие: двигательная активность, питание, вода, сон.	Творческое задание: разработка и представление рекомендаций по оптимизации стиля жизни для занимающихся разного возраста и пола.	8
	1.1	Физиологические основы оздоровительной физической культуры. Методы и средства ускорения эффективности восстановления после физической нагрузки.	Творческое задание: разработка и представление рекомендаций по восстановлению после физической нагрузки для занимающихся разного возраста. и пола.	8
	1.1	Психология здоровья в оздоровительной физической культуре. Причины парадоксального отношения человека к своему здоровью. Социально-психологические факторы отношения человека к своему здоровью. Типы темперамента и особенности личности занимающихся. Рекомендации по осуществлению индивидуального подхода к занимающимся с учетом типа темперамента. Личность тренера по оздоровительной физической культуре. Требования к его профессиональным способностям.	Разработка и представление мультимедийной презентации по теме "Причины парадоксального отношения человека к своему здоровью" / "Социально-психологические факторы отношения человека к своему здоровью". Диагностика типа темперамента с помощью теста Г. Айзенка и теста А.Белова и оформление письменного отчета. Творческое задание: разработка и представление портрета инструктора по оздоровительной физической культуре (фитнес-инструктора, фитнес-тренера).	12
2	2.1	Оздоровительная тренировка. Разработка программы здоровья с учетом запроса занимающихся.	Практико-ориентированное задание 1: Оценка физических кондиций занимающихся. Практико-	10

			ориентированное задание 2: Разработка программы здоровья с учетом уровня физических кондиций и запроса занимающихся.	
	2.1	Общие подходы к развитию физических качеств в оздоровительной физической культуре. Методика развития силовых способностей, гибкости и общей выносливости занимающихся в оздоровительной тренировке.	Практико- ориентированное задание 3: Разработка методики индивидуальной тренировки с направленностью на развитие силовых способностей занимающихся. Практико- ориентированное задание 4: Разработка методики индивидуальной тренировки с направленностью на развитие гибкости занимающихся. Практико- ориентированное задание 5: Разработка методики индивидуальной тренировки с направленностью на развитие общей выносливости занимающихся.	10
	2.1	Современные физкультур но-оздоровительные технологии. Оздоровительные технологии с использованием плавания. Оздоровительные технологии с использованием подвижных и спортивных игр. Оздоровительные технологии с использованием гимнастики по системе йогов. Оздоровительные технологии с использованием водного закаливания.	Разработка и представление мультимедийной презентации по теме.	8

		Оздоровительные технологии с использованием термогидротренингов.		
3	3.1	Основы здоровьесберегающей и здоровьесозидающей педагогики. Системообразующие основания стратегии валеологического образования в современных условиях. Педагогическая валеология - основа формирования культуры здоровья субъектов образовательного процесса.	Разработка и представление мультимедийной презентации по теме.	8
	3.1	Проблемные вопросы организации физкультурно-оздоровительной работы в учреждениях образования. Организационно-методические особенности планирования физкультурно-оздоровительной работы в образовательных организациях.	Практико-ориентированное задание 6: Разработка плана физкультурно-оздоровительной работы в образовательных организациях различного уровня (по выбору студента).	9
4	4.1	Организация физкультурно-оздоровительной деятельности с лицами зрелого возраста	Практико-ориентированное задание 7: Разработка и представление консультации по вопросам здорового образа жизни с учетом запроса, профессии, состояния здоровья лиц зрелого возраста (по выбору студента).	8
	4.1	Проблемные вопросы организации физкультурно-оздоровительной деятельности с лицами	Практико-ориентированное задание 8: Разработка и представление	8

		пожилого возраста	консультации по вопросам здорового образа жизни с учетом запроса, состояния здоровья лиц пожилого возраста (по выбору студента).	
--	--	-------------------	---	--

4. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Фонд оценочных средств текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины представлен в приложении.

[Фонд оценочных средств](#)

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

5.1. Основная литература

5.1.1. Печатные издания

1. Методика обучения физкультурно-оздоровительной деятельности и формирования здорового образа жизни школьников [Текст] : учеб.-метод. пособие / Е.К. Гильфанова ; Забайкальский государственный университет. - Чита : ЗабГУ, 2020. - 137 с. - ISBN 978-5-9293-2784-1 : 260-00.

2. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. - Москва : Юрайт, 2022. - 334 с. - (Высшее образование).

5.1.2. Издания из ЭБС

1. Астафьев, В.С. Физкультурно-оздоровительные технологии для лиц с ограниченными возможностями здоровья [Текст] : учеб.- метод. пособие / В.С. Астафьев, О.Е. Клименко, А.А. Люлицина ; Забайкальский государственный университет. - Чита : ЗабГУ, 2020. - 164 с. - ISBN 978-5-9293-2747-6 : 312-00.

2. Физкультурно-оздоровительные технологии как средство здоровьесбережения в учреждениях образования [Текст] : учеб.-метод. пособие / Фоменко Е.Г., Гильфанова Е.К., Колькина Е.А., Новоселова Г.А. и др. ; Забайкальский Государственный Университет. - Чита : ЗабГУ, 2019. - 128 с. - ISBN 978-5-9293-2487-1 : 243-00.

3. Криживецкая, О.В. Фитнес. Основы спортивно-оздоровительной тренировки : учебное пособие / Криживецкая О.В.; Ивко И.А. - Москва : СибГУФК, 2018. - 120 с. https://www.studentlibrary.ru/book/sibgufk_057.html

4. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. - Москва : Юрайт, 2022. - 334 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/497591> (дата обращения: 12.10.2022). - ISBN 978-5-534-13599-2 : 1319.00.

5.2. Дополнительная литература

5.2.1. Печатные издания

1. Проектирование физкультурно-оздоровительной деятельности в образовательных учреждениях [Текст] : учеб.-метод. пособие / И.В. Рудякова ; Забайкальский государственный университет . - Чита : ЗабГУ, 2020. - 173 с. - ISBN 978-5-9293-2762-9 : 329-00.

5.2.2. Издания из ЭБС

1. Физкультурно-оздоровительные технологии : Учебное пособие для вузов / Кондаков В. Л., Горелов А. А., Румба О. Г., Копейкина Е. Н. - Москва : Юрайт, 2022. - 334 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/497591> (дата обращения: 07.02.2022). - ISBN 978-5-534-13599-2 : 1039.00.

2. Современные физкультурно-оздоровительные технологии [Электронный ресурс] : учебное пособие / Подоляка А. Е., Подоляка О. Б., Максимихина Е. В., Баранов А. В., Варфоломеева З. С., Гаврикова О. Ю., Варфоломеевой З. С. - Череповец : ЧГУ, 2021. - 122 с. - Книга из коллекции ЧГУ - Физкультура и Спорт. - ISBN 978-5-85341-898-1.

3. Виленская Татьяна Евгеньевна. Оздоровительные технологии физического воспитания детей младшего школьного возраста : учебное пособие / Т. Е. Виленская. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2022. - 285 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/492578> (дата обращения: 12.10.2022). - ISBN 978-5-534-08305-7 : 1149.00.

4. Никитушкин Виктор Григорьевич. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебное пособие для вузов / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2022. - 246 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/492453> (дата обращения: 12.10.2022). - ISBN 978-5-534-07339-3 : 1019.00.

5. Рипа, Михаил Дмитриевич. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании : Учебное пособие для вузов / Рипа М. Д., Кулькова И. В. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2022. - 158 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/492763> (дата обращения: 07.02.2022). - ISBN 978-5-534-07260-0 : 449.00.

5.3. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

Название	Ссылка
НЭБ "eLIBRARY.RU"	https://zabgu.ru/php/page.php?query=elibrary
ЭБС "Юрайт"	https://zabgu.ru/php/page.php?query=yurajt
ЭБС "Лань"	https://zabgu.ru/php/page.php?query=lan%27

6. Перечень программного обеспечения

Программное обеспечение общего назначения: ОС Microsoft Windows, Microsoft Office, ABBYY FineReader, ESET NOD32 Smart Security Business Edition, Foxit Reader, АИБС "МераПро".

Программное обеспечение специального назначения:

1) Google Chrome

2) Smart Install Maker

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Наименование помещений для проведения учебных занятий и для самостоятельной работы обучающихся	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа	Состав оборудования и технических средств обучения указан в паспорте аудитории, закреплённой расписанием по факультету
Учебные аудитории для проведения практических занятий	
Учебные аудитории для промежуточной аттестации	
Учебные аудитории для проведения групповых и индивидуальных консультаций	Состав оборудования и технических средств обучения указан в паспорте аудитории, закреплённой расписанием по кафедре
Учебные аудитории для текущей аттестации	

8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

При изучении дисциплины вопросы по темам, предлагаемым для рассмотрения на лекционных и семинарских занятиях, распределяются, частично дублируя друг друга. На лекции материал по теме излагается студентам по плану преподавателя. Для подготовки к семинарам студентам заранее выдается задание к семинарскому занятию (собеседованию), содержащее вопросы по теме для устного выступления (доклада, сообщения), подготовки презентаций (проектов), основные понятия темы, разноуровневые задания для самостоятельной работы и список рекомендуемой литературы. При подготовке к семинарскому занятию студенту на основе анализа литературных источников необходимо выполнить одно из заданий: подготовить для выступления один из вопросов, либо ряд вопросов по разделу/теме дисциплины, составить обобщающую таблицу, подготовить и защитить презентацию (проект), выполнить самостоятельную работу.

Разработчик/группа разработчиков:
Анна Александровна Шibaева

Типовая программа утверждена

Согласована с выпускающей кафедрой
Заведующий кафедрой

_____ «___» _____ 20___ г.