

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 2023)

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	26	74
Лекционные (ЛК)	16	0	16
Практические	32	26	58

(семинарские) (ПЗ, СЗ)			
Лабораторные (ЛР)	0	0	0
Самостоятельная работа студентов (СРС)	60	46	106
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			СРС
					ЛК	ПЗ (СЗ)	ЛР	
1	1.1	Теоретико-методические 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. Алексева (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](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"	<a href="https://zabgu.ru/php/page.php?query=elibrary">https://zabgu.ru/php/page.php?query=elibrary</a>
ЭБС "Юрайт"	<a href="https://zabgu.ru/php/page.php?query=yurajt">https://zabgu.ru/php/page.php?query=yurajt</a>
ЭБС "Лань"	<a href="https://zabgu.ru/php/page.php?query=lan%27">https://zabgu.ru/php/page.php?query=lan%27</a>

### 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.