

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Панарин Андрей Александрович
Должность: Ректор
Дата подписания: 20.04.2022 21:08:23
Уникальный программный ключ:
a5da3d9896e9d535380e3f9a7da4852154ef8302



Образовательная автономная некоммерческая организация высшего образования
«МОСКОВСКИЙ ПСИХОЛОГО-СОЦИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Лицензия № 1478 от 28 мая 2015 г., серия 50ЛЮ1 № 0008476 (бессрочная)
Свидетельство государственной аккредитации № 2763 от 07 марта 2018 года, серия 93А01 №0002920 (до 07 марта 2024 года)

УТВЕРЖДАЮ:

Ректор А.А. Панарин
« 25 » апреля 2022 г.



Факультет психологии

Рабочая программа учебной дисциплины

Физкультурно-оздоровительные технологии

Направление подготовки

44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) подготовки:

Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса

Квалификация (степень) выпускника:

Бакалавр

Форма обучения:

Очная

Составитель программы:

Саркисян Н.Д., и.о. заведующего кафедрой
гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Москва 2022

СОДЕРЖАНИЕ

1. Аннотация к дисциплине.....	3
2. Перечень планируемых результатов обучения, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы.....	3
3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся.....	4
3.1. Объем дисциплины по видам учебных занятий (в часах)	5
4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на н.....	5
4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах).....	5
4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам).....	7
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	37
6. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Физкультурно-оздоровительные технологии»	51
6.1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал.....	51
6.2. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения основной профессиональной образовательной программы.....	54
6.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения основной профессиональной образовательной программы.....	55
6.3.1. Типовые задания для проведения текущего контроля обучающихся.	55
6.3.2. Типовые задания для проведения промежуточной аттестации обучающихся.....	62
6.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	65
7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	67
8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	68
9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	72
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, в том числе комплект лицензионного программного обеспечения, электронно-библиотечные системы, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.....	73
10.1. Лицензионное программное обеспечение.....	73
10.2. Электронно-библиотечная система.....	73
10.3. Современные профессиональные базы данных.....	73
10.4. Информационные справочные системы.....	74
11. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.....	74
12. Лист регистрации изменений	75

1. Аннотация к дисциплине

Рабочая программа дисциплины «Физкультурно-оздоровительные технологии» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 22.02. 2018 г. N 122 (с изменениями и дополнениями).

Рабочая программа содержит обязательные для изучения темы по дисциплине «Физкультурно-оздоровительные технологии». Дисциплина дает целостное представление о способах поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности..

Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Настоящая дисциплина включена в часть, формируемую участниками образовательных отношений Блока1 учебных планов по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование уровень бакалавриата.

Дисциплина изучается на 2 курсе в 3 и 4 семестрах, на 3 курсе в 5 и 6 семестрах для очной формы обучения, форма контроля – зачёт.

Цель изучения дисциплины:

способствовать достижению студентами в процессе физического воспитания способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи:

- формирование у студентов общих представлений об основах истории развития физической культуры и спорта, теоретических основ методики занятий физической культурой и спортом, о влиянии занятий физической культурой и спортом на состояние здоровья, повышения умственной и физической работоспособности;
- формирование способности самостоятельно разучить технические приемы и действия при занятиях физической культурой и спортом;
- освоение методики и техники проведения тренировки технического приема (действия) при занятиях физической культурой и спортом;
- формирование умений и навыков развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости) в определенном виде физкультурно-оздоровительной деятельности или виде спорта, восстановления после физических нагрузок.

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины:

УК-5 - Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах.

2. Перечень планируемых результатов обучения, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование компетенций, предусмотренных ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование" (с изменениями и дополнениями) (уровень бакалавриата) и на основе профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 октября 2013 г. N 544н (с изм. от 25 декабря 2014 года), соотнесённого с федеральным государственным образовательным стандартом по указанному направлению подготовки.

Код компетенции	Результаты освоения ОПОП (содержание компетенций)	Индикаторы достижения компетенций	Формы образовательной деятельности, способствующие формированию и развитию компетенции
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности	<u>Контактная работа:</u> Практические занятия <u>Самостоятельная работа</u>
		УК-7.2. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	
		УК-7.3. Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья	
		УК-7.4. Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно - спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности	

3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы.

3.1 Объём дисциплины по видам учебных занятий (в часах)

Семестр	Общая трудоёмкость		В том числе контактная работа с преподавателем					Контроль	Самостоятельная работа	Форма промежуточной аттестации
	В з.е.	В часах	всего	Лекции	Практические занятия	Зачет	Экзамен			
3			54		52	2			54	зачет
4			36		34	2			36	зачет
5			36		34	2			36	зачет
6			38		36	2			38	зачет
Итого		328	164		156	8			164	

4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

4.1 Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)

для очной формы обучения

№ п/п	Разделы и темы дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)							Вид оценочного средства текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации (по семестрам)
			ВСЕГО	Из них аудиторные занятия			Самостоятельная работа	Контрольная работа	Курсовая работа	
				Лекции	Лабораторный практикум	Практические занятия /семинары				
1	Основы истории развития физической культуры и спорта	3	6			2	4			опрос
2	Теоретические основы занятий физической культурой и спортом	3	6			2	4			доклад
3	Основная подготовка: развитие физических качеств, овладение умениями и навыками физкультурно- оздоровительной и спортивной направленности.	3	40			28	12			опрос, пр. занятие
4	Обеспечение безопасности на занятиях физической культурой и спортом.	3	8			2	6			опрос
	Текущий контроль (контрольный срез)	3								контрольная работа
5	Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях	3	10			10	-			пр. занятия

6	Укрепление здоровья	3	10			2	8			опрос, пр. занятие
7	Восстановление после физических нагрузок	3	10			2	8			опрос, пр. занятие
8	Выполнение нормативов общей физической подготовки, требований и нормативов ГТО	3	8			2	6			пр. занятие
9	Основы истории развития физической культуры и спорта	3	8			2	6			опрос
	Зачет	3	2							Задания к зачету
	ИТОГО:		108			52	54			2
10	Теоретические основы занятий физической культурой и спортом	4	4			-	4			доклад
11	Основная подготовка: развитие физических качеств, овладение умениями и навыками физкультурно- оздоровительной и спортивной направленности.	4	46			26	20			опрос, пр. занятия
12	Обеспечение безопасности на занятиях физической культурой и спортом	4	4			-	4			пр. занятия
	Текущий контроль (контрольный срез)	4								контрольная работа
13	Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях	4	4			4	-			пр. занятия
14	Укрепление здоровья	4	4			-	4			пр. занятия
15	Восстановление после физических нагрузок	4	4			-	4			пр. занятия
16	Выполнение нормативов общей физической подготовки, требований и нормативов ГТО	4	4			4	-			пр. занятия
	Зачет	4	2							Задания к зачету
	ИТОГО:		72			34	36			2
17	Основы истории развития физической культуры и спорта	5	4			-	4			опрос
18	Теоретические основы занятий физической культурой и спортом	5	4			-	4			доклад
19	Основная подготовка: развитие физических качеств, овладение умениями и навыками физкультурно- оздоровительной и спортивной направленности.	5	42			26	16			опрос, пр. занятия
20	Обеспечение безопасности на занятиях физической культурой и спортом.	5	4			-	4			пр. занятия
	Текущий контроль (контрольный срез)	5								контрольная работа
21	Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях.	5	8			8	-			опрос, пр. занятия
22	Укрепление здоровья.	5	4			-	4			пр. занятия
23	Восстановление после физических нагрузок.	5	2			-	2			пр. занятия
24	Выполнение нормативов общей физической подготовки, требований	5	2			-	2			пр. занятия

	и нормативов ГТО.								
	Зачет	5	2						Задания к зачету
	ИТОГО:		72			34	36		2
25	Основы истории развития физической культуры и спорта.	6	2			-	2		опрос
26	Теоретические основы занятий физической культурой и спортом.	6	2			-	2		доклад
27	Основная подготовка: развитие физических качеств, овладение умениями и навыками физкультурно- оздоровительной и спортивной направленности.	6	42			28	14		опрос, пр. занятия
28	Обеспечение безопасности на занятиях физической культурой и спортом.	6	4			-	4		пр. занятия
	Текущий контроль (контрольный срез)	6							контрольная работа
29	Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях.	6	8			8	-		пр. занятия
30	Укрепление здоровья.	6	6			-	6		пр. занятия
31	Восстановление после физических нагрузок.	6	4			-	4		пр. занятия
32	Выполнение нормативов общей физической подготовки, требований и нормативов ГТО.	6	6			-	6		пр. занятия
	Зачет	6	2						Задания к зачету
	ИТОГО:		76			36	38		2
	ВСЕГО:		328			156	164		8 (зачет)

4.2 Содержание дисциплины, структурированное по разделам

Тема 1. Основы истории развития физической культуры и спорта.

Танцевальная аэробика.

Историческая справка о возникновении и развитии танцевальной аэробики. Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Методические особенности танцевальной аэробики. Классификация видов танцевальной аэробики.

Фитбол-аэробика.

Историческая справка о возникновении и развитии фитбол-аэробики. Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Методические особенности фитбол-аэробики. Классификация видов фитбол-аэробики. Терминология упражнений.

Степ-аэробика.

Историческая справка о возникновении и развитии степ-аэробики. Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Методические особенности степ-аэробики. Классификация видов степ-аэробики. Терминология упражнений.

Оздоровительная аэробика (подготовительная группа).

Историческая справка о возникновении и развитии оздоровительной аэробики. Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Методические особенности оздоровительной аэробики. Разновидности аэробики. Основные характеристики аэробики,

понятие об очковой системе учёта нагрузок. Программы аэробики, упражнения, описанные К.Купером. Терминология оздоровительной аэробики. Тестирование в аэробике.

Оздоровительное плавание (подготовительная группа).

История возникновения плавания. Плавание на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы. Современное состояние плавания. Характеристика дисциплины «Плавание». Классификация и терминология. Спортивное плавание, водные виды спорта. Изучение правил соревнований.

Оздоровительная гимнастика (специальная медицинская группа «А»).

История развития гимнастики и оздоровительных гимнастических систем. Место оздоровительных направлений гимнастики в системе физической воспитания. Терминология гимнастики и аэробики. Значение терминологии. Правила гимнастической терминологии. Запись упражнений в оздоровительных видах гимнастики.

Тема 2. Теоретические основы занятий физической культурой и спортом.

Танцевальная аэробика.

Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи танцевальной аэробики. Методические особенности танцевальной аэробики. Классификация танцевальной аэробики. Правила проведения соревнований.

Фитбол-аэробика.

Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи фитбол-аэробики. Методические особенности фитбол-аэробики.

Степ-аэробика.

Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи степ-аэробики. Методические особенности степ-аэробики.

Оздоровительная аэробика (подготовительная группа).

Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи оздоровительной аэробики. Методические особенности оздоровительной аэробики.

Оздоровительное плавание (подготовительная группа).

Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи оздоровительного плавания. Методические особенности оздоровительного плавания.

Оздоровительная гимнастика (специальная медицинская группа «А»).

Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи оздоровительной гимнастики. Методические особенности оздоровительной гимнастики.

Тема 3. Основная подготовка: развитие физических качеств, овладение умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности.

Танцевальная аэробика.

Воспитание характеристик техники: пространственных, временных, динамических, качественных; стабильности и вариативности техники и ритма. Совершенствование физических качеств, физического развития и функционального состояния обучаемых.

Фитбол-аэробика.

Воспитание характеристик техники: пространственных, временных, динамических, качественных; стабильности и вариативности техники и ритма. Совершенствование физических качеств, физического развития и функционального состояния обучаемых.

Особенности содержания занятий по фитбол-аэробике. Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с максимальным мышечным напряжением (5–30 с) из различных исходных положений. Разучивание комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц. Основы хореографической подготовки. Краткая

психофизиологическая характеристика основных систем физических упражнений. Рекомендации к составлению комплексов упражнений по совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

Степ-аэробика.

Воспитание характеристик техники: пространственных, временных, динамических, качественных; стабильности и вариативности техники и ритма. Совершенствование физических качеств, физического развития и функционального состояния обучаемых.

Особенности содержания занятий по степ-аэробике. Обучение различным вариантам шагов с подъемом на платформу (гимнастическую скамейку) и спуском с нее, танцевальным движениям, переходам меняя ритм и направление движений. Общеразвивающие упражнения в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение. Разучивание базовых движений из латинского, джазового танца, рок-н-рола, твиста, классической аэробики и др. Разучивание комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц. Основы хореографической подготовки. Краткая психофизиологическая характеристика основных систем физических упражнений. Рекомендации к составлению комплексов упражнений по совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

Оздоровительная аэробика (подготовительная группа).

Воспитание характеристик техники: пространственных, временных, динамических, качественных; стабильности и вариативности техники и ритма. Совершенствование физических качеств, физического развития и функционального состояния обучаемых.

Особенности содержания занятий оздоровительной аэробикой. Ходьба и бег. Общеразвивающие упражнения в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение. Разучивание базовых движений из латинского, джазового танца, рок-н-рола, твиста, классической аэробики и др. Основы хореографической подготовки. Разучивание комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц. Применение оздоровительной аэробики с целью профилактики заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной системы, желудочно-кишечного тракта, нарушений опорно-двигательного аппарата, заболеваний нервной системы. Обучение комплексам упражнений по профилактике различных заболеваний. Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений. Обучение дыхательным упражнениям (по методике йоги, бодифлекс, А. Стрельниковой, К. Бутейко и др.), направленные на активизацию дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). Краткая психофизиологическая характеристика основных систем физических упражнений. Рекомендации к составлению комплексов упражнений по совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

Оздоровительное плавание (подготовительная группа).

Воспитание характеристик техники: пространственных, временных, динамических, качественных; стабильности и вариативности техники и ритма. Совершенствование физических качеств, физического развития и функционального состояния обучаемых. Техника и методика обучения спортивным способам плавания, стартов и поворотов. Основы техники плавания. Понятие техники плавания. Физические свойства воды. Равновесие тела в воде. Гидростатическое давление. Сопротивление движению тел, виды сопротивления. Кинематические характеристики движений. Динамические характеристики движений. Элементы движений пловцов. Техника и методика обучения плаванию кролем на спине. Общая характеристика способа. Положение тела и движения ногами. Движения руками и дыхание. Общее согласование движений. Фазовый состав техники старта и поворота в

способе кроль на спине. Упражнения для изучения техники плавания кролем на спине «на суше» и «на воде». Техника и методика обучения плаванию кролем на груди. Общая характеристика способа. Положение тела и движения ногами. Движения руками и дыхание. Общее согласование движений. Фазовый состав техники старта и поворота в способе кроль на груди. Упражнения для изучения техники плавания кролем на груди «на суше» и «на воде». Техника и методика обучения плаванию брассом. Общая характеристика способа. Положение тела и движения ногами. Движения руками и дыхание. Общее согласование движений. Фазовый состав техники старта и поворота в способе брасс. Упражнения для изучения техники плавания способом брасс «на суше» и «на воде». Техника и методика обучения плаванию дельфином: Общая характеристика способа. Положение тела и движения ногами. Движения руками и дыхание. Общее согласование движений. Фазовый состав техники старта и поворота в способе дельфин. Упражнения для изучения техники плавания способом дельфин «на суше» и «на воде».

Оздоровительная гимнастика (специальная медицинская группа «А»).

Воспитание характеристик техники: пространственных, временных, динамических, качественных; стабильности и вариативности техники и ритма. Совершенствование физических

качеств, физического развития и функционального состояния обучаемых. Особенности содержания занятий оздоровительной аэробикой. Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Общеразвивающие упражнения различной направленности. Подвижные игры, гимнастические упражнения. Бег. Средства активного отдыха. Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие из различных исходных положений. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи). Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения. Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). Основы методики развития гибкости на основе йоги. Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Элементы различных видов спорта: легкая атлетика, спортивные игры. Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы. Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля и самоконтроля. Дневник самоконтроля.

Тема 4. Обеспечение безопасности на занятиях физической культурой и спортом.

Танцевальная аэробика.

Освоение приемов страховки и помощи при выполнении упражнений. Меры безопасности на занятиях. Организация самоконтроля при проведении оздоровительных занятий. Меры безопасности при обучении и профилактика травматизма.

Фитбол-аэробика.

Освоение приемов страховки и помощи при выполнении упражнений. Меры безопасности на занятиях. Организация самоконтроля при проведении оздоровительных занятий. Основы обучения в оздоровительной физической культуре. Техника базовых видов спорта, их специально-подготовительные упражнения. Меры безопасности при обучении и профилактика травматизма.

Степ-аэробика.

Освоение приемов страховки и помощи при выполнении упражнений. Меры безопасности на занятиях. Организация самоконтроля при проведении оздоровительных занятий. Основы обучения в оздоровительной физической культуре. Техника базовых видов спорта, их специально-подготовительные упражнения. Меры безопасности при обучении и профилактика травматизма.

Оздоровительная аэробика (подготовительная группа).

Освоение приемов страховки и помощи при выполнении упражнений. Меры безопасности на занятиях. Организация самоконтроля при проведении оздоровительных занятий. Основы обучения в оздоровительной физической культуре. Техника базовых видов спорта, их специально-подготовительные упражнения. Меры безопасности при обучении и профилактика травматизма.

Оздоровительное плавание (подготовительная группа).

Правила поведения на воде и требования к технике безопасности. Критические ситуации на занятиях и способы их преодоления. Освоение приемов страховки и помощи. Меры безопасности на занятиях. Организация самоконтроля при проведении оздоровительных занятий. Меры безопасности при обучении и профилактика травматизма.

Оздоровительная гимнастика (специальная медицинская группа «А»).

Освоение приемов страховки и помощи при выполнении упражнений. Меры безопасности на занятиях. Организация самоконтроля при проведении оздоровительных занятий. Основы обучения в оздоровительной физической культуре. Техника базовых видов спорта, их специально-подготовительные упражнения. Меры безопасности при обучении и профилактика травматизма.

Тема 5. Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Танцевальная аэробика.

Участие в спортивных праздниках и фестивалях (в качестве участника, судьи, волонтера). Участие в соревнованиях: массовые соревнования по упражнениям ГТО учебной программы, соревнования в институтах среди сборных команд курсов по видам спорта, лично-командные соревнования на первенство университета среди сборных команд институтов по видам спорта, товарищеские встречи по видам спорта между сборными командами.

Фитбол-аэробика.

Участие в спортивных праздниках и фестивалях (в качестве участника, судьи, волонтера). Участие в соревнованиях: массовые соревнования по упражнениям ГТО учебной программы, соревнования в институтах среди сборных команд курсов по видам спорта, лично-командные соревнования на первенство университета среди сборных команд институтов по видам спорта, товарищеские встречи по видам спорта между сборными командами институтов.

Степ-аэробика.

Участие в спортивных праздниках и фестивалях (в качестве участника, судьи, волонтера). Участие в соревнованиях: массовые соревнования по упражнениям ГТО учебной программы, соревнования в институтах среди сборных команд курсов по видам спорта, лично-командные соревнования на первенство университета среди сборных команд институтов по видам спорта, товарищеские встречи по видам спорта между сборными командами институтов.

Оздоровительная аэробика (подготовительная группа).

Участие в спортивных праздниках и фестивалях (в качестве участника, судьи, волонтера). Участие в соревнованиях: массовые соревнования по упражнениям ГТО учебной

программы, соревнования в институтах среди сборных команд курсов по видам спорта, лично-командные соревнования на первенство университета среди сборных команд институтов по видам спорта, товарищеские встречи по видам спорта между сборными командами институтов.

Оздоровительное плавание (подготовительная группа).

Участие в спортивных праздниках и фестивалях (в качестве участника, судьи, волонтера). Участие в соревнованиях: массовые соревнования по упражнениям ГТО учебной программы, соревнования в институтах среди сборных команд курсов по видам спорта, лично-командные соревнования на первенство университета среди сборных команд институтов по видам спорта, товарищеские встречи по видам спорта между сборными командами институтов.

Оздоровительная гимнастика (специальная медицинская группа «А»).

Участие в спортивных праздниках и фестивалях (в качестве участника, судьи, волонтера). Участие в соревнованиях: массовые соревнования по упражнениям ГТО учебной программы, соревнования в институтах среди

сборных команд курсов по видам спорта, лично-командные соревнования на первенство университета среди сборных команд институтов по видам спорта, товарищеские встречи по видам спорта между сборными командами институтов.

Тема 6. Укрепление здоровья.

Танцевальная аэробика.

Ознакомление с физкультурно-оздоровительными технологиями (на примере современных видов гимнастики). Объективный и субъективный контроль за состоянием занимающихся. Организация самоконтроля при проведении оздоровительных занятий. Ведение дневника самоконтроля.

Фитбол-аэробика.

Ознакомление с физкультурно-оздоровительными технологиями. Объективный и субъективный контроль за состоянием занимающихся. Ведение дневника самоконтроля. Ознакомление с возможностями применения фитбол-аэробики для организации рекреационных физкультурно-оздоровительных занятий и физкультурно-массовых мероприятий.

Степ-аэробика.

Ознакомление с физкультурно-оздоровительными технологиями. Объективный и субъективный контроль за состоянием занимающихся. Ведение дневника самоконтроля. Ознакомление с возможностями применения степ-аэробики для организации рекреационных физкультурно-оздоровительных занятий и физкультурно-массовых мероприятий.

Оздоровительная аэробика (подготовительная группа).

Ознакомление с физкультурно-оздоровительными технологиями. Объективный и субъективный контроль за состоянием занимающихся. Ведение дневника самоконтроля. Ознакомление с возможностями применения оздоровительной аэробики для организации рекреационных физкультурно-оздоровительных занятий и физкультурно-массовых мероприятий.

Оздоровительное плавание (подготовительная группа).

Ознакомление с физкультурно-оздоровительными технологиями. Объективный и субъективный контроль за состоянием занимающихся. Ведение дневника самоконтроля. Оздоровительное плавание при различных заболеваниях и патологиях. Противопоказания для занятий. Характеристика аквафитнеса (гидроаэробика, гидрошейпинг, кондиционная тренировка и др.).

Оздоровительная гимнастика (специальная медицинская группа «А»).

Ознакомление с физкультурно-оздоровительными технологиями. Объективный и субъективный контроль за состоянием занимающихся. Ведение дневника самоконтроля. Ознакомление с возможностями применения оздоровительной гимнастики для организации рекреационных физкультурно-оздоровительных занятий и физкультурно-массовых мероприятий.

Тема 7. Восстановление после физических нагрузок.

Танцевальная аэробика.

Использование педагогических психологических и медико-биологических средств восстановления в тренировочном процессе. Рациональное питание. Методика питания при занятиях физическими упражнениями. Расчет индивидуального суточного рациона с учетом вида деятельности.

Фитбол-аэробика.

Использование педагогических психологических и медико-биологических средств восстановления в тренировочном процессе. Рациональное питание. Методика питания при занятиях физическими упражнениями. Расчет индивидуального суточного рациона с учетом вида деятельности.

Степ-аэробика.

Использование педагогических психологических и медико-биологических средств восстановления в тренировочном процессе. Рациональное питание. Методика питания при занятиях физическими упражнениями. Расчет индивидуального суточного рациона с учетом вида деятельности.

Оздоровительная аэробика (подготовительная группа).

Использование педагогических психологических и медико-биологических средств восстановления в тренировочном процессе. Рациональное питание. Методика питания при занятиях физическими упражнениями. Расчет индивидуального суточного рациона с учетом вида деятельности.

Оздоровительное плавание (подготовительная группа).

Использование педагогических психологических и медико-биологических средств восстановления в тренировочном процессе. Рациональное питание. Методика питания при занятиях физическими упражнениями. Расчет индивидуального суточного рациона с учетом вида деятельности.

Оздоровительная гимнастика (специальная медицинская группа «А»).

Использование педагогических психологических и медико-биологических средств восстановления в тренировочном процессе. Рациональное питание. Методика питания при занятиях физическими упражнениями. Расчет индивидуального суточного рациона с учетом вида деятельности.

Тема 8. Выполнение нормативов общей физической подготовки, требований и нормативов ГТО.

Танцевальная аэробика.

Бег на 30 м, челночный бег 3x10 м, бег на 3 км (2 км), подтягивание из вися на высокой перекладине (подтягивание из вися лежа на низкой перекладине), рывок гири 16 кг, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, метание спортивного снаряда весом 700 г (500 г), поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту.

Фитбол-аэробика.

Бег на 30 м, челночный бег 3x10 м, бег на 3 км (2 км), подтягивание из виса на высокой перекладине (подтягивание из виса лежа на низкой перекладине), рывок гири 16 кг, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, метание спортивного снаряда весом 700 г (500 г), поднятие туловища из положения лежа на спине за 1 минуту.

Степ-аэробика.

Бег на 30 м, челночный бег 3x10 м, бег на 3 км (2 км), подтягивание из виса на высокой перекладине (подтягивание из виса лежа на низкой перекладине), рывок гири 16 кг, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, метание спортивного снаряда весом 700 г (500 г), поднятие туловища из положения лежа на спине за 1 минуту.

Оздоровительная аэробика (подготовительная группа).

Подготовка реферата по установленной тематике. Изучение основной и дополнительной литературы. Овладение базовыми положениями физической культуры. Выбор темы. Изложение

темы, опираясь на знания основной и дополнительной литературы, привязывая усвоенные научные положения с практической деятельностью. Выводы и обобщения. Оформление и защита письменной работы. Выполнение тестовых заданий.

Оздоровительное плавание (подготовительная группа).

Подготовка реферата по установленной тематике. Изучение основной и дополнительной литературы. Овладение базовыми положениями физической культуры. Выбор темы. Изложение темы, опираясь на знания основной и дополнительной литературы, привязывая усвоенные научные положения с практической деятельностью. Выводы и обобщения. Оформление и защита письменной работы. Выполнение тестовых заданий.

Оздоровительная гимнастика (специальная медицинская группа «А»).

Подготовка реферата по установленной тематике. Изучение основной и дополнительной литературы. Овладение базовыми положениями физической культуры. Выбор темы. Изложение темы, опираясь на знания основной и дополнительной литературы, привязывая усвоенные научные положения с практической деятельностью. Выводы и обобщения. Оформление и защита письменной работы. Выполнение тестовых заданий.

Тема 9. Основы истории развития физической культуры и спорта.

Танцевальная аэробика.

Историческая справка о возникновении и развитии танцевальной аэробики. Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Методические особенности танцевальной аэробики. Классификация видов танцевальной аэробики.

Фитбол-аэробика.

Историческая справка о возникновении и развитии фитбол-аэробики. Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Методические особенности фитбол-аэробики. Классификация видов фитбол-аэробики. Терминология упражнений.

Степ-аэробика.

Историческая справка о возникновении и развитии степ-аэробики. Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Методические особенности степ-аэробики. Классификация видов степ-аэробики. Терминология упражнений.

Оздоровительная аэробика (подготовительная группа).

Историческая справка о возникновении и развитии оздоровительной аэробики. Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Методические особенности оздоровительной аэробики. Разновидности аэробики. Основные характеристики аэробики, понятие об очковой системе учёта нагрузок. Программы аэробики, упражнения, описанные К.Купером. Терминология оздоровительной аэробики. Тестирование в аэробике.

Оздоровительное плавание (подготовительная группа).

История возникновения плавания. Плавание на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы. Современное состояние плавания. Характеристика дисциплины «Плавание». Классификация и терминология. Спортивное плавание, водные виды спорта. Изучение правил соревнований.

Оздоровительная гимнастика (специальная медицинская группа «А»).

История развития гимнастики и оздоровительных гимнастических систем. Место оздоровительных направлений гимнастики в системе физической воспитания. Терминология гимнастики и аэробики. Значение терминологии. Правила гимнастической терминологии. Запись упражнений в оздоровительных видах гимнастики.

Тема 10. Теоретические основы занятий физической культурой и спортом.

Танцевальная аэробика.

Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи танцевальной аэробики. Методические особенности танцевальной аэробики. Классификация танцевальной аэробики. Правила проведения соревнований.

Фитбол-аэробика.

Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи фитбол-аэробики. Методические особенности фитбол-аэробики.

Степ-аэробика.

Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи степ-аэробики. Методические особенности степ-аэробики.

Оздоровительная аэробика (подготовительная группа).

Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи оздоровительной аэробики. Методические особенности оздоровительной аэробики.

Оздоровительное плавание (подготовительная группа).

Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи оздоровительного плавания. Методические особенности оздоровительного плавания.

Оздоровительная гимнастика (специальная медицинская группа «А»).

Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи оздоровительной гимнастики. Методические особенности оздоровительной гимнастики.

Тема 11. Основная подготовка: развитие физических качеств, овладение умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности.

Танцевальная аэробика.

Воспитание характеристик техники: пространственных, временных, динамических, качественных; стабильности и вариативности техники и ритма. Совершенствование физических качеств, физического развития и функционального состояния обучаемых. Общеразвивающие упражнения в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение. Разучивание базовых движений из латинского, джазового танца, рок-н-рола, твиста, классической аэробики и др. Основы хореографической подготовки. Разучивание комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц. Использование средств танцевальной аэробики в комбинациях спортивного и танцевального характера. Ознакомление с возможностями их

применения для организации рекреационных физкультурно-оздоровительных занятий и физкультурно-массовых мероприятий. Основы обучения в оздоровительной физической культуре. Техника базовых видов спорта, их специально-подготовительные упражнения.

Фитбол-аэробика.

Воспитание характеристик техники: пространственных, временных, динамических, качественных; стабильности и вариативности техники и ритма. Совершенствование физических качеств, физического развития и функционального состояния обучаемых. Особенности содержания занятий по фитбол-аэробике. Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с максимальным мышечным напряжением (5–30 с) из различных исходных положений. азучивание комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц. Основы хореографической подготовки. Краткая психофизиологическая характеристика основных систем физических упражнений. Рекомендации к составлению комплексов упражнений по совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья. Ознакомление с возможностями применения фитбол-аэробики для организации рекреационных физкультурно-оздоровительных занятий и физкультурно-массовых мероприятий.

Степ-аэробика.

Воспитание характеристик техники: пространственных, временных, динамических, качественных; стабильности и вариативности техники и ритма. Совершенствование физических качеств, физического развития и функционального состояния обучаемых. Особенности содержания занятий по степ-аэробике. Обучение различным вариантам шагов с подъемом на платформу (гимнастическую скамейку) и спуском с нее, танцевальным движениям, переходам меняя ритм и направление движений. Общеразвивающие упражнения в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение. Разучивание базовых движений из латинского, джазового танца, рок-н-рола, твиста, классической аэробики и др. Разучивание комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц. Основы хореографической подготовки. Краткая психофизиологическая характеристика основных систем физических упражнений. Рекомендации к составлению комплексов упражнений по совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

Оздоровительная аэробика (подготовительная группа).

Воспитание характеристик техники: пространственных, временных, динамических, качественных; стабильности и вариативности техники и ритма. Совершенствование физических качеств, физического развития и функционального состояния обучаемых. Особенности содержания занятий оздоровительной аэробикой. Ходьба и бег. Общеразвивающие упражнения в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение. Разучивание базовых движений из латинского, джазового танца, рок-н-рола, твиста, классической аэробики и др. Основы хореографической подготовки. Разучивание комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц. Применение оздоровительной аэробики с целью профилактики заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной системы, желудочно-кишечного тракта, нарушений опорно-двигательного аппарата, заболеваний нервной системы. Обучение комплексам упражнений по профилактике различных заболеваний. Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений. Обучение дыхательным упражнениям (по методике йоги, бодифлекс, А. Стрельниковой, К. Бутейко и др.), направленные на активизацию дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). Краткая психофизиологическая

характеристика основных систем физических упражнений. Рекомендации к составлению комплексов упражнений по совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

Оздоровительное плавание (подготовительная группа).

Воспитание характеристик техники: пространственных, временных, динамических, качественных; стабильности и вариативности техники и ритма. Совершенствование физических качеств, физического развития и функционального состояния обучаемых. Техника и методика обучения спортивным способам плавания, стартов и поворотов. Основы техники плавания. Понятие техники плавания. Физические свойства воды. Равновесие тела в воде. Гидростатическое давление. Сопротивление движению тел, виды сопротивления. Кинематические характеристики движений. Динамические характеристики движений. Элементы движений пловцов. Техника и методика обучения плаванию кролем на спине. Общая характеристика способа. Положение тела и движения ногами. Движения руками и дыхание. Общее согласование движений. Фазовый состав техники старта и поворота в способе кроль на спине. Упражнения для изучения техники плавания кролем на спине «на суше» и «на воде». Техника и методика обучения плаванию кролем на груди. Общая характеристика способа. Положение тела и движения ногами. Движения руками и дыхание. Общее согласование движений. Фазовый состав техники старта и поворота в способе кроль на груди. Упражнения для изучения техники плавания кролем на груди «на суше» и «на воде». Техника и методика обучения плаванию брассом. Общая характеристика способа. Положение тела и движения ногами. Движения руками и дыхание. Общее согласование движений. Фазовый состав техники старта и поворота в способе брасс. Упражнения для изучения техники плавания способом брасс «на суше» и «на воде». Техника и методика обучения плаванию дельфином: Общая характеристика способа. Положение тела и движения ногами. Движения руками и дыхание. Общее согласование движений. Фазовый состав техники старта и поворота в способе дельфин. Упражнения для изучения техники плавания способом дельфин «на суше» и «на воде». Техника и методика обучения прикладному плаванию. Цель и задачи прикладного плавания. Прикладные способы плавания: плавание на боку и брасс на спине. Техника и методика обучения плаванию брассом на спине. Общая характеристика способа. Положение тела и движения ногами. Движения руками и дыхание. Общее согласование движений. Упражнения для изучения техники плавания способом брасс на спине «на суше» и «на воде».

Оздоровительная гимнастика (специальная медицинская группа «А»).

Воспитание характеристик техники: пространственных, временных, динамических, качественных; стабильности и вариативности техники и ритма. Совершенствование физических качеств, физического развития и функционального состояния обучаемых. Особенности содержания занятий оздоровительной аэробикой. Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Общеразвивающие упражнения различной направленности. Подвижные игры, гимнастические упражнения. Бег. Средства активного отдыха. Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие из различных исходных положений. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи). Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения. Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). Основы методики развития гибкости на основе йоги. Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Элементы различных видов спорта: легкая атлетика,

спортивные игры. Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы. Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля и самоконтроля. Дневник самоконтроля. Краткая психофизиологическая характеристика основных систем физических упражнений. Рекомендации к составлению комплексов упражнений по совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья. Методика питания при занятиях физическими упражнениями. Расчет индивидуального суточного рациона с учетом вида деятельности. Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий.

Тема 12. Обеспечение безопасности на занятиях физической культурой и спортом.

Танцевальная аэробика.

Освоение приемов страховки и помощи при выполнении упражнений. Меры безопасности на занятиях. Организация самоконтроля при проведении оздоровительных занятий. Меры безопасности при обучении и профилактика травматизма.

Фитбол-аэробика.

Освоение приемов страховки и помощи при выполнении упражнений. Меры безопасности на занятиях. Организация самоконтроля при проведении оздоровительных занятий. Основы обучения в оздоровительной физической культуре. Техника базовых видов спорта, их специально-подготовительные упражнения. Меры безопасности при обучении и профилактика травматизма.

Степ-аэробика.

Освоение приемов страховки и помощи при выполнении упражнений. Меры безопасности на занятиях. Организация самоконтроля при проведении оздоровительных занятий. Основы обучения в оздоровительной физической культуре. Техника базовых видов спорта, их специально-подготовительные упражнения. Меры безопасности при обучении и профилактика травматизма.

Оздоровительная аэробика (подготовительная группа).

Освоение приемов страховки и помощи при выполнении упражнений. Меры безопасности на занятиях. Организация самоконтроля при проведении оздоровительных занятий. Основы обучения в оздоровительной физической культуре. Техника базовых видов спорта, их специально-подготовительные упражнения. Меры безопасности при обучении и профилактика травматизма.

Оздоровительное плавание (подготовительная группа).

Правила поведения на воде и требования к технике безопасности. Критические ситуации на занятиях и способы их преодоления. Освоение приемов страховки и помощи. Меры безопасности на занятиях. Организация самоконтроля при проведении оздоровительных занятий. Меры безопасности при обучении и профилактика травматизма.

Оздоровительная гимнастика (специальная медицинская группа «А»).

Освоение приемов страховки и помощи при выполнении упражнений. Меры безопасности на занятиях. Организация самоконтроля при проведении оздоровительных занятий. Основы обучения в оздоровительной физической культуре. Техника базовых видов спорта, их специально-подготовительные упражнения. Меры безопасности при обучении и профилактика травматизма.

Тема 13. Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Танцевальная аэробика.

Участие в спортивных праздниках и фестивалях (в качестве участника, судьи, волонтера). Участие в соревнованиях: массовые соревнования по упражнениям ГТО учебной программы, соревнования в институтах среди сборных команд курсов по видам спорта, лично-командные соревнования на первенство университета среди сборных команд институтов по видам спорта, товарищеские встречи по видам спорта между сборными командами.

Фитбол-аэробика.

Участие в спортивных праздниках и фестивалях (в качестве участника, судьи, волонтера). Участие в соревнованиях: массовые соревнования по упражнениям ГТО учебной программы, соревнования в институтах среди сборных команд курсов по видам спорта, лично-командные соревнования на первенство университета среди сборных команд институтов по видам спорта, товарищеские встречи по видам спорта между сборными командами институтов.

Степ-аэробика.

Участие в спортивных праздниках и фестивалях (в качестве участника, судьи, волонтера). Участие в соревнованиях: массовые соревнования по упражнениям ГТО учебной программы, соревнования в институтах среди сборных команд курсов по видам спорта, лично-командные соревнования на первенство университета среди сборных команд институтов по видам спорта, товарищеские встречи по видам спорта между сборными командами институтов.

Оздоровительная аэробика (подготовительная группа).

Участие в спортивных праздниках и фестивалях (в качестве участника, судьи, волонтера). Участие в соревнованиях: массовые соревнования по упражнениям ГТО учебной программы, соревнования в институтах среди сборных команд курсов по видам спорта, лично-командные соревнования на первенство университета среди сборных команд институтов по видам спорта, товарищеские встречи по видам спорта между сборными командами институтов.

Оздоровительное плавание (подготовительная группа).

Участие в спортивных праздниках и фестивалях (в качестве участника, судьи, волонтера). Участие в соревнованиях: массовые соревнования по упражнениям ГТО учебной программы, соревнования в институтах среди сборных команд курсов по видам спорта, лично-командные соревнования на первенство университета среди сборных команд институтов по видам спорта, товарищеские встречи по видам спорта между сборными командами институтов.

Оздоровительная гимнастика (специальная медицинская группа «А»).

Участие в спортивных праздниках и фестивалях (в качестве участника, судьи, волонтера). Участие в соревнованиях: массовые соревнования по упражнениям ГТО учебной программы, соревнования в институтах среди сборных команд курсов по видам спорта, лично-командные соревнования на первенство университета среди сборных команд институтов по видам спорта, товарищеские встречи по видам спорта между сборными командами институтов.

Тема 14. Укрепление здоровья.

Танцевальная аэробика.

Ознакомление с физкультурно-оздоровительными технологиями (на примере современных видов гимнастики). Объективный и субъективный контроль за состоянием

занимающихся. Организация самоконтроля при проведении оздоровительных занятий. Ведение дневника самоконтроля.

Фитбол-аэробика.

Ознакомление с физкультурно-оздоровительными технологиями. Объективный и субъективный контроль за состоянием занимающихся. Ведение дневника самоконтроля. Ознакомление с возможностями применения фитбол-аэробики для организации рекреационных физкультурно-оздоровительных занятий и физкультурно-массовых мероприятий.

Степ-аэробика.

Ознакомление с физкультурно-оздоровительными технологиями. Объективный и субъективный контроль за состоянием занимающихся. Ведение дневника самоконтроля. Ознакомление с возможностями применения степ-аэробики для организации рекреационных физкультурно-оздоровительных занятий и физкультурно-массовых мероприятий.

Оздоровительная аэробика (подготовительная группа).

Ознакомление с физкультурно-оздоровительными технологиями. Объективный и субъективный контроль за состоянием занимающихся. Ведение дневника самоконтроля. Ознакомление с возможностями применения оздоровительной аэробики для организации рекреационных физкультурно-оздоровительных занятий и физкультурно-массовых мероприятий.

Оздоровительное плавание (подготовительная группа).

Ознакомление с физкультурно-оздоровительными технологиями. Объективный и субъективный контроль за состоянием занимающихся. Ведение дневника самоконтроля. Оздоровительное плавание при различных заболеваниях и патологиях. Противопоказания для занятий. Характеристика аквафитнеса (гидроаэробика, гидрошейпинг, кондиционная тренировка и др.).

Оздоровительная гимнастика (специальная медицинская группа «А»).

Ознакомление с физкультурно-оздоровительными технологиями. Объективный и субъективный контроль за состоянием занимающихся. Ведение дневника самоконтроля. Ознакомление с возможностями применения оздоровительной гимнастики для организации рекреационных физкультурно-оздоровительных занятий и физкультурно-массовых мероприятий.

Тема 15. Восстановление после физических нагрузок.

Танцевальная аэробика.

Использование педагогических психологических и медико-биологических средств восстановления в тренировочном процессе. Рациональное питание. Методика питания при занятиях физическими упражнениями. Расчет индивидуального суточного рациона с учетом вида деятельности.

Фитбол-аэробика.

Использование педагогических психологических и медико-биологических средств восстановления в тренировочном процессе. Рациональное питание. Методика питания при занятиях физическими упражнениями. Расчет индивидуального суточного рациона с учетом вида деятельности.

Степ-аэробика.

Использование педагогических психологических и медико-биологических средств восстановления в тренировочном процессе. Рациональное питание. Методика питания при занятиях физическими упражнениями. Расчет индивидуального суточного рациона с учетом вида деятельности.

Оздоровительная аэробика (подготовительная группа).

Использование педагогических психологических и медико-биологических средств восстановления в тренировочном процессе. Рациональное питание. Методика питания при занятиях физическими упражнениями. Расчет индивидуального суточного рациона с учетом вида деятельности.

Оздоровительное плавание (подготовительная группа).

Использование педагогических психологических и медико-биологических средств восстановления в тренировочном процессе.

Рациональное питание. Методика питания при занятиях физическими упражнениями. Расчет индивидуального суточного рациона с учетом вида деятельности.

Оздоровительная гимнастика (специальная медицинская группа «А»).

Использование педагогических психологических и медико-биологических средств восстановления в тренировочном процессе. Рациональное питание. Методика питания при занятиях физическими упражнениями. Расчет индивидуального суточного рациона с учетом вида деятельности.

Тема 16. Выполнение нормативов общей физической подготовки, требований и нормативов ГТО.

Танцевальная аэробика.

Бег на 30 м, челночный бег 3x10 м, бег на 3 км (2 км), подтягивание из виса на высокой перекладине (подтягивание из виса лежа на низкой перекладине), рывок гири 16 кг, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, метание спортивного снаряда весом 700 г (500 г), поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту.

Фитбол-аэробика.

Бег на 30 м, челночный бег 3x10 м, бег на 3 км (2 км), подтягивание из виса на высокой перекладине (подтягивание из виса лежа на низкой перекладине), рывок гири 16 кг, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, метание спортивного снаряда весом 700 г (500 г), поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту.

Степ-аэробика.

Бег на 30 м, челночный бег 3x10 м, бег на 3 км (2 км), подтягивание из виса на высокой перекладине (подтягивание из виса лежа на низкой перекладине), рывок гири 16 кг, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, метание спортивного снаряда весом 700 г (500 г), поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту.

Оздоровительная аэробика (подготовительная группа).

Подготовка реферата по установленной тематике. Изучение основной и дополнительной литературы. Овладение базовыми положениями физической культуры. Выбор темы. Изложение темы, опираясь на знания основной и дополнительной литературы, привязывая усвоенные научные положения с практической деятельностью. Выводы и обобщения. Оформление и защита письменной работы. Выполнение тестовых заданий.

Оздоровительное плавание (подготовительная группа).

Подготовка реферата по установленной тематике. Изучение основной и дополнительной литературы. Овладение базовыми положениями физической культуры. Выбор темы. Изложение темы, опираясь на знания основной и дополнительной

литературы, привязывая усвоенные научные положения с практической деятельностью. Выводы и обобщения. Оформление и защита письменной работы. Выполнение тестовых заданий.

Оздоровительная гимнастика (специальная медицинская группа «А»).

Подготовка реферата по установленной тематике. Изучение основной и дополнительной литературы. Овладение базовыми положениями физической культуры. Выбор темы. Изложение темы, опираясь на знания основной и дополнительной литературы, привязывая усвоенные научные положения с практической деятельностью. Выводы и обобщения. Оформление и защита письменной работы. Выполнение тестовых заданий.

Тема 17. Основы истории развития физической культуры и спорта.

Танцевальная аэробика.

Историческая справка о возникновении и развитии танцевальной аэробики. Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Методические особенности танцевальной аэробики. Классификация видов танцевальной аэробики.

Фитбол-аэробика.

Историческая справка о возникновении и развитии фитбол-аэробики. Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Методические особенности фитбол-аэробики. Классификация видов фитбол-аэробики. Терминология упражнений.

Степ-аэробика.

Историческая справка о возникновении и развитии степ-аэробики. Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Методические особенности степ-аэробики. Классификация видов степ-аэробики. Терминология упражнений.

Оздоровительная аэробика (подготовительная группа).

Историческая справка о возникновении и развитии оздоровительной аэробики. Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Методические особенности оздоровительной аэробики. Разновидности аэробики. Основные характеристики аэробики, понятие об очковой системе учёта нагрузок. Программы аэробики, упражнения, описанные К.Купером. Терминология оздоровительной аэробики. Тестирование в аэробике.

Оздоровительное плавание (подготовительная группа).

История возникновения плавания. Плавание на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы. Современное состояние плавания. Характеристика дисциплины «Плавание». Классификация и терминология. Спортивное плавание, водные виды спорта. Изучение правил соревнований.

Оздоровительная гимнастика (специальная медицинская группа «А»).

История развития гимнастики и оздоровительных гимнастических систем. Место оздоровительных направлений гимнастики в системе физической воспитания. Терминология гимнастики и аэробики. Значение терминологии. Правила гимнастической терминологии. Запись упражнений в оздоровительных видах гимнастики.

Тема 18. Теоретические основы занятий физической культурой и спортом.

Танцевальная аэробика.

Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи танцевальной аэробики. Методические особенности танцевальной аэробики. Классификация танцевальной аэробики. Правила проведения соревнований.

Фитбол-аэробика.

Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи фитбол-аэробики. Методические особенности фитбол-аэробики.

Степ-аэробика.

Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи степ-аэробики.
Методические особенности степ-аэробики.

Оздоровительная аэробика (подготовительная группа).

Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи оздоровительной аэробики. Методические особенности оздоровительной аэробики.

Оздоровительное плавание (подготовительная группа).

Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи оздоровительного плавания. Методические особенности оздоровительного плавания.

Оздоровительная гимнастика (специальная медицинская группа «А»).

Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи оздоровительной гимнастики. Методические особенности оздоровительной гимнастики.

Тема 19. Основная подготовка: развитие физических качеств, овладение умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности.

Танцевальная аэробика.

Воспитание характеристик техники: пространственных, временных, динамических, качественных; стабильности и вариативности техники и ритма. Совершенствование физических качеств, физического развития и функционального состояния обучаемых. Общеразвивающие упражнения в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение. Разучивание базовых движений из латинского, джазового танца, рок-н-рола, твиста, классической аэробики и др. Основы хореографической подготовки. Разучивание комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц. Использование средств танцевальной аэробики в комбинациях спортивного и танцевального характера. Ознакомление с возможностями их применения для организации рекреационных физкультурно-оздоровительных занятий и физкультурно-массовых мероприятий. Основы обучения в оздоровительной физической культуре. Техника базовых видов спорта, их специально-подготовительные упражнения. Воспитание моральных и волевых качеств. Формирование психологической готовности: индивидуальной (психические процессы, психические состояния, психические свойства личности); групповой (организованности, совместимости, сплоченности).

Фитбол-аэробика.

Воспитание характеристик техники: пространственных, временных, динамических, качественных; стабильности и вариативности техники и ритма. Совершенствование физических качеств, физического развития и функционального состояния обучаемых. Особенности содержания занятий по фитбол-аэробике. Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с максимальным мышечным напряжением (5–30 с) из различных исходных положений. Разучивание комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц. Основы хореографической подготовки. Краткая психофизиологическая характеристика основных систем физических упражнений. Рекомендации к составлению комплексов упражнений по совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья. Воспитание моральных и волевых качеств. Формирование психологической готовности: индивидуальной (психические процессы, психические состояния, психические свойства личности); групповой (организованности, совместимости, сплоченности).

Ознакомление с возможностями применения фитбол-аэробики для организации рекреационных физкультурно-оздоровительных занятий и физкультурно-массовых мероприятий.

Степ-аэробика.

Воспитание характеристик техники: пространственных, временных, динамических, качественных; стабильности и вариативности техники и ритма. Совершенствование физических качеств, физического развития и функционального состояния обучаемых. Особенности содержания занятий по степ-аэробике. Обучение различным вариантам шагов с подъемом на платформу (гимнастическую скамейку) и спуском с нее, танцевальным движениям, переходам меняя ритм и направление движений. Общеразвивающие упражнения в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение. Разучивание базовых движений из латинского, джазового танца, рок-н-рола, твиста, классической аэробики и др. Разучивание комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц. Основы хореографической подготовки. Краткая психофизиологическая характеристика основных систем физических упражнений. Рекомендации к составлению комплексов упражнений по совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья. Воспитание моральных и волевых качеств. Формирование психологической готовности: индивидуальной (психические процессы, психические состояния, психические свойства личности); групповой (организованности, совместимости, сплоченности).

Оздоровительная аэробика (подготовительная группа).

Воспитание характеристик техники: пространственных, временных, динамических, качественных; стабильности и вариативности техники и ритма. Совершенствование физических качеств, физического развития и функционального состояния обучаемых. Особенности содержания занятий оздоровительной аэробикой. Ходьба и бег. Общеразвивающие упражнения в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение. Разучивание базовых движений из латинского, джазового танца, рок-н-рола, твиста, классической аэробики и др. Основы хореографической подготовки. Разучивание комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц. Применение оздоровительной аэробики с целью профилактики заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной системы, желудочно-кишечного тракта, нарушений опорно-двигательного аппарата, заболеваний нервной системы. Обучение комплексам упражнений по профилактике различных заболеваний. Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений. Обучение дыхательным упражнениям (по методике йоги, бодифлекс, А. Стрельниковой, К. Бутейко и др.), направленные на активизацию дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). Краткая психофизиологическая характеристика основных систем физических упражнений. Рекомендации к составлению комплексов упражнений по совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

Оздоровительное плавание (подготовительная группа).

Воспитание характеристик техники: пространственных, временных, динамических, качественных; стабильности и вариативности техники и ритма. Совершенствование физических качеств, физического развития и функционального состояния обучаемых. Техника и методика обучения спортивным способам плавания, стартов и поворотов. Основы техники плавания. Понятие техники плавания. Физические свойства воды. Равновесие тела в воде. Гидростатическое давление. Сопротивление движению тел, виды сопротивления. Кинематические характеристики движений. Динамические характеристики движений. Элементы движений пловцов. Техника и методика обучения плаванию кролем на спине. Общая характеристика способа. Положение тела и движения ногами. Движения руками и дыхание. Общее согласование движений. Фазовый состав техники старта и поворота в

способе кроль на спине. Упражнения для изучения техники плавания кролем на спине «на суше» и «на воде». Техника и методика обучения плаванию кролем на груди. Общая характеристика способа. Положение тела и движения ногами. Движения руками и дыхание. Общее согласование движений. Фазовый состав техники старта и поворота в способе кроль на груди. Упражнения для изучения техники плавания кролем на груди «на суше» и «на воде». Техника и методика обучения плаванию брассом. Общая характеристика способа. Положение тела и движения ногами. Движения руками и дыхание. Общее согласование движений. Фазовый состав техники старта и поворота в способе брасс. Упражнения для изучения техники плавания способом брасс «на суше» и «на воде». Техника и методика обучения плаванию дельфином: Общая характеристика способа. Положение тела и движения ногами. Движения руками и дыхание. Общее согласование движений. Фазовый состав техники старта и поворота в способе дельфин. Упражнения для изучения техники плавания способом дельфин «на суше» и «на воде». Техника и методика обучения прикладному плаванию. Цель и задачи прикладного плавания. Прикладные способы плавания: плавание на боку и брасс на спине. Техника и методика обучения плаванию брассом на спине. Общая характеристика способа. Положение тела и движения ногами. Движения руками и дыхание. Общее согласование движений. Упражнения для изучения техники плавания способом брасс на спине «на суше» и «на воде».

Техника и методика обучения плаванию на боку. Общая характеристика способа. Положение тела и движения ногами. Движения руками и дыхание. Общее согласование движений. Упражнения для изучения техники плавания на боку «на суше» и «на воде». Преодоление водных преград. Спасение тонущих. Спасательные средства и их применение. Оказание доврачебной помощи пострадавшему на воде.

Оздоровительная гимнастика (специальная медицинская группа «А»).

Воспитание характеристик техники: пространственных, временных, динамических, качественных; стабильности и вариативности техники и ритма. Совершенствование физических качеств, физического развития и функционального состояния обучаемых. Особенности содержания занятий оздоровительной аэробикой. Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Общеразвивающие упражнения различной направленности. Подвижные игры, гимнастические упражнения. Бег. Средства активного отдыха. Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие из различных исходных положений. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи). Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения. Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). Основы методики развития гибкости на основе йоги. Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Элементы различных видов спорта: легкая атлетика, спортивные игры. Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы. Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля и самоконтроля. Дневник самоконтроля. Краткая психофизиологическая характеристика основных систем физических упражнений. Рекомендации к составлению комплексов упражнений по совершенствованию отдельных

физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья. Методика питания при занятиях физическими упражнениями. Расчет индивидуального суточного рациона с учетом вида деятельности. Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий. Обучение комплексам упражнений по профилактике различных заболеваний. Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений. Обучение дыхательным упражнениям (по методике йоги, бодифлекс, А. Стрельниковой, К. Бутейко и др.), направленные на активизацию дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психофизического напряжения.

Тема 20. Обеспечение безопасности на занятиях физической культурой и спортом.

Танцевальная аэробика.

Освоение приемов страховки и помощи при выполнении упражнений. Меры безопасности на занятиях. Организация самоконтроля при проведении оздоровительных занятий. Меры безопасности при обучении и профилактика травматизма.

Фитбол-аэробика.

Освоение приемов страховки и помощи при выполнении упражнений. Меры безопасности на занятиях. Организация самоконтроля при проведении оздоровительных занятий. Основы обучения в оздоровительной физической культуре. Техника базовых видов спорта, их специально-подготовительные упражнения. Меры безопасности при обучении и профилактика травматизма.

Степ-аэробика.

Освоение приемов страховки и помощи при выполнении упражнений. Меры безопасности на занятиях. Организация самоконтроля при проведении оздоровительных занятий. Основы обучения в оздоровительной физической культуре. Техника базовых видов спорта, их специально-подготовительные упражнения. Меры безопасности при обучении и профилактика травматизма.

Оздоровительная аэробика (подготовительная группа).

Освоение приемов страховки и помощи при выполнении упражнений. Меры безопасности на занятиях. Организация самоконтроля при проведении оздоровительных занятий. Основы обучения в оздоровительной физической культуре. Техника базовых видов спорта, их специально-подготовительные упражнения. Меры безопасности при обучении и профилактика травматизма.

Оздоровительное плавание (подготовительная группа).

Правила поведения на воде и требования к технике безопасности. Критические ситуации на занятиях и способы их преодоления. Освоение приемов страховки и помощи. Меры безопасности на занятиях. Организация самоконтроля при проведении оздоровительных занятий. Меры безопасности при обучении и профилактика травматизма.

Оздоровительная гимнастика (специальная медицинская группа «А»).

Освоение приемов страховки и помощи при выполнении упражнений. Меры безопасности на занятиях. Организация самоконтроля при проведении оздоровительных занятий. Основы обучения в оздоровительной физической культуре. Техника базовых видов спорта, их специально-подготовительные упражнения. Меры безопасности при обучении и профилактика травматизма.

Тема 21. Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Танцевальная аэробика.

Участие в спортивных праздниках и фестивалях (в качестве участника, судьи, волонтера). Участие в соревнованиях: массовые соревнования по упражнениям ГТО учебной программы, соревнования в институтах среди сборных команд курсов по видам спорта, лично-командные соревнования на первенство университета среди сборных команд институтов по видам спорта, товарищеские встречи по видам спорта между сборными командами.

Фитбол-аэробика.

Участие в спортивных праздниках и фестивалях (в качестве участника, судьи, волонтера). Участие в соревнованиях: массовые соревнования по упражнениям ГТО учебной программы, соревнования в институтах среди сборных команд курсов по видам спорта, лично-командные соревнования на первенство университета среди сборных команд институтов по видам спорта, товарищеские встречи по видам спорта между сборными командами институтов.

Степ-аэробика.

Участие в спортивных праздниках и фестивалях (в качестве участника, судьи, волонтера). Участие в соревнованиях: массовые соревнования по упражнениям ГТО учебной программы, соревнования в институтах среди сборных команд курсов по видам спорта, лично-командные соревнования на первенство университета среди сборных команд институтов по видам спорта, товарищеские встречи по видам спорта между сборными командами институтов.

Оздоровительная аэробика (подготовительная группа).

Участие в спортивных праздниках и фестивалях (в качестве участника, судьи, волонтера). Участие в соревнованиях: массовые соревнования по упражнениям ГТО учебной программы, соревнования в институтах среди сборных команд курсов по видам спорта, лично-командные соревнования на первенство университета среди сборных команд институтов по видам спорта, товарищеские встречи по видам спорта между сборными командами институтов.

Оздоровительное плавание (подготовительная группа).

Участие в спортивных праздниках и фестивалях (в качестве участника, судьи, волонтера). Участие в соревнованиях: массовые соревнования по упражнениям ГТО учебной программы, соревнования в институтах среди сборных команд курсов по видам спорта, лично-командные соревнования на первенство университета среди сборных команд институтов по видам спорта, товарищеские встречи по видам спорта между сборными командами институтов.

Оздоровительная гимнастика (специальная медицинская группа «А»).

Участие в спортивных праздниках и фестивалях (в качестве участника, судьи, волонтера). Участие в соревнованиях: массовые соревнования по упражнениям ГТО учебной программы, соревнования в институтах среди сборных команд курсов по видам спорта, лично-командные соревнования на первенство университета среди сборных команд институтов по видам спорта, товарищеские встречи по видам спорта между сборными командами институтов.

Тема 22. Укрепление здоровья.

Танцевальная аэробика.

Ознакомление с физкультурно-оздоровительными технологиями (на примере современных видов гимнастики). Объективный и субъективный контроль за состоянием занимающихся. Организация самоконтроля при проведении оздоровительных занятий. Ведение дневника самоконтроля.

Фитбол-аэробика.

Ознакомление с физкультурно-оздоровительными технологиями.

Объективный и субъективный контроль за состоянием занимающихся. Ведение дневника самоконтроля. Ознакомление с возможностями применения фитбол-аэробики для организации рекреационных физкультурно-оздоровительных занятий и физкультурно-массовых мероприятий.

Степ-аэробика.

Ознакомление с физкультурно-оздоровительными технологиями. Объективный и субъективный контроль за состоянием занимающихся. Ведение дневника самоконтроля. Ознакомление с возможностями применения степ-аэробики для организации рекреационных физкультурно-оздоровительных занятий и физкультурно-массовых мероприятий.

Оздоровительная аэробика (подготовительная группа).

Ознакомление с физкультурно-оздоровительными технологиями. Объективный и субъективный контроль за состоянием занимающихся. Ведение дневника самоконтроля. Ознакомление с возможностями применения оздоровительной аэробики для организации рекреационных физкультурно-оздоровительных занятий и физкультурно-массовых мероприятий.

Оздоровительное плавание (подготовительная группа).

Ознакомление с физкультурно-оздоровительными технологиями. Объективный и субъективный контроль за состоянием занимающихся. Ведение дневника самоконтроля. Оздоровительное плавание при различных заболеваниях и патологиях. Противопоказания для занятий. Характеристика аквафитнеса (гидроаэробика, гидрошейпинг, кондиционная тренировка и др.).

Оздоровительная гимнастика (специальная медицинская группа «А»).

Ознакомление с физкультурно-оздоровительными технологиями. Объективный и субъективный контроль за состоянием занимающихся. Ведение дневника самоконтроля. Ознакомление с возможностями применения оздоровительной гимнастики для организации рекреационных физкультурно-оздоровительных занятий и физкультурно-массовых мероприятий.

Тема 23. Восстановление после физических нагрузок.

Танцевальная аэробика.

Использование педагогических психологических и медико-биологических средств восстановления в тренировочном процессе. Рациональное питание. Методика питания при занятиях физическими упражнениями. Расчет индивидуального суточного рациона с учетом вида деятельности.

Фитбол-аэробика.

Использование педагогических психологических и медико-биологических средств восстановления в тренировочном процессе. Рациональное питание. Методика питания при занятиях физическими упражнениями. Расчет индивидуального суточного рациона с учетом вида деятельности.

Степ-аэробика.

Использование педагогических психологических и медико-биологических средств восстановления в тренировочном процессе. Рациональное питание. Методика питания при занятиях физическими упражнениями. Расчет индивидуального суточного рациона с учетом вида деятельности.

Оздоровительная аэробика (подготовительная группа).

Использование педагогических психологических и медико-биологических средств восстановления в тренировочном процессе. Рациональное питание. Методика питания при

занятиях физическими упражнениями. Расчет индивидуального суточного рациона с учетом вида деятельности.

Оздоровительное плавание (подготовительная группа).

Использование педагогических психологических и медико-биологических средств восстановления в тренировочном процессе. Рациональное питание. Методика питания при занятиях физическими упражнениями. Расчет индивидуального суточного рациона с учетом вида деятельности.

Оздоровительная гимнастика (специальная медицинская группа «А»).

Использование педагогических психологических и медико-биологических средств восстановления в тренировочном процессе. Рациональное питание. Методика питания при занятиях физическими упражнениями. Расчет индивидуального суточного рациона с учетом вида деятельности.

Тема 24. Выполнение нормативов общей физической подготовки, требований и нормативов ГТО.

Танцевальная аэробика.

Бег на 30 м, челночный бег 3x10 м, бег на 3 км (2 км), подтягивание из виса на высокой перекладине (подтягивание из виса лежа на низкой перекладине), рывок гири 16 кг, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, метание спортивного снаряда весом 700 г (500 г), поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту.

Фитбол-аэробика.

Бег на 30 м, челночный бег 3x10 м, бег на 3 км (2 км), подтягивание из виса на высокой перекладине (подтягивание из виса лежа на низкой перекладине), рывок гири 16 кг, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, метание спортивного снаряда весом 700 г (500 г), поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту.

Степ-аэробика.

Бег на 30 м, челночный бег 3x10 м, бег на 3 км (2 км), подтягивание из виса на высокой перекладине (подтягивание из виса лежа на низкой перекладине), рывок гири 16 кг, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, метание спортивного снаряда весом 700 г (500 г), поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту.

Оздоровительная аэробика (подготовительная группа).

Подготовка реферата по установленной тематике. Изучение основной и дополнительной литературы. Овладение базовыми положениями физической культуры. Выбор темы. Изложение темы, опираясь на знания основной и дополнительной литературы, привязывая усвоенные научные положения с практической деятельностью. Выводы и обобщения. Оформление и защита письменной работы. Выполнение тестовых заданий.

Оздоровительное плавание (подготовительная группа).

Подготовка реферата по установленной тематике. Изучение основной и дополнительной литературы. Овладение базовыми положениями физической культуры. Выбор темы. Изложение темы, опираясь на знания основной и дополнительной литературы, привязывая усвоенные научные положения с практической деятельностью.

Выводы и обобщения. Оформление и защита письменной работы. Выполнение тестовых заданий.

Оздоровительная гимнастика (специальная медицинская группа «А»).

Подготовка реферата по установленной тематике. Изучение основной и дополнительной литературы. Овладение базовыми положениями физической культуры. Выбор темы. Изложение темы, опираясь на знания основной и дополнительной литературы, привязывая усвоенные научные положения с практической деятельностью. Выводы и обобщения. Оформление и защита письменной работы. Выполнение тестовых заданий.

Тема 25. Основы истории развития физической культуры и спорта.

Танцевальная аэробика.

Историческая справка о возникновении и развитии танцевальной аэробики. Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Методические особенности танцевальной аэробики. Классификация видов танцевальной аэробики.

Фитбол-аэробика.

Историческая справка о возникновении и развитии фитбол-аэробики. Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Методические особенности фитбол-аэробики. Классификация видов фитбол-аэробики. Терминология упражнений.

Степ-аэробика.

Историческая справка о возникновении и развитии степ-аэробики. Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Методические особенности степ-аэробики. Классификация видов степ-аэробики. Терминология упражнений.

Оздоровительная аэробика (подготовительная группа).

Историческая справка о возникновении и развитии оздоровительной аэробики. Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Методические особенности оздоровительной аэробики. Разновидности аэробики. Основные характеристики аэробики, понятие об очковой системе учёта нагрузок. Программы аэробики, упражнения, описанные К.Купером. Терминология оздоровительной аэробики. Тестирование в аэробике.

Оздоровительное плавание (подготовительная группа).

История возникновения плавания. Плавание на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы. Современное состояние плавания. Характеристика дисциплины «Плавание». Классификация и терминология. Спортивное плавание, водные виды спорта. Изучение правил соревнований.

Оздоровительная гимнастика (специальная медицинская группа «А»).

История развития гимнастики и оздоровительных гимнастических систем. Место оздоровительных направлений гимнастики в системе физической воспитания. Терминология гимнастики и аэробики. Значение терминологии. Правила гимнастической терминологии. Запись упражнений в оздоровительных видах гимнастики.

Тема 26. Теоретические основы занятий физической культурой и спортом.

Танцевальная аэробика.

Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи танцевальной аэробики. Методические особенности танцевальной аэробики. Классификация танцевальной аэробики. Правила проведения соревнований.

Фитбол-аэробика.

Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи фитбол-аэробики. Методические особенности фитбол-аэробики.

Степ-аэробика.

Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи степ-аэробики. Методические особенности степ-аэробики.

Оздоровительная аэробика (подготовительная группа).

Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи оздоровительной аэробики. Методические особенности оздоровительной аэробики.

Оздоровительное плавание (подготовительная группа).

Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи оздоровительного плавания. Методические особенности оздоровительного плавания.

Оздоровительная гимнастика (специальная медицинская группа «А»).

Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи оздоровительной гимнастики. Методические особенности оздоровительной гимнастики.

Тема 27. Основная подготовка: развитие физических качеств, овладение умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности.

Танцевальная аэробика.

Воспитание характеристик техники: пространственных, временных, динамических, качественных; стабильности и вариативности техники и ритма. Совершенствование физических качеств, физического развития и функционального состояния обучаемых. Общеразвивающие упражнения в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение. Разучивание базовых движений из латинского, джазового танца, рок-н-рола, твиста, классической аэробики и др. Основы хореографической подготовки. Разучивание комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц. Использование средств танцевальной аэробики в комбинациях спортивного и танцевального характера. Ознакомление с возможностями их применения для организации рекреационных физкультурно-оздоровительных занятий и физкультурно-массовых мероприятий. Основы обучения в оздоровительной физической культуре. Техника базовых видов спорта, их специально-подготовительные упражнения. Воспитание моральных и волевых качеств. Формирование психологической готовности: индивидуальной (психические процессы, психические состояния, психические свойства личности); групповой (организованности, совместимости, сплоченности).

Фитбол-аэробика.

Воспитание характеристик техники: пространственных, временных, динамических, качественных; стабильности и вариативности техники и ритма. Совершенствование физических качеств, физического развития и функционального состояния обучаемых. Особенности содержания занятий по фитбол-аэробике.

Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с максимальным мышечным напряжением (5–30 с) из различных исходных положений. Изучивание комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц. Основы хореографической подготовки. Краткая психофизиологическая характеристика основных систем физических упражнений. Рекомендации к составлению комплексов упражнений по совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья. Воспитание моральных и волевых качеств. Формирование психологической готовности: индивидуальной (психические процессы, психические состояния, психические свойства личности); групповой (организованности, совместимости, сплоченности). Ознакомление с возможностями применения фитбол-аэробики для организации рекреационных физкультурно-оздоровительных занятий и физкультурно-массовых мероприятий.

Степ-аэробика.

Воспитание характеристик техники: пространственных, временных, динамических, качественных; стабильности и вариативности техники и ритма. Совершенствование физических качеств, физического развития и функционального состояния обучаемых. Особенности содержания занятий по степ-аэробике. Обучение различным вариантам шагов с подъемом на платформу (гимнастическую скамейку) и спуском с нее, танцевальным движениям, переходам меняя ритм и направление движений. Общеразвивающие упражнения в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение. Разучивание базовых движений из латинского, джазового танца, рок-н-рола, твиста, классической аэробики и др. Разучивание комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц. Основы хореографической подготовки. Краткая психофизиологическая характеристика основных систем физических упражнений. Рекомендации к составлению комплексов упражнений по совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья. Воспитание моральных и волевых качеств. Формирование психологической готовности: индивидуальной (психические процессы, психические состояния, психические свойства личности); групповой (организованности, совместимости, сплоченности).

Оздоровительная аэробика (подготовительная группа).

Воспитание характеристик техники: пространственных, временных, динамических, качественных; стабильности и вариативности техники и ритма. Совершенствование физических качеств, физического развития и функционального состояния обучаемых. Особенности содержания занятий оздоровительной аэробикой. Ходьба и бег. Общеразвивающие упражнения в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение. Разучивание базовых движений из латинского, джазового танца, рок-н-рола, твиста, классической аэробики и др. Основы хореографической подготовки. Разучивание комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц. Применение оздоровительной аэробики с целью профилактики заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной системы, желудочно-кишечного тракта, нарушений опорно-двигательного аппарата, заболеваний нервной системы. Обучение комплексам упражнений по профилактике различных заболеваний. Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений. Обучение дыхательным упражнениям (по методике йоги, бодифлекс, А. Стрельниковой, К. Бутейко и др.), направленные на активизацию дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). Краткая психофизиологическая характеристика основных систем физических упражнений. Рекомендации к составлению комплексов упражнений по совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

Оздоровительное плавание (подготовительная группа).

Воспитание характеристик техники: пространственных, временных, динамических, качественных; стабильности и вариативности техники и ритма. Совершенствование физических качеств, физического развития и функционального состояния обучаемых. Техника и методика обучения спортивным способам плавания, стартов и поворотов. Основы техники плавания. Понятие техники плавания. Физические свойства воды. Равновесие тела в воде. Гидростатическое давление. Сопротивление движению тел, виды сопротивления. Кинематические характеристики движений. Динамические характеристики движений. Элементы движений пловцов. Техника и методика обучения плаванию кролем на спине. Общая характеристика способа. Положение тела и движения ногами. Движения руками и дыхание. Общее согласование движений. Фазовый состав техники старта и поворота в способе кроль на спине. Упражнения для изучения техники плавания кролем на спине «на

суше» и «на воде». Техника и методика обучения плаванию кролем на груди. Общая характеристика способа. Положение тела и движения ногами. Движения руками и дыхание. Общее согласование движений. Фазовый состав техники старта и поворота в способе кроль на груди. Упражнения для изучения техники плавания кролем на груди «на суше» и «на воде». Техника и методика обучения плаванию брассом. Общая характеристика способа. Положение тела и движения ногами. Движения руками и дыхание. Общее согласование движений. Фазовый состав техники старта и поворота в способе брасс. Упражнения для изучения техники плавания способом брасс «на суше» и «на воде». Техника и методика обучения плаванию дельфином: Общая характеристика способа. Положение тела и движения ногами. Движения руками и дыхание. Общее согласование движений. Фазовый состав техники старта и поворота в способе дельфин. Упражнения для изучения техники плавания способом дельфин «на суше» и «на воде». Техника и методика обучения прикладному плаванию. Цель и задачи прикладного плавания. Прикладные способы плавания: плавание на боку и брасс на спине. Техника и методика обучения плаванию брассом на спине. Общая характеристика способа. Положение тела и движения ногами. Движения руками и дыхание. Общее согласование движений. Упражнения для изучения техники плавания способом брасс на спине «на суше» и «на воде». Техника и методика обучения плаванию на боку. Общая характеристика способа. Положение тела и движения ногами. Движения руками и дыхание. Общее согласование движений. Упражнения для изучения техники плавания на боку «на суше» и «на воде». Преодоление водных преград. Спасение тонущих. Спасательные средства и их применение. Оказание доврачебной помощи пострадавшему на воде.

Оздоровительная гимнастика (специальная медицинская группа «А»).

Воспитание характеристик техники: пространственных, временных, динамических, качественных; стабильности и вариативности техники и ритма. Совершенствование физических качеств, физического развития и функционального состояния обучаемых. Особенности содержания занятий оздоровительной аэробикой. Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Общеразвивающие упражнения различной направленности. Подвижные игры, гимнастические упражнения. Бег. Средства активного отдыха. Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие из различных исходных положений. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи). Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения. Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). Основы методики развития гибкости на основе йоги. Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Элементы различных видов спорта: легкая атлетика, спортивные игры. Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы. Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля и самоконтроля. Дневник самоконтроля. Краткая психофизиологическая характеристика основных систем физических упражнений. Рекомендации к составлению комплексов упражнений по совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья. Методика питания при занятиях физическими упражнениями. Расчет индивидуального суточного

рациона с учетом вида деятельности. Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий. Обучение комплексам упражнений по профилактике различных заболеваний. Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений. Обучение дыхательным упражнениям (по методике йоги, бодифлекс, А. Стрельниковой, К. Бутейко и др.), направленные на активизацию дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психофизического напряжения.

Тема 28. Обеспечение безопасности на занятиях физической культурой и спортом.

Танцевальная аэробика.

Освоение приемов страховки и помощи при выполнении упражнений. Меры безопасности на занятиях. Организация самоконтроля при проведении оздоровительных занятий. Меры безопасности при обучении и профилактика травматизма.

Фитбол-аэробика.

Освоение приемов страховки и помощи при выполнении упражнений. Меры безопасности на занятиях. Организация самоконтроля при проведении оздоровительных занятий. Основы обучения в оздоровительной физической культуре. Техника базовых видов спорта, их специально-подготовительные упражнения. Меры безопасности при обучении и профилактика травматизма.

Степ-аэробика.

Освоение приемов страховки и помощи при выполнении упражнений. Меры безопасности на занятиях. Организация самоконтроля при проведении оздоровительных занятий. Основы обучения в оздоровительной физической культуре. Техника базовых видов спорта, их специально-подготовительные упражнения. Меры безопасности при обучении и профилактика травматизма.

Оздоровительная аэробика (подготовительная группа).

Освоение приемов страховки и помощи при выполнении упражнений. Меры безопасности на занятиях. Организация самоконтроля при проведении оздоровительных занятий. Основы обучения в оздоровительной физической культуре. Техника базовых видов спорта, их специально-подготовительные упражнения. Меры безопасности при обучении и профилактика травматизма.

Оздоровительное плавание (подготовительная группа).

Правила поведения на воде и требования к технике безопасности. Критические ситуации на занятиях и способы их преодоления. Освоение приемов страховки и помощи. Меры безопасности на занятиях. Организация самоконтроля при проведении оздоровительных занятий. Меры безопасности при обучении и профилактика травматизма.

Оздоровительная гимнастика (специальная медицинская группа «А»).

Освоение приемов страховки и помощи при выполнении упражнений. Меры безопасности на занятиях. Организация самоконтроля при проведении оздоровительных занятий. Основы обучения в оздоровительной физической культуре. Техника базовых видов спорта, их специально-подготовительные упражнения. Меры безопасности при обучении и профилактика травматизма.

Тема 29. Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Танцевальная аэробика.

Участие в спортивных праздниках и фестивалях (в качестве участника, судьи, волонтера). Участие в соревнованиях: массовые соревнования по упражнениям ГТО учебной

программы, соревнования в институтах среди сборных команд курсов по видам спорта, лично-командные соревнования на первенство университета среди сборных команд институтов по видам спорта, товарищеские встречи по видам спорта между сборными командами.

Фитбол-аэробика.

Участие в спортивных праздниках и фестивалях (в качестве участника, судьи, волонтера). Участие в соревнованиях: массовые соревнования по упражнениям ГТО учебной программы, соревнования в институтах среди сборных команд курсов по видам спорта, лично-командные соревнования на первенство университета среди сборных команд институтов по видам спорта, товарищеские встречи по видам спорта между сборными командами институтов.

Степ-аэробика.

Участие в спортивных праздниках и фестивалях (в качестве участника, судьи, волонтера). Участие в соревнованиях: массовые соревнования по упражнениям ГТО учебной программы, соревнования в институтах среди сборных команд курсов по видам спорта, лично-командные соревнования на первенство университета среди сборных команд институтов по видам спорта, товарищеские встречи по видам спорта между сборными командами институтов.

Оздоровительная аэробика (подготовительная группа).

Участие в спортивных праздниках и фестивалях (в качестве участника, судьи, волонтера). Участие в соревнованиях: массовые соревнования по упражнениям ГТО учебной программы, соревнования в институтах среди сборных команд курсов по видам спорта, лично-командные соревнования на первенство университета среди сборных команд институтов по видам спорта, товарищеские встречи по видам спорта между сборными командами институтов.

Оздоровительное плавание (подготовительная группа).

Участие в спортивных праздниках и фестивалях (в качестве участника, судьи, волонтера). Участие в соревнованиях: массовые соревнования по упражнениям ГТО учебной программы, соревнования в институтах среди сборных команд курсов по видам спорта, лично-командные соревнования на первенство университета среди сборных команд институтов по видам спорта, товарищеские встречи по видам спорта между сборными командами институтов.

Оздоровительная гимнастика (специальная медицинская группа «А»).

Участие в спортивных праздниках и фестивалях (в качестве участника, судьи, волонтера). Участие в соревнованиях: массовые соревнования по упражнениям ГТО учебной программы, соревнования в институтах среди сборных команд курсов по видам спорта, лично-командные соревнования на первенство университета среди сборных команд институтов по видам спорта, товарищеские встречи по видам спорта между сборными командами институтов.

Тема 30. Укрепление здоровья.

Танцевальная аэробика.

Ознакомление с физкультурно-оздоровительными технологиями (на примере современных видов гимнастики). Объективный и субъективный контроль за состоянием занимающихся. Организация самоконтроля при проведении оздоровительных занятий. Ведение дневника самоконтроля.

Фитбол-аэробика.

Ознакомление с физкультурно-оздоровительными технологиями. Объективный и субъективный контроль за состоянием занимающихся. Ведение дневника самоконтроля.

Ознакомление с возможностями применения фитбол-аэробики для организации рекреационных физкультурно-оздоровительных занятий и физкультурно-массовых мероприятий.

Степ-аэробика.

Ознакомление с физкультурно-оздоровительными технологиями. Объективный и субъективный контроль за состоянием занимающихся. Ведение дневника самоконтроля. Ознакомление с возможностями применения степ-аэробики для организации рекреационных физкультурно-оздоровительных занятий и физкультурно-массовых мероприятий.

Оздоровительная аэробика (подготовительная группа).

Ознакомление с физкультурно-оздоровительными технологиями. Объективный и субъективный контроль за состоянием занимающихся. Ведение дневника самоконтроля. Ознакомление с возможностями применения оздоровительной аэробики для организации рекреационных физкультурно-оздоровительных занятий и физкультурно-массовых мероприятий.

Оздоровительное плавание (подготовительная группа).

Ознакомление с физкультурно-оздоровительными технологиями. Объективный и субъективный контроль за состоянием занимающихся. Ведение дневника самоконтроля. Оздоровительное плавание при различных заболеваниях и патологиях. Противопоказания для занятий. Характеристика аквафитнеса (гидроаэробика, гидрошейпинг, кондиционная тренировка и др.).

Оздоровительная гимнастика (специальная медицинская группа «А»).

Ознакомление с физкультурно-оздоровительными технологиями. Объективный и субъективный контроль за состоянием занимающихся. Ведение дневника самоконтроля. Ознакомление с возможностями применения оздоровительной гимнастики для организации рекреационных физкультурно-оздоровительных занятий и физкультурно-массовых мероприятий.

Тема 31. Восстановление после физических нагрузок.

Танцевальная аэробика.

Использование педагогических психологических и медико-биологических средств восстановления в тренировочном процессе. Рациональное питание. Методика питания при занятиях физическими упражнениями. Расчет индивидуального суточного рациона с учетом вида деятельности.

Фитбол-аэробика.

Использование педагогических психологических и медико-биологических средств восстановления в тренировочном процессе. Рациональное питание. Методика питания при занятиях физическими упражнениями. Расчет индивидуального суточного рациона с учетом вида деятельности.

Степ-аэробика.

Использование педагогических психологических и медико-биологических средств восстановления в тренировочном процессе. Рациональное питание. Методика питания при занятиях физическими упражнениями. Расчет индивидуального суточного рациона с учетом вида деятельности.

Оздоровительная аэробика (подготовительная группа).

Использование педагогических психологических и медико-биологических средств восстановления в тренировочном процессе. Рациональное питание. Методика питания при занятиях физическими упражнениями. Расчет индивидуального суточного рациона с учетом вида деятельности.

Оздоровительное плавание (подготовительная группа).

Использование педагогических психологических и медико-биологических средств восстановления в тренировочном процессе. Рациональное питание. Методика питания при занятиях физическими упражнениями. Расчет индивидуального суточного рациона с учетом вида деятельности.

Оздоровительная гимнастика (специальная медицинская группа «А»).

Использование педагогических психологических и медико-биологических средств восстановления в тренировочном процессе. Рациональное питание. Методика питания при занятиях физическими упражнениями. Расчет индивидуального суточного рациона с учетом вида деятельности.

Тема 32. Выполнение нормативов общей физической подготовки, требований и нормативов ГТО.

Танцевальная аэробика.

Бег на 30 м, челночный бег 3x10 м, бег на 3 км (2 км), подтягивание из виса на высокой перекладине (подтягивание из виса лежа на низкой перекладине), рывок гири 16 кг, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, метание спортивного снаряда весом 700 г (500 г), поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту.

Фитбол-аэробика.

Бег на 30 м, челночный бег 3x10 м, бег на 3 км (2 км), подтягивание из виса на высокой перекладине (подтягивание из виса лежа на низкой перекладине), рывок гири 16 кг, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, метание спортивного снаряда весом 700 г (500 г), поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту.

Степ-аэробика.

Бег на 30 м, челночный бег 3x10 м, бег на 3 км (2 км), подтягивание из виса на высокой перекладине (подтягивание из виса лежа на низкой перекладине), рывок гири 16 кг, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, метание спортивного снаряда весом 700 г (500 г), поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту.

Оздоровительная аэробика (подготовительная группа).

Подготовка реферата по установленной тематике. Изучение основной и дополнительной литературы. Овладение базовыми положениями физической культуры. Выбор темы. Изложение темы, опираясь на знания основной и дополнительной литературы, привязывая усвоенные научные положения с практической деятельностью. Выводы и обобщения. Оформление и защита письменной работы. Выполнение тестовых заданий.

Оздоровительное плавание (подготовительная группа).

Подготовка реферата по установленной тематике. Изучение основной и дополнительной литературы. Овладение базовыми положениями физической культуры. Выбор темы. Изложение темы, опираясь на знания основной и дополнительной литературы, привязывая усвоенные научные положения с практической деятельностью. Выводы и обобщения. Оформление и защита письменной работы. Выполнение тестовых заданий.

Оздоровительная гимнастика (специальная медицинская группа «А»).

Подготовка реферата по установленной тематике. Изучение основной и дополнительной литературы. Овладение базовыми положениями физической культуры. Выбор темы. Изложение темы, опираясь на знания основной и дополнительной

литературы, привязывая усвоенные научные положения с практической деятельностью. Выводы и обобщения. Оформление и защита письменной работы. Выполнение тестовых заданий.

5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Самостоятельная работа обучающихся при изучении курса «Физкультурно-оздоровительные технологии» предполагает, в первую очередь, работу с основной и дополнительной литературой. Результатами этой работы становятся выступления на практических занятиях, участие в обсуждении.

Методика самостоятельной работы предварительно разъясняется преподавателем и в последующем может уточняться с учетом индивидуальных особенностей обучающихся. Время и место самостоятельной работы выбираются обучающимися по своему усмотрению с учетом рекомендаций преподавателя.

Самостоятельную работу над дисциплиной следует начинать с изучения рабочей программы дисциплины «Физкультурно-оздоровительные технологии», которая содержит основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучаемых. Обязательно следует вспомнить рекомендации преподавателя, данные в ходе установочных занятий. Затем – приступить к изучению отдельных разделов и тем в порядке, предусмотренном программой.

Получив представление об основном содержании раздела, темы, необходимо изучить материал с помощью учебников, указанных в разделе 7 указанной программы. Целесообразно составить краткий конспект или схему, отображающую смысл и связи основных понятий данного раздела и включенных в него тем. Затем, как показывает опыт, полезно изучить выдержки из первоисточников. При желании можно составить их краткий конспект. Обязательно следует записывать возникшие вопросы, на которые не удалось ответить самостоятельно.

Организация самостоятельной работы по практической подготовке студентов предполагает:

- самостоятельное изучение лекционного материала, основной и дополнительной литературы по теории и методике спортивной тренировки;
- самостоятельные занятия в целях повышения функционального состояния организма, развития физических качеств и прикладных навыков;
- самостоятельные занятия в целях повышения уровня технической подготовленности по избранному виду базовой физкультурно-спортивной деятельности;
- сдача норм ГТО в центрах тестирования по выполнению видов испытаний (тестов).

Наименование темы	Вопросы, вынесенные на самостоятельное изучение	Формы самостоятельной работы	Учебно-методическое обеспечение	Форма контроля
Тема 1. Основы истории развития физической культуры и спорта	Историческая справка о возникновении и развитии танцевальной аэробики. Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Методические особенности танцевальной аэробики. Классификация видов танцевальной аэробики.	Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка ответов на вопросы.	Литература к теме, работа с интернет-источниками	Опрос
Тема 2. Теоретические основы занятий физической культурой и спортом	Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи танцевальной аэробики. Методические особенности танцевальной аэробики. Классификация танцевальной аэробики. Правила проведения соревнований.	Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка доклада.	Литература к теме, работа с интернет-источниками	Доклад
Тема 3. Основная подготовка: развитие физических качеств, овладение умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности.	Воспитание характеристик техники: пространственных, временных, динамических, качественных; стабильности и вариативности техники и ритма. Совершенствование физических качеств, физического развития и функционального состояния обучаемых.	Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка ответов на вопросы.	Литература к теме, работа с интернет-источниками	Опрос, практическое занятие
Тема 4. Обеспечение безопасности на занятиях физической культурой и спортом.	Освоение приемов страховки и помощи при выполнении упражнений. Меры безопасности на занятиях. Организация самоконтроля при проведении оздоровительных занятий. Меры безопасности при	Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка ответов на вопросы.	Литература к теме, работа с интернет-источниками	Опрос

	обучении и профилактика травматизма			
Тема 5. Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях	Участие в спортивных праздниках и фестивалях (в качестве участника, судьи, волонтера). Участие в соревнованиях: массовые соревнования по упражнениям ГТО учебной программы, соревнования в институтах среди сборных команд курсов по видам спорта, лично-командные соревнования на первенство университета среди сборных команд институтов по видам спорта, товарищеские встречи по видам спорта между сборными командами.	Работа в библиотеке, включая ЭБС. Сбор необходимой информации для практических занятий.	Литература к теме, работа с интернет-источниками	Пр. занятие
Тема 6. Укрепление здоровья	Ознакомление с физкультурно-оздоровительными технологиями (на примере современных видов гимнастики). Объективный и субъективный контроль за состоянием занимающихся. Организация самоконтроля при проведении оздоровительных занятий. Ведение дневника самоконтроля.	Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка ответов на вопросы.	Литература к теме, работа с интернет-источниками	Опрос, пр. занятие

<p>Тема 7. Восстановление после физических нагрузок</p>	<p>Использование педагогических психологических и медико-биологических средств восстановления в тренировочном процессе. Рациональное питание. Методика питания при занятиях физическими упражнениями. Расчет индивидуального суточного рациона с учетом вида деятельности.</p>	<p>Работа в библиотеке, включая ЭБС. Сбор необходимой информации для практических занятий.</p>	<p>Литература к теме, работа с интернет-источниками</p>	<p>Опрос, пр. занятие</p>
<p>Тема 8. Выполнение нормативов общей физической подготовки, требований и нормативов ГТО</p>	<p>Бег на 30 м, челночный бег 3x10 м, бег на 3 км (2 км), подтягивание из виса на высокой перекладине (подтягивание из виса лежа на низкой перекладине), рывок гири 16 кг, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, метание спортивного снаряда весом 700 г (500 г), поднятие туловища из положения лежа на спине за 1 минуту.</p>	<p>Работа в библиотеке, включая ЭБС. Сбор необходимой информации для практических занятий.</p>	<p>Литература к теме, работа с интернет-источниками</p>	<p>Пр. занятие</p>
<p>Тема 9. Основы истории развития физической культуры и спорта</p>	<p>Историческая справка о возникновении и развитии танцевальной аэробики. Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Методические особенности танцевальной аэробики. Классификация видов танцевальной аэробики.</p>	<p>Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка ответов на вопросы.</p>	<p>Литература к теме, работа с интернет-источниками</p>	<p>Опрос</p>

<p>Тема 10. Теоретические основы занятий физической культурой и спортом</p>	<p>Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи танцевальной аэробики. Методические особенности танцевальной аэробики. Классификация танцевальной аэробики. Правила проведения соревнований.</p>	<p>Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка доклада.</p>	<p>Литература к теме, работа с интернет-источниками</p>	<p>Доклад</p>
<p>Тема 11. Основная подготовка: развитие физических качеств, овладение умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности.</p>	<p>Воспитание характеристик техники: пространственных, временных, динамических, качественных; стабильности и вариативности техники и ритма. Совершенствование физических качеств, физического развития и функционального состояния обучаемых.</p>	<p>Работа в библиотеке, включая ЭБС. Сбор необходимой информации для практических занятий.</p>	<p>Литература к теме, работа с интернет-источниками</p>	<p>Опрос, пр. занятие</p>
<p>Тема 12. Обеспечение безопасности на занятиях физической культурой и спортом</p>	<p>Освоение приемов страховки и помощи при выполнении упражнений. Меры безопасности на занятиях. Организация самоконтроля при проведении оздоровительных занятий. Меры безопасности при обучении и профилактика травматизма.</p>	<p>Работа в библиотеке, включая ЭБС. Сбор необходимой информации для практических занятий.</p>	<p>Литература к теме, работа с интернет-источниками</p>	<p>Пр. занятие</p>

<p>Тема 13. Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях</p>	<p>Участие в спортивных праздниках и фестивалях (в качестве участника, судьи, волонтера). Участие в соревнованиях: массовые соревнования по упражнениям ГТО учебной программы, соревнования в институтах среди сборных команд курсов по видам спорта, лично-командные соревнования на первенство университета среди сборных команд институтов по видам спорта, товарищеские встречи по видам спорта между сборными командами.</p>	<p>Работа в библиотеке, включая ЭБС. Сбор необходимой информации для практических занятий.</p>	<p>Литература к теме, работа с интернет-источниками</p>	<p>Пр. занятие</p>
<p>Тема 14. Укрепление здоровья</p>	<p>Ознакомление с физкультурно-оздоровительными технологиями (на примере современных видов гимнастики). Объективный и субъективный контроль за состоянием занимающихся. Организация самоконтроля при проведении оздоровительных занятий. Ведение дневника самоконтроля.</p>	<p>Работа в библиотеке, включая ЭБС. Сбор необходимой информации для практических занятий.</p>	<p>Литература к теме, работа с интернет-источниками</p>	<p>Пр. занятие</p>

<p>Тема 15. Восстановление после физических нагрузок</p>	<p>Использование педагогических психологических и медико-биологических средств восстановления в тренировочном процессе. Рациональное питание. Методика питания при занятиях физическими упражнениями. Расчет индивидуального суточного рациона с учетом вида деятельности.</p>	<p>Работа в библиотеке, включая ЭБС. Сбор необходимой информации для практических занятий.</p>	<p>Литература к теме, работа с интернет-источниками</p>	<p>Пр. занятие</p>
<p>Тема 16. Восстановление после физических нагрузок</p>	<p>Выполнение нормативов общей физической подготовки, требований и нормативов ГТО. Бег на 30 м, челночный бег 3x10 м, бег на 3 км (2 км), подтягивание из виса на высокой перекладине (подтягивание из виса лежа на низкой перекладине), рывок гири 16 кг, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, метание спортивного снаряда весом 700 г (500 г), поднятие туловища из положения лежа на спине за 1 минуту.</p>	<p>Работа в библиотеке, включая ЭБС. Сбор необходимой информации для практических занятий.</p>	<p>Литература к теме, работа с интернет-источниками</p>	<p>Пр. занятие</p>
<p>Тема 17. Основы истории развития физической культуры и спорта</p>	<p>Историческая справка о возникновении и развитии танцевальной аэробики. Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Методические особенности</p>	<p>Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка ответов на вопросы.</p>	<p>Литература к теме, работа с интернет-источниками</p>	<p>Опрос</p>

	танцевальной аэробики. Классификация видов танцевальной аэробики.			
--	---	--	--	--

Тема 18. Теоретические основы занятий физической культурой и спортом	Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи танцевальной аэробики. Методические особенности танцевальной аэробики. Классификация танцевальной аэробики. Правила проведения соревнований.	Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка доклада.	Литература к теме, работа с интернет-источниками	Доклад
Тема 19. Основная подготовка: развитие физических качеств, овладение умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности.	Воспитание характеристик техники: пространственных, временных, динамических, качественных; стабильности и вариативности техники и ритма. Совершенствование физических качеств, физического развития и функционального состояния обучаемых.	Работа в библиотеке, включая ЭБС. Сбор необходимой информации для практических занятий.	Литература к теме, работа с интернет-источниками	Опрос, пр. занятие
Тема 20. Обеспечение безопасности на занятиях физической культурой и спортом.	Освоение приемов страховки и помощи при выполнении упражнений. Меры безопасности на занятиях. Организация самоконтроля при проведении оздоровительных занятий. Меры безопасности при обучении и профилактика травматизма.	Работа в библиотеке, включая ЭБС. Сбор необходимой информации для практических занятий.	Литература к теме, работа с интернет-источниками	Пр. занятие
Тема 21. Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях.	Участие в спортивных праздниках и фестивалях (в качестве участника, судьи, волонтера). Участие в соревнованиях: массовые соревнования по упражнениям ГТО учебной программы, соревнования в институтах среди сборных команд курсов по видам	Работа в библиотеке, включая ЭБС. Сбор необходимой информации для практических занятий.	Литература к теме, работа с интернет-источниками	Опрос, пр. занятие

	спорта, лично- командные соревнования на первенство университета среди сборных команд институтов по видам спорта, товарищеские встречи по видам спорта между сборными командами.			
--	--	--	--	--

<p>Тема 22. Укрепление здоровья.</p>	<p>Ознакомление с физкультурно-оздоровительными технологиями (на примере современных видов гимнастики). Объективный и субъективный контроль за состоянием занимающихся. Организация самоконтроля при проведении оздоровительных занятий. Ведение дневника самоконтроля.</p>	<p>Работа в библиотеке, включая ЭБС. Сбор необходимой информации для практических занятий.</p>	<p>Литература к теме, работа с интернет-источниками</p>	<p>Пр. занятие</p>
<p>Тема 23. Восстановление после физических нагрузок.</p>	<p>Использование педагогических, психологических и медико-биологических средств восстановления в тренировочном процессе. Рациональное питание. Методика питания при занятиях физическими упражнениями. Расчет индивидуального суточного рациона с учетом вида деятельности.</p>	<p>Работа в библиотеке, включая ЭБС. Сбор необходимой информации для практических занятий.</p>	<p>Литература к теме, работа с интернет-источниками</p>	<p>Пр. занятие</p>

<p>Тема 24. Выполнение нормативов общей физической подготовки, требований и нормативов ГТО.</p>	<p>Бег на 30 м, челночный бег 3x10 м, бег на 3 км (2 км), подтягивание из виса на высокой перекладине (подтягивание из виса лежа на низкой перекладине), рывок гири 16 кг, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, метание спортивного снаряда весом 700 г (500 г), поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту.</p>	<p>Работа в библиотеке, включая ЭБС. Сбор необходимой информации для практических занятий.</p>	<p>Литература к теме, работа с интернет-источниками</p>	<p>Пр. занятие</p>
<p>Тема 25. Основы истории развития физической культуры и спорта.</p>	<p>Историческая справка о возникновении и развитии танцевальной аэробики. Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Методические особенности танцевальной аэробики. Классификация видов танцевальной аэробики.</p>	<p>Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка ответов на вопросы.</p>	<p>Литература к теме, работа с интернет-источниками</p>	<p>Опрос</p>
<p>Тема 26. Теоретические основы занятий физической культурой и спортом.</p>	<p>Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи танцевальной аэробики. Методические особенности танцевальной аэробики. Классификация танцевальной аэробики. Правила проведения соревнований.</p>	<p>Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка доклада.</p>	<p>Литература к теме, работа с интернет-источниками</p>	<p>Доклад</p>
<p>Тема 27. Основная подготовка: развитие физических качеств, овладение умениями и навыками</p>	<p>Воспитание характеристик техники: пространственных, временных,</p>	<p>Работа в библиотеке, включая ЭБС. Сбор необходимой информации для</p>	<p>Литература к теме, работа с интернет-источниками</p>	<p>Опрос, пр. занятие</p>

физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности.	динамических, качественных; стабильности и вариативности техники и ритма. Совершенствование физических качеств, физического развития и функционального состояния обучаемых.	практических занятий.		
Тема 28. Обеспечение безопасности на занятиях физической культурой и спортом.	Освоение приемов страховки и помощи при выполнении упражнений. Меры безопасности на занятиях. Организация самоконтроля при проведении оздоровительных занятий. Меры безопасности при обучении и профилактика травматизма.	Работа в библиотеке, включая ЭБС. Сбор необходимой информации для практических занятий.	Литература к теме, работа с интернет-источниками	Пр. занятие
Тема 29. Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях.	Участие в спортивных праздниках и фестивалях (в качестве участника, судьи, волонтера). Участие в соревнованиях: массовые соревнования по упражнениям ГТО учебной программы, соревнования в институтах среди сборных команд курсов по видам спорта, лично-командные соревнования на первенство университета среди сборных команд институтов по видам спорта, товарищеские встречи по видам спорта между сборными командами.	Работа в библиотеке, включая ЭБС. Сбор необходимой информации для практических занятий.	Литература к теме, работа с интернет-источниками	Пр. занятие
Тема 30. Укрепление здоровья.	Ознакомление с физкультурно-оздоровительными технологиями (на примере современных видов гимнастики). Объективный и субъективный	Работа в библиотеке, включая ЭБС. Сбор необходимой информации для практических занятий.	Литература к теме, работа с интернет-источниками	Пр. занятие

	контроль за состоянием занимающихся. Организация самоконтроля при проведении оздоровительных занятий. Ведение дневника самоконтроля.			
Тема 31. Восстановление после физических нагрузок.	Использование педагогических психологических и медико-биологических средств восстановления в тренировочном процессе. Рациональное питание. Методика питания при занятиях физическими упражнениями. Расчет индивидуального суточного рациона с учетом вида деятельности.	Работа в библиотеке, включая ЭБС. Сбор необходимой информации для практических занятий.	Литература к теме, работа с интернет-источниками	Пр. занятие
Тема 32. Выполнение нормативов общей физической подготовки, требований и нормативов ГТО.	Бег на 30 м, челночный бег 3x10 м, бег на 3 км (2 км), подтягивание из виса на высокой перекладине (подтягивание из виса лежа на низкой перекладине), рывок гири 16 кг, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, метание спортивного снаряда весом 700 г (500 г), поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту.	Работа в библиотеке, включая ЭБС. Сбор необходимой информации для практических занятий.	Литература к теме, работа с интернет-источниками	Пр. занятие

6. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Физкультурно-оздоровительные технологии»

6.1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Шкала и критерии оценки, балл	Критерии оценивания компетенции
1.	Опрос	Сбор первичной информации по выяснению уровня усвоения пройденного материала	«Зачтено» - если обучающийся демонстрирует знание материала по разделу, основанные на знакомстве с обязательной литературой и современными публикациями; дает логичные, аргументированные ответы на поставленные вопросы. Также оценка «зачтено» ставится, если обучающимся допущены незначительные неточности в ответах, которые он исправляет путем наводящих вопросов со стороны преподавателя. «Не зачтено» - имеются существенные пробелы в знании основного материала по разделу, а также допущены принципиальные ошибки при изложении материала.	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4
2	Доклад	Публичное выступление по представлению полученных результатов в программе Microsoft PowerPoint	«5» – доклад выполнен в соответствии с заявленной темой, презентация легко читаема и ясна для понимания, грамотное использование терминологии, свободное изложение рассматриваемых проблем, докладчик правильно ответил на все вопросы в ходе дискуссии; «4» – некорректное оформление презентации, грамотное использование терминологии, в основном свободное изложение рассматриваемых проблем, докладчик частично правильно ответил на все вопросы в ходе дискуссии; «3» – отсутствие презентации, докладчик испытывал затруднения при выступлении и ответе на вопросы в ходе дискуссии; «2» - докладчик не раскрыл тему	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4

6.2. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения основной профессиональной образовательной программы

№	Форма контроля/ коды оцениваемых компетенций	Процедура оценивания	Шкала и критерии оценки, балл
1.	<p>Зачет – УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4</p>	<p>Опросы Правильность ответов на все вопросы (верное, четкое и достаточно глубокое изложение идей, понятий, фактов и т.д.); Сочетание полноты и лаконичности ответа; Наличие практических навыков по дисциплине (решение задач или заданий); Ориентирование в учебной, научной и специальной литературе; Логика и аргументированность изложения; Грамотное комментирование, приведение примеров, аналогий; Культура ответа.</p>	<p>«Зачтено» выставляется, если: - обучающийся показывает знание базовых положений прикладной физической культуры, но не в полном объеме; - обучающийся твердо усвоил тему, грамотно и по существу излагает ее, опираясь на знания основной и дополнительной литературы; - не допускает существенных неточностей; - увязывает усвоенные знания с практической деятельностью; - демонстрирует умение анализировать материал, однако не все выводы достаточно аргументируются</p> <p>«Не зачтено» выставляется, если: - обучающийся не демонстрирует систему знаний базовых положений прикладной физической культуры, допускает существенные ошибки и неточности при их рассмотрении; - студент не усвоил значительной части проблемы; - излагает материал непоследовательно; - не может дать анализ излагаемого материала; - испытывает трудности в практическом применении знаний; - не формулирует выводы и обобщения.</p>
		<p>Методические задания Методическое задание используется как вид контроля и метод оценивания показателей результата обучения – умений, формируемых в рамках компетенции УК-7. Выполнение методического задания студентами проводится на практических (методических) занятиях. Руководитель занятия: объясняет задание, показывает порядок действий при выполнении задания, объясняет требования к</p>	<p>«Зачтено» выставляется, если: - обучающийся самостоятельно и в основном правильно решил учебно-профессиональную задачу; - уверенно, логично, последовательно и аргументировано излагал свое решение, используя команды и термины физической культуры, но допускал несущественные ошибки.</p> <p>«Не зачтено» выставляется, если: - обучающийся не решил учебно-профессиональную задачу.</p>

	студенту, рассчитывает занимающихся на пары. Студенты – выполняют в парах, поочередно, методическое задание. По результатам выполнения методических заданий у студентов формируются и оцениваются сформированные умения и навыки основ методики самостоятельных	
--	---	--

6.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения основной профессиональной образовательной программы

6.3.1. Типовые задания для проведения текущего контроля обучающихся

6.3.1.1. Методические задания для текущего контроля

Задание № 1

Тема: Выполнить разминку перед соревнованием (по заданию преподавателя).

Порядок выполнения (в парах):

- 1-й номер, проводит разминку (Ходьба: на носках, на пятках, на внешнем и внутреннем сводах стопы; бег; бег: приставными шагами правым и левым боком, скрестным шагом, спиной вперед, с прыжками вверх и поворотами до 360 градусов; ходьба. Общеразвивающие упражнения на месте, специально-подготовительные упражнения, упражнения на растягивание);
- 2-й номер, выполняет и оценивает проведение;
- смена мест занимающихся (по команде преподавателя).

Задание № 2

Тема: Выполнить разминку перед сдачей норм ГТО.

Порядок выполнения (в парах):

- 1-й номер, проводит разминку (Ходьба: на носках, на пятках, на внешнем и внутреннем сводах стопы; бег; бег: приставными шагами правым и левым боком, скрестным шагом, спиной вперед, с прыжками вверх и поворотами до 360 градусов; ходьба. Общеразвивающие упражнения в движении, специально-подготовительные упражнения, упражнения на растягивание);
- 2-й номер, выполняет и оценивает проведение;
- смена мест занимающихся (по команде преподавателя).

Задание № 3

Тема: Провести утреннюю физическую зарядку с направленностью на развитие силы.

Порядок выполнения (в парах):

- 1-й номер, проводит УФЗ (ходьба, бег, комплекс вольных упражнений на 16 счетов, подтягивание из виса на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа на спине, приседания на двух ногах, специальные силовые упражнения по виду спорта, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление мышц);
- 2-й номер, выполняет и оценивает проведение;

- смена мест занимающихся (по команде преподавателя).

Задание № 4

Тема: Провести утреннюю физическую зарядку с направленностью на развитие выносливости.

Порядок выполнения (в парах):

- 1-й номер, проводит УФЗ (ходьба, бег – 500 м, комплекс вольных упражнений на 16 счетов, специальные беговые упражнения, упражнения на растягивание, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление мышц);
- 2-й номер, выполняет и оценивает проведение;
- смена мест занимающихся (по команде преподавателя).

Задание № 5

Тема: Провести ознакомление физического упражнения (приема, действия).

Порядок выполнения (в парах):

- 1-й номер, проводит ознакомление (последовательность выполнения: назвать упражнение, показать его, объяснить технику выполнения, показать еще раз по частям или по разделениям, объяснить, где применяется или какое влияние оказывает на организм занимающегося);
- 2-й номер, выполняет и оценивает проведение;
- смена мест занимающихся (по команде преподавателя).

Задание № 6

Тема: Провести разучивание физического упражнения (приема, действия).

Порядок выполнения (в парах):

- 1-й номер, проводит разучивание (в целом, по частям, по разделениям, с помощью подготовительных упражнений);
- 2-й номер, выполняет и оценивает проведение;
- смена мест занимающихся (по команде преподавателя).

Задание № 7

Тема: Провести совершенствование (тренировку) по развитию силы.

Порядок выполнения (в парах):

- 1-й номер, проводит тренировку – многократное выполнение упражнения (по выбору преподавателя) повторным методом;
- 2-й номер, выполняет и оценивает проведение;
- смена мест занимающихся (по команде преподавателя).

Задание № 8

Тема: Провести тренировку прикладного упражнения, технического приема (действия).

Порядок выполнения (в парах):

- 1-й номер, проводит тренировку – многократное выполнение упражнения (последовательность выполнения: в медленном темпе, в убыстряющемся темпе, в «боевом» темпе, в сочетании с различными упражнениями, приемами и действиями);
- 2-й номер, выполняет и оценивает проведение;
- смена мест занимающихся (по команде преподавателя).

Задание № 9

Тема: Провести совершенствование (тренировку) по развитию гибкости.

Порядок выполнения (в парах):

- 1-й номер, проводит тренировку упражнения (метод – статического растягивания);
- 2-й номер, выполняет и оценивает проведение;
- смена мест занимающихся (по команде преподавателя).

Задание № 10

Тема: Провести совершенствование (тренировку) по развитию быстроты.

Порядок выполнения (в парах):

- 1-й номер, проводит тренировку – многократное выполнение упражнения (по выбору преподавателя) интервальным методом (1x5 м, 1x10 м, 1x15 м, отдых 1 мин.);
- 2-й номер, выполняет и оценивает проведение;
- смена мест занимающихся (по команде преподавателя).

Задание № 11

Тема: Провести субъективный контроль за занимающимися физическими упражнениями.

Порядок выполнения (в парах):

- 1-й номер проводит опрос показателей субъективного контроля: самочувствие, оценку работоспособности, желание тренироваться, сон, аппетит, болезненные и тревожащие ощущения и дает рекомендации;
- 2-й номер, выполняет и оценивает проведение;
- смена мест занимающихся (по команде преподавателя).

Задание № 12

Провести объективный контроль физического состояния при занятиях различными видами спорта.

Порядок выполнения (в парах):

- 1-й номер, проводит: измерение у 2-го номера частоты сердечных сокращений (ЧСС), артериального давления, веса тела и др. показателей объективного контроля, пробы Штанге и Генчи.
- 2-й номер, выполняет и оценивает проведение;
- смена мест занимающихся (по команде преподавателя).

Задание № 13

Тема: Провести аутогенную тренировку после напряженной мышечной работы.

Порядок выполнения:

Студенты (по команде преподавателя) в расслабленной позе проговаривают базовые формулы аутогенной тренировки:

1. Я успокаиваюсь.
2. Мое лицо спокойно.
3. Весь организм спокоен.
4. Мое дыхание ровное и спокойное.
5. Моя правая рука расслаблена.
6. Моя правая рука становится тяжелой.
7. Я ощущаю тепло в правой руке.
8. Правая рука тяжёлая и тёплая, кровь пульсирует в кончиках пальцев (затем то же для левой руки).

Задание № 14

Тема: Провести «заминку» после тренировочных занятий.

Порядок выполнения (в парах):

- 1-й номер, проводит «заминку» после учебных занятий (последовательность выполнения: ходьба, упражнения на расслабление мышц и в глубоком дыхании, постановка задач на самостоятельную работу);
- 2-й номер, выполняет и оценивает выполнение;
- смена мест занимающихся (по команде преподавателя).

6.3.1.2. Темы для докладов

Тема 2. Основные этапы развития социологии. Социологические концепции и теории.

2 курс

1. Понятия о двигательных качествах и навыках человека.
2. Методика формирования двигательных навыков в спорте (по выбору студента).
3. Варианты утренней физической зарядки (по выбору студента).
4. Средства утренней физической зарядки.
5. Средства обучения физическим упражнениям в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности.
6. Методы обучения физическим упражнениям в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности.
7. Средства и методы совершенствования силы в физической культуре и спорте (по выбору студента).
8. Средства и методы совершенствования быстроты в физической культуре и спорте (по выбору студента).
9. Структура учебно-тренировочного занятия в физической культуре и спорте (по выбору студента).
10. Порядок проведения «разминки» перед соревнованием (по выбору студента).
11. Методика проведения утренней физической зарядки.
12. Влияние утренней физической зарядки на умственную работоспособность человека.
13. Методы обучения физическим упражнениям.
14. Значение мышечной релаксации и методика ее совершенствования.
15. Средства и методы совершенствования выносливости в физической культуре и спорте (по выбору студента).
16. Средства и методы совершенствования гибкости в физической культуре и спорте (по выбору студента).

3 курс

1. Физиологические механизмы вработывания при интенсивной мышечной работе.
2. Методика выполнения упражнений в разминке перед учебно-тренировочным занятием.
3. Самоконтроль в процессе занятий утренней физической зарядкой.
4. Объем и интенсивность физической нагрузки в процессе занятий утренней физической зарядкой.

5. Практические методы при самостоятельных занятиях физической культурой и спортом (по выбору студента).
6. Методические приемы корректирования техники физических упражнений (по выбору студента).
7. Основные требования к питанию при самостоятельных занятиях физической культурой и спортом (по выбору студента).
8. Гигиена при самостоятельных занятиях физической культурой и спортом (по выбору студента).
9. Порядок проведения «заминки» после интенсивной мышечной работы.
10. Оптимальная двигательная активность в повышении функциональных и двигательных возможностей (тренированности) организма человека.
11. Роль утренней физической зарядки в здоровом образе жизни человека.
12. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.
13. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.
14. Основы технической подготовки в физической культуре и спорте (по выбору студента).
15. Средства и методы совершенствования координационных способностей в физической культуре и спорте (по выбору студента).
16. Методические приемы в процессе занятий физической культурой и спортом (по выбору студента).

6.3.1.3. Вопросы для текущего контроля

2 курс, 3 сем.

1. Историческая справка о возникновении и развитии вида физкультурно-спортивной деятельности.
2. Этапы развития избранного вида физкультурно-спортивной деятельности.
3. Достижения отечественных спортсменов в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности.
4. Классификация избранного вида физкультурно-спортивной деятельности.
5. Правила соревнований.
6. Содержание вида физкультурно-спортивной деятельности.
7. Терминология и ее применение в практической деятельности занятий избранным видом физкультурно-спортивной деятельности.
8. Сущность понятия «Спортивная тренировка».
9. Физическая нагрузка: объем и интенсивность физической нагрузки в процессе спортивной тренировки.
10. Основы технической подготовки.
11. Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи избранного вида физкультурно-спортивной деятельности.
12. Здоровье человека как общественная ценность.
13. Факторы, определяющие здоровье.
14. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.
15. Здоровый образ жизни и его составляющие.
16. Гигиена мест занятий физическими упражнениями и спортом.
17. Гигиена одежды при занятиях физическими упражнениями.

18. Гигиена обуви при занятиях физическими упражнениями.
19. Питание с учетом специфики вида физических упражнений и индивидуальных особенностей занимающихся.
20. Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями.

2 курс, 4 сем.

1. История возникновения и развития ГТО.
2. Виды испытаний (тесты) и нормативы комплекса ГТО (6 ступень).
3. Обязательные испытания (тесты) и испытания (тесты) по выбору.
4. Требования комплекса ГТО к оценке уровня знаний и умений в области ФК и спорта.
5. Знаки отличия комплекса ГТО.
6. Правила соревнований.
7. Физиологические механизмы и закономерности обеспечения двигательной деятельности человека.
8. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
9. Оптимальная двигательная активность в повышении функциональных и двигательных возможностей (тренированности) организма человека.
10. Построение (структура) нагрузок для общей и специальной физической подготовки.
11. Личное отношение к здоровью как условие формирования образа жизни
12. Факторы, определяющие здоровье.
13. Основные требования к организации здорового образа жизни студентов.
14. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
15. Критерии эффективности здорового образа жизни.
16. Порядок приема пищи до и после физических нагрузок.
17. Педагогические средства восстановления организма после физического и умственного утомления.
18. Основные разновидности психологических средств восстановления физической работоспособности.
19. Медико-биологические средства, помогающие решению задачи ускорения восстановительных процессов.
20. Комплексное применение восстановительных средств после физических нагрузок.

3 курс, 5 сем.

1. Зарождение олимпийских игр.
2. Дата возрождения олимпийских игр современности.
3. Дата учреждения Международного олимпийского комитета.
4. Олимпийская символика.
5. Олимпийские кольца – что они символизируют.
6. Самостоятельные занятия как одна из форм базовой и профессионально-прикладной физической культуры.
7. Направленность и содержание самостоятельных занятий по избранному виду физкультурно-спортивной деятельности.
8. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.

9. Срочная адаптация к физической нагрузке.
10. Долговременная адаптация.
11. Методика аутогенной тренировки.
12. Медицинские группы для занятий физической культурой и спортом.
13. Медико-биологические средства восстановления.
14. Фармакологические средства восстановления работоспособности.
15. Массаж и его разновидности.
16. Гигиена при самостоятельных занятиях видом спорта.
17. Основные требования к питанию.
18. Белки и их роль в физической активности человека.
19. Углеводы и их обмен в процессе спортивной подготовки.
20. Жиры как источники мышечной энергии.

3 курс, 6 сем.

1. Первые российские спортсмены – участники олимпийских игр и их достижения.
2. Дата первого участия команды российских спортсменов в олимпийских играх.
3. Основоположник олимпийского движения современности.
4. Олимпийская хартия – как свод положений и правил Международного олимпийского движения.
5. Алексей Дмитриевич Бутовский – первый представитель от России в МОК.
6. Основы морально-волевой и психологической подготовки.
7. Основы тактической и интегральной подготовки.
8. Взаимосвязь между уровнем физической подготовленности и объемом физической нагрузки.
9. Взаимосвязь между уровнем физической подготовленности и интенсивностью физической нагрузки.
10. «Пик спортивной формы» и пути его достижения.
11. Мази, гели, спортивные кремы и растирки в процессе спортивной тренировки.
12. Восстановительные компрессы как средство от болей в суставах, мышцах и связках, возникающих от больших физических нагрузок.
13. Комплексное применение средств восстановления после больших физических нагрузок.
14. Профилактика травматизма.
15. «Перетренированность» в процессе занятий физическими упражнениями и меры ее предупреждения.
16. Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом.
17. Субъективные показатели контроля (самочувствия, сон, аппетит, желание тренироваться, переносимость нагрузок и т.д.).
18. Объективные показатели контроля (вес, ЧСС, спирометрия, частота дыхания, артериальное давление, динамометрия).
19. Особенности питания при развитии силовых и скростно-силовых возможностей.
20. Особенности питания при развитии выносливости.

6.3.2. Типовые задания для проведения промежуточной аттестации обучающихся

Промежуточная аттестация по дисциплине «Физкультурно-оздоровительные технологии» проводится в форме зачета.

6.3.2.1. Типовые задания к зачету

Виды испытаний (тесты) и нормативы физической подготовленности МУЖЧИНЫ

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы
		Зачтено/соответствует ГТО «Бронзовый знак»
1.	Бег на 30 м (с)	4,8
2.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,0
3.	Бег на 3 км (мин, с)	14.30
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	10
5.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	21
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	28
7.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи - см)	+ 6
8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	210
9.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (количество раз)	33

ЖЕНЩИНЫ

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы
		Зачтено/соответствует ГТО «Бронзовый знак»
1.	Бег на 30 м (с)	5,9
2.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,0
3.	Бег на 2 км (мин, с)	13.10
4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	10
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи- см)	+ 8
7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170

8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	32
9.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14

Описание тестов и порядок выполнения

Бег на 100 м (челночный бег).

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег выполняется с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 — 4 человека.

Бег на 2 и 3 км.

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега 20 человек.

Кросс по пересеченной местности на 3 и 5 км.

Дистанция для кросса прокладывается по территории парка, леса или на любом открытом пространстве. Максимальное количество участников забега 20 человек.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение (ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) заступ за линию отталкивания или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами поочередно.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из исходного положения (ИП): вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины для участников — 110 см. Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник спортивного судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до подъема подбородка выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток, фиксируемых счетом спортивного судьи.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) подтягивание с рывками или с прогибанием туловища;

- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) поочередное сгибание рук.

Подтягивание из виса на высокой перекладине

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) поочередное сгибание рук.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из исходного положения (ИП): упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Участник, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом спортивного судьи в ИП.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи — туловище — ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью пола (платформы);
- 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

Поднимание туловища из положения лежа на спине

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения (ИП): лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты «из замка»;
- 4) смещение таза.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения (далее – ИП): стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях. При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с. При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже — знаком «+».

Ошибки (испытание (тест) не засчитывается):

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) удержание результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие удержания результата в течение 2 с.

Метание мяча и спортивного снаряда

Для испытания (теста) используются спортивные снаряды весом 500 г и 700 г. Метание мяча и спортивного снаряда проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников. Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Участник выполняет три попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча, спортивного снаряда. Участники выполняют метание спортивного снаряда весом 500 г (для девушек) и 700 г (для юношей).

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) заступ за линию метания;
- 2) снаряд не попал в «коридор»;
- 3) попытка выполнена без команды спортивного судьи.

6.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

С целью определения уровня овладения компетенциями, закрепленными за дисциплиной, в заданные преподавателем сроки проводится текущий и промежуточный контроль знаний, умений и навыков каждого обучающегося. Все виды текущего контроля осуществляются на практических занятиях. Исключение составляет устный опрос, который может проводиться в начале или конце лекции в течение 15-20 мин. с целью закрепления знаний терминологии по дисциплине. При оценке компетенций принимается во внимание формирование профессионального мировоззрения, определенного уровня включённости в занятия, рефлексивные навыки, владение изучаемым материалом.

Процедура оценивания компетенций обучающихся основана на следующих стандартах:

1. Периодичность проведения оценки.

2. Многоступенчатость: оценка (как преподавателем, так и обучающимися группы) и самооценка обучающегося, обсуждение результатов и комплекс мер по устранению недостатков.

3. Единство используемой технологии для всех обучающихся, выполнение условий сопоставимости результатов оценивания.

4. Соблюдение последовательности проведения оценки.

Текущая аттестация обучающихся. Текущая аттестация обучающихся по дисциплине «Физкультурно-оздоровительные технологии» проводится в соответствии с локальными нормативными актами ОАНО ВО «МПСУ» и является обязательной.

Текущая аттестация по дисциплине «Физкультурно-оздоровительные технологии» проводится в форме опроса и контрольных мероприятий по оцениванию фактических результатов обучения обучающихся и осуществляется преподавателем дисциплины.

Объектами оценивания выступают:

1. учебная дисциплина (активность на занятиях, своевременность выполнения различных видов заданий, посещаемость всех видов занятий по аттестуемой дисциплине);

2. степень усвоения теоретических знаний в качестве «ключей анализа»;

3. уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам учебной работы;

4. результаты самостоятельной работы (изучение книг из списка основной и дополнительной литературы).

Активность обучающегося на занятиях оценивается на основе выполненных обучающимся работ и заданий, предусмотренных данной рабочей программой дисциплины.

Кроме того, оценивание обучающегося проводится на текущем контроле по дисциплине. Оценивание обучающегося на контрольной неделе проводится преподавателем независимо от наличия или отсутствия обучающегося (по уважительной или неуважительной причине) на занятии. Оценка носит комплексный характер и учитывает достижения обучающегося по основным компонентам учебного процесса за текущий период.

Оценивание обучающегося носит комплексный характер и учитывает достижения обучающегося по основным компонентам учебного процесса за текущий период с выставлением оценок в ведомости.

Промежуточная аттестация обучающихся. Промежуточная аттестация обучающихся по дисциплине «Физкультурно-оздоровительные технологии» проводится в соответствии с локальными нормативными актами ОАНО ВО «МПСУ» и является обязательной.

Промежуточная аттестация по дисциплине «Физкультурно-оздоровительные технологии» проводится в соответствии с учебным планом во 2 и 3 курсах для очной формы обучения в виде зачета в период зачетно-экзаменационной сессии в соответствии с графиком проведения.

Обучающиеся допускаются к зачету по дисциплине в случае выполнения им учебного плана по дисциплине: выполнения всех заданий и мероприятий, предусмотренных программой дисциплины.

Оценка знаний обучающегося на экзамене определяется его учебными достижениями в семестровый период и результатами текущего контроля знаний и выполнением им заданий.

Знания умения, навыки обучающегося на зачете оцениваются как: «зачтено», «не зачтено».

Основой для определения оценки служит уровень усвоения обучающимися материала, предусмотренного данной рабочей программой.

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

а) основная литература:

1. Евсеева, О. Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник / О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев ; под редакцией С. П. Евсеев. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 384 с. — ISBN 978-5-906839-18-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/55569.html>

2. Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш ; под редакцией Н. В. Третьякова. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 280 с. — ISBN 978-5-906839-23-7. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/55566.html>

3. Лешева, Н. С. Использование оздоровительных технологий при проведении учебного занятия по физической культуре : учебное пособие / Н. С. Лешева, К. Н. Дементьев, Т. А. Гринёва. — СПб. : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016. — 152 с. — ISBN 978-5-9227-0651-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/74368.html>

4. Гриднев, В. А. Новый комплекс ГТО в ВУЗе : учебное пособие для студентов высших учебных заведений всех специальностей дневной формы обучения / В. А. Гриднев, С. В. Шпагин. — Тамбов : Тамбовский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2015. — 80 с. — ISBN 978-5-8265-1375-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/63880.html>

5. Быченков, С. В. Теория и организация физической культуры в вузах : учебно-методическое пособие / С. В. Быченков, А. В. Курбатов, А. А. Сафонов. — Саратов : Вузовское образование, 2018. — 242 с. — ISBN 978-5-4487-0110-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/70999.html>

6. Германов, Г. Н. Двигательные способности и навыки. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для студентов-бакалавров и магистров высших учебных заведений по направлениям подготовки 49.03.01, 49.04.01 «Физическая культура» и 44.03.01, 44.04.01 «Педагогическое образование» / Г. Н. Германов. — Воронеж : Элист, 2017. — 303 с. — ISBN 978-5-87172-082-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/52019.html>

б) дополнительная литература:

1. Серова, Л. К. Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе : учебное пособие / Л. К. Серова. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 96 с. — ISBN 978-5-906839-27-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/55594.html>

2. Глазина, Т. А. Лечебная физическая культура. Практикум для студентов специальной медицинской группы : учебное пособие / Т. А. Глазина, М. И. Кабышева. — Оренбург : Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. — 125 с. — ISBN 978-5-7410-1776-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/78782.html>

3. Шлыков, В. П. Гимнастические упражнения для студентов с различными отклонениями в состоянии здоровья : учебно-методическое пособие / В. П. Шлыков, М. П. Спирина ; под редакцией А. В. Чудиновских. — Екатеринбург : Уральский федеральный

университет, ЭБС АСВ, 2016. — 68 с. — ISBN 978-5-7996-1693-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/65921.html>

4. Основы физической реабилитации : учебник / А. Н. Налобина, Т. Н. Фёдорова, И. Г. Таламова, Н. М. Курч ; под редакцией А. Н. Налобина. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. — 328 с. — ISBN 978-5-91930-078-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/74272.html>

5. Ковыршина, Е. Ю. Разновидности спортивных игр : учебное пособие / Е. Ю. Ковыршина, Ю. Н. Эртман, В. Ф. Кириченко. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. — 108 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/43905.htm>

6. Волейбол: теория и практика : учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта / С. С. Даценко, К. А. Дашаев, Т. А. Злищева [и др.] ; под редакцией В. В. Рыцарев. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 456 с. — ISBN 978-5-9906734-7-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/43905.htm>

7. Гилленберг, Ю. Ю. Техника и тактика игры в мини-футбол : учебное пособие / Ю. Ю. Гилленберг, И. Ф. Межман. — Самара : Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2016. — 56 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/73840.htm>

8. Быченков, С. В. Атлетическая гимнастика для студентов : учебно-методическое пособие / С. В. Быченков. — Саратов : Вузовское образование, 2016. — 50 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/49862.html>

9. Ковалева, М. В. Баскетбол для студентов нефизкультурных специальностей : учебное пособие / М. В. Ковалева. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2017. — 197 с. — ISBN 978-5-361-00455-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/80409.html>

8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Вид деятельности	Методические указания по организации деятельности студента
Лекция	Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; пометать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.
Практические занятия	Проработка рабочей программы, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Конспектирование источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с текстом. Прослушивание аудио- и видеозаписей по

	заданной теме, решение расчетно-графических заданий, решение задач по алгоритму и др.
Индивидуальные задания	Знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требующихся для запоминания и являющихся основополагающими в этой теме. Составление аннотаций к прочитанным литературным источникам и др.
Самостоятельная работа	Самостоятельная работа проводится с целью: систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся; углубления и расширения теоретических знаний студентов; формирования умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию, учебную и специальную литературу; развития познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности; формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, совершенствованию и самоорганизации; формирования профессиональных компетенций; развитию исследовательских умений обучающихся. Формы и виды самостоятельной работы: чтение основной и дополнительной литературы – самостоятельное изучение материала по рекомендуемым литературным источникам; работа с библиотечным каталогом, самостоятельный подбор необходимой литературы; работа со словарем, справочником; поиск необходимой информации в сети Интернет; конспектирование источников; реферирование источников; составление аннотаций к прочитанным литературным источникам; составление рецензий и отзывов на прочитанный материал; составление обзора публикаций по теме; составление и разработка терминологического словаря; составление хронологической таблицы; составление библиографии (библиографической картотеки); подготовка к различным формам текущей и промежуточной аттестации (к тестированию, зачету, экзамену); выполнение домашних контрольных работ; самостоятельное выполнение практических заданий репродуктивного типа (ответы на вопросы, тесты; выполнение творческих заданий). Технология организации самостоятельной работы обучающихся включает использование информационных и материально-технических ресурсов образовательного учреждения: библиотеку с читальным залом, укомплектованную в соответствии с существующими нормами; учебно-методическую базу учебных кабинетов, лабораторий и зала кодификации; компьютерные классы с возможностью работы в сети Интернет; аудитории (классы) для консультационной деятельности; учебную и учебно-методическую литературу, разработанную с учетом увеличения доли самостоятельной работы студентов, и иные методические материалы. Перед выполнением обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель проводит консультирование по выполнению задания, который включает цель задания, его содержания, сроки выполнения, ориентировочный объем работы, основные требования к результатам работы, критерии оценки. Во время выполнения обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы и при необходимости преподаватель может проводить индивидуальные и групповые консультации. Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами обучающихся в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной

	<p>работы, уровня сложности, уровня умений обучающихся. Контроль самостоятельной работы предусматривает:</p> <ul style="list-style-type: none"> • соотнесение содержания контроля с целями обучения; объективность контроля; • валидность контроля (соответствие предъявляемых заданий тому, что предполагается проверить); • дифференциацию контрольно-измерительных материалов. <p>Формы контроля самостоятельной работы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • просмотр и проверка выполнения самостоятельной работы преподавателем; • организация самопроверки, • взаимопроверки выполненного задания в группе; обсуждение результатов выполненной работы на занятии; • проведение письменного опроса; • проведение устного опроса; • организация и проведение индивидуального собеседования; организация и проведение собеседования с группой; • защита отчетов о проделанной работе.
Опрос	<p>Опрос - это средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выявление объема знаний по определенному разделу, теме, проблеме и т.п. Проблематика, выносимая на опрос определена в заданиях для самостоятельной работы обучающегося, а также может определяться преподавателем, ведущим семинарские занятия. Во время проведения опроса обучающийся должен уметь обсудить с преподавателем соответствующую проблематику на уровне диалога.</p>
Доклад	<p>Доклад — это самостоятельная учебно-исследовательская работа обучающегося, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Содержание материала должно быть логичным, изложение материала носит проблемно-поисковый характер.</p> <p>После выбора темы доклада составляется перечень источников (монографий, научных статей, законодательных и иных нормативных правовых актов, справочной литературы, содержащей комментарии, статистические данные и т.п.) включающий от 3 до 5 наименований. Обучающийся излагает основные аспекты проблемы, мнения авторов по выбранному вопросу, а также - свои суждения.</p> <p>Примерные этапы работы над докладом: формулирование темы (тема должна быть актуальной, оригинальной и интересной по содержанию); подбор и изучение основных источников по теме; составление перечня источников; обработка и систематизация информации; разработка плана; написание доклада; публичное выступление с результатами исследования (на семинаре).</p> <p>Доклад должен отражать: знание современного состояния проблемы; обоснование выбранной темы; использование известных результатов и фактов; полноту цитируемой литературы, актуальность поставленной проблемы; материал, подтверждающий научное, либо практическое значение в настоящее время.</p> <p>Защита доклада или выступление с докладом продолжается в течение 5-7 минут по плану. Выступающему, по окончании представления доклада, могут быть заданы вопросы по теме доклада.</p>

	Рекомендуемый объем доклада 10-15 страниц компьютерного (машинописного) текста, для выступления – 2-3 страницы.
Контрольная работа	<p>Контрольная работа – оригинальное сочинение небольшого размера, в котором излагаются конкретные результаты изучения обучающимся дисциплины (результаты собственного исследования по конкретной теме). В ходе написания контрольной работы обучающийся приобретает навыки самостоятельной работы с научной, учебной и специальной литературой, учится анализировать источники и грамотно излагать свои мысли. Выполнение контрольной работы включает ряд этапов:</p> <ul style="list-style-type: none"> • выбор темы и подбор научных источников; • изучение научной литературы, анализ и обобщение материалов по проблеме исследования; • формулирование основных положений и выводов; • оформление контрольной работы. <p>Оформление является завершающим этапом контрольной работы. Выбор темы и подбор источников должен быть согласован с научным руководителем, ведущим предмет. На основе собранного материала уточняется структура, содержание и объем контрольной работы. Технические требования к работе: объем 10-12 страниц машинописного текста, отпечатанного через 2 интервала (или в рукописной форме – 12-15 страниц). Контрольная работа должна иметь: титульный лист, содержащий: название работы, Ф.И.О. автора и научного руководителя, название факультета, курса, год и место написания, содержание на отдельной странице, нумерацию страниц. Структура контрольной работы включает: заголовок, введение, основную часть (изложение двух вопросов), заключение, список использованной литературы.</p> <p>Заголовок (название) отражает тему данного сочинения и соответствует содержанию. Введение (вводная часть) должно быть кратким и точным. В нем обосновывается выбор темы, формулируется цель работы. Основная часть делится на главы в соответствии с задачами работы. Дается определение понятиям исследуемых явлений и процессов, раскрываются их сущность и особенности. В небольшой работе части могут не выделять, но каждая новая мысль оформляется в новый абзац. Заключение имеет форму выводов, соответствующих этапам исследования, или форму резюме.</p>
Подготовка к зачёту	<p>При подготовке к зачету необходимо ориентироваться на конспекты лекций и рекомендуемую литературу.</p> <p>Основное в подготовке к зачёту по дисциплине «Физкультурно-оздоровительные технологии» - это повторение всего материала дисциплины, по которому необходимо сдавать промежуточную аттестацию. При подготовке к сдаче зачёта обучающийся весь объем работы должен распределять равномерно по дням, отведенным для подготовки к зачёту, контролировать каждый день выполнение намеченной работы.</p> <p>Подготовка обучающегося к зачёту включает в себя три этапа: самостоятельная работа в течение семестра; непосредственная подготовка в дни, предшествующие зачёту по темам курса; подготовка к ответу на вопросы, содержащиеся в экзаменационных билетах.</p>

	<p>В ходе самостоятельной подготовки к зачёту можно рекомендовать обучающимся письменно отвечать на вопросы. Это позволит лучше систематизировать материал.</p> <p>Зачёт проводится по билетам, охватывающим весь пройденный материал дисциплины.</p> <p>Для успешной сдачи зачёта по дисциплине «Физкультурно-оздоровительные технологии» обучающиеся должны принимать во внимание, что все основные вопросы, указанные в перечне вопросов к зачёту, нужно знать, понимать их смысл и уметь его разъяснить. Указанные в рабочей программе и формируемые в результате освоения дисциплины компоненты компетенций должны быть продемонстрированы обучающимся.</p>
--	--

9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине «Физкультурно-оздоровительные технологии» необходимо использование следующих помещений:

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

учебная аудитория для проведения учебных занятий, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения (мебель аудиторная (столы, стулья, доска), стол, стул преподавателя) и технические средства обучения (персональный компьютер; мультимедийное оборудование);

- помещение для самостоятельной работы обучающихся: специализированная мебель и компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета.

10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, в том числе комплект лицензионного программного обеспечения, электронно-библиотечные системы, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Обучающиеся обеспечены доступом к электронной информационно-образовательной среде Университета из любой точки, в которой имеется доступ к сети «Интернет», как на территории организации, так и вне ее.

10.1 Лицензионное программное обеспечение:

1. Операционная система Microsoft Windows XP Professional Russian — OEM-лицензии (поставляются в составе готового компьютера);

2. Операционная система Microsoft Windows 7 Professional — OEM-лицензии (поставляются в составе готового компьютера);

3. Программный пакет Microsoft Office 2007 — лицензия № 45829385 от 26.08.2009;

4. Программный пакет Microsoft Office 2010 Professional — лицензия № 48234688 от 16.03.2011;

5. Программный пакет Microsoft Office 2010 Professional — лицензия № 49261732 от 04.11.2011;

6. Комплексная система антивирусной защиты DrWEB Entrprise Suite — лицензия

№ 126408928;

7. 1С: Бухгалтерия 8 учебная версия — лицензионный договор № 01/200213 от 20.02.2013;

8. Программный комплекс IBM SPSS Statistic BASE — лицензионный договор № 20130218-1 от 12.03.2013;

9. Программный пакет LibreOffice — свободная лицензия Lesser General Public License

10. Корпоративная платформа Microsoft Teams. Проприетарная лицензия.

10.2. Электронно-библиотечная система:

Электронная библиотечная система (ЭБС): <http://www.iprbookshop.ru/>

10.3. Современные профессиональные баз данных:

1. Официальный интернет-портал базы данных правовой информации <http://pravo.gov.ru>

2. Портал "Информационно-коммуникационные технологии в образовании" <http://www.ict.edu.ru>

3. Научная электронная библиотека <http://www.elibrary.ru/>

4. Национальная электронная библиотека <http://www.nns.ru/>

5. Электронные ресурсы Российской государственной библиотеки <http://www.rsl.ru/ru/root3489/all>

6. Web of Science Core Collection — политематическая реферативно-библиографическая и наукометрическая (библиометрическая) база данных — <http://webofscience.com>

7. Полнотекстовый архив ведущих западных научных журналов на российской платформе Национального электронно-информационного консорциума (НЭИКОН) <http://neicon.ru>

8. Базы данных издательства Springer <https://link.springer.com>

9. www.minfin.ru Сайт Министерства финансов РФ

10. <http://gks.ru> Сайт Федеральной службы государственной статистики

11. www.skrin.ru База данных СКРИН (крупнейшая база данных по российским компаниям, отраслям, регионам РФ)

12. www.cbr.ru Сайт Центрального Банка Российской Федерации

13. <http://moex.com/> Сайт Московской биржи

14. www.fcsm.ru Официальный сайт Федеральной службы по финансовым рынкам (ФСФР)

15. www.rbc.ru Сайт РБК («РосБизнесКонсалтинг» - ведущая российская компания, работающая в сферах масс-медиа и информационных технологий)

16. www.expert.ru Электронная версия журнала «Эксперт»

17. <http://ecsn.ru/> «Экономические науки»

10.4. Информационные справочные системы:

1. Информационно-правовая система «Консультант+»

2. Информационно-справочная система «LexPro»

3. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru>

4. www.garant.ru Информационно-правовая система Гарант

11. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Для обеспечения образования инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по личному заявлению обучающегося разрабатывается адаптированная образовательная программа, индивидуальный учебный план с учетом особенностей их психофизического развития и состояния здоровья, в частности применяется индивидуальный подход к освоению дисциплины, индивидуальные задания: рефераты, письменные работы и, наоборот, только устные ответы и диалоги, индивидуальные консультации, использование диктофона и других записывающих средств для воспроизведения лекционного и семинарского материала.

В целях обеспечения обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья библиотека комплектует фонд основной учебной литературой, адаптированной к ограничению их здоровья, предоставляет возможность удаленного использования электронных образовательных ресурсов, доступ к которым организован в ОАНО ВО «МПСУ». В библиотеке проводятся индивидуальные консультации для данной категории пользователей, оказывается помощь в регистрации и использовании сетевых и локальных электронных образовательных ресурсов, предоставляются места в читальном зале, оборудованные программами не визуального доступа к информации, экранными увеличителями и техническими средствами усиления остаточного зрения: Microsoft Windows 7, Центр специальных возможностей, Экранная лупа; Microsoft Windows 7, Центр специальных возможностей, Экранный диктор; Microsoft Windows 7, Центр специальных возможностей, Экранная клавиатура; экранная лупа OneLoupe; речевой синтезатор «Голос».

12.Лист регистрации изменений

Рабочая программа учебной дисциплины обсуждена и утверждена на заседании Ученого совета от «25» апреля 2022 г. протокол №_9_

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
6.	Утверждена решением Ученого совета на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 22.02. 2018 г. N 122 (с изменениями и дополнениями).	Протокол заседания Ученого совета от «25» апреля 2022 года протокол №_9_	
7.			
8.			