

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Луганский государственный университет имени Владимира Даля»

Институт гражданской защиты
Кафедра физической реабилитации

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
Института гражданской защиты
В.Ю. Малкин



2023 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«ТЕХНОЛОГИИ
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

По направлению подготовки 44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям)

Профиль подготовки: «Физическая реабилитация»

Луганск – 2023

Лист согласования РПУД

Рабочая программа учебной дисциплины «Технологии физкультурно-оздоровительной деятельности» по направлению подготовки 44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям). – 72 с.

Рабочая программа учебной дисциплины «Технологии физкультурно-оздоровительной деятельности» составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 февраля 2018 г. № 124

СОСТАВИТЕЛЬ:

к. б. н, доцент Яковлева Е. В.

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры физической реабилитации « 13 » апреля 2023 г., протокол № 10

Заведующий кафедрой
физической реабилитации _____ Мечетный Ю.Н.

Переутверждена: « ____ » _____ 2023 г., протокол № _____

Рекомендована на заседании учебно-методической комиссии института гражданской защиты « 20 » апреля 2023 г., протокол № 8.

Председатель учебно-методической
комиссии института _____ Михайлов Д.В.

© Яковлева Е. В., 2023 год

© ФГБОУ ВО «ЛГУ им. В. ДАЛЯ», 2023 год

Структура и содержание дисциплины

1. Цели и задачи дисциплины, ее место в учебном процессе

Сформировать в современном аспекте целостное представление о здоровье человека, средствах и способах его формирования и поддержания; раскрыть сущность, специфику и структуру профессиональной деятельности специалиста в области оздоровительной физической культуры; ознакомить с инновационными физкультурно-оздоровительными технологиями и путями их интеграции в практику физической культуры различных групп населения. Сформировать у студентов комплекс инструментальных, общенаучных, социально-личностных и общекультурных компетенций, отвечающих за интеграцию будущих специалистов в профессиональном пространстве физической культуры и спорта.

Задачи:

- раскрыть перспективные направления в системе физкультурно-оздоровительной деятельности на современном этапе;
- сформировать у будущего бакалавра комплекс знаний и умений, отражающих здоровьесберегающий и здоровьеразвивающий аспекты физической культуры и спорта;
- обеспечить освоение системы знаний в области физкультурно-оздоровительных технологий, целостное осмысление содержательной стороны профессиональной деятельности в сфере оздоровительно-рекреативной физической культуры;
- создать представление о современных научных концепциях в медико-биологической, психолого-педагогической областях знаний в сфере оздоровительной физической культуры;
- обеспечить освоение студентами системы методических знаний и практических навыков в процессе применения различных факторов оздоровления, традиционных и нетрадиционных физкультурно-оздоровительных технологий в сфере физической культуры и спорта;
- сформировать умения и навыки обеспечения различных видов контроля и управления за психофизическим и функциональным состоянием различных групп населения в процессе занятий физической культурой и спортом;
- научить вырабатывать стратегию, моделировать построение физкультурно-оздоровительной деятельности с учетом генотипологических особенностей (индивидуально-типологических особенностей, физического состояния) занимающихся;

- формировать у будущих специалистов активное творческое отношение к самостоятельному повышению профессионального уровня, к расширению научно-теоретической базы, совершенствованию практических навыков в решении ряда задач профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Технологии физкультурно-оздоровительной деятельности» входит в часть учебного плана, формируемую участниками образовательных отношений. Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются знания общей теории здоровья, теории и методика физической культуры, понятийного аппарата адаптивной физической культуры; умения ориентироваться в тенденциях развития адаптивной физической культуры, навыки организации физкультурно-спортивной деятельности в АФК. Содержание дисциплины является логическим продолжением содержания дисциплин «Основы неврологии и психиатрии в физической реабилитации», «Частные методики адаптивной физической культуры» и служит основой для освоения дисциплин «Основы лечебного и спортивного массажа», «Физическая реабилитация».

3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижений компетенции (по реализуемой дисциплине)	Перечень планируемых результатов
ПК-10 Способен проводить педагогическое наблюдение, тестирование психического и физического состояния занимающихся в процессе реабилитационных мероприятий; способен формулировать задачи реабилитационных мероприятий, подбирать соответствующие средства и способы их решения; способен определять соотношение	ПК-10.1. Осуществляет процессы методического обеспечения реабилитационной (восстановительной) деятельности с помощью средств физической культуры, спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья. ПК-10.2. Осуществляет проведение мониторинга и анализ эффективности реабилитационных мероприятий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья. ПК-10.3. Способен определять соотношение различных видов нагрузок с учётом специфики	Знать методику проведения педагогического наблюдения, тестирования психического и физического состояния занимающихся; задачи реабилитационных мероприятий; соотношение различных видов нагрузок с учётом специфики заболевания, возрастно-половых, морфо-функциональных и индивидуально-психологических особенностей; особенности методического обеспечения реабилитационной (восстановительной) деятельности с помощью средств физической культуры, спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья; методику мониторинга и анализа эффективности реабилитационных мероприятий

ние различных видов нагрузок с учётом специфики заболевания, возраст-но-половых, морфо-функциональных и индивидуально-психологических особенностей	заболевания, возраст-но-половых, морфо-функциональных и индивидуально-психологических особенностей	инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья. Уметь проводить педагогическое наблюдение, тестирование психического и физического состояния занимающихся в процессе реабилитационных мероприятий; формулировать задачи реабилитационных мероприятий, подбирать соответствующие средства и способы их решения; определять соотношение различных видов нагрузок с учётом специфики заболевания, возраст-но-половых, морфо-функциональных и индивидуально-психологических особенностей; осуществлять процессы методического обеспечения реабилитационной (восстановительной) деятельности с помощью средств физической культуры, спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья; проводить мониторинг и анализ эффективности реабилитационных мероприятий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья. Владеть навыками проведения педагогического наблюдения, тестирования психического и физического состояния занимающихся в процессе реабилитационных мероприятий; опытом постановки и решения задач реабилитационных мероприятий; навыками определения соотношения различных видов нагрузок с учётом специфики заболевания, возраст-но-половых, морфо-функциональных и индивидуально-психологических особенностей; опытом методического обеспечения реабилитационной (восстановительной) деятельности с помощью средств физической культуры, спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья.
---	---	---

		вья; навыками проведения мониторинга и анализа эффективности реабилитационных мероприятий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоро вья.
--	--	---

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов (зач. ед.)		
	Очная форма	Очно-заочная форма	Заочная форма
Общая учебная нагрузка (всего)	108 (Зач. ед)		108 (Зач. ед)
Обязательная контактная работа (всего) в том числе:	72		12
Лекции	36		6
Семинарские занятия	-		-
Практические занятия	36		6
Лабораторные работы	-		-
Курсовая работа (курсовой проект)	-		-
Другие формы и методы организации образовательного процесса (<i>расчетно-графические работы, индивидуальные задания и т.п.</i>)	-		-
Самостоятельная работа студента (всего)	36		96
Форма аттестации	Экзамен		Экзамен

4.2. Содержание разделов дисциплины

Тема 1. Оздоровительная направленность как важнейший принцип физического воспитания.

Проблемы сохранения и укрепления здоровья при развитии и совершенствовании психомоторных способностей и повышении физического потенциала в процессе занятий физической культурой и спортом.

Оздоровительный эффект физических упражнений. Тренирующее воздействие физических упражнений.

Тема 2. Содержательные основы оздоровительной физической культуры.

Оздоровительная физическая культура: направления развития. Двигательная активность. Фитнес. Физическая работоспособность и здоровье. Понятие о здоровом образе жизни. Основные принципы оздоровительной тренировки. Оценка состояния здоровья.

Средства коррекции психофизиологического состояния. Критерии выбора средств оздоровительной физической культуры. Компоненты, влияющие на выбор средств оздоровительной физической культуры.

Тема 3. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем.

Научно-прикладные аспекты использования средств и методов оздоровления и современных видов кондиционной тренировки (стретчинг, аэробика, бодибилдинг, шейпинг и т.д.) в физкультурно-оздоровительной работе с различным контингентом.

Структура и содержание физкультурно-оздоровительной работы для различных половозрастных групп населения. Особенности организации работы с лицами старшего возраста.

Технологии построения комплексных оздоровительных программ в профилактике различных заболеваний.

Тема 4. Интеграция нетрадиционных средств и систем физических упражнений в сфере оздоровительно-рекреационной физической культуры различных групп населения.

Научно-прикладные аспекты совершенствования современной оздоровительно-рекреационной физической культуры на основе интеграции нетрадиционных направлений.

Социально-педагогические аспекты использования нетрадиционных форм и средств физической культуры в практике физкультурно-оздоровительной работы с различными слоями населения и возрастными группами.

Тема 5. Специфика профессиональной деятельности специалистов по физической культуре и спорту в сфере оздоровительного фитнеса.

Профессиональная деятельность инструктора тренажерного зала. Основные функции инструктора тренажерного зала. Стратегия занятий с клиентами в тренажерном зале. Профессионал фитнеса как работник сферы услуг. Этикет в фитнесе. Персональный тренинг: содержание, специфика, преимущества. Индивидуализация тренировочного процесса. Психологические аспекты персонального тренинга.

Мотивация клиента. Маркетинговые навыки: теория и практика личных продаж.

Тема 6. Научные основы двигательной активности и оздоровительной тренировки.

Анатомия и физиология силового и кардиотренинга в оздоровительной тренировке. Характеристика работы различных групп мышц. Структура и функции суставов. Специфика движений в суставах.

Совершенствование адаптационно-регуляторных механизмов. Соответствие величины нагрузок функциональным возможностям организма. Способы регламентации нагрузок.

Факторы, влияющие на величину и характер срочного тренировочного эффекта физкультурно-оздоровительных занятий: физиологическая зона воздействия определённого упражнения, степень тренированности, пол, возраст, содержание тренировки.

Тема 7. Основы построения оздоровительной тренировки.

Принцип оздоровительной направленности. Постепенность наращивания интенсивности и длительности нагрузок. Разнообразие применяемых средств. Систематичность занятий. Соответствие требованиям основной трудовой деятельности и здорового образа жизни. Принцип индивидуального подхода к содержанию и режимам физкультурно-оздоровительной деятельности.

Основы здорового питания.

Тема 8. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой.

Методология диагностики и контроля за состоянием здоровья в процессе занятий оздоровительной физической культурой. Системный подход в оценке здоровья.

Современные методики диагностики (в том числе с использованием компьютерных технологий) и контроля физического состояния в системе физкультурно-оздоровительной деятельности.

Основы диагностики психоэмоционального состояния и потребностно-мотивационной сферы в процессе занятий оздоровительной физической культурой.

Тема 9. Принципы использования физкультурно-оздоровительных технологий у лиц старших возрастов.

Критерии выбора физкультурно-оздоровительных технологий. Влияние физических упражнений на организм пожилого человека. Напряжение и перенапряжение различных систем организма пожилого человека, диагностика, последствия. Особенности организации медицинского контроля за лицами старших возрастов, занимающихся физической культурой и спортом, принципы нагрузочного тестирования.

Тема 10. Музыкальное сопровождение занятий по гимнастике.

Значение музыкального сопровождения, элементы музыкальной грамоты. Проведение различных гимнастических упражнений музыкальным сопровождением.

Тема 11. Общие вопросы организации и содержание занятий по гимнастике.

Основные задачи и содержание гимнастического раздела программы по физической культуре. Структура урока с гимнастической направленностью. Планирование учебного материала. Гимнастика в режиме дня.

Тема 12. Физкультурно-оздоровительные технологии с использованием средств плавания.

Оздоровительное плавание при различных заболеваниях и патологиях. Противопоказания для занятий. Характеристика аквафитнеса (гидроаэробика, гидрошейпинг, кондиционная тренировка и др.).

Тема 13. Физкультурно-оздоровительные технологии с использованием гимнастических упражнений.

Ознакомление с физкультурно-оздоровительными технологиями программы общеобразовательной школы (на примере современных видов гимнастики).

Тема 14. Использование средств гимнастики в рекреационной деятельности.

Использование средств гимнастики в играх, эстафетах, комбинациях спортивного и танцевального характера. Ознакомление с возможностями их применения для организации рекреационных физкультурно-оздоровительных занятий и физкультурно-массовых мероприятий.

Тема 15. Физкультурно-оздоровительные технологии с использованием оздоровительного бега и ходьбы.

Оздоровительный бег и ходьба. Укрепления дыхательной и сердечно-сосудистой систем средствами легкой атлетики.

Тема 16. Использование легкой атлетики в рекреационной деятельности.

Привлечение населения к рекреационной деятельности как фактору здорового образа жизни; подбор адекватных поставленным задачам средств, методы и формы рекреационной деятельности по циклам занятий различной продолжительности. Обеспечение уровня двигательной активности, соответствующего состоянию и потребностям занимающихся. Способствовать осознанному использованию средств легкой атлетики для восстановления и укрепления здоровья. Приобщения к здоровому образу жизни.

Тема 17. Педагогические требования к организации и проведению подвижных игр.

Основные задачи руководителя игры. Подготовка к проведению игры. Организация играющих. Руководство процессом игры. Подведение итогов игры. Особенности методики проведения игр – эстафет. Методика решения педагогической задачи в игре.

4.3. Лекции

№ п/п	Название темы	Объем часов		
		Очная форма	Очно- заочная форма	Заочная форма
1.	Оздоровительная направленность как важнейший принцип физического воспитания.	2		2
2.	Содержательные основы оздоровительной физической культуры.	2		2
3.	Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем.	2		2
4.	Интеграция нетрадиционных средств и систем физических упражнений в сфере оздоровительно-рекреационной физической культуры различных групп населения.	2		
5.	Специфика профессиональной деятельности специалистов по физической культуре и спорту в сфере оздоровительного фитнеса.	2		
6.	Научные основы двигательной активности и оздоровительной тренировки.	2		
7.	Основы построения оздоровительной тренировки.	2		
8.	Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой.	2		
9.	Принципы использования физкультурно-	2		

	оздоровительных технологий у лиц старших возрастов.			
10.	Музыкальное сопровождение занятий по гимнастике.	2		
11.	Общие вопросы организации и содержание занятий по гимнастике.	2		
12.	Физкультурно-оздоровительные технологии с использованием средств плавания.	2		
13.	Физкультурно-оздоровительные технологии с использованием гимнастических упражнений.	2		
14.	Использование средств гимнастики в рекреационной деятельности.	2		
15.	Физкультурно-оздоровительные технологии с использованием оздоровительного бега и ходьбы.	2		
16.	Использование легкой атлетики в рекреационной деятельности.	2		
17.	Педагогические требования к организации и проведению подвижных игр.	4		
Итого:		36		6

4.4. Практические (семинарские) занятия

№ п/п	Название темы	Объем часов		
		Очная форма	Очно- заочная форма	Заочная форма
1.	Оздоровительная направленность как важнейший принцип физического воспитания.	2		2
2.	Содержательные основы оздоровительной физической культуры.	2		2
3.	Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем.	2		2
4.	Интеграция нетрадиционных средств и систем физических упражнений в сфере оздоровительно-рекреационной физической культуры различных групп населения.	2		
5.	Специфика профессиональной деятельности специалистов по физической культуре и спорту в сфере оздоровительного фитнеса.	2		
6.	Научные основы двигательной активности и оздоровительной тренировки.	2		
7.	Основы построения оздоровительной тренировки.	2		
8.	Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой.	2		
9.	Принципы использования физкультурно-оздоровительных технологий у лиц старших возрастов.	2		
10.	Музыкальное сопровождение занятий по	2		

	гимнастике.			
11.	Общие вопросы организации и содержание занятий по гимнастике.	2		
12.	Физкультурно-оздоровительные технологии с использованием средств плавания.	2		
13.	Физкультурно-оздоровительные технологии с использованием гимнастических упражнений.	2		
14.	Использование средств гимнастики в рекреационной деятельности.	2		
15.	Физкультурно-оздоровительные технологии с использованием оздоровительного бега и ходьбы.	2		
16.	Использование легкой атлетики в рекреационной деятельности.	2		
17.	Педагогические требования к организации и проведению подвижных игр.	4		
Итого:		36		6

4.5. Лабораторные работы

Не предусмотрены учебным планом подготовки.

4.6. Самостоятельная работа студентов

№ п/п	Название темы	Вид СРС	Объем часов		
			Очная форма	Очно- заочная форма	Заочная форма
1.	Стратегия занятий с клиентами в тренажерном зале. Профессионал фитнеса как работник сферы услуг. Этикет в фитнесе.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	1		2
2.	Профессиональная деятельность инструктора тренажерного зала. Основные функции инструктора тренажерного зала.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	1		2
3.	Психологические аспекты персонального тренинга. Персональный тренинг:	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов,	1		2

	содержание, специфика, преимущества. Индивидуализация тренировочного процесса.	эссе, выступлений, докладов.			
4.	Научно-прикладные аспекты использования средств и методов оздоровления и современных видов кондиционной тренировки (стретчинг, аэробика, бодибилдинг, шейпинг и т.д.) в физкультурно-оздоровительной работе с различным контингентом.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	1		2
5.	Мотивация клиента. Маркетинговые навыки: теория и практика личных продаж.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	1		2
6.	Современные методики диагностики (в том числе с использованием компьютерных технологий) и контроля физического состояния в системе физкультурно-оздоровительной деятельности.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	1		2
7.	Методология диагностики и контроля за состоянием здоровья в процессе занятий оздоровительной физической культурой. Системный подход в	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	1		2

	оценке здоровья.				
8.	Систематичность занятий. Соответствие требованиям основной трудовой деятельности и здорового образа жизни.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	1		2
9.	Принцип индивидуального подхода к содержанию и режимам физкультурно-оздоровительной деятельности.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	1		2
10.	Основы здорового питания.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	1		2
11.	Факторы, влияющие на величину и характер срочного тренировочного эффекта физкультурно-оздоровительных занятий: физиологическая зона воздействия определённого упражнения, степень тренированности, пол, возраст, содержание тренировки.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	1		2
12.	Совершенствование адаптационно-регуляторных механизмов. Соответствие	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов,	1		2

	величины нагрузок функциональным возможностям организма. Способы регламентации нагрузок.	эссе, выступлений, докладов.			
13.	Характеристика работы различных групп мышц. Структура и функции суставов. Специфика движений в суставах.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	1		2
14.	Анатомия и физиология силового и кардиотренинга в оздоровительной тренировке.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	1		2
15.	Принцип оздоровительной направленности. Постепенность наращивания интенсивности и длительности нагрузок. Разнообразие применяемых средств.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	1		2
16.	Основы диагностики психоэмоционального состояния и потребностно-мотивационной сферы в процессе занятий оздоровительной физической культурой.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	1		2
17.	Критерии выбора физкультурно-оздоровительных	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной	1		2

	технологий.	информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.			
18.	Влияние физических упражнений на организм пожилого человека.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	1		2
19.	Напряжение и перенапряжение различных систем организма пожилого человека, диагностика, последствия.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	1		2
20.	Особенности организации медицинского контроля за лицами старших возрастов, занимающихся физической культурой и спортом, принципы нагрузочного тестирования.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	1		2
21.	Значение музыкального сопровождения, элементы музыкальной грамоты.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	1		2
22.	Проведение различных гимнастических упражнений музыкальным сопровождением.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	1		2
23.	Основные задачи и содержание гимнастического раздела программы по	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка	1		2

	физической культуре.	ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.			
24.	Структура урока с гимнастической направленностью. Планирование учебного материала.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	1		2
25.	Гимнастик в режиме дня.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	1		2
26.	Оздоровительное плавание при различных заболеваниях и патологиях. Противопоказания для занятий.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	1		2
27.	Характеристика аквафитнеса (гидроаэробика, гидрошейпинг, кондиционная тренировка и др.).	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	1		2
28.	Ознакомление с физкультурно-оздоровительными технологиями программы общеобразовательной школы (на примере современных видов гимнастики).	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	1		2
29.	Использование средств гимнастики в играх, эстафетах, комбинациях спортивного и танцевального	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов,	1		2

	характера.	эссе, выступлений, докладов.			
30.	Ознакомление с возможностями их применения для организации рекреационных физкультурно-оздоровительных занятий и физкультурно-массовых мероприятий.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	1		2
31.	Средства коррекции психофизиологического состояния. Критерии выбора средств оздоровительной физической культуры. Компоненты, влияющие на выбор средств оздоровительной физической культуры. легкой атлетики.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	1		2
32.	Технологии построения комплексных оздоровительных программ профилактики различных заболеваний. в	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	1		4
33.	Обеспечение уровня двигательной активности, соответствующего состоянию и потребностям занимающихся.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	1		5
34.	Способствовать осознанному использованию средств легкой атлетики для восстановления и укрепления здоровья.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	1		5
35.	Приобщения к здоровому образу жизни.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный	0,5		5

	жизни.	поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.			
36.	Методика решения педагогической задачи в игре.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	0,5		2
37.	Основные задачи руководителя игры. Подготовка к проведению игры. Организация играющих.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	0,5		2
38.	Руководство процессом игры. Подведение итогов игры. Особенности методики проведения игр – эстафет.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	0,5		2
39	Экзамен				9
Итого:			36		96

4.7. Курсовые работы/проекты по дисциплине «Технологии физкультурно-оздоровительной деятельности» не предполагаются учебным планом.

5. Образовательные технологии

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий: объяснительно-иллюстративного обучения (технология поддерживающего обучения, технология проведения учебной дискуссии), информационных технологий (презентационные материалы), развивающих и инновационных образовательных технологий.

Практические занятия проводятся с использованием развивающих, проблемных, проектных, информационных (использование электронных образовательных ресурсов (электронный конспект) образовательных технологий.

6. Формы контроля освоения дисциплины

Текущая аттестация студентов производится в дискретные временные интервалы лектором и преподавателем(ями), ведущими практические занятия по дисциплине в следующих формах:

- тестовые задания;
- вопросы для обсуждения;
- разноуровневые задачи и задания;
- контрольные работы;
- практические (прикладные), творческие задания

Промежуточная аттестации по результатам освоения дисциплины проходит в форме зачета (5 семестр) и устного экзамена (6 семестр)(включает в себя ответы на теоретические вопросы). В экзаменационную ведомость и зачетную книжку выставляются оценки по шкале, приведенной в таблице.

Шкала оценивания (экзамен)	Характеристика знания предмета и ответов	Зачеты
отлично (5)	Студент глубоко и в полном объеме владеет программным материалом. Грамотно, исчерпывающе и логично его излагает в устной или письменной форме. При этом знает рекомендованную литературу, проявляет творческий подход в ответах на вопросы и правильно обосновывает принятые решения, хорошо владеет умениями и навыками при выполнении практических задач.	зачтено
хорошо (4)	Студент знает программный материал, грамотно и по сути излагает его в устной или письменной форме, допуская незначительные неточности в утверждениях, трактовках, определениях и категориях или незначительное количество ошибок. При этом владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических задач.	
удовлетворительно (3)	Студент знает только основной программный материал, допускает неточности, недостаточно чёткие формулировки, непоследовательность в ответах, излагаемых в устной или письменной форме. При этом недостаточно владеет умениями и навыками при выполнении практических задач. Допускает до 30% ошибок в излагаемых ответах.	
неудовлетворительно (2)	Студент не знает значительной части программного материала. При этом допускает принципиальные ошибки в доказательствах, в трактовке понятий и категорий, проявляет низкую культуру знаний, не владеет основными умениями и навыками при выполнении практических задач. Студент отказывается от ответов на	не зачтено

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

а) основная литература

1. Лечебное плавание [Электронный ресурс] сост. Е.А. Семенова – Саратов, 2011. – 17 с. – Режим доступа: <http://www.library.sgu>.
2. Люйк Л. В. Биоэнергетические основы оздоровительной тренировки в аэробике [Электронный ресурс] / Люйк Л. В., Артемьева Ж. С. - Санкт-Петербург, 2010. - 146 с. - Электрон. версия печат. публ. – Доступ из локальной сети Науч. б-ки Том. гос. ун-та.
3. Люйк Л. В. Методы конструирования программ по оздоровительным видам аэробики / Люйк Л. В., Айзятуллова Г. Р., Солодяников О. В. и др. - Санкт-Петербург, 2009. - 51 с. - Электрон. версия печат. публ. – Доступ из локальной сети Науч. б-ки Том. гос. ун-та.
4. Ромашин О.В. Система управления процессом целенаправленного оздоровления человека.-М.,2009

б) дополнительная литература

1. Баранцев С.А., Столяк И.Н. Совершенствование основных видов движения. //Физическая культура в школе// Школа — Пресса, 2000, № 5.
2. Виленский М. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб.пособие.-М.,2007
3. Виноградов П. А. Спорт для всех и формирование здорового образа жизни. Зарубежный опыт / П. А. Виноградов, В. И. Гончаров, В. И. Жолдак ; Том. гос. ун-т ; Моск. гос. акад. физич. культуры. - Томск : Томский государственный университет, 2003. - 277 с.
4. Жизнь и здоровье женщины: большая энциклопедия / сост.: Непокойчицкий Г. А., Самохина Е. Б., Чумакова Р. В. и др. - М. : АНС : ОЛМА-ПРЕСС образование, 2005. - 1117 с. : ил.
5. Кошанов А.Н. Начальное обучение плаванию [Текст]: методический материал/А.И. Кошанов. М.: Чистые пруды; 2006.-32с. (1 экз.)
- 4.Лисицкая Т., Сиднева Л. Аэробика. Теория и методика. Том 1. – М., 2002.
6. Лин Д. Боевая гимнастика ушу для здоровья и самозащиты. - Ростов-н/Дону : Феникс, 2008. - 249 с.
7. Лисицкая Т. С. Добро пожаловать в фитнес-клуб!. – М. : Академия, 2008. - 102с.
8. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учеб. пособие / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов и др.; под ред. Н. Ж. Булгаковой.- 2-е изд., стер.- 432 с.- М.,2011.

в) методические рекомендации:

1. Методические указания к практическим занятиям по дисциплине «**Технологии физкультурно-оздоровительной деятельности**». (для студентов дневной и заочной форм обучения специальности 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья – Адаптивная физическая культура») / Сост. Е. В. Яковлева, И. В. Прихода. — Луганск: изд-во ГОУ ВО ЛНР «ЛГУ им. В. Даля», 2021. — 44 с.
2. Методические указания к самостоятельной работе студентов по дисциплине «**Технологии физкультурно-оздоровительной деятельности**» (для студентов дневной и заочной форм обучения специальности 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья – Адаптивная физическая культура») / Сост.: Е. В. Яковлева, И. В. Прихода. - Луганск: изд-во ГОУ ВО ЛНР «ЛГУ им. В. Даля», 2021. - 19 с.

г) интернет-ресурсы:

1. Министерство образования и науки Российской Федерации. – Режим доступа: URL: <https://minobrnauki.gov.ru/?&>
2. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования. – Режим доступа: URL: <https://fgosvo.ru/>
3. Федеральный портал «Российское образование». – Режим доступа: URL: <https://edu.ru/>
4. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» – Режим доступа: URL: <https://www.big-big.ru/besplatno/window.edu.ru.html>

Электронные библиотечные системы и ресурсы

1. «Киберленинка» научная электронная библиотека. – Режим доступа: URL: <https://cyberleninka.ru/>.
2. Научная онлайн-библиотека Порталус. Онлайн-база авторских научных публикаций в России. – Режим доступа: URL: <http://www.portalus.ru/>.
3. Научная электронная библиотека Library.Ru. – Режим доступа: URL: <http://elibrary.ru>.
4. Федеральный портал Российское образование. – Режим доступа: URL: http://www.edu.ru/index.php?page_id=242.
5. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. – Режим доступа: URL: <http://fcior.edu.ru/>.
6. Электронная библиотека «ЛитРес». – Режим доступа: URL: <http://biblio.litres.ru>.
7. Электронная библиотека диссертаций РГБ. – Режим доступа: URL: <http://diss.rsl.ru/>.
8. Электронная библиотека учебников. – Режим доступа: URL: <http://studentam.net/content/category/1/2/5/>.

9. Электронно-библиотечная система «StudMed.ru». – Режим доступа: URL: <https://www.studmed.ru> .
10. Электронно-библиотечная система «Консультант студента». – Режим доступа: URL: <http://www.studentlibrary.ru/cgi-bin/mb4x>.

Другие открытые источники

Информационный ресурс библиотеки образовательной организации

Научная библиотека имени А. Н. Коняева. – Режим доступа: URL: <http://biblio.dahluniver.ru/>.

8. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

Освоение дисциплины «Технологии физкультурно-оздоровительной деятельности» предполагает использование академических аудиторий, соответствующих действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

Прочее: рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером с доступом в Интернет.

Программное обеспечение:

Функциональное назначение	Бесплатное программное обеспечение	Ссылки
Офисный пакет	Libre Office 6.3.1	https://www.libreoffice.org/ https://ru.wikipedia.org/wiki/LibreOffice
Операционная система	UBUNTU 19.04	https://ubuntu.com/ https://ru.wikipedia.org/wiki/Ubuntu
Браузер	FirefoxMozilla	http://www.mozilla.org/ru/firefox/fx
Браузер	Opera	http://www.opera.com
Почтовый клиент	MozillaThunderbird	http://www.mozilla.org/ru/thunderbird
Файл-менеджер	FarManager	http://www.farmanager.com/download.php
Архиватор	7Zip	http://www.7-zip.org/
Графический редактор	GIMP (GNU Image Manipulation Program)	http://www.gimp.org/ http://gimp.ru/viewpage.php?page_id=8 http://ru.wikipedia.org/wiki/GIMP
Редактор PDF	PDFCreator	http://www.pdfforge.org/pdfcreator

Аудиоплеер	VLC	http://www.videolan.org/vlc/
------------	-----	---

9. Оценочные средства по дисциплине

Паспорт оценочных средств по учебной дисциплине «Технологии физкультурно-оздоровительной деятельности»

Перечень компетенций (элементов компетенций), формируемых в результате освоения учебной дисциплины

№ п/п	Код компетенции	Формулировка контролируемой компетенции	Индикаторы достижения компетенции (по реализуемой дисциплине)	Контролируемые темы учебной дисциплины, практики	Этапы формирования (семестр изучения)
1	ПК-10.	Способен проводить педагогическое наблюдение, тестирование психического и физического состояния занимающихся в процессе реабилитационных мероприятий; способен формулировать задачи реабилитационных мероприятий, подбирать соответствующие средства и способы их решения; способен определять соотношение различных видов нагрузок с учётом специфики заболевания, возрастно-половых, морфо-функциональных	ПК-10.1. Осуществляет процессы методического обеспечения реабилитационной (восстановительной) деятельности с помощью средств физической культуры, спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья.	<i>Тема 1-5</i>	6
			ПК-10.2. Осуществляет проведение мониторинга и анализ эффективности реабилитационных мероприятий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья.	<i>Тема 6-9</i>	

		индивидуально-психологических особенностей.	ПК-10.3. Способен определять соотношение различных видов нагрузок с учётом специфики заболевания, возраст но-половых, морфо-функциональных и индивидуально-психологических особенностей	Тема 10-17	
--	--	---	---	-------------------	--

Показатели и критерии оценивания компетенций, описание шкал оценивания

№ п/п	Код компетенции	Индикаторы достижений компетенции (по реализуемой дисциплине)	Перечень планируемых результатов	Контролируемые темы учебной дисциплины	Наименование оценочного средства
1.	ПК-10 Способен проводить педагогическое наблюдение, тестирования психического и физического состояния занимающихся в процессе реабилитационных мероприятий; способен формулировать задачи реабилитационных мероприятий, подбирать соответствующие средства и способы их решения; способен определять соотнош	ПК-10.1. Осуществляет процессы методического обеспечения реабилитационной (восстановительной) деятельности с помощью средств физической культуры, спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья.	Знать методику проведения педагогического наблюдения, тестирования психического и физического состояния занимающихся; задачи реабилитационных мероприятий; соотношение различных видов нагрузок с учётом специфики заболевания, возраст но-половых, морфо-функциональных и индивидуально-психологических особенностей; особенности методического обеспечения реабилитационной (восстановительной) деятельности с помощью средств физической культуры, спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья; методику мониторинга и анализа	Тема 1-5 .	Вопросы для обсуждения, тесты, контрольные работы, разноуровневые задачи и задания, практические задания
		ПК-10.2. Осуществляет проведение мониторинга и анализ эффективности реабилитационных мероприятий инвалидов, лиц с ограниченными		Тема 6-9 .	Вопросы для обсуждения, тесты, контрольные работы, разноуровневые задачи и задания, практические

	ение различныхви дов нагрузок с учётомспеци фики заболевания, возрастно- половых,мор фо- функционал ьных ииндивиду льно- психологиче скихособенн остей.	возможностями здоровья.	эффективности реабилитационных меро приятий инвалидов,лиц с ограниченнымиивозмож ностямиздоровья.	Тема 10-17 .	кие задания
		ПК-10.3. Способенопред елятьсоотноше ние различныхвидо в нагрузок с учётомспецифи ки заболевания,во зрастно- половых,морфо - функциональн ых ииндивидуальн о- психологическ ихособенносте й	проводитьпедагогическ оенаблюдение, тестированиепсихическ ого ифизического состояниязанимающихся я в процессереабилитацион ныхмероприятий; формулировать задачиреабилитационны хмероприятий, подбиратьсоответствую щиесредстваи спосо бы их решения; определятьсоотношение различныхвидов нагрузок с учётомспецифики заболевания,возрастно- половых,морфо- функциональных ииндивидуально- психологическихособен ностей; осуществлять процессы методическогообеспе ченияреабилитационной(в осстановительной)деят ельности с помощьюсредств физическойкультуры, спортивнойподготовки нвалидов,лиц с ограниченнымиивозможн остямиздоровья; проводить мониторинг ианализ эффективностиреабилит ационныхмероприятий инвалидов,лиц с ограниченнымиивозможн остямиздоровья. Владеть навыками проведенияпедагогичес когонаблюдения,		

			тестирования психического и физического состояния занимающихся в процессе реабилитационных мероприятий; опытом постановки и решения задач реабилитационных мероприятий; навыками определения соотношения различных видов нагрузок с учётом специфики заболевания, возрастно-половых, морфо-функциональных и индивидуально-психологических особенностей; опытом методического обеспечения реабилитационной (восстановительной) деятельности с помощью средств физической культуры, спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья; навыками проведения мониторинга и анализа эффективности реабилитационных мероприятий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья.		
--	--	--	---	--	--

Типовые тестовые задания

ТЕСТ № 1

Вопрос 1

01. Гимнастика проводимая до основных занятий

Выберите один ответ:

☐

а. вводная;

☐

б. зарядка;

☐

с. разминка;

☐ d. настройка.

Вопрос 2

02. Работоспособность в начале учебного дня бывает

Выберите один ответ:

☐ a. пониженной;

☐ b. начальной;

☐ c. повышенной;

☐ d. вводной.

Вопрос 3

03. Вводная гимнастика имеет большое значение

Выберите один или несколько ответов:

☐ a. воспитательное;

☐ b. гигиеническое;

☐ c. оздоровительное;

☐ d. образовательное.

Вопрос 4

04. Общее руководство гимнастикой до уроков возлагается на

Выберите один ответ:

☐ a. учителя физической культуры;

☐ b. директора школы;

☐ c. завуча школы;

☐ d. классного руководителя.

Вопрос 5

05. Вводная гимнастика выполняется для непосредственной подготовки к выполнению учебной или профессиональной деятельности перед ее началом, как правило

Выберите один ответ:

☐ a. около своего рабочего места;

☐ b. в спортивном зале;

☐ c. в школьном коридоре;

☐ d. на улице.

Вопрос 6

06. Основная направленность вводной гимнастики - подготовка ведущих функциональных систем организма к особенностям

Выберите один или несколько ответов:

☐

a. предстоящей работы;

☐

b. психофизическое вработывание;

☐

c. возрастных изменений;

☐

d. учебной нагрузки.

Вопрос 7

07. Вводная гимнастика в начальной школе проводится за _____ минут до начала первого урока.

Выберите один ответ:

☐

a. 2 - 3;

☐

b. 5 - 7;

☐

c. 10 - 15;

☐

d. 15 - 20.

Вопрос 8

08. В комплекс гимнастики должны входить упражнения при условии выполнения следующих методических рекомендаций:

Выберите один или несколько ответов:

☐

a. упражнения должны быть знакомы ученикам и составлять простейшие сочетания движений;

☐

b. быть динамичными, охватывать большие мышечные группы;

☐

c. выполняться точно и согласованно;

☐

d. каждый раз меняться.

Вопрос 9

09. Первое упражнение вводной гимнастики, как правило,

Выберите один ответ:

☐

a. потягивание;

☐

b. прыжки на месте;

☐

c. махи руками;

☐

d. наклоны вперед.

ТЕСТ № 2

Вопрос 1

01. Какими периодами характеризуется изменение работоспособности

Выберите один или несколько ответов:

☐

a. вработывание;

☐

b. разминка;

☐

c. стабилизации;

☐

d. компенсации.

Вопрос 2

02. От каких факторов зависит динамика работоспособности

Выберите один или несколько ответов:

☐

a. состояния систем организма;

☐

b. гигиенических условий;

☐

c. направленного использования физической культуры;

☐

d. времени года.

Вопрос 3

03. Физкультурная минутка проводится

Выберите один ответ:

☐

a. перед началом уроков;

☐

b. на перемене;

☐

c. во второй половине урока;

☐

d. в любое время урока.

Вопрос 4

04. Упражнения физкультурной минутки должны включать упражнения на

Выберите один или несколько ответов:

☐

a. потягивание;

☐

b. выпрямление;

☐

c. силовую выносливость;

☐

d. гибкость.

Вопрос 5

05. Комплексы упражнений, подобранные для физкультурной минутки

должны включать в себя двигательные действия

Выберите один ответ:

- ☐ a. отличающиеся от движений, выполняемых на уроке;
- ☐ b. повторять движения, выполняемые на уроке;
- ☐ c. иметь спортивную направленность;
- ☐ d. плавные, умеренной интенсивности.

Вопрос 6

06. Физкультурные паузы должны проводится с учащимися в течение 10-15 мин через каждые _____ мин учебной работы

Выберите один ответ:

- ☐ a. 15 - 20;
- ☐ b. 35 - 45;
- ☐ c. 40 – 60;
- ☐ d. 50 – 70.

Вопрос 7

07. В физкультурные паузы могут быть включены

Выберите один ответ:

- ☐ a. прыжки и подвижные игры;
- ☐ b. плавание и гимнастика;
- ☐ c. общеразвивающие и специальные упражнения;
- ☐ d. упражнения ведущего вида спорта.

Вопрос 8

08. Продолжительность физкультурной паузы _____ мин

Выберите один ответ:

- ☐ a. 5 – 7;
- ☐ b. 10 – 15;
- ☐ c. 15 – 20;
- ☐ d. произвольная.

Вопрос 9

09. Комплексы физкультурных пауз должны соответствовать следующим требованиям:

Выберите один или несколько ответов:

- ☐ а. режим выполнения упражнений не должен повторять режим трудовых действий;
- ☐ б. упражнения должны быть подобраны так, чтобы основная нагрузка ложилась на мышцы, не участвующие в трудовой деятельности;
- ☐ в. режим выполнения упражнений не должен имитировать режим трудовых действий;
- ☐ г. проводиться в высоком темпе.

Вопрос 10

10. Чем больше физическая нагрузка в процессе труда, тем больший удельный вес в комплексе должны занимать упражнения на

Выберите один ответ:

- ☐ а. расслабление;
- ☐ б. гибкость;
- ☐ в. силу;
- ☐ г. изометрию.

ТЕСТ № 3

Вопрос 1

01. Физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах организуются как мероприятие активного отдыха с целью

Выберите один ответ:

- ☐ а. снижения утомления;
- ☐ б. повышения физической подготовки;
- ☐ в. повышения спортивных результатов;
- ☐ г. подготовки к сдаче нормативов.

Вопрос 2

02. Общее руководство физическими упражнениями и подвижными играми на удлинённых переменах осуществляют

Выберите один ответ:

- ☐ а. директор школы и его заместители;
- ☐ б. учитель физкультуры;
- ☐ в. классные руководители;

☐ d. актив школы.

Вопрос 3

03. Непосредственное проведение физических упражнений и подвижных игр на удлинённых переменах возлагается на

Выберите один или несколько ответов:

☐ a. учителей-предметников;

☐ b. классных руководителей;

☐ c. физкультурный актив;

☐ d. родительский комитет.

Вопрос 4

04. Непосредственных руководителей физических упражнений и подвижных игр на удлинённых переменах регулярно инструктирует

Выберите один или несколько ответов:

☐ a. директор школы;

☐ b. завуч школы;

☐ c. представитель спорткомитета.

Вопрос 5

05. Подвижные перемены проводятся после третьего урока в односменных школах в течение _____ мин

Выберите один ответ:

☐ a. 15;

☐ b. 20;

☐ c. 30;

☐ d. 45.

Вопрос 6

06. Непосредственно на занятия физическими упражнениями и играми подвижные перемены отводится соответственно 20 и 15 мин. Остальное время предназначено для

Выберите один ответ:

☐ a. пассивного отдыха;

☐ b. подготовки к уроку;

☐ c. чтения литературы;

☐ d. компьютерным играм.

Вопрос 7

07. Желательно, чтобы выход на подвижные перемены начинался

Выберите один ответ:

☐ a. радиообращением директора;

☐ b. традиционно позывными;

☐ c. последними известиями;

☐ d. прослушиванием музыки.

Вопрос 8

08. Специальные игры для мальчиков и девочек следует практиковать с _____ класса

Выберите один ответ:

☐ a. 1;

☐ b. 2;

☐ c. 5;

☐ d. 8.

Вопрос 9

09. Во время перемен должны дежурить

Выберите один ответ:

☐ a. медработники школы;

☐ b. пожарные;

☐ c. дружинники;

☐ d. родители.

Вопрос 10

10. Каждое занятие должно строиться по такому плану, который обеспечил бы:

Выберите один или несколько ответов:

☐ a. вхождение в работу;

☐ b. удержание функций организма на уровне малой и средней

интенсивности;

☐ c. постепенный выход из работы;

☐ d. прием душа.

ТЕСТ № 4

Вопрос 1

01. Спортивный час в группах продлённого дня способствует

Выберите один или несколько ответов:

☐ a. укреплению здоровья ;

☐ b. спортивному росту;

☐ c. физическому развитию обучающихся;

☐ d. повышению мастерства.

Вопрос 2

02. Занятия спортивного часа должны быть разнообразными по характеру и интенсивности, доступными и проводиться, как правило, на открытом воздухе и иметь направленность 1.

Выберите один ответ:

☐ a. оздоровительную;

☐ b. воспитательную;

☐ c. образовательную;

☐ d. спортивную.

Вопрос 3

03. Занятия спортивного часа проводятся

Выберите один или несколько ответов:

☐ a. воспитателем;

☐ b. специалистом, имеющим специальное образование;

☐ c. классным руководителем;

☐ d. дежурным преподавателем.

Вопрос 4

04. Организационную и методическую помощь воспитателям в подготовке и проведении занятий оказывают

Выберите один ответ:

☐ a. учителя физической культуры;

☐ b. тренеры по виду спорта;

☐ c. методисты физкультуры;

☐ d. инструктора по физкультуре.

Вопрос 5

05. Содержание спортивного часа должно быть взаимосвязано с

Выберите один ответ:

☐ a. учебной программой по физической культуре;

☐ b. требованиями комплекса ГТО;

☐ c. программой спортивной подготовки;

☐ d. календарем школьных соревнований.

Вопрос 6

06. Основу спортивного часа составляют упражнения

Выберите один или несколько ответов:

☐ a. общеразвивающие;

☐ b. спортивные;

☐ c. подготовительные;

☐ d. подводящие.

Вопрос 7

07. В основной и заключительной части спортивного часа активного отдыха наибольший эффект даёт применение методов

Выберите один или несколько ответов:

☐ a. игрового;

☐ b. соревновательного;

☐ c. повторного;

☐ d. равномерного.

Вопрос 8

08. Организованная часть занятий под непосредственным руководством воспитателя должна занимать примерно 20-30 минут, оставшееся время используется на

Выберите один ответ:

☐ a. самостоятельное выполнение игр и физических упражнений;

☐ b. подготовку к сдаче норм ГТО;

☐ c. активный отдых;

☐ d. пассивный отдых.

Вопрос 9

09. В основе занятий с учениками младших классов во время спортивного часа должны быть

Выберите один ответ:

- ☐ а. подвижные игры;
- ☐ б. спортивные игры;
- ☐ в. гимнастические упражнения;
- ☐ г. упражнения на координацию.

Вопрос 10

10. На одном занятии не следует проводить более ____ игр.

Выберите один ответ:

- ☐ а. 1 - 2;
- ☐ б. 2 – 3;
- ☐ в. 3 – 4;
- ☐ г. 4 - 5.

ТЕСТ № 5

Вопрос 1

01. Самостоятельная организация, призванная всемерно развивать массовую физическую культуру, спорт и туризм среди учащихся

Выберите один ответ:

- ☐ а. спортивный клуб;
- ☐ б. спортивная секция;
- ☐ в. спортивная федерация;
- ☐ г. коллектив физической культуры.

Вопрос 2

02. Коллектив физической культуры может функционировать при наличии не менее ____ членов

Выберите один ответ:

- ☐ а. 10;
- ☐ б. 15;
- ☐ в. 20;
- ☐ г. 25.

Вопрос 3

03. Практика работы школы показывает, что наиболее целесообразным и оптимальным вариантом является закрепление членов совета коллектива физкультуры за такими разделами работы:

Выберите один или несколько ответов:

- ☐ а. массовая физкультурная работа;
- ☐ б. спортивные мероприятия;
- ☐ в. учета успеваемости;
- ☐ г. пропаганда физической культуры;
- ☐ д. хозяйственная работа;
- ☐ е. связи с общественностью.

Вопрос 4

04. Собрания коллектива физической культуры проводятся

Выберите один ответ:

- ☐ а. раз в два года;
- ☐ б. ежегодно;
- ☐ в. ежемесячно;
- ☐ г. еженедельно.

Вопрос 5

05. Ответственность за организацию коллектива физической культуры в школе несет

Выберите один ответ:

- ☐ а. директор;
- ☐ б. завуч;
- ☐ в. заместитель директора;
- ☐ г. учитель физической культуры.

Вопрос 6

06. Методическую помощь коллективу обеспечивает и, как правило, избирается в состав совета коллектива физической культуры

Выберите один ответ:

- ☐ а. учитель физической культуры;
- ☐ б. методист района;

- ☐ с. тренер ДЮСШ;
- ☐ d. представитель спорткомитета.

Вопрос 7

07. Основным документом на основании которого работает коллектив физической культуры является

Выберите один ответ:

- ☐ а. положение о выборах;
- ☐ b. положение о соревновании;
- ☐ с. положение о коллективе физической культуры;
- ☐ d. положение о физкультурно-оздоровительной работе.

Вопрос 8

08. Каждый коллектив физической культуры должен иметь свою

Выберите один или несколько ответов:

- ☐ а. спортивную форму;
- ☐ b. эмблему;
- ☐ с. спортивную базу;
- ☐ d. строевую песню.

Вопрос 9

09. Для составления отчета за год, который предоставляется в спорткомитет района или города, на территории которого находится школа основанием служат

Выберите один ответ:

- ☐ а. записи в журнале учета работы;
- ☐ b. классный журнал;
- ☐ с. рапорты физруков;
- ☐ d. отчет учителя физкультуры.

Вопрос 10

10. В средних школах, особенно добившихся высоких показателей в развитии физической культуры и спорта и насчитывающих не менее 500 членов коллектива физкультуры, по согласованию с профсоюзными и спортивными организациями области могут создаваться

Выберите один ответ:

- ☐ а. спортивные клубы;

- ☐ b. спортивные секции;
- ☐ c. федерации по виду спорта;
- ☐ d. спортивные комитеты.

ТЕСТ № 6

Вопрос 1

01. Для освоения нормативов комплекса ГТО необходима подготовка

Выберите один или несколько ответов:

- ☐ a. длительная;
- ☐ b. планомерная;
- ☐ c. спортивная;
- ☐ d. кратковременная.

Вопрос 2

02. Работу по подготовке значкистов комплекса ГТО лучше организовать по

Выберите один ответ:

- ☐ a. классам;
- ☐ b. возрасту;
- ☐ c. желанию;
- ☐ d. группам здоровья.

Вопрос 3

03. Тренировочные занятия в группах ГТО по организации и методике чаще всего аналогичны

Выберите один ответ:

- ☐ a. урокам физической культуры;
- ☐ b. дням здоровья;
- ☐ c. спортивной тренировке;
- ☐ d. спортивному празднику.

Вопрос 4

04. Большая работа по обеспечению успешной сдачи учащимися норм и требований комплекса ГТО должна проводиться на

Выберите один или несколько ответов:

- ☐ a. занятиях секций ОФП;
- ☐ b. спортивных часах в группах продленного дня;

- ☐ с. удлиненных переменнах;
- ☐ d. самостоятельно.

Вопрос 5

05. Для поддержания постоянного интереса к занятиям их необходимо проводить таким образом, чтобы занимающиеся могли

Выберите один ответ:

- ☐ a. видеть результаты этих занятий;
- ☐ b. участвовать в соревнованиях;
- ☐ с. пользоваться необходимой литературой;
- ☐ d. регулярно проходить медицинский осмотр.

Вопрос 6

06. По современной методике обучение плаванию осуществляется за _____ занятий

Выберите один ответ:

- ☐ a. 1 – 2;
- ☐ b. 3 – 4;
- ☐ с. 5 - 6;
- ☐ d. 7 - 8.

Вопрос 7

07. Подготовка к сдаче норм по стрельбе осуществляется под руководством учителя

Выберите один ответ:

- ☐ a. начальной военной подготовки;
- ☐ b. физической культуры;
- ☐ с. дополнительного обучения;
- ☐ d. по стрелковому спорту.

Вопрос 8

08. По каждому виду комплекса в течение года следует провести соревнования

Выберите один ответ:

- ☐ a. 1 - 2;
- ☐ b. 2 - 3;

☐ с. 4 – 5;

☐ d. ежемесячно.

Вопрос 9

09. Учет сдачи норм и требований комплекса ГТО ведут в каждом классе

Выберите один ответ:

☐ а. в сводном протоколе;

☐ b. в учебном журнале;

☐ с. на специальном стенде;

☐ d. дневнике учителя физической культуры.

Вопрос 10

10. Соревнования по видам испытаний комплекса ГТО проводятся в соответствии с правилами

Выберите один ответ:

☐ а. комплекса ГТО;

☐ b. утвержденных местным спорткомитетом;

☐ с. соревнований по видам спорта;

☐ d. утвержденных директором школы.

ТЕСТ № 7

Вопрос 1

01. Выбор маршрута, состав участников, содержание работы в походе определяет

Выберите один ответ:

☐ а. цель похода;

☐ b. учитель физкультуры;

☐ с. инструкция по организации походов;

☐ d. директор школы.

Вопрос 2

02. Для многодневных походов численность группы следует ограничить _____ участниками.

Выберите один ответ:

☐ а. 7;

☐ b. 10;

☐ с. 12;

☐ d. 15.

Вопрос 3

03. Все материалы похода: схема маршрута, график движения, список участников, заверенный врачом, список снаряжения, продовольственный рацион, смета — утверждаются

Выберите один ответ:

☐ а. директором школы;

☐ b. в вышестоящем турклубе;

☐ с. в спорткомитете;

☐ d. районном отделе образования.

Вопрос 4

04. Снаряжение туриста делят на

Выберите один или несколько ответов:

☐ а. личное;

☐ b. групповое;

☐ с. общественное;

☐ d. специальное.

Вопрос 5

05. К личному снаряжению относят

Выберите один или несколько ответов:

☐ а. носильные вещи;

☐ b. палатку;

☐ с. посуду для варки;

☐ d. спальный мешок.

Вопрос 6

06. К групповому снаряжению относят

Выберите один или несколько ответов:

☐ а. карты;

☐ b. рюкзак;

☐ с. компас;

☐ d. аптечку.

Вопрос 7

07. Юным туристам ежедневно можно быть в движении

Выберите один ответ:

☐ a. 2 – 3 ч.;

☐ b. 4 – 5 ч.;

☐ c. 8 — 9 ч.;

☐ d. 10 – 12 ч..

Вопрос 8

08. Руководитель группы (учитель) идет в

Выберите один ответ:

☐ a. начале колонны;

☐ b. середине колонны;

☐ c. конце колонны;

☐ d. на любом месте в колонне.

Вопрос 9

09. Место стоянки (бивак) должно удовлетворять нескольким требованиям:

Выберите один или несколько ответов:

☐ a. быть безопасным;

☐ b. обеспечено водой;

☐ c. обеспечено дровами;

☐ d. иметь навес от дождя.

Вопрос 10

10. Подведение итогов похода включает

Выберите один или несколько ответов:

☐ a. разбор похода;

☐ b. педагогический отчет;

☐ c. финансовый отчет;

☐ d. оформление материалов на значки и разряды;

☐ e. выпуск фотостенда;

☐ f. проверка усвоенных навыков походной жизни.

ТЕСТ № 8

Вопрос 1

01. Задачами дней здоровья являются:

Выберите один или несколько ответов:

☐

а. содействие активному отдыху, укреплению здоровья и физическому развитию учащихся;

☐

б. военно-патриотическое воспитание детей, подготовка их к сдаче норм ГТО;

☐

в. повышение интереса к занятиям физической культурой и ее внедрение в повседневную жизнь учащихся, учителей и родителей;

☐

г. повышение академической успеваемости.

Вопрос 2

02. День здоровья мероприятие комплексное и требует координации усилий

Выберите один или несколько ответов:

☐

а. учителей-предметников;

☐

б. родителей;

☐

в. шефов;

☐

г. работников спорткомитета.

Вопрос 3

03. Возглавляет штаб дня здоровья

Выберите один ответ:

☐

а. директор школы;

☐

б. учитель физкультуры;

☐

в. председатель родительского комитета;

☐

г. представитель общественности.

Вопрос 4

04. Количество участников не должно превышать

Выберите один ответ:

☐

а. 50 - 100 человек;

☐

б. 100 - 200 человек;

☐

в. 400 - 500 человек;

☐ d. 500 – 600 человек.

Вопрос 5

05. Если на дне здоровья планируется ночлег, то он организуется в
Выберите один или несколько ответов:

☐ а. палатках;

☐ б. шалашах;

☐ с. ближайшем санатории;

☐ d. ближайшей гостинице.

Вопрос 6

06. Протяженность маршрутов к месту проведения дня здоровья должна соответствовать

Выберите один ответ:

☐ а. спортивной классификации;

☐ б. состоянию здоровья участников;

☐ с. возрасту участников;

☐ d. нормативам комплекса ГТО.

Вопрос 7

07. После завершения дня здоровья участники организованно возвращаются домой путем

Выберите один ответ:

☐ а. повторяют пройденный маршрут;

☐ б. увеличивают дистанцию;

☐ с. кратчайшим;

☐ d. уезжают на транспорте.

Вопрос 8

08. Если день здоровья проводится в течение одного дня, то для I—III классов он длится

Выберите один ответ:

☐ а. 1 час;

☐ б. 2 часа;

☐ с. 3 часа;

☐ d. 4 часа.

Вопрос 9

09. Если день здоровья проводится в течение одного дня, то для IV классов он длится

Выберите один ответ:

☐

a. 2 часа;

☐

b. 3 часа;

☐

c. 4 часа;

☐

d. 5 часов.

Вопрос 10

10. Если день здоровья проводится в течение одного дня, то для VIII—XI классов он длится

Выберите один ответ:

☐

a. 3 часа;

☐

b. 4 часа;

☐

c. 5 часов;

☐

d. 6 часов.

ТЕСТ № 9

Вопрос 1

01. В программу спортивного праздника обычно составляют:

Выберите один или несколько ответов:

☐

a. показательные выступления;

☐

b. викторины;

☐

c. конкурсы;

☐

d. показательные уроки.

Вопрос 2

02. Программа спортивного праздника связывается с

Выберите один или несколько ответов:

☐

a. событиями в жизни школы;

☐

b. историческими событиями;

☐

c. временем года;

☐

d. временем суток.

Вопрос 3

03. После составления программы спортивного праздника разрабатывается
Выберите один ответ:

- ☐ а. подробный сценарий его проведения;
- ☐ б. маршруты движения колонн;
- ☐ в. показательные выступления;
- ☐ г. список приглашенных лиц.

Вопрос 4

04. Задачи спортивного вечера

Выберите один или несколько ответов:

- ☐ а. поощрение физкультурников и спортсменов школы;
- ☐ б. вовлечение в систематические занятия физической культурой новых отрядов школьников;
- ☐ в. установление рекордов школы;
- ☐ г. поиск юных талантов.

Вопрос 5

05. Центральным мероприятием спортивного праздника является

Выберите один или несколько ответов:

- ☐ а. финальные игры первенств;
- ☐ б. массовые эстафеты;
- ☐ в. показательные выступления;
- ☐ г. календарный турнир.

Вопрос 6

06. Оргкомитет спортивного праздника возглавляет

Выберите один ответ:

- ☐ а. организатор по внеклассной работе;
- ☐ б. учитель физкультуры;
- ☐ в. завуч школы;
- ☐ г. директор школы.

Вопрос 7

07. Проведению вечера предшествует большая подготовительная работа

Выберите один ответ:

- ☐ а. оргкомитета;
- ☐ б. учителя физкультуры;
- ☐ в. администрации школы;
- ☐ г. родительского комитета.

Вопрос 8

08. На каждом спортивном празднике необходимо выделить время для вручения

Выберите один или несколько ответов:

- ☐ а. значков и удостоверений вновь выполнившим нормы ГТО;
- ☐ б. значков выполнившим нормы спортивных разрядов;
- ☐ в. букетов цветов учителям;
- ☐ г. денежных премий.

Методические рекомендации:

При использовании формы текущего контроля «Тестирование» студентам могут предлагаться задания на бумажном носителе.

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству «тестирование»

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
5	Тесты выполнены на высоком уровне (правильные ответы даны на 90-100% тестов)
4	Тесты выполнены на среднем уровне (правильные ответы даны на 75-89% тестов)
3	Тесты выполнены на низком уровне (правильные ответы даны на 50-74% тестов)
2	Тесты выполнены на неудовлетворительном уровне (правильные ответы даны менее чем на 50% тестов)

Вопросы для обсуждения

1. Понятие физической рекреации.
2. Коммуникация в оздоровительном фитнесе. Общение между инструктором и клиентом.
3. Йога в аэробике.
4. Понятие, структура индивидуального здоровья, характеристика компонентов; основы комплексной диагностики индивидуального здоровья.
5. Массовые физкультурно-спортивные мероприятия: виды, организация, особенности проведения.

6. Характеристика нетрадиционных средств и систем оздоровления.
7. Пропаганда массовой физкультурно-спортивной и оздоровительной работы: формы, особенности деятельности.
8. Организация, содержание и особенности проведения занятий в группах здоровья.
9. Восточные оздоровительные системы психофизической рекреации (ушу, айкидо, йога и др.)
10. Фитнес-этикет в тренажерном зале. Коммуникативные методы поощрения и осуждения клиента.
11. Особенности физкультурно-оздоровительной тренировки женщин.
12. Атлетическая гимнастика в системе оздоровительной тренировки: виды, структура и содержание занятий.
13. Основы планирования и учёта в сфере физкультурно-оздоровительной работы.
14. География тренажерного зала. Виды оборудования. Размещение тренажеров, свободных отягощений.
15. Аэробика со снарядами: степ-аэробика, слайд-аэробика, фитбол-аэробика, аква-аэробика.
16. Цели и задачи физической рекреации.
17. Учет возрастных особенностей в процессе физкультурно-оздоровительной работы.
18. Зумба-фитнесс.
19. Способы регламентации нагрузок.
20. Понятие, компоненты и особенности оценки физического состояния в системе физкультурно-оздоровительной деятельности с учетом направленности физкультурно-оздоровительной тренировки.
21. Характеристика восточных систем оздоровления.
22. Факторы, влияющие на величину и характер срочного тренировочного эффекта рекреационных занятий.
23. Врачебно-педагогический контроль в процессе физкультурно-оздоровительной тренировки: виды, задачи, содержание, учет возрастных особенностей.
24. Характеристика авторских систем оздоровления.
25. Принципы физкультурно-оздоровительной тренировки.
26. Основы самоконтроля при занятиях физической культурой: задачи и содержание. Использование данных самоконтроля в управлении тренировочным процессом.
27. Шейпинг как научная комплексная система оздоровительной физической культуры: принципы, дозирование нагрузки, направленность тренировки, тестирование, питание и т.д.
28. Средства коррекции психофизиологического состояния.
29. Пропаганда массовой физкультурно-спортивной и оздоровительной работы: формы, особенности деятельности.
30. Аэробика со снарядами: степ-аэробика, слайд-аэробика, фитбол-аэробика,

- аква-аэробика.
31. Обучение двигательному действию: этапы, задачи, методы, особенности.
 32. Массовые физкультурно-спортивные мероприятия: виды, организация, особенности проведения.
 33. Атлетическая гимнастика в системе оздоровительной тренировки: виды, структура и содержание занятий.
 34. Сущностные аспекты физической рекреации.
 35. Основы планирования и учёта в сфере физкультурно-оздоровительной работы.
 36. Йога в аэробике.
 37. Методика самоконтроля за психофизическим состоянием в системе оздоровительной физической культуры.
 38. Особенности физкультурно-оздоровительной тренировки женщин.
 39. Аэробика в системе оздоровительной тренировки: виды, структура и содержание занятий.
 40. Оздоровительный подход к развитию физических способностей.
 41. Организация, содержание и особенности проведения занятий в группах здоровья.
 42. Характеристика восточных систем оздоровления.
 43. Общая характеристика оздоровительных видов гимнастики.
 44. Массовая физкультурно-оздоровительная работа с взрослым населением: формы, содержание деятельности (трудовые коллективы, по месту жительства, сельская местность, рекреационные зоны).
 45. Характеристика нетрадиционных средств и систем оздоровления.
 46. Характеристика авторских систем оздоровления.
 47. Массовая физкультурно-оздоровительная работа в рекреационных зонах.
 48. Организация, содержание и особенности проведения занятий в группах здоровья.
 49. Характеристика систем дыхательных упражнений.
 50. Физкультурно-оздоровительная тренировка с лицами пожилого возраста: направленность, содержание, методические особенности.
 51. Аэробика со снарядами: степ-аэробика, слайд-аэробика, фитбол-аэробика, аква-аэробика.
 52. Характеристика восточных систем оздоровления.
 53. Оздоровительная тренировка с лицами зрелого возраста: направленность, содержание, методические особенности.
 54. Особенности физкультурно-оздоровительной тренировки женщин.
 55. Аэробика в системе оздоровительной тренировки: виды, структура и содержание занятий.
 56. Оздоровительная тренировка с лицами молодого возраста (направленность, содержание, методические особенности).
 57. Характеристика систем дыхательных упражнений.
 58. Учёт особенностей телосложения в физкультурно-рекреационной тренировке с силовой направленностью.

59. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми и подростками: направленность, задачи, формы организации, содержание.
60. Йога в аэробике.
61. Специфика занятий по системе «Изотон»: структура, содержание, особенности питания.
62. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми дошкольного возраста: направленность; форма организации, содержание.
63. Восточные оздоровительные системы психофизической рекреации (ушу, айкидо, йога и др.)
64. Шейпинг как научная комплексная система оздоровительной физической культуры: принципы, дозирование нагрузки, направленность тренировки, тестирование, питание и т.д.
65. Особенности питания в физкультурно-оздоровительной тренировке различными видами ФОТ.
66. Характеристика авторских систем оздоровления.
67. Понятие тренировки в фитнесе: задачи, средства, особенности проведения.
68. Жиры, белки, углеводы, витамины, минералы, клетчатка, соль, жидкости. Обезвоживание. Анорексия. Булимия. Ожирение.
69. Характеристика стретчинг-системы: задачи, средства, особенности занятий.
70. Коммуникативные возможности влияния на мотивацию клиента.
71. Массовые физкультурно-спортивные мероприятия: виды, организация, особенности проведения.
72. Обеспечение безопасности тренировки в тренажерном зале. Виды травм.
73. Конструкция силовых тренажеров.
74. Основы планирования и учёта в сфере физкультурно-оздоровительной работы.
75. Развитие гибкости (стретчинг) в системе занятий силовым фитнесом на тренажерах.
76. Учёт особенностей телосложения в физкультурно-оздоровительной тренировке.
77. Особенности питания в физкультурно-оздоровительной тренировке различными видами ФОТ с силовой направленностью.
78. Кардиотренажеры.
79. Состав тела. Контроль массы тела. Основные продукты питания и их назначение.
80. Типы современных тренажеров.
81. Классический танец в аэробике
82. Развитие спортивной составляющей в зонах отдыха и рекреационных зонах.
83. Массовая физкультурно-оздоровительная работа в рекреационных зонах.
84. Характеристика систем дыхательных упражнений.

85. Формы и методы привлечения подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации, к занятиям физической культурой и спортом.
86. Характеристика авторских систем оздоровления.
87. Восточные виды единоборств и аэробика.
88. Специфика занятий по системе «Изотон»: структура, содержание, особенности питания.
89. Основы планирования и учёта в сфере физкультурно-оздоровительной работы.
90. Танцевальная аэробика: латиноамериканские танцы, джаз-аэробика, фанк-хип-хоп.

**Критерии и шкала оценивания по оценочному средству
«вопросы для обсуждения»**

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
5	Обсуждение вопроса представлено на высоком уровне (студент в полном объеме осветил рассматриваемую проблематику, привел аргументы в пользу своих суждений, владеет профильным понятийным (категориальным) аппаратом и т.п.)
4	Обсуждение вопроса представлено на среднем уровне (студент в целом осветил рассматриваемую проблематику, привел аргументы в пользу своих суждений, допустив некоторые неточности и т.п.)
3	Обсуждение вопроса представлено на низком уровне (студент допустил существенные неточности, изложил материал с ошибками, не владеет в достаточной степени профильным категориальным аппаратом и т.п.)
2	Обсуждение вопроса представлено на неудовлетворительном уровне или не представлено (студент не готов, не выполнил задание и т.п.)

Разноуровневые задачи и задания

Учебное задание. Закрепить пройденный материал, руководствуясь следующим планом:

- рассмотреть наиболее общие представления о здоровье;
- проанализировать основные принципы оздоровления;
- изучить античные пути оздоровления;
- охарактеризовать гуманистическую модель здоровой личности;
- рассмотреть концепцию А. Маслоу о психически здоровом индивиде с точки зрения самоактуализации личности.

Тема 1.2. Адаптационный эталон здоровья.

Учебное задание. Закрепить пройденный материал, руководствуясь следующим планом:

- рассмотреть физиологические основы адаптации;
- изучить сущность стресса с точки зрения учения Ганса Селье о стрессе;
- раскрыть понятие «альтруистический эгоизм»;
- разобрать кодекс поведения Ганса Селье и его биологические корни.

Тема 2.1. Система природного оздоровления П.К. Иванова.

Учебное задание. Закрепить пройденный материал, руководствуясь следующим планом:

- проанализировать систему практических советов по оздоровлению «Детка»;
- рассмотреть факторы дозированного холодового воздействия на организм человека;
- разобрать понятие «сознательное терпение» и выявить его исцеляющий эффект;
- определить, как влияет на организм человека хождение босыми ногами по земле (снегу).

Тема 2.2. Аэробика Кеннета Купера.

Учебное задание. Закрепить пройденный материал, руководствуясь следующим планом:

- раскрыть потребности организма, необходимые для сохранения принципа равновесия;
- проанализировать индивидуальный план рационального питания и основные принципы сбалансированного питания, рекомендованные центром аэробики Кеннета Купера;
- выявить влияние аэробных упражнений на здоровье;
- изучить тесты для определения физической подготовленности;
- рассмотреть программы аэробики, построенные по возрастному принципу и программы поддержания хорошего уровня физической подготовленности.

Тема 2.3. Система здоровья академика Н.М. Амосова.

Учебное задание. Закрепить пройденный материал, руководствуясь следующим планом:

- рассмотреть основные идеи системы;
- проанализировать количественный подход к понятию здоровья;
- раскрыть, как, по мнению Н.М. Амосова, необходимо тренировать основные системы организма.

Тема 2.4. Натуральная Гигиена.

Учебное задание. Закрепить пройденный материал, руководствуясь следующим планом:

- выявить, где и как возникло движение, названное Натуральной Гигиеной;
- рассмотреть принципы Натуральной Гигиены.

Тема 2.5. Система здоровья Кацудзо Ниши.

- разобрать шесть правил здоровья;
- проанализировать методы оздоровления и восстановления функций кожи;
- выявить влияние правильного дыхания на здоровье и состояние человека.

Тема 2.6. Макробиотика.

Учебное задание. Закрепить пройденный материал, руководствуясь следующим планом:

- рассмотреть уровни проявления болезни с точки зрения макробиотики;
- проанализировать основную идею макробиотики – «Человек есть то, что он ест»;
- разобрать, что такое здоровая пища с точки зрения макробиотики и правила приготовления пищи в макробиотике;
- выявить результаты правильного питания;
- сформулировать советы по макробиотическому образу жизни. Тема

2.7. Система естественного оздоровления Г.С. Шаталовой. *Учебное задание.* Закрепить пройденный материал, руководствуясь следующим планом:

- рассмотреть основные составляющие системы;
- выявить роль дыхания в системе естественного оздоровления;
- раскрыть взаимосвязь между дыханием и питанием;

- охарактеризовать динамическую аутогенную тренировку, как основу методики движения в системе Г.С. Шаталовой;
- разобрать видовое и целебное питание в системе естественного оздоровления.

Тема 3.1. Ритмическая гимнастика.

Учебное задание. Закрепить пройденный материал, руководствуясь следующим планом:

- рассмотреть содержание ритмической гимнастики;
- разобрать структуру урока ритмической гимнастики и характеристику основных частей урока;
- проанализировать режимы занятий ритмической гимнастикой

в зависимости от поставленных задач;

- охарактеризовать этапы, выделяемые для наиболее рациональной организации занятий ритмической гимнастикой.

Тема 3.2. Шейпинг.

Учебное задание. Закрепить пройденный материал, руководствуясь следующим планом:

- проанализировать отличительные особенности шейпинга;
- выявить, как осуществляется подбор программ тренировок в шейпинге;
- рассмотреть методику занятий шейпингом;
- сформулировать катаболический и анаболический этапы тренировок в шейпинге;
- рассмотреть рекомендации для организации питания при занятиях шейпингом.

Тема 3.3. Оздоровительная аэробика.

Учебное задание. Закрепить пройденный материал, руководствуясь следующим планом:

- рассмотреть классификацию аэробики и основы базовой аэробики;
- проанализировать требования к организации занятий по аэробике и музыкальному сопровождению;
- охарактеризовать основные виды оздоровительной аэробики;
- разобрать основы безопасности при занятиях оздоровительной аэробикой.

Тема 3.4. Атлетическая гимнастика.

Учебное задание. Закрепить пройденный материал, руководствуясь следующим планом:

- дать характеристику современных школ и систем силового совершенствования;
- рассмотреть классификацию упражнений используемых атлетической гимнастикой;
- проанализировать общие закономерности силовой тренировки, определяющие методику и выбор режимов при занятиях атлетической гимнастикой;
- выявить особенности питания при занятиях атлетической гимнастикой.

Тема 3.5. Оздоровительный фитнес.

Учебное задание. Закрепить пройденный материал, руководствуясь следующим планом:

- рассмотреть специфику и особенности оздоровительного фитнеса;
- исследовать средства оздоровительного фитнеса и условия занятий;
- сформулировать общие рекомендации по организации питания в фитнесе;
- раскрыть правила разработки рабочих программ в фитнесе.

Методические рекомендации:

На основе изучения основных теоретических положений следует сформулировать собственное обоснованное мнение по проблемам в возможном путях их решения в данной дисциплине

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству «разноуровневые задания и задачи»

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерии оценивания
5	Обучающийся полностью и правильно выполнил задание. Показал отличные знания, умения владения навыками и применения их при решении задачи в рамках усвоенного учебного материала. Работа оформлена аккуратно в соответствии с предъявляемыми требованиями
4	Обучающийся выполнил задание с небольшими неточностями. Показал хорошие знания, умения и владения навыками и применения их при решении задачи в рамках усвоенного учебного материала. Есть недостатки в оформлении работы
3	Обучающийся выполнил задание с существенными неточностями. Показал удовлетворительные знания, умения и владения навыками и применения их при решении задачи

2	Обучающийся выполнил задание неправильно. При выполнении обучающийся продемонстрировал недостаточный уровень знаний, умений и владения ими при решении задач в рамках усвоенного учебного материала
---	---

Выполнение контрольной работы

Варианты контрольных работ

Вариант № 1.

1. Понятие физической рекреации.
2. Коммуникация в оздоровительном фитнесе. Общение между инструктором и клиентом.
3. Йога в аэробике.

Вариант № 2.

1. Понятие, структура индивидуального здоровья, характеристика компонентов; основы комплексной диагностики индивидуального здоровья.
2. Массовые физкультурно-спортивные мероприятия: виды, организация, особенности проведения.
3. Характеристика нетрадиционных средств и систем оздоровления.

Вариант № 3.

1. Пропаганда массовой физкультурно-спортивной и оздоровительной работы: формы, особенности деятельности.
2. Организация, содержание и особенности проведения занятий в группах здоровья.
3. Восточные оздоровительные системы психофизической рекреации (ушу, айкидо, йога и др.)

Вариант № 4.

1. Фитнес-этикет в тренажерном зале. Коммуникативные методы поощрения и осуждения клиента.
2. Особенности адаптивной двигательной тренировки женщин.
3. Атлетическая гимнастика в системе оздоровительной тренировки: виды, структура и содержание занятий.

Вариант № 5.

1. Основы планирования и учёта в сфере адаптивной двигательной работы.
2. География тренажерного зала. Виды оборудования. Размещение тренажеров, свободных отягощений.
3. Аэробика со снарядами: степ-аэробика, слайд-аэробика, фитбол-аэробика, аква-аэробика.

Вариант № 6.

1. Цели и задачи физической рекреации.

2. Учет возрастных особенностей в процессе адаптивной двигательной работы.
3. Зумба-фитнесс.

Вариант № 7.

1. Способы регламентации нагрузок.
2. Понятие, компоненты и особенности оценки физического состояния в системе адаптивной двигательной деятельности с учетом направленности адаптивной двигательной тренировки.
3. Характеристика восточных систем оздоровления.

Вариант № 8.

1. Факторы, влияющие на величину и характер срочного тренировочного эффекта рекреационных занятий.
2. Врачебно-педагогический контроль в процессе адаптивной двигательной тренировки: виды, задачи, содержание, учет возрастных особенностей.
3. Характеристика авторских систем оздоровления.

Вариант № 9.

1. Принципы адаптивной двигательной тренировки.
2. Основы самоконтроля при занятиях физической культурой: задачи и содержание. Использование данных самоконтроля в управлении тренировочным процессом.
3. Шейпинг как научная комплексная система оздоровительной физической культуры: принципы, дозирование нагрузки, направленность тренировки, тестирование, питание и т.д.

Вариант № 10.

1. Средства коррекции психофизиологического состояния.
2. Пропаганда массовой физкультурно-спортивной и оздоровительной работы: формы, особенности деятельности.
3. Аэробика со снарядами: степ-аэробика, слайд-аэробика, фитбол-аэробика, аква-аэробика.

Вариант № 11.

1. Обучение двигательному действию: этапы, задачи, методы, особенности.
2. Массовые физкультурно-спортивные мероприятия: виды, организация, особенности проведения.
3. Атлетическая гимнастика в системе оздоровительной тренировки: виды, структура и содержание занятий.

Вариант № 12.

1. Сущностные аспекты физической рекреации.
2. Основы планирования и учёта в сфере адаптивной двигательной работы.

3. Йога в аэробике.

Вариант № 13.

1. Методика самоконтроля за психофизическим состоянием в системе оздоровительной физической культуры.
2. Особенности адаптивной двигательной тренировки женщин.
3. Аэробика в системе оздоровительной тренировки: виды, структура и содержание занятий.

Вариант № 14.

1. Оздоровительный подход к развитию физических способностей.
2. Организация, содержание и особенности проведения занятий в группах здоровья.
3. Характеристика восточных систем оздоровления.

Вариант № 15.

1. Общая характеристика оздоровительных видов гимнастики.
2. Массовая физкультурно-оздоровительная работа с взрослым населением: формы, содержание деятельности (трудовые коллективы, по месту жительства, сельская местность, рекреационные зоны).
3. Характеристика нетрадиционных средств и систем оздоровления.

Вариант № 16.

1. Характеристика авторских систем оздоровления.
2. Массовая физкультурно-оздоровительная работа в рекреационных зонах.
3. Организация, содержание и особенности проведения занятий в группах здоровья.

Вариант № 17.

1. Характеристика систем дыхательных упражнений.
2. Физкультурно-оздоровительная тренировка с лицами пожилого возраста: направленность, содержание, методические особенности.
3. Аэробика со снарядами: степ-аэробика, слайд-аэробика, фитбол-аэробика, аква-аэробика.

Вариант № 18.

1. Характеристика восточных систем оздоровления.
2. Оздоровительная тренировка с лицами зрелого возраста: направленность, содержание, методические особенности.
3. Особенности адаптивной двигательной тренировки женщин.

Вариант № 19.

1. Аэробика в системе оздоровительной тренировки: виды, структура и содержание занятий.
2. Оздоровительная тренировка с лицами молодого возраста (направленность, содержание, методические особенности).

3. Характеристика систем дыхательных упражнений.

Вариант № 20.

1. Учёт особенностей телосложения в физкультурно-рекреационной тренировке с силовой направленностью.
2. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми и подростками: направленность, задачи, формы организации, содержание.
3. Йога в аэробике.

Вариант № 21.

1. Специфика занятий по системе «Изотон»: структура, содержание, особенности питания.
2. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми дошкольного возраста: направленность; форма организации, содержание.
3. Восточные оздоровительные системы психофизической рекреации (ушу, айкидо, йога и др.)

Вариант № 22.

1. Шейпинг как научная комплексная система оздоровительной физической культуры: принципы, дозирование нагрузки, направленность тренировки, тестирование, питание и т.д.
2. Особенности питания в адаптивной двигательной тренировке различными видами ФОТ.
3. Характеристика авторских систем оздоровления.

Вариант № 23.

1. Понятие тренировки в фитнесе: задачи, средства, особенности проведения.
2. Жиры, белки, углеводы, витамины, минералы, клетчатка, соль, жидкости. Обезвоживание. Анорексия. Булимия. Ожирение.
3. Характеристика стретчинг-системы: задачи, средства, особенности занятий.

Вариант № 24.

1. Коммуникативные возможности влияния на мотивацию клиента.
2. Массовые физкультурно-спортивные мероприятия: виды, организация, особенности проведения.
3. Обеспечение безопасности тренировки в тренажерном зале. Виды травм.

Вариант № 25.

1. Конструкция силовых тренажеров.
2. Основы планирования и учёта в сфере адаптивной двигательной работы.
3. Развитие гибкости (стретчинг) в системе занятий силовым фитнесом на тренажерах.

Вариант № 26.

1. Учёт особенностей телосложения в адаптивной двигательной тренировке.
2. Особенности питания в адаптивной двигательной тренировке различными видами ФОТ с силовой направленностью.
3. Кардиотренажеры.

Вариант № 27.

1. Состав тела. Контроль массы тела. Основные продукты питания и их назначение.
2. Типы современных тренажеров.
3. Классический танец в аэробике

Вариант № 28.

1. Развитие спортивной составляющей в зонах отдыха и рекреационных зонах.
2. Массовая физкультурно-оздоровительная работа в рекреационных зонах.
3. Характеристика систем дыхательных упражнений.

Вариант № 29.

1. Формы и методы привлечения подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации, к занятиям физической культурой и спортом.
2. Характеристика авторских систем оздоровления.
3. Восточные виды единоборств и аэробика.

Вариант № 30.

1. Специфика занятий по системе «Изотон»: структура, содержание, особенности питания.
2. Основы планирования и учёта в сфере адаптивной двигательной работы.
3. Танцевальная аэробика: латиноамериканские танцы, джаз-аэробика, фанк-хип-хоп.

Методические рекомендации:

На основе изучения основных теоретических положений следует сформулировать точные лаконичные ответы на поставленные вопросы.

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству
«выполнение контрольной работы»

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
5	Контрольная работа выполнена на высоком уровне (правильные ответы даны на 90-100% вопросов/задач)
4	Контрольная работа выполнена на среднем уровне (правильные ответы даны на 75-89% вопросов/задач)
3	Контрольная работа выполнена на низком уровне (правильные ответы даны на 50-74% вопросов/задач)
2	Контрольная работа выполнена на неудовлетворительном

Практическое (прикладное), творческое задание

Подготовить программу физкультурно-оздоровительной деятельности в адаптивной физической культуре по избранному направлению ФОД.

Возможные темы для разработки программы представлены ниже

Возможные темы для разработки программы

1. Атлетическая гимнастика в системе оздоровительной тренировки: виды, структура и содержание занятий.
2. Аэробика в системе оздоровительной тренировки: виды, структура и содержание занятий.
3. Аэробика со снарядами: степ-аэробика, слайд-аэробика, фитбол-аэробика, аква-аэробика.
4. Восточные виды единоборств и аэробика.
5. Восточные оздоровительные системы психофизической рекреации (ушу, айкидо, йога и др.)
6. География тренажерного зала. Виды оборудования. Размещение тренажеров, свободных отягощений.
7. Зумба-фитнесс.
8. Йога в аэробике.
9. Кардиотренажеры.
10. Классический танец в аэробике
11. Массовая физкультурно-оздоровительная работа в рекреационных зонах.
12. Общая характеристика оздоровительных видов гимнастики.
13. Организация, содержание и особенности проведения занятий в группах здоровья.
14. Особенности физкультурно-оздоровительной тренировки женщин.
15. Понятие тренировки в фитнесе: задачи, средства, особенности проведения.
16. Танцевальная аэробика: латиноамериканские танцы, джаз-аэробика, фанк-хип-хоп.
17. Типы современных тренажеров.
18. Фитнес-этикет в тренажерном зале. Коммуникативные методы поощрения и осуждения клиента.
19. Характеристика авторских систем оздоровления.
20. Характеристика восточных систем оздоровления.
21. Характеристика нетрадиционных средств и систем оздоровления.
22. Характеристика систем дыхательных упражнений.
23. Характеристика стретчинг-системы: задачи, средства, особенности занятий.

24.Шейпинг как научная комплексная система оздоровительной физической культуры: принципы, дозирование нагрузки, направленность тренировки, тестирование, питание и т.д.

Методические рекомендации. Следует подойти к выполнению данного задания как к научно-исследовательской работе, в которой будут указаны: актуальность, цель, задачи, список использованной литературы и интернет-источников.

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству
«практическое задание»

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
5	Практические задания выполнены на высоком уровне (правильные ответы даны на 90-100% вопросов/задач)
4	Практические задания выполнены на среднем уровне (правильные ответы даны на 75-89% вопросов/задач)
3	Практические задания выполнены на низком уровне (правильные ответы даны на 50-74% вопросов/задач)
2	Практические задания выполнены на неудовлетворительном уровне (правильные ответы даны менее чем на 50%)

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству «творческое задание»

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
5	Творческое задание представлено на высоком уровне (студент в полном объеме осветил рассматриваемую проблематику, привел аргументы в пользу своих суждений и т.п.). Оформлено в соответствии с требованиями предъявляемыми к данному виду работ.
4	Творческое задание представлено на среднем уровне (студент в целом осветил рассматриваемую проблематику, привел аргументы в пользу своих суждений и т.п.). В оформлении допущены некоторые неточности в соответствии с требованиями, предъявляемыми к данному виду работ.
3	Творческое задание представлено на низком уровне (студент допустил существенные неточности, изложил материал с ошибками и т.п.). В оформлении допущены ошибки в соответствии с требованиями, предъявляемыми к данному виду работ.
2	Творческое задание представлено на неудовлетворительном уровне или не представлено (студент не готов, не выполнил задание и т.п.)

Индивидуальное задание

Не предусмотрены учебным планом подготовки.

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству
«индивидуальное задание»

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
5	Индивидуальное задание представлено на высоком уровне (студент в полном объеме осветил рассматриваемую проблематику, привел аргументы в пользу своих суждений, владеет профильным понятийным (категориальным) аппаратом и т.п.). Оформлено в соответствии с требованиями, предъявляемыми к данному виду работ.
4	Индивидуальное задание представлено на среднем уровне (студент в целом осветил рассматриваемую проблематику, привел аргументы в пользу своих суждений, допустив некоторые неточности и т.п.). В оформлении допущены некоторые неточности в соответствии с требованиями, предъявляемыми к данному виду работ.
3	Индивидуальное задание представлено на низком уровне (студент допустил существенные неточности, изложил материал с ошибками, не владеет в достаточной степени профильным категориальным аппаратом и т.п.). В оформлении допущены ошибки в соответствии с требованиями, предъявляемыми к данному виду работ.
2	Индивидуальное задание представлено на неудовлетворительном уровне или не представлено (студент не готов, не выполнил задание и т.п.)

Оценочные средства для промежуточной аттестации(экзамен)

Вопросы к экзамену

1. Атлетическая гимнастика в системе оздоровительной тренировки: виды, структура и содержание занятий.
2. Аэробика в системе оздоровительной тренировки: виды, структура и содержание занятий.
3. Аэробика со снарядами: степ-аэробика, слайд-аэробика, фитбол-аэробика, аква-аэробика.
4. Восточные виды единоборств и аэробика.
5. Восточные оздоровительные системы психофизической рекреации (ушу, айкидо, йога и др.).
6. Врачебно-педагогический контроль в процессе физкультурно-оздоровительной тренировки: виды, задачи, содержание, учет возрастных особенностей.
7. География тренажерного зала. Виды оборудования. Размещение тренажеров, свободных отягощений.
8. Йога в аэробике.
9. Коммуникативные возможности влияния на мотивацию клиента.
10. Коммуникация в оздоровительном фитнесе. Общение между инструктором и клиентом.
11. Конструкция силовых тренажеров. Типы современных тренажеров. Кардиотренажеры.

- 12.Массовая физкультурно-оздоровительная работа в рекреационных зонах.
- 13.Массовая физкультурно-оздоровительная работа в рекреационных зонах.
- 14.Массовая физкультурно-оздоровительная работа с взрослым населением: формы, содержание деятельности (трудовые коллективы, по месту жительства, сельская местность, рекреационные зоны).
- 15.Массовые физкультурно-спортивные мероприятия: виды, организация, особенности проведения.
- 16.Массовые физкультурно-спортивные мероприятия: виды, организация, особенности проведения.
- 17.Массовые физкультурно-спортивные мероприятия: виды, организация, особенности проведения.
- 18.Методика самоконтроля за психофизическим состоянием в системе оздоровительной физической культуры.
- 19.Обучение двигательному действию: этапы, задачи, методы, особенности.
- 20.Общая характеристика оздоровительных видов гимнастики.
- 21.Оздоровительная тренировка с лицами зрелого возраста: направленность, содержание, методические особенности.
- 22.Оздоровительная тренировка с лицами молодого возраста (направленность, содержание, методические особенности).
- 23.Оздоровительный подход к развитию физических способностей.
- 24.Организация, содержание и особенности проведения занятий в группах здоровья.
- 25.Организация, содержание и особенности проведения занятий в группах здоровья.
- 26.Основы планирования и учёта в сфере физкультурно-оздоровительной работы.
- 27.Основы планирования и учёта в сфере физкультурно-оздоровительной работы.
- 28.Основы планирования и учёта в сфере физкультурно-оздоровительной работы.
- 29.Основы самоконтроля при занятиях физической культурой: задачи и содержание. Использование данных самоконтроля в управлении тренировочным процессом.
- 30.Особенности питания в физкультурно-оздоровительной тренировке различными видами ФОТ с силовой направленностью.
- 31.Особенности питания в физкультурно-оздоровительной тренировке различными видами ФОТ.
- 32.Особенности физкультурно-оздоровительной тренировки женщин.
- 33.Особенности физкультурно-оздоровительной тренировки женщин.
- 34.Понятие об адаптации: виды, механизмы. Общий адаптационный синдром Г. Селье, стадии.

35. Понятие тренировки в фитнесе: задачи, средства, особенности проведения.
36. Понятие физической рекреации.
37. Понятие, компоненты и особенности оценки физического состояния в системе физкультурно-оздоровительной деятельности с учетом направленности физкультурно-оздоровительной тренировки.
38. Понятие, структура индивидуального здоровья, характеристика компонентов; основы комплексной диагностики индивидуального здоровья.
39. Принципы физкультурно-оздоровительной тренировки.
40. Пропаганда массовой физкультурно-спортивной и оздоровительной работы: формы, особенности деятельности.
41. Пропаганда массовой физкультурно-спортивной и оздоровительной работы: формы, особенности деятельности.
42. Развитие гибкости (стретчинг) в системе занятий силовым фитнесом на тренажерах. Обеспечение безопасности тренировки в тренажерном зале. Виды травм.
43. Развитие спортивной составляющей в зонах отдыха и рекреационных зонах.
44. Состав тела. Контроль массы тела. Основные продукты питания и их назначение. Жиры, белки, углеводы, витамины, минералы, клетчатка, соль, жидкости. Обезвоживание. Анорексия. Булимия. Ожирение.
45. Специфика занятий по системе «Изотон»: структура, содержание, особенности питания.
46. Специфика занятий по системе «Изотон»: структура, содержание, особенности питания.
47. Способы регламентации нагрузок.
48. Средства коррекции психофизиологического состояния.
49. Сущностные аспекты физической рекреации.
50. Танцевальная аэробика: латиноамериканские танцы, джаз-аэробика, фанк-хип-хоп, классический танец в аэробике.
51. Учет возрастных особенностей в процессе физкультурно-оздоровительной работы.
52. Учёт особенностей телосложения в физкультурно-оздоровительной тренировке
53. Учёт особенностей телосложения в физкультурно-рекреационной тренировке с силовой направленностью.
54. Факторы, влияющие на величину и характер срочного тренировочного эффекта рекреационных занятий.
55. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми дошкольного возраста: направленность; форма организации, содержание.
56. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми и подростками: направленность, задачи, формы организации, содержание.
57. Физкультурно-оздоровительная тренировка с лицами пожилого

- возраста: направленность, содержание, методические особенности.
58. Фитнес-этикет в тренажерном зале. Коммуникативные методы поощрения и осуждения клиента.
 59. Формы и методы привлечения подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации, к занятиям физической культурой и спортом.
 60. Характеристика авторских систем оздоровления.
 61. Характеристика авторских систем оздоровления.
 62. Характеристика восточных систем оздоровления.
 63. Характеристика нетрадиционных средств и систем оздоровления.
 64. Характеристика систем дыхательных упражнений.
 65. Характеристика стретчинг-системы: задачи, средства, особенности занятий.
 66. Цели и задачи физической рекреации.
 67. Шейпинг как научная комплексная система оздоровительной физической культуры: принципы, дозирование нагрузки, направленность тренировки, тестирование, питание и т.д.
 68. Понятие физической рекреации.
 69. Коммуникация в оздоровительном фитнесе. Общение между инструктором и клиентом.
 70. Йога в аэробике.
 71. Понятие, структура индивидуального здоровья, характеристика компонентов; основы комплексной диагностики индивидуального здоровья.
 72. Массовые физкультурно-спортивные мероприятия: виды, организация, особенности проведения.
 73. Характеристика нетрадиционных средств и систем оздоровления.
 74. Пропаганда массовой физкультурно-спортивной и оздоровительной работы: формы, особенности деятельности.
 75. Организация, содержание и особенности проведения занятий в группах здоровья.
 76. Восточные оздоровительные системы психофизической рекреации (ушу, айкидо, йога и др.)
 77. Фитнес-этикет в тренажерном зале. Коммуникативные методы поощрения и осуждения клиента.
 78. Особенности физкультурно-оздоровительной тренировки женщин.
 79. Атлетическая гимнастика в системе оздоровительной тренировки: виды, структура и содержание занятий.
 80. Основы планирования и учёта в сфере физкультурно-оздоровительной работы.
 81. География тренажерного зала. Виды оборудования. Размещение тренажеров, свободных отягощений.
 82. Аэробика со снарядами: степ-аэробика, слайд-аэробика, фитбол-аэробика, аква-аэробика.
 83. Цели и задачи физической рекреации.

84. Учет возрастных особенностей в процессе физкультурно-оздоровительной работы.
85. Зумба-фитнесс.
86. Способы регламентации нагрузок.
87. Понятие, компоненты и особенности оценки физического состояния в системе физкультурно-оздоровительной деятельности с учетом направленности физкультурно-оздоровительной тренировки.
88. Характеристика восточных систем оздоровления.
89. Факторы, влияющие на величину и характер срочного тренировочного эффекта рекреационных занятий.
90. Врачебно-педагогический контроль в процессе физкультурно-оздоровительной тренировки: виды, задачи, содержание, учет возрастных особенностей.
91. Характеристика авторских систем оздоровления.
92. Принципы физкультурно-оздоровительной тренировки.
93. Основы самоконтроля при занятиях физической культурой: задачи и содержание. Использование данных самоконтроля в управлении тренировочным процессом.
94. Шейпинг как научная комплексная система оздоровительной физической культуры: принципы, дозирование нагрузки, направленность тренировки, тестирование, питание и т.д.
95. Средства коррекции психофизиологического состояния.
96. Пропаганда массовой физкультурно-спортивной и оздоровительной работы: формы, особенности деятельности.
97. Аэробика со снарядами: степ-аэробика, слайд-аэробика, фитбол-аэробика, аква-аэробика.
98. Обучение двигательному действию: этапы, задачи, методы, особенности.
99. Массовые физкультурно-спортивные мероприятия: виды, организация, особенности проведения.
100. Атлетическая гимнастика в системе оздоровительной тренировки: виды, структура и содержание занятий.
101. Сущностные аспекты физической рекреации.
102. Основы планирования и учёта в сфере физкультурно-оздоровительной работы.
103. Йога в аэробике.
104. Методика самоконтроля за психофизическим состоянием в системе оздоровительной физической культуры.
105. Особенности физкультурно-оздоровительной тренировки женщин.
106. Аэробика в системе оздоровительной тренировки: виды, структура и содержание занятий.
107. Оздоровительный подход к развитию физических способностей.
108. Организация, содержание и особенности проведения занятий в группах здоровья.

109. Характеристика восточных систем оздоровления.
110. Общая характеристика оздоровительных видов гимнастики.
111. Массовая физкультурно-оздоровительная работа с взрослым населением: формы, содержание деятельности (трудовые коллективы, по месту жительства, сельская местность, рекреационные зоны).
112. Характеристика нетрадиционных средств и систем оздоровления.
113. Характеристика авторских систем оздоровления.
114. Массовая физкультурно-оздоровительная работа в рекреационных зонах.
115. Организация, содержание и особенности проведения занятий в группах здоровья.
116. Характеристика систем дыхательных упражнений.
117. Физкультурно-оздоровительная тренировка с лицами пожилого возраста: направленность, содержание, методические особенности.
118. Аэробика со снарядами: степ-аэробика, слайд-аэробика, футбол-аэробика, аква-аэробика.
119. Характеристика восточных систем оздоровления.
120. Оздоровительная тренировка с лицами зрелого возраста: направленность, содержание, методические особенности.
121. Особенности физкультурно-оздоровительной тренировки женщин.
122. Аэробика в системе оздоровительной тренировки: виды, структура и содержание занятий.
123. Оздоровительная тренировка с лицами молодого возраста (направленность, содержание, методические особенности).
124. Характеристика систем дыхательных упражнений.
125. Учёт особенностей телосложения в физкультурно-рекреационной тренировке с силовой направленностью.
126. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми и подростками: направленность, задачи, формы организации, содержание.
127. Йога в аэробике.
128. Специфика занятий по системе «Изотон»: структура, содержание, особенности питания.
129. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми дошкольного возраста: направленность; форма организации, содержание.
130. Восточные оздоровительные системы психофизической рекреации (ушу, айкидо, йога и др.)
131. Шейпинг как научная комплексная система оздоровительной физической культуры: принципы, дозирование нагрузки, направленность тренировки, тестирование, питание и т.д.
132. Особенности питания в физкультурно-оздоровительной тренировке различными видами ФОТ.
133. Характеристика авторских систем оздоровления.
134. Понятие тренировки в фитнесе: задачи, средства, особенности проведения.

135. Жиры, белки, углеводы, витамины, минералы, клетчатка, соль, жидкости. Обезвоживание. Анорексия. Булимия. Ожирение.
136. Характеристика стретчинг-системы: задачи, средства, особенности занятий.
137. Коммуникативные возможности влияния на мотивацию клиента.
138. Массовые физкультурно-спортивные мероприятия: виды, организация, особенности проведения.
139. Обеспечение безопасности тренировки в тренажерном зале. Виды травм.
140. Конструкция силовых тренажеров.
141. Основы планирования и учёта в сфере физкультурно-оздоровительной работы.
142. Развитие гибкости (стретчинг) в системе занятий силовым фитнесом на тренажерах.
143. Учёт особенностей телосложения в физкультурно-оздоровительной тренировке.
144. Особенности питания в физкультурно-оздоровительной тренировке различными видами ФОТ с силовой направленностью.
145. Кардиотренажеры.
146. Состав тела. Контроль массы тела. Основные продукты питания и их назначение.
147. Типы современных тренажеров.
148. Классический танец в аэробике
149. Развитие спортивной составляющей в зонах отдыха и рекреационных зонах.
150. Массовая физкультурно-оздоровительная работа в рекреационных зонах.
151. Характеристика систем дыхательных упражнений.
152. Формы и методы привлечения подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации, к занятиям физической культурой и спортом.
153. Характеристика авторских систем оздоровления.
154. Восточные виды единоборств и аэробика.
155. Специфика занятий по системе «Изотон»: структура, содержание, особенности питания.
156. Основы планирования и учёта в сфере физкультурно-оздоровительной работы.
157. Танцевальная аэробика: латиноамериканские танцы, джаз-аэробика, фанк-хип-хоп.

Критерии и шкала оценивания к промежуточной аттестации
«экзамен»

Национальная шкала	Характеристика знания предмета и ответов
отлично (5)	Студент глубоко и в полном объёме владеет программным материалом. Грамотно, исчерпывающе и логично его

	излагает в устной или письменной форме. При этом знает рекомендованную литературу, проявляет творческий подход в ответах на вопросы и правильно обосновывает принятые решения, хорошо владеет умениями и навыками при выполнении практических задач.
хорошо (4)	Студент знает программный материал, грамотно и по сути излагает его в устной или письменной форме, допуская незначительные неточности в утверждениях, трактовках, определениях и категориях или незначительное количество ошибок. При этом владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических задач.
удовлетворительно (3)	Студент знает только основной программный материал, допускает неточности, недостаточно чёткие формулировки, непоследовательность в ответах, излагаемых в устной или письменной форме. При этом недостаточно владеет умениями и навыками при выполнении практических задач. Допускает до 30% ошибок в излагаемых ответах.
не удовлетворительно (2)	Студент не знает значительной части программного материала. При этом допускает принципиальные ошибки в доказательствах, в трактовке понятий и категорий, проявляет низкую культуру знаний, не владеет основными умениями и навыками при выполнении практических задач. Студент отказывается от ответов на дополнительные вопросы

Лист изменений и дополнений

№ п/п	Виды дополнений и изменений	Дата и номер протокола заседания кафедры (кафедр), на котором были рассмотрены и одобрены изменения и дополнения	Подпись (с расшифровкой) заведующего кафедрой (заведующих кафедрами)