

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
 федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
 «Красноярский государственный педагогический университет  
 им. В.П. Астафьева»

(КГПУ им. В.П. Астафьева)

## ПРЕДМЕТНО-ПРАКТИЧЕСКИЙ МОДУЛЬ Физкультурно-оздоровительные технологии рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Ж2 Медико-биологических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности**  
 Квалификация **Бакалавр**  
 44.03.05 Физическая культура с дополнительным образованием.plx  
 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)  
 Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **4 ЗЕТ**

Часов по учебному плану	144	Виды контроля в семестрах:
в том числе:		экзамены 1
аудиторные занятия	34	
самостоятельная работа	74	
контактная работа во время промежуточной аттестации (ИКР)	0,33	
часов на контроль	35,67	

### Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		Итого	
	уп	рп		
Неделя	15 5/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лекции	16	16	16	16
Практические	18	18	18	18
Контактная работа (промежуточная аттестация) экзамены	0,33	0,33	0,33	0,33
В том числе в форме практ.подготовки	12	12	12	12
Итого ауд.	34	34	34	34
Контактная работа	34,33	34,33	34,33	34,33
Сам. работа	74	74	74	74
Часы на контроль	35,67	35,67	35,67	35,67
Итого	144	144	144	144

Программу составил(и):

*кбн, Доцент, Турыгина Ольга Вячеславовна*

Рабочая программа дисциплины

**Физкультурно-оздоровительные технологии**

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 125)

составлена на основании учебного плана:

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

направленность (профиль) образовательной программы

Физическая культура с дополнительным образованием

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Ж2 Медико-биологических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от 04.05.2022 г. № 9

Зав. кафедрой к.п.н., доцент Казакевич Наталья Николаевна

Председатель НМСС(С)

12.05.2022 г. № 7

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП: Б1.ВДП.01.ДЭ.01

### 2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

2.1.1 Предмет "Физическая культура" в школе

2.1.2 Физическая культура и спорт

### 2.2 Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

2.2.1 Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья

2.2.2 Основы медицинских знаний

2.2.3 Анатомия и биомеханика человека

2.2.4 Гимнастика с методикой преподавания

2.2.5 Решение профессиональных задач педагога физической культуры, тренера

2.2.6 Спортивные и подвижные игры с методикой преподавания

2.2.7 Физическая культура и спорт

2.2.8 Физкультурно-спортивные сооружения

2.2.9 Культура здоровья педагога

2.2.10 Профессиональная деятельность тренера

2.2.11 Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена

2.2.12 Организация физкультурно-оздоровительной работы в рекреационных зонах

2.2.13 Организационно-правовые основы физкультурно-спортивной деятельности

2.2.14 Научно-исследовательская работа

2.2.15 Выполнение и защита выпускной квалификационной работы

2.2.16 Силовой фитнес с методикой преподавания

2.2.17 Педагогическая практика

2.2.18 Гигиена физкультурно-спортивной деятельности

2.2.19 Спортивная медицина

2.2.20 Педагогическая практика

2.2.21 Образовательные технологии физической культуры и спорта

2.2.22 Физиология человека

2.2.23 Учебная практика по закреплению профессионально-прикладных умений и навыков

2.2.24 Организация внеучебной деятельности по физической культуре в образовательных учреждениях

2.2.25 Физиология физкультурно-спортивной деятельности

2.2.26 Психолого-педагогические технологии в обучении и развивающей деятельности

2.2.27 Первая помощь

2.2.28 Учебная практика по закреплению профессионально-прикладных умений и навыков (выездная)

2.2.29 Физическая культура и спорт (элективные дисциплины: Элективная дисциплина по общей физической подготовке / Элективная дисциплина по подвижным и спортивным играм / Элективная дисциплина по физической культуре для обучающихся с ОВЗ и инвалидов)

2.2.30 Культура здоровья педагога

## 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**

**УК-7.1: Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности**

**Знать:**

Уровень 1 | личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности на продвинутом уровне

Уровень 2	личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности на базовом уровне
Уровень 3	личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности на пороговом уровне
<b>Уметь:</b>	
Уровень 1	определять функциональное состояние, физическое развитие и уровень подготовленности занимающихся в различные периоды возрастного развития на продвинутом уровне
Уровень 2	определять функциональное состояние, физическое развитие и уровень подготовленности занимающихся в различные периоды возрастного развития на базовом уровне
Уровень 3	определять функциональное состояние, физическое развитие и уровень подготовленности занимающихся в различные периоды возрастного развития на пороговом уровне
<b>Владеть:</b>	
Уровень 1	личным уровнем сформированности показателей физического развития и физической подготовленности на продвинутом уровне
Уровень 2	личным уровнем сформированности показателей физического развития и физической подготовленности на базовом уровне
Уровень 3	личным уровнем сформированности показателей физического развития и физической подготовленности на пороговом уровне
<b>УК-7.2: Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья</b>	
<b>Знать:</b>	
Уровень 1	технологии здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирать комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья на продвинутом уровне
Уровень 2	технологии здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирать комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья на базовом уровне
Уровень 3	технологии здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирать комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья на пороговом уровне
<b>Уметь:</b>	
Уровень 1	навыки здорового образа жизни и здоровьесбережения, составления комплекса физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья на продвинутом уровне
Уровень 2	навыки здорового образа жизни и здоровьесбережения, составления комплекса физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья на базовом уровне
Уровень 3	навыки здорового образа жизни и здоровьесбережения, составления комплекса физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья на пороговом уровне
<b>Владеть:</b>	
Уровень 1	технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья на продвинутом уровне
Уровень 2	технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья на базовом уровне
Уровень 3	технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья на пороговом уровне
<b>ПК-1: Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач</b>	
<b>ПК-1.1: Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета)</b>	
<b>Знать:</b>	
Уровень 1	структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета) на продвинутом уровне
Уровень 2	структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета) на базовом уровне
Уровень 3	структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета) на пороговом уровне
<b>Уметь:</b>	
Уровень 1	использовать методы педагогической и психологической диагностики, изучать коллектив и индивидуальные

	особенности занимающихся на продвинутом уровне
Уровень 2	использовать методы педагогической и психологической диагностики, изучать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся на базовом уровне
Уровень 3	использовать методы педагогической и психологической диагностики, изучать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся на пороговом уровне
<b>Владеть:</b>	
Уровень 1	навыками применения психофизиологическими, социально-психологическими и владеть навыками медико-биологических закономерностей развития физических способностей и двигательных умений занимающихся на продвинутом уровне
Уровень 2	навыками применения психофизиологическими, социально-психологическими и владеть навыками медико-биологических закономерностей развития физических способностей и двигательных умений занимающихся на базовом уровне
Уровень 3	навыками применения психофизиологическими, социально-психологическими и владеть навыками медико-биологических закономерностей развития физических способностей и двигательных умений занимающихся на пороговом уровне
<b>ПК-1.2: Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО</b>	
<b>Знать:</b>	
Уровень 1	содержание учебного материала для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО на продвинутом уровне
Уровень 2	содержание учебного материала для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО на базовом уровне
Уровень 3	содержание учебного материала для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО на пороговом уровне
<b>Уметь:</b>	
Уровень 1	осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО на продвинутом уровне
Уровень 2	осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО на базовом уровне
Уровень 3	осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО на пороговом уровне
<b>Владеть:</b>	
Уровень 1	методами отбора учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО на продвинутом уровне
Уровень 2	методами отбора учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО на базовом уровне
Уровень 3	методами отбора учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО на пороговом уровне
<b>ПК-1.3: Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные</b>	
<b>Знать:</b>	
Уровень 1	различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные на продвинутом уровне
Уровень 2	различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные на базовом уровне
Уровень 3	различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные на пороговом уровне
<b>Уметь:</b>	
Уровень 1	осуществлять отбор различных форм учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные на продвинутом уровне
Уровень 2	осуществлять отбор различных форм учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные на базовом уровне
Уровень 3	осуществлять отбор различных форм учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные на пороговом уровне
<b>Владеть:</b>	
Уровень 1	методами отбора различных форм учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные на продвинутом уровне
Уровень 2	методами отбора различных форм учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные на базовом уровне
Уровень 3	методами отбора различных форм учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные на пороговом уровне

<b>ПК-7: Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности</b>	
<b>ПК-7.1: Применяет меры профилактики детского травматизма и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе</b>	
<b>Знать:</b>	
Уровень 1	меры профилактики детского травматизма и здоровьесберегающие технологии в учебном процессе на продвинутом уровне
Уровень 2	меры профилактики детского травматизма и здоровьесберегающие технологии в учебном процессе на базовом уровне
Уровень 3	меры профилактики детского травматизма и здоровьесберегающие технологии в учебном процессе на пороговом уровне
<b>Уметь:</b>	
Уровень 1	применять меры профилактики детского травматизма и использовать здоровьесберегающие технологии в учебном процессе на продвинутом уровне
Уровень 2	применять меры профилактики детского травматизма и использовать здоровьесберегающие технологии в учебном процессе на базовом уровне
Уровень 3	применять меры профилактики детского травматизма и использовать здоровьесберегающие технологии в учебном процессе на пороговом уровне
<b>Владеть:</b>	
Уровень 1	навыками применения мер профилактики детского травматизма и использовать здоровьесберегающие технологии в учебном процессе на продвинутом уровне
Уровень 2	навыками применения мер профилактики детского травматизма и использовать здоровьесберегающие технологии в учебном процессе на базовом уровне
Уровень 3	навыками применения мер профилактики детского травматизма и использовать здоровьесберегающие технологии в учебном процессе на пороговом уровне
<b>ПК-7.2: Оказывает первую доврачебную помощь обучающимся</b>	
<b>Знать:</b>	
Уровень 1	первую доврачебную помощь обучающимся на продвинутом уровне
Уровень 2	первую доврачебную помощь обучающимся на базовом уровне
Уровень 3	первую доврачебную помощь обучающимся на пороговом уровне
<b>Уметь:</b>	
Уровень 1	оказывать первую доврачебную помощь обучающимся на продвинутом уровне
Уровень 2	оказывать первую доврачебную помощь обучающимся на базовом уровне
Уровень 3	оказывать первую доврачебную помощь обучающимся на пороговом уровне
<b>Владеть:</b>	
Уровень 1	навыками первой доврачебной помощи обучающимся и использовать здоровьесберегающие технологии в учебном процессе на продвинутом уровне
Уровень 2	навыками первой доврачебной помощи обучающимся и использовать здоровьесберегающие технологии в учебном процессе на базовом уровне
Уровень 3	навыками первой доврачебной помощи обучающимся и использовать здоровьесберегающие технологии в учебном процессе на пороговом уровне

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте. пакт.	Пр. полгот.	Примечание
	<b>Раздел 1. Общая характеристика оздоровительной физической культуры</b>							
1.1	Оздоровительная направленность как важнейший принцип физического воспитания /Лек/	1	2	УК-7.1 ПК-1.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3			Устный опрос
1.2	Содержательные основы оздоровительной физической культуры /Лек/	1	2	УК-7.1 ПК-1.1 ПК-1.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3			Конспект
1.3	Оздоровительная направленность как важнейший принцип физического воспитания. /Пр/	1	2	УК-7.1 ПК-1.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3		2	Доклад
1.4	Содержательные основы оздоровительной физической культуры /Пр/	1	2	УК-7.1 ПК-1.1 ПК-1.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3		2	Таблица

1.5	Оздоровительная направленность как важнейший принцип физического воспитания /Ср/	1	4	УК-7.1 ПК-1.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3			Доклад
1.6	Содержательные основы оздоровительной физической культуры /Ср/	1	4	УК-7.1 ПК-1.1 ПК-1.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3			Таблица
	<b>Раздел 2. Теоретико-методические основы оздоровительной физической культуры</b>							
2.1	Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем /Лек/	1	2	УК-7.1 УК-7.2 ПК-1.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3			Анализ научной литературы
2.2	Интеграция нетрадиционных средств и систем физических упражнений в сфере оздоровительно-рекреационной физической культуры различных групп населения /Лек/	1	2	УК-7.1 УК-7.2 ПК-1.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3			Конспект
2.3	Специфика профессиональной деятельности специалистов по физической культуре и спорту в сфере оздоровительного фитнеса /Лек/	1	2	УК-7.1 УК-7.2 ПК-1.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3			Анализ нормативно-правовых документов
2.4	Научные основы двигательной активности и оздоровительной тренировки /Лек/	1	2	УК-7.1 УК-7.2 ПК-1.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3			Устный опрос
2.5	Основы построения оздоровительной тренировки /Лек/	1	2	УК-7.1 УК-7.2 ПК-1.3 ПК-7.1 ПК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3			Доклад
2.6	Основы построения оздоровительной тренировки /Пр/	1	2	УК-7.1 УК-7.2 ПК-1.3 ПК-7.1 ПК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3			Презентация
2.7	Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем /Пр/	1	4	УК-7.1 УК-7.2 ПК-1.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3		2	Реферат
2.8	Социально-педагогические аспекты использования нетрадиционных форм и средств физической культуры в практике физкультурно-оздоровительной работы с различными слоями населения и возрастными группами /Пр/	1	2	УК-7.1 УК-7.2 ПК-1.3 ПК-7.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3			Анализ научной литературы
2.9	Специфика профессиональной деятельности специалистов по физической культуре и спорту в сфере оздоровительного фитнеса /Пр/	1	2	УК-7.1 УК-7.2 ПК-1.2 ПК-1.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3		2	Доклад
2.10	Научные основы двигательной активности и оздоровительной тренировки /Пр/	1	2	УК-7.1 УК-7.2 ПК-1.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3		2	Таблица
2.11	Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем /Ср/	1	12	УК-7.1 УК-7.2 ПК-1.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3			Реферат
2.12	Интеграция нетрадиционных средств и систем физических упражнений в сфере оздоровительно-рекреационной физической культуры различных групп населения /Ср/	1	12	УК-7.1 УК-7.2 ПК-1.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3			Доклад
2.13	Специфика профессиональной деятельности специалистов по физической культуре и спорту в сфере оздоровительного фитнеса /Ср/	1	12	УК-7.1 УК-7.2 ПК-1.2 ПК-1.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3			Презентация
2.14	Научные основы двигательной активности и оздоровительной тренировки /Ср/	1	12	УК-7.1 УК-7.2 ПК-1.1 ПК-1.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3			Таблица

2.15	Основы построения оздоровительной тренировки /Ср/	1	12	УК-7.1 УК-7.2 ПК-1.3 ПК-7.1 ПК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3			Презентация
<b>Раздел 3. Диагностика, контроль и самоконтроль физического состояния в процессе</b>								
3.1	Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой /Лек/	1	2	УК-7.1 УК-7.2 ПК-1.3 ПК-7.1 ПК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3			Конспект
3.2	Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой /Пр/	1	2	УК-7.1 УК-7.2 ПК-1.3 ПК-7.1 ПК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3		2	Презентация
3.3	Экзамен /КРЭ/	1	0,33	УК-7.1 УК-7.2 ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3 ПК-7.1 ПК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3			Вопросы к экзамену
3.4	Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой /Ср/	1	6	УК-7.1 УК-7.2 ПК-1.3 ПК-7.1 ПК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3			Доклад

## 5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)

### для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

#### 5.1. Контрольные вопросы и задания

Вопросы для проведения входного контроля:

1. Анатомическое строение и функции органов и систем организма человека, закономерности психического, физического развития и особенности их проявления в разные возрастные периоды.
2. Психофизиологические, социально-психологические и медико-биологические закономерности развития физических способностей и двигательных умений занимающихся.
3. Функции психики, основные потребности человека, эмоции и чувства, мотивацию поведения и деятельности, социально-психические особенности групп людей, психолого-педагогические средства и способы организации и управления индивидом, группой людей.
4. Методы медико-биологического, педагогического и психологического контроля состояния занимающихся.

#### 5.2. Темы письменных работ

Рекомендуемые темы рефератов:

1. Коммуникация в оздоровительном фитнесе. Общение между инструктором и клиентом.
2. Фитнес-этикет в тренажерном зале. Коммуникативные методы поощрения и осуждения клиента.
3. Коммуникативные возможности влияния на мотивацию клиента.
4. География тренажерного зала. Виды оборудования. Размещение тренажеров, свободных отягощений.
5. Конструкция силовых тренажеров. Типы современных тренажеров. Кардиотренажеры.
6. Развитие гибкости (стретчинг) в системе занятий силовым фитнесом на тренажерах. Обеспечение безопасности тренировки в тренажерном зале. Виды травм.
7. Состав тела. Контроль массы тела. Основные продукты питания и их назначение. Жиры, белки, углеводы, витамины, минералы, клетчатка, соль, жидкости. Обезвоживание. Анорексия. Булимия. Ожирение.
8. Развитие спортивной составляющей в зонах отдыха и рекреационных зонах.
9. Формы и методы привлечения подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации, к занятиям физической культурой и спортом.
10. Танцевальная аэробика: латиноамериканские танцы, джаз-аэробика, фанк-хип-хоп, классический танец в аэробике.
11. Аэробика со снарядами: степ-аэробика, слайд-аэробика, фитбол-аэробика, аква-аэробика.
12. Йога в аэробике.
13. Восточные виды единоборств и аэробика.
14. Восточные оздоровительные системы психофизической рекреации (ушу, айкидо, йога и др.).

#### 5.3. Оценочные материалы (оценочные средства)

Вопросы к экзамену:

1. Понятие, структура индивидуального здоровья, характеристика компонентов; основы комплексной диагностики индивидуального здоровья.
2. Понятие физической рекреации.
3. Цели и задачи физической рекреации.
4. Способы регламентации нагрузок.
5. Факторы, влияющие на величину и характер срочного тренировочного эффекта рекреационных занятий.
6. Принципы физкультурно-оздоровительной тренировки.

7. Средства коррекции психофизиологического состояния.
8. Обучение двигательному действию: этапы, задачи, методы, особенности.
9. Сущностные аспекты физической рекреации.
10. Методика самоконтроля за психофизическим состоянием в системе оздоровительной физической культуры.
11. Понятие об адаптации: виды, механизмы. Общий адаптационный синдром Г. Селье, стадии.
12. Оздоровительный подход к развитию физических способностей.
14. Общая характеристика оздоровительных видов гимнастики.
15. Характеристика авторских систем оздоровления.
16. Характеристика систем дыхательных упражнений.
17. Характеристика нетрадиционных средств и систем оздоровления.
18. Характеристика восточных систем оздоровления.
19. Аэробика в системе оздоровительной тренировки: виды, структура и содержание занятий.
20. Атлетическая гимнастика в системе оздоровительной тренировки: виды, структура и содержание занятий.
21. Учёт особенностей телосложения в физкультурно-рекреационной тренировке с силовой направленностью.
22. Специфика занятий по системе «Изотон»: структура, содержание, особенности питания.
23. Шейпинг как научная комплексная система оздоровительной физической культуры: принципы, дозирование нагрузки, направленность тренировки, тестирование, питание и т.д.
24. Характеристика стретчинг-системы: задачи, средства, особенности занятий.
25. Понятие тренировки в фитнесе: задачи, средства, особенности проведения.
26. Особенности питания в физкультурно-оздоровительной тренировке различными видами ФОР.
27. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми дошкольного возраста: направленность; форма организации, содержание.
28. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми и подростками: направленность, задачи, формы организации, содержание.
29. Оздоровительная тренировка с лицами молодого возраста (направленность, содержание, методические особенности).
30. Оздоровительная тренировка с лицами зрелого возраста: направленность, содержание, методические особенности.
31. Физкультурно-оздоровительная тренировка с лицами пожилого возраста: направленность, содержание, методические особенности.
32. Массовая физкультурно-оздоровительная работа в рекреационных зонах.
33. Массовая физкультурно-оздоровительная работа с взрослым населением: формы, содержание деятельности (трудовые коллективы, по месту жительства, сельская местность, рекреационные зоны).
34. Организация, содержание и особенности проведения занятий в группах здоровья.
35. Особенности физкультурно-оздоровительной тренировки женщин.
36. Основы планирования и учёта в сфере физкультурно-оздоровительной работы.
37. Массовые физкультурно-спортивные мероприятия: виды, организация, особенности проведения.
38. Пропаганда массовой физкультурно-спортивной и оздоровительной работы: формы, особенности деятельности.
39. Основы самоконтроля при занятиях физической культурой: задачи и содержание. Использование данных самоконтроля в управлении тренировочным процессом.
40. Врачебно-педагогический контроль в процессе физкультурно-оздоровительной тренировки: виды, задачи, содержание, учет возрастных особенностей.
41. Понятие, компоненты и особенности оценки физического состояния в системе физкультурно-оздоровительной деятельности с учетом направленности физкультурно-оздоровительной тренировки.
42. Учет возрастных особенностей в процессе физкультурно-оздоровительной работы.

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Адрес
ЛП.1	Николаев В. С., Щанкин А. А.	Двигательная активность и здоровье человека (теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки): учебное пособие	Москва, Берлин: Директ-Медиа, 2019	<a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=577707">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=577707</a>
ЛП.2	Лифанов А. Д., Гейко Г. Д., Хайруллин А. Г.	Физическая культура и спорт как основа здорового образа жизни студента: учебно-методическое пособие	Казань: Казанский научно-исследовательский технологический университет (КНИТУ), 2019	<a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=612476">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=612476</a>
ЛП.3	Кондаков В. Л., Горелов А. А., Румба О. Г., Копейкина Е. Н.	Физкультурно-оздоровительные технологии: учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт, 2022	<a href="https://urait.ru/bcode/497591">https://urait.ru/bcode/497591</a>

### 6.3.1 Перечень программного обеспечения

1. Microsoft® Windows® 8.1 Professional (ОЕМ лицензия, контракт № 20А/2015 от 05.10.2015);
2. Kaspersky Endpoint Security – Лиц сертификат №1В08-190415-050007-883-951;
3. 7-Zip - (Свободная лицензия GPL);
4. Adobe Acrobat Reader – (Свободная лицензия);
5. Google Chrome – (Свободная лицензия);
6. Mozilla Firefox – (Свободная лицензия);
7. LibreOffice – (Свободная лицензия GPL);
8. XnView – (Свободная лицензия);
9. Java – (Свободная лицензия);
10. VLC – (Свободная лицензия);

### 6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Elibrary.ru: электронная библиотечная система : база данных содержит сведения об отечественных книгах и периодических изданиях по науке, технологии, медицине и образованию. Адрес: <http://elibrary.ru> Режим доступа: Свободный доступ;  
Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн». Адрес: <https://biblioclub.ru> Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ;  
Электронно-библиотечная система издательства «ЛАНЬ». Адрес: [e.lanbook.com](http://e.lanbook.com) Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ;  
Образовательная платформа «Юрайт». Адрес: <https://urait.ru> Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ;  
ИС Антиплагиат: система обнаружения заимствований. Адрес: <https://krasspu.antiplagiat.ru> Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ;  
Консультант Плюс /Электронный ресурс/: справочно – правовая система. Адрес: Научная библиотека Режим доступа: Локальная сеть вуза;

## 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Перечень учебных аудиторий и помещений закрепляется ежегодным приказом «О закреплении аудиторий и помещений в Федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева на текущий год» с обновлением перечня программного обеспечения и оборудования в соответствии с требованиями ФГОС ВО, в том числе:

1. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
2. Помещения для самостоятельной работы обучающихся
3. Помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования
4. Перечень лабораторий.

## 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Методические советы по написанию реферата:

1. Тема реферата выбирается в соответствии с интересами студента и не обязательно должна соответствовать приведенному ниже примерному перечню. Важно, чтобы в реферате: во-первых, были освещены как естественнонаучные, так и социальные стороны проблемы; а во-вторых, представлены как общетеоретические положения, так и конкретные примеры. Особенно приветствуется использование собственных примеров из окружающей жизни.
2. Реферат должен основываться на проработке нескольких дополнительных к основной литературе источников. Как правило, это специальные монографии или статьи. Рекомендуются использовать также в качестве дополнительной литературы научно-популярные журналы: «Теория и методика физической культуры» и др.
3. План реферата должен быть авторским. В нем проявляется подход автора, его мнение, анализ проблемы.
4. Все приводимые в реферате факты и заимствованные соображения должны сопровождаться ссылками на источник информации.
5. Недопустимо просто скомпоновать реферат из кусков заимствованного текста. Все цитаты должны быть представлены в кавычках с указанием в скобках источника и страницы, например: «В.А. Толочек [19] утверждает, что субъект, овладевающий данной профессиональной деятельностью (иначе говоря, формирующий свой индивидуальный стиль деятельности), не может произвольно перебирать ее компоненты, а должен использовать только исходно согласованные их комбинации.». Или «Специфика концепции индивидуального стиля деятельности обоснована В.С. Мерлиным [10] и Е.А. Климовым [5] и состоит в том, что под таковым понимаются не отдельные элементы деятельности, а их определенное сочетание (система приемов и способов деятельности); стиль обусловлен психологически (психофизиологически), но он не фатально детерминирован индивидуальными особенностями субъекта, а формируется как интегральный эффект взаимодействия субъекта и объекта; стиль может изменяться при изменении условий деятельности; формирование и развитие стиля связано с формированием и развитием определенных индивидуально-психологических особенностей субъекта [19]».
- Отсутствие кавычек и ссылок означает плагиат и, в соответствии с установившейся научной этикой, считается грубым нарушением авторских прав.
6. Реферат оформляется в виде текста на листах стандартного формата (А-4). Начинается с титульного листа, в котором указывается название вуза, учебной дисциплины, тема реферата, фамилия и инициалы студента, номер академической группы или название кафедры, год и географическое место местонахождения вуза. Затем следует оглавление с указанием страниц разделов. Сам текст реферата желательно подразделить на разделы: главы, подглавы и озаглавить их. Приветствуется использование в реферате количественных данных и иллюстраций (графики, таблицы, диаграммы,

рисунки).

7. Завершают реферат разделы «Заключение» и «Список использованной литературы». В заключении представлены основные выводы, ясно сформулированные в тезисной форме и, обычно, пронумерованные.

8. Список литературы должен быть составлен в полном соответствии с действующим ГОС-ом (правилами), включая особую расстановку знаков препинания. В общем случае наиболее часто используемый в нашей стране порядок библиографических ссылок следующий:

Автор И.О. Название книги. Место издания: Издательство, Год издания. Общее число страниц в книге.

Автор И.О. Название статьи // Название журнала. Год издания. Том \_\_. № \_\_. Страницы от \_\_ до \_\_.

Автор И.О. Название статьи / Название сборника. Место издания: Издательство, Год издания. Страницы от \_\_ до \_\_.