

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	J2 Медико-биологических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности		
Учебный план	44.03.05 Физическая культура и основы безопасности и защита Родины (о, 2026).plx 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	2 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	72	Виды контроля в семестрах:	
в том числе:			
аудиторные занятия	0		
самостоятельная работа	20		
контактная работа во время промежуточной аттестации (ИКР)	0		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		Итого	
Неделя	17			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	2	2	2	2
Практические	14	14	14	14
Контроль на промежуточную аттестацию (экзамен)	0,33	0,33	0,33	0,33
В том числе в форме практ.подготовки	2	8	2	8
Итого ауд.	16	16	16	16
Контактная работа	16,33	16,33	16,33	16,33
Сам. работа	20	20	20	20
Часы на контроль	35,67	35,67	35,67	35,67
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):

кбн, Доцент, Турыгина Ольга Вячеславовна _____

Рабочая программа дисциплины

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 г. №)

составлена на основании учебного плана:

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

утвержденного учёным советом вуза от 01.01.1754 протокол № .

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Протокол от 01.08.2026 г. № 10

Зав. кафедрой Казакова Галина Николаевна

Согласовано с представителями работодателей на заседании НМС УГН(С), протокол № ____ от ____ 20__ г.

Председатель НМС УГН(С)

____ 1754 г.

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 и спорта; сформировать навыки и умения, необходимые для профессиональной деятельности в области оздоровительной физической культуры и спорта.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:		Б1.В.02.ДВ.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. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

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 базовом уровне

	физической подготовленности на пороговом уровне
Уметь:	
Уровень 1	поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности на продвинутом уровне
Уровень 2	поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности на базовом уровне
Уровень 3	поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности на пороговом уровне
Владеть:	
Уровень 1	эффективно организовывать сотрудничество обучающихся, их самостоятельную работу; поддерживать активность и инициативу в процессе обучения на продвинутом уровне
Уровень 2	эффективно организовывать сотрудничество обучающихся, их самостоятельную работу; поддерживать активность и инициативу в процессе обучения на базовом уровне
Уровень 3	эффективно организовывать сотрудничество обучающихся, их самостоятельную работу; поддерживать активность и инициативу в процессе обучения на пороговом уровне
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	
Знать:	
Уровень 1	технологии 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	технологии 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	технологии 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
Уметь:	
Уровень 1	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	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	отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья на пороговом уровне
Владеть:	
Уровень 1	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 на продвинутом уровне
Уровень 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 на базовом уровне
Уровень 3	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 на пороговом уровне
ПК-1: Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач	
ПК-1.1: Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета)	
Знать:	

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
Уметь:	
Уровень 1	осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач на продвинутом уровне
Уровень 2	осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач на базовом уровне
Уровень 3	осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач на пороговом уровне
Владеть:	
Уровень 1	Владеет способами интеграции учебных предметов для организации развивающей учебной деятельности (исследовательской, проектной, групповой и др.) на продвинутом уровне
Уровень 2	Владеет способами интеграции учебных предметов для организации развивающей учебной деятельности (исследовательской, проектной, групповой и др.) на базовом уровне
Уровень 3	Владеет способами интеграции учебных предметов для организации развивающей учебной деятельности (исследовательской, проектной, групповой и др.) на пороговом уровне
ПК-1.2: Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО	
Знать:	
Уровень 1	отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС на продвинутом уровне
Уровень 2	отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС на базовом уровне
Уровень 3	отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС на пороговом уровне
Уметь:	
Уровень 1	осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач на продвинутом уровне
Уровень 2	осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач на базовом уровне
Уровень 3	осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач на пороговом уровне
Владеть:	
Уровень 1	Владеет способами интеграции учебных предметов для организации развивающей учебной деятельности (исследовательской, проектной, групповой и др.) на продвинутом уровне
Уровень 2	Владеет способами интеграции учебных предметов для организации развивающей учебной деятельности (исследовательской, проектной, групповой и др.) на базовом уровне
Уровень 3	Владеет способами интеграции учебных предметов для организации развивающей учебной деятельности (исследовательской, проектной, групповой и др.) на пороговом уровне
ПК-1.3: Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные	
Знать:	
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
Уметь:	
Уровень 1	Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные на продвинутом уровне

Уровень 2	Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные на базовом уровне
Уровень 3	Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные на пороговом уровне
Владеть:	
Уровень 1	различными формами учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные на продвинутом уровне
Уровень 2	различными формами учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные на базовом уровне
Уровень 3	различными формами учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные на пороговом уровне
ПК-7: Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности	
ПК-7.1: Применяет меры профилактики детского травматизма и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе	
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
Уметь:	
Уровень 1	Использовать здоровьесберегающие технологии — отбирать и внедрять в учебный процесс методы и формы работы, которые не наносят вреда здоровью, а способствуют его сохранению и укреплению (например, чередовать виды деятельности, включать динамические паузы, создавать благоприятный психологический климат).
Уровень 2	Применять меры профилактики детского травматизма — планировать и проводить профилактические мероприятия: инструктировать учащихся перед занятиями, контролировать соблюдение правил безопасности, корректировать нагрузку с учётом состояния здоровья и уровня подготовки детей
Уровень 3	Оценивать эффективность занятий с точки зрения их воздействия на функциональное состояние, работоспособность и здоровье учащихся, вовремя замечать признаки переутомления или дискомфорта и корректировать нагрузку.
Владеть:	
Уровень 1	Навыками применения мер профилактики детского травматизма — практическими умениями организовывать безопасное пространство (проверять инвентарь, контролировать поведение детей), проводить инструктажи, формировать у учащихся осознанное отношение к безопасности
Уровень 2	Навыками использования здоровьесберегающих технологий — умением интегрировать их в разные формы учебной деятельности, оценивать их результативность и вносить коррективы
Уровень 3	Базовыми приёмами оказания первой доврачебной помощи — это критически важно для обеспечения безопасности учащихся в непредвиденных ситуациях.
ПК-7.2: Оказывает первую доврачебную помощь обучающимся	
Знать:	
Уровень 1	Основы анатомии и физиологии человека, особенно детского организма.
Уровень 2	Виды травм и острых состояний, которые могут возникнуть у обучающихся (переломы, вывихи, ожоги, отравления, потеря сознания и др.). Алгоритм оказания первой доврачебной помощи: оценка ситуации, вызов скорой помощи, проведение необходимых мероприятий (искусственное дыхание, остановка кровотечения, сердечно-лёгочная реанимация).
Уровень 3	Правила хранения и использования медицинских аптечек и подручных средств для оказания первой помощи. Нормативно-правовые документы, регулирующие оказание первой помощи в образовательных учреждениях (например, приказы Министерства здравоохранения и Министерства просвещения).
Уметь:	
Уровень 1	Распознавать состояния, требующие оказания первой доврачебной помощи. Применять на практике алгоритмы оказания первой помощи при различных

	травмах и неотложных состояниях.
Уровень 2	Координировать действия с медицинскими службами и администрацией учреждения при возникновении чрезвычайной ситуации.
Уровень 3	Вести необходимую документацию (заполнять журналы учёта, фиксировать время и характер происшествий). Сохранять спокойствие и принимать взвешенные решения в стрессовых условиях.
Владеть:	
Уровень 1	Практическими навыками оказания первой помощи: наложение повязок, иммобилизация при переломах, проведение искусственного дыхания, непрямой массаж сердца.
Уровень 2	Навыками оценки обстановки и безопасного оказания помощи, включая умение не навредить пострадавшему. Опыт участия в учебных тренировках по отработке алгоритмов оказания первой помощи.
Уровень 3	Навыками взаимодействия с родителями или законными представителями обучающихся в экстренных ситуациях. Опыт работы в команде с медицинскими работниками и спасательными службами.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Общая характеристика оздоровительной физической культуры						
1.1	Роль оздоровительной физической культуры в формировании культуры здоровья личности /Лек/	1	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3		
1.2	Оздоровительный туризм. /Ср/	1	6				
	Раздел 2. Теоретико-методические основы оздоровительной физической культуры						
2.1	Социально-биологические основы физкультурно-оздоровительных технологий /Пр/	1	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3		
2.2	Основы здоровьесберегающей педагогики /Пр/	1	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3		Анализ научной литературы
2.3	Оздоровительные системы и их классификация /Пр/	1	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3		Доклад
2.4	Технологии здоровьесбережения. Фитнес-технологии /Пр/	1	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3		
2.5	Основы здоровьесберегающей педагогики /Ср/	1	4				
	Раздел 3. Диагностика, контроль и самоконтроль физического состояния в процессе						
3.1	Физкультурно-оздоровительные занятия с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья /Ср/	1	10				
3.2	Физкультурно-оздоровительные занятия с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья /Пр/	1	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3		Презентация
3.3	Методы оценки функционального состояния организма в оздоровительной физической культур /Пр/	1	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3		
3.4	Практическая подготовка /Экзамен/	1	35,67				
3.5	Экзамен /КРЭ/	1	0,33		Л1.1 Л1.2 Л1.3		Вопросы к экзамену

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

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. Фонд оценочных средств

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.

5.4. Перечень видов оценочных средств

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

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Николаев В. С., Щанкин А. А.	Двигательная активность и здоровье человека (теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки): учебное пособие	Москва, Берлин: Директ-Медиа, 2019
Л1.2	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
Л1.3	Кондаков В. Л., Горелов А. А., Румба О. Г., Копейкина Е. Н.	Физкультурно-оздоровительные технологии: учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт, 2022

6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

Для освоения дисциплины необходим компьютер с графической операционной системой, офисным пакетом приложений, интернет-браузером, программой для чтения PDF-файлов, программой для просмотра изображений и видеофайлов и программой для работы с архивами.

6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

1. 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: Индивидуальный неограниченный доступ.
2. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн». Адрес: <https://biblioclub.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
3. Электронно-библиотечная система издательства «ЛАНЬ». Адрес: e.lanbook.com. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
4. Образовательная платформа «Юрайт». Адрес: <https://urait.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
5. ИС Антиплагиат: система обнаружения заимствований. Адрес: <https://krasspu.antiplagiat.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

Перечень учебных аудиторий и помещений закрепляется ежегодным приказом «О закреплении аудиторий и помещений в

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. Рекомендуется 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 скопировать 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 __.