Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»

Нижегородский институт управления – филиал РАНХиГС
(наименование института (факультета))
Кафедра физического воспитания
(наименование кафедры)

УТВЕРЖДЕНО
Директор Нижегородского института управления – филиала РАНХиГС

Парамонов Александр Васильевич

Подписано цифровой подписью: Парамонов Александр Васильевич
Дата: 2024.07.02 15:40:00 +03'00'

ПРОГРАММА МАГИСТРАТУРЫ

«Менеджмент в спортивной индустрии»
(наименование образовательной программы)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ,

Б1.В.ДВ.01.02 ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИТНЕС-ИНДУСТРИИ

(индекс и наименование дисциплины, в соответствии с учебным планом)

38.04.02 Менеджмент
(код и наименование направления подготовки)
заочная
(форма обучения)

Год набора – 2024

Нижний Новгород, 2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы....4

2. Объем и место дисциплины в структуре оп во....4

3. Содержание и структура дисциплины....5

4. Материалы текущего контроля успеваемостиобучающихся....7

5. Оценочные материалы промежуточной аттестации по дисциплине....12

6. Методические материалы по освоению дисциплины....19

7. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет....21

7.1. Основная литература....21

7.2. Дополнительная литература....22

7 .3. Нормативные правовые документы....22

7.4. Интернет-ресурсы....23

7.5. Иные источники....23

8. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы....23

Авторы-составители:

Заведующий кафедрой физического воспитания,
канд.пед.наук, доцент — В.А. Оринчук
(ученая степень и(или) ученое звание, должность, наименование кафедры) — *(Ф.И.О.)*

Заведующий кафедрой физического воспитания,
канд.пед.наук, доцент — В.А. Оринчук
(ученая степень и(или) ученое звание, должность, наименование кафедры) — *(Ф.И.О.)*

Рабочая программа дисциплины Б1.В.ДВ.01.01 Теория и методика оздоровительной физической культуры одобрена на заседании кафедры физического воспитания.

Протокол от 06 февраля 2024 г. № 9

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы

1.1. Дисциплина Б1.В.ДВ.01.02 Оздоровительные технологии в фитнес-индустрии обеспечивает овладение следующими компетенциями:

Таблица 1

Код компетенции	Наименование компетенции	Код компонента компетенции	Наименование компонента компетенции
ПКс-2	Способен управлять физкультурно-оздоровительной, физкультурно-спортивной и воспитательной работой спортивной организации	ПКс-2.1	Способен планировать содержание, сроки реализации физкультурно-оздоровительной, физкультурно-спортивной и воспитательной работы спортивной организации

1.2. В результате освоения дисциплины у студентов должны быть сформированы:

Таблица 2

ОТФ/ТФ/ профессиональные действия	Код компонента компетенции	Планируемые результаты обучения
Организация и развитие коммерческих, некоммерческих клубов, организаций, обществ и объединений/В *ТФ/ профессиональные действия* Управление планированием деятельности клуба, или организации, или общества, или объединения /В/01.6	ПКс-2.1	на уровне знаний: - Законодательство Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта; - Нормативные документы, устанавливающие требования к организации спортивной подготовки в физкультурно-спортивных организациях соответствующего вида технологий; на уровне умений: - Разрабатывать календарные планы, в том числе с использованием методов сетевого планирования на уровне навыков: - Организация работ по определению комплекса мероприятий, реализация которых позволит обеспечить достижение целевых значений показателей

2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО

Дисциплина Б1.В.ДВ.01.02 «Оздоровительные технологии в фитнес-индустрии» входит в раздел дисциплин по выбору в части, формируемой участниками образовательных отношений и в соответствии с учебным планом осваивается на 1 курсе. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) в зачетных единицах – 2 (72 академических часа /54 астрономических часа).

Освоение дисциплины опирается на объем теоретических знаний в области физической культуры, спорта, технологий физкультурно-спортивной деятельности, общей педагогики и психологии.

Дисциплина реализуется в 1 семестре

Количество академических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся; форма (ы) промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом:

Вид учебных занятий и самостоятельная работа		Всего
Заочная форма обучения		
Контактная работа обучающихся с преподавателем, в том числе:		*10*
лекционного типа (Л)		*4*
практического (семинарского) типа (ПЗ)		*6*
Самостоятельная работа обучающихся (СР)		*58*
Промежуточная аттестация	форма	*Зачет*
	час.	*4*
	Общая трудоемкость (час. / з.е.)	*72/2*

3. Содержание и структура дисциплины

3.1. Структура дисциплины

Таблица 3

№ п/п	Наименование тем (разделов),	Объем дисциплины (модуля), час.						Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СРО	
			Л/ЭО, ДОТ*	ЛР/ ЭО, ДОТ*	ПЗ/ ЭО, ДОТ*	КСР		
Заочная форма обучения								
Тема 1	Здоровьесберегающие технологии в физической культуре	9			1		8	Дискуссия, заслушивание докладов, решение практических заданий
Тема 2	Фитнес как эффективное средство поддержания физического здоровья	12	1		1		10	Дискуссия, заслушивание докладов, решение практических заданий
Тема 3	Классификация и характеристика физкультурно-оздоровительных технологий	12	1		1		10	Дискуссия, заслушивание докладов, решение практических заданий
Тема 4	Принципы и методики построения оздоровительных программ	11			1		10	Дискуссия, заслушивание докладов, решение практических заданий
Тема 5	Планирование фитнес и оздоровительных программ с учетом пола, возраста и функциональной подготовленности	12	1		1		10	Дискуссия, заслушивание докладов, решение практических заданий
Тема 6	Инвентарь и оборудование, используемое для занятий физической культурой и фитнесом	12	1		1		10	Дискуссия, заслушивание докладов, решение практических заданий
Промежуточная аттестация		4						Зачет
Всего (в з.е./акад.часах/астр.часах):		**2/72/54**	**4/3**		**6/4,5**		**58/43,5**	**4/3**

Примечание:

** – при применении электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в соответствии с учебным планом;*

3.2. Содержание дисциплины

Тема 1. Здоровьесберегающие технологии в физической культуре.

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. Фитнес как эффективное средство поддержания физического здоровья.

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.

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

Тема 3. Классификация и характеристика физкультурно-оздоровительных технологий.

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 физкультурно-оздоровительных технологий для лиц старшего возраста.

Технологии построения комплексных оздоровительных программ в профилактике различных заболеваний.

Тема 4. Принципы и методики построения оздоровительных программ.

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 и занятия оздоровительной физической культурой.

Тема 5. Планирование фитнес и оздоровительных программ с учетом пола, возраста и функциональной подготовленности.

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.

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.

Тема 6. Инвентарь и оборудование, используемое для занятий физической культурой и фитнесом.

Разновидности тренажеров для физкультурно-оздоровительной работы. Инвентарь для занятий силовыми видами спорта (гантели, штанги, гири, сэндбэги). Инвентарь фитнеса (бодибары, ленты, эспандеры, медболы, степ-платформы, баланс-платформы и прочее).

4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся

4.1. Входе реализации дисциплины Б1.В.ДВ.01.02 «Оздоровительные технологии в фитнес-индустрии» используются следующие ***методы текущего контроля успеваемости*** обучающихся:

Таблица 4

Тема и/или раздел	Методы текущего контроля успеваемости
Здоровьесберегающие технологии в физической культуре	Опрос/обсуждение, дискуссия/ доклад, решение практических заданий
Фитнес как эффективное средство поддержания физического здоровья	Опрос/обсуждение, дискуссия/ доклад, решение практических заданий
Классификация и характеристика физкультурно-оздоровительных технологий	Опрос/обсуждение, дискуссия/ доклад, решение практических заданий
Принципы и методики построения оздоровительных программ	Опрос/обсуждение, дискуссия/ доклад, решение практических заданий
Планирование фитнес и оздоровительных программ с учетом пола, возраста и функциональной подготовленности	Опрос/обсуждение, дискуссия/ доклад, решение практических заданий
Инвентарь и оборудование, используемое для занятий физической культурой и фитнесом	Опрос/обсуждение, дискуссия/ доклад, решение практических заданий

4.2. Типовые материалы текущего контроля успеваемости обучающихся

Материалы текущего контроля успеваемости по теме 1.

Вопросы для обсуждения:

1. Представьте структуру физической культуры.
2. Каково место оздоровительной физической культуры в структуре физической культуры.
3. Общая характеристика оздоровительной физической культуры как дисциплины в физкультурном образовании.
4. Факторы риска для здоровья. Низкий уровень двигательной активности как фактор риска для здоровья.
5. Дайте общую характеристику основных функциональных изменений, происходящих в организме при выполнении физических упражнений.
6. Оздоровительные возможности физических упражнений.
7. Возможности в профилактике и оздоровительном действии при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, обмена веществ и других нарушениях организма.

Темы дискуссий/докладов по теме:

1. Место оздоровительной физической культуры в структуре физической культуры.
2. Двигательная активность как компонент здорового образа жизни.
3. Оздоровительный эффект физических упражнений, их тренирующее воздействие на организм человека.

Задания.

Задание 1. Занятия оздоровительной физической культурой направлены на сохранение и укрепление здоровья занимающихся. Сегодня существует много направлений оздоровительной физической культуры, как традиционных, так и нетрадиционных. Опишите процесс занятий оздоровительной ходьбой для лиц пожилого возраста.

- Дайте характеристику ходьбе как виду оздоровительной физической культуры.
- Опишите технику оздоровительной ходьбы и требования к организации занятий оздоровительной ходьбой.
- Составьте программу занятия оздоровительной ходьбой для лиц пожилого возраста с указанием дозировки физической нагрузки.

Задание 2. Занятия оздоровительной физической культурой направлены на сохранение и укрепление здоровья занимающихся. Сегодня существует много направлений оздоровительной физической культуры, как традиционных, так и нетрадиционных. Опишите процесс занятий оздоровительным бегом для лиц среднего возраста.

- Дайте характеристику бегу как виду оздоровительной физической культуры.
- Опишите технику оздоровительного бега и требования к организации занятий бегом.
- Составьте программу занятия оздоровительным бегом для лиц среднего возраста с указанием дозировки физической нагрузки.

Задание 3. Занятия оздоровительной физической культурой направлены на сохранение и укрепление здоровья занимающихся. Сегодня существует много направлений оздоровительной физической культуры, как традиционных, так и нетрадиционных. Опишите процесс занятий оздоровительным плаванием для лиц среднего возраста.

- Дайте характеристику плаванию как виду оздоровительной физической культуры.
- Опишите технику оздоровительного плавания и требования к организации занятий плаванием.
- Составьте программу занятия оздоровительным плаванием для лиц среднего возраста с указанием дозировки физической нагрузки.

Материалы текущего контроля успеваемости по теме 2.

Вопросы семинарского занятия:

1. Основные цели и задачи оздоровительной физической культуры.
2. Общая характеристика принципов построения тренировки в оздоровительной физической культуре.
3. Общие понятия тренировочной программы по оздоровительной физической культуре.
4. Классификация тренировочных программ по оздоровительной физической культуре.
5. Структура занятий оздоровительной физической культурой.
6. Основные факторы, способствующие эффективной реализации тренировочных программ по оздоровительной физической культуре в современных условиях.

Темы дискуссий/докладов по теме:

1. Место оздоровительной физической культуры в структуре физической культуры.
2. Двигательная активность как компонент здорового образа жизни.
3. Фитнес как одна из популярнейших форм оздоровительной физической культуры.

Задания:

Задание 1. Фитнес на сегодня является одной из массовых форм оздоровительной физической культуры.

- Дайте характеристику фитнесу как форме оздоровительной физической культуры.
- Перечислите основные принципы занятий фитнесом для людей среднего возраста.
- Подберите программу занятий фитнесом для людей среднего возраста.

Задание 2. Фитнес на сегодня является одной из массовых форм оздоровительной физической культуры.

- Дайте характеристику фитнесу как форме оздоровительной физической культуры.
- Перечислите основные принципы занятий фитнесом для людей молодого возраста.
- Подберите программу занятий фитнесом для людей молодого возраста.

Задание 3. Фитнес на сегодня является одной из массовых форм оздоровительной физической культуры.

- Дайте характеристику фитнесу как форме оздоровительной физической культуры.

- Перечислите основные принципы занятий фитнесом для людей пожилого возраста.
- Подберите программу занятий фитнесом для людей пожилого возраста.

Материалы текущего контроля успеваемости по теме 3.

Вопросы семинарского занятия:

1. Основные виды упражнений на растягивание.
2. Определенные правила занятий стретчингом.
3. Тесты для определения гибкости и подвижности суставов в оздоровительной физической культуре.
4. Общая характеристика системы пилатес.
5. Общая характеристика калланетики.
6. В чем заключается специфика фитбол-аэробики.
7. Общая характеристика тренировочных программ силой направленности.
8. Основные формы силовой тренировки в оздоровительной физической культуре.
9. Типичные методы силовой тренировки в оздоровительной физической культуре.
10. Общая характеристика силовых видов аэробики.
11. Обеспечение техники безопасности во время занятия по силовым видам аэробики.
12. Общая характеристика восточной оздоровительной гимнастики.
13. Стили восточных единоборств, которые появились на базе школы ушу.
14. Общая характеристика восточной гимнастики ци-гун.
15. Основные системы оздоровительных упражнений дыхательной гимнастики ци-гун.
16. Общая характеристика йоги как системы оздоровительных занятий.
17. Основные элементы йоги.

Темы дискуссий/докладов по теме:

1. Стретчинг в системе занятий оздоровительной физической культурой.
2. Характеристика системы пилатес.
3. Калланетика как система оздоровительной тренировки.
4. Фитбол-аэробика как средство оздоровительной физической культуры.
5. Оздоровительное действие восточных боевых искусств.
6. Характеристика восточной гимнастики ци-гун.
7. Общая характеристика йоги как системы оздоровительных занятий.
8. Оздоровительное действие упражнений ушу.
9. Основные формы силовой тренировки в оздоровительной физической культуре.
10. Методы силовой тренировки в оздоровительной физической культуре.

Задание.

Задание 1. Важным направлением при организации занятий по оздоровительной физической культуре является подбор средств для развития или поддержания на должном уровне физических качеств занимающихся.

- Назовите основные физические качества человека.
- Опишите особенности развития силовых способностей в оздоровительной физической культуре.
- Подберите комплекс физических упражнений для развития силовых способностей у лиц зрелого возраста.
- Составьте конспект занятия, с использованием подобранных физических упражнений, и укажите их дозировку.

Задание 2. Важным направлением при организации занятий по оздоровительной физической культуре является подбор средств для развития или поддержания на должном уровне физических качеств занимающихся.

- Назовите основные физические качества человека.

- Опишите особенности развития выносливости в оздоровительной физической культуре.

- Подберите комплекс физических упражнений для развития выносливости у лиц пожилого возраста.

- Составьте конспект занятия, с использованием подобранных физических упражнений, и укажите их дозировку.

Задание 3. Важным направлением при организации занятий по оздоровительной физической культуре является подбор средств для развития или поддержания на должном уровне физических качеств занимающихся.

- Назовите основные физические качества человека.

- Опишите особенности развития гибкости в оздоровительной физической культуре.

- Подберите комплекс физических упражнений для развития гибкости у лиц пожилого возраста.

- Составьте конспект занятия, с использованием подобранных физических упражнений, и укажите их дозировку.

Материалы текущего контроля успеваемости по теме 4.

Вопросы семинарского занятия:

1. Принцип оздоровительной направленности.
2. Постепенность наращивания интенсивности и длительности нагрузок.
3. Разнообразие применяемых средств в оздоровительной тренировке.
4. Соответствие фитнес тренировок требованиям основной трудовой деятельности и здорового образа жизни.
5. Принцип индивидуального подхода к содержанию и режимам физкультурно-оздоровительной деятельности.
6. Основы здорового питания и занятия оздоровительной физической культурой.

Темы дискуссий/докладов по теме:

1. Принципы оздоровительной физической культуры.
2. Построение тренировочной программы по оздоровительной физической культуре.
3. Врачебно-педагогический контроль в оздоровительной физической культуре.
4. Самоконтроль в оздоровительной физической культуре.
5. Характеристика личности тренера по оздоровительной физической культуре.

Задание.

Задание 1. При выполнении пульсометрии во время проведения подготовительной части занятия по оздоровительной физической культуре у занимающегося среднего возраста ЧСС находился на уровне 180-190 уд/мин.

- Опишите использование метода пульсометрии во время занятий оздоровительной физической культурой.

- Как можно оценить ЧСС 180-190 уд/мин во время подготовительной части занятия.

- Какие действия необходимо предпринять тренеру в работе с данным занимающимся.

Задание 2. При проведении пульсометрии во время основной части занятия по оздоровительной физической культуре после выполнения физического упражнения у занимающегося ЧСС находился на уровне 100-110 уд/мин.

- Опишите использование метода пульсометрии во время занятий оздоровительной физической культурой.

- Как можно оценить ЧСС 100-110 уд/мин во время основной части занятия.

- Какие действия необходимо предпринять тренеру в работе с данным занимающимся.

Задание 3. При проведении пульсометрии перед заключительной частью занятия по оздоровительной физической культуре у занимающегося ЧСС находился на уровне 170-180 уд/мин.

- Опишите использование метода пульсометрии во время занятий оздоровительной физической культурой.

- Как можно оценить ЧСС 170-180 уд/мин во время заключительной части занятия.

- Какие действия необходимо предпринять тренеру в работе с данным занимающимся.

Материалы текущего контроля успеваемости по теме 5.

Вопросы семинарского занятия:

1. Дозирование физической нагрузки при проведении физкультурно-оздоровительных занятий.
2. Содержание физкультурно-оздоровительных занятий для детей и подростков.
3. Содержание физкультурно-оздоровительных занятий для молодежи.
4. Содержание физкультурно-оздоровительных занятий для лиц зрелого возраста.
5. Содержание физкультурно-оздоровительных занятий для лиц пожилого возраста.
6. Содержание физкультурно-оздоровительных занятий для занимающихся с ОВЗ.
7. Соблюдение мер безопасности при проведении физкультурно-оздоровительных занятий.

Темы дискуссий/докладов по теме:

1. Организационно-методическое обеспечение проведения физкультурно-оздоровительных занятий.
2. Построение программ физкультурно-оздоровительных занятий с учетом возраста и физической подготовленности занимающихся.

Задание.

Задание 1. В процессе занятий оздоровительной физической культурой используются различные формы занятий. Проведение физкультурно-спортивных мероприятий позволяет разнообразить и активизировать физкультурно-оздоровительную работу.

- Какие задачи позволяет решать проведение спортивно-массового мероприятия в оздоровительной физической культуре.

- Подберите виды физкультурно-спортивной деятельности для включения в программу физкультурно-спортивного праздника для лиц пожилого возраста.

- Составьте программу физкультурно-спортивного праздника для лиц пожилого возраста.

Задание 2. В процессе занятий оздоровительной физической культурой используются различные формы занятий. Проведение физкультурно-спортивных мероприятий позволяет разнообразить и активизировать физкультурно-оздоровительную работу.

- Какие функции позволяет решать проведение спортивно-массового мероприятия в оздоровительной физической культуре.

- Подберите виды физкультурно-спортивной деятельности для включения в программу физкультурно-спортивного праздника для лиц зрелого возраста.

- Составьте программу физкультурно-спортивного праздника для лиц зрелого возраста.

Задание 3. В процессе занятий оздоровительной физической культурой используются различные формы занятий. Проведение физкультурно-спортивных мероприятий позволяет разнообразить и активизировать физкультурно-оздоровительную работу.

- Какие формы проведения спортивно-массового мероприятия используются в оздоровительной физической культуре.

- Подберите виды физкультурно-спортивной деятельности для включения в программу физкультурно-спортивного праздника для участников с разным уровнем физической подготовленности.

- Составьте программу физкультурно-спортивного праздника для участников с разным уровнем физической подготовленности.

Материалы текущего контроля успеваемости по теме 6.

Вопросы семинарского занятия:

1. Характеристика современного фитнес оборудования или инвентаря для оздоровительных занятий.
2. Дозировка физической нагрузки при работе с различными видами фитнес оборудования или инвентаря.
3. Ограничения в использовании фитнес оборудования или инвентаря в работе с лицами различного возраста и физической подготовленности.
4. Соблюдение мер безопасности при организации физкультурно-оздоровительных занятий с различным спортивным оборудованием и инвентарем.

Темы дискуссий/докладов по теме:

1. Спортивные тренажеры в оздоровительной тренировке.
2. Инвентарь для силовой подготовки в оздоровительной физической культуре: гантели, штанги, гири, сэндбэги.
3. Инвентарь для аэробной тренировки в оздоровительной физической культуре: бодибары, ленты, эспандеры, медболы, степ-платформы, баланс-платформы и прочее.

Задания.

Задание 1. В процессе занятий оздоровительной физической культурой используется различный спортивный инвентарь и оборудование, что позволяет разнообразить и активизировать физкультурно-оздоровительную работу.

- Какой спортивный инвентарь используется в оздоровительной физической культуре.
- Подберите физические упражнения с определенным видом спортивного инвентаря или оборудования для занятий с занимающимися с разным уровнем физической подготовленности.
- Составьте программу занятий оздоровительной физической культурой с выбранным спортивным оборудованием или инвентарем для занимающихся с разным уровнем физической подготовленности.

5. Оценочные материалы промежуточной аттестации по дисциплине

5.1. Зачет проводится с применением следующих методов (средств): проведение устного зачета, включающего теоретическую часть и практико-ориентированное задание, требующее демонстрации уровня владения умениями/навыками.

5.2. Оценочные материалы промежуточной аттестации

Таблица 5

Код компонента освоения компетенции	Компонент освоения компетенции	Код промежуточного индикатора освоения компетенции	Промежуточный индикатор освоения компетенции	Критерий оценивания
ПКс-2.1	Способен планировать содержание, сроки реализации физкультурно-оздоровительной, физкультурно-спортивной и воспитательной работы спортивной организации	ИПКс-2.1	Владеет навыками планирования, организационно-методического обеспечения и управления физкультурно-оздоровительной, физкультурно-	Демонстрирует навыки планирования, организационно-методического обеспечения и управления физкультурно-оздоровительной, физкультурно-

Код компонента освоения компетенции	Компонент освоения компетенции	Код промежуточного индикатора освоения компетенции	Промежуточный индикатор освоения компетенции	Критерий оценивания
			спортивной и воспитательной работой спортивной организации	спортивной и воспитательной работой спортивной организации по привлечению различных групп населения к занятиям физической культурой и спортом.

Типовые оценочные материалы промежуточной аттестации

Примерный перечень теоретических вопросов к зачету

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.
13. Общая характеристика оздоровительных видов гимнастики.
14. Характеристика авторских систем оздоровления.
15. Характеристика систем дыхательных упражнений.
16. Характеристика нетрадиционных средств и систем оздоровления.
17. Характеристика восточных систем оздоровления.
18. Аэробика в системе оздоровительной тренировки: виды, структура и содержание занятий.
19. Атлетическая гимнастика в системе оздоровительной тренировки: виды, структура и содержание занятий.
20. Учёт особенностей телосложения в физкультурно-рекреационной тренировке с силовой направленностью.
21. Шейпинг как научная комплексная система оздоровительной физической культуры: принципы, дозирование нагрузки, направленность тренировки, тестирование, питание и т.д.
22. Характеристика стретчинг-системы: задачи, средства, особенности занятий.
23. Понятие тренировки в фитнесе: задачи, средства, особенности проведения.
24. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми дошкольного возраста: направленность; форма организации, содержание.
25. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми и подростками: направленность, задачи, формы организации, содержание.

26. Оздоровительная тренировка с лицами молодого возраста (направленность, содержание, методические особенности).

27. Оздоровительная тренировка с лицами зрелого возраста: направленность, содержание, методические особенности.

28. Физкультурно-оздоровительная тренировка с лицами пожилого возраста: направленность, содержание, методические особенности.

29. Массовая физкультурно-оздоровительная работа в рекреационных зонах.

30. Массовая физкультурно-оздоровительная работа с взрослым населением: формы, содержание деятельности (трудовые коллективы, по месту жительства, сельская местность, рекреационные зоны).

31. Организация, содержание и особенности проведения занятий в группах здоровья.

32. Особенности физкультурно-оздоровительной тренировки женщин.

33. Особенности физкультурно-оздоровительной тренировки лиц с ОВЗ.

34. Основы планирования и учёта в сфере физкультурно-оздоровительной работы.

35. Массовые физкультурно-спортивные мероприятия: виды, организация, особенности проведения.

36. Пропаганда массовой физкультурно-спортивной и оздоровительной работы: формы, особенности деятельности.

37. Основы самоконтроля при занятиях физической культурой: задачи и содержание. Использование данных самоконтроля в управлении тренировочным процессом.

38. Врачебно-педагогический контроль в процессе физкультурно-оздоровительной тренировки: виды, задачи, содержание, учет возрастных особенностей.

39. Понятие, компоненты и особенности оценки физического состояния в системе физкультурно-оздоровительной деятельности с учетом направленности физкультурно-оздоровительной тренировки.

40. Учет возрастных особенностей в процессе физкультурно-оздоровительной работы.

Практико-ориентированные (практические) задания к зачету:

ПКс-2.1 Способен планировать содержание, сроки реализации физкультурно-оздоровительной, физкультурно-спортивной и воспитательной работы спортивной организации.

Задание 1. Фитнес на сегодня является одной из массовых форм оздоровительной физической культуры.

- Дайте характеристику фитнесу как форме оздоровительной физической культуры.
- Перечислите основные принципы занятий фитнесом для людей среднего возраста.
- Подберите программу занятий фитнесом для людей среднего возраста.

Задание 2. Фитнес на сегодня является одной из массовых форм оздоровительной физической культуры.

- Дайте характеристику фитнесу как форме оздоровительной физической культуры.
- Перечислите основные принципы занятий фитнесом для людей молодого возраста.
- Подберите программу занятий фитнесом для людей молодого возраста.

Задание 3. Фитнес на сегодня является одной из массовых форм оздоровительной физической культуры.

- Дайте характеристику фитнесу как форме оздоровительной физической культуры.
- Перечислите основные принципы занятий фитнесом для людей пожилого возраста.
- Подберите программу занятий фитнесом для людей пожилого возраста.

Задание 4. В процессе занятий оздоровительной физической культурой используются различные формы занятий. Проведение физкультурно-спортивных мероприятий позволяет разнообразить и активизировать физкультурно-оздоровительную работу.

- Какие задачи позволяет решать проведение спортивно-массового мероприятия в оздоровительной физической культуре.
- Подберите виды физкультурно-спортивной деятельности для включения в программу физкультурно-спортивного праздника для лиц пожилого возраста.
- Составьте программу физкультурно-спортивного праздника для лиц пожилого возраста.

Задание 5. В процессе занятий оздоровительной физической культурой используются различные формы занятий. Проведение физкультурно-спортивных мероприятий позволяет разнообразить и активизировать физкультурно-оздоровительную работу.

- Какие функции позволяет решать проведение спортивно-массового мероприятия в оздоровительной физической культуре.
- Подберите виды физкультурно-спортивной деятельности для включения в программу физкультурно-спортивного праздника для лиц зрелого возраста.
- Составьте программу физкультурно-спортивного праздника для лиц зрелого возраста.

Задание 6. В процессе занятий оздоровительной физической культурой используются различные формы занятий. Проведение физкультурно-спортивных мероприятий позволяет разнообразить и активизировать физкультурно-оздоровительную работу.

- Какие формы проведения спортивно-массового мероприятия используются в оздоровительной физической культуре.
- Подберите виды физкультурно-спортивной деятельности для включения в программу физкультурно-спортивного праздника для участников с разным уровнем физической подготовленности.
- Составьте программу физкультурно-спортивного праздника для участников с разным уровнем физической подготовленности.

Задание 7. В процессе занятий оздоровительной физической культурой используются различные формы занятий. Проведение физкультурно-спортивных мероприятий позволяет разнообразить и активизировать физкультурно-оздоровительную работу.

- Какие меры безопасности необходимо соблюдать при проведении спортивно-массового мероприятия в оздоровительной физической культуре.
- Подберите виды физкультурно-спортивной деятельности для включения в программу физкультурно-спортивного праздника для разновозрастных участников.
- Составьте программу физкультурно-спортивного праздника для разновозрастных участников.

Задание 8. При выполнении пульсометрии во время проведения подготовительной части занятия по оздоровительной физической культуре у занимающегося среднего возраста ЧСС находился на уровне 180-190 уд/мин.

- Опишите использование метода пульсометрии во время занятий оздоровительной физической культурой.
- Как можно оценить ЧСС 180-190 уд/мин во время подготовительной части занятия.

- Какие действия необходимо предпринять тренеру в работе с данным занимающимся.

Задание 9. При проведении пульсометрии во время основной части занятия по оздоровительной физической культуре после выполнения физического упражнения у занимающегося ЧСС находился на уровне 100-110 уд/мин.

- Опишите использование метода пульсометрии во время занятий оздоровительной физической культурой.
- Как можно оценить ЧСС 100-110 уд/мин во время основной части занятия.
- Какие действия необходимо предпринять тренеру в работе с данным занимающимся.

Задание 10. При проведении пульсометрии перед заключительной частью занятия по оздоровительной физической культуре у занимающегося ЧСС находился на уровне 170-180 уд/мин.

- Опишите использование метода пульсометрии во время занятий оздоровительной физической культурой.
- Как можно оценить ЧСС 170-180 уд/мин во время заключительной части занятия.
- Какие действия необходимо предпринять тренеру в работе с данным занимающимся.

Задание 11. Занятия оздоровительной физической культурой направлены на сохранение и укрепление здоровья занимающихся. Сегодня существует много направлений оздоровительной физической культуры, как традиционных, так и нетрадиционных. Опишите процесс занятий оздоровительной ходьбой для лиц пожилого возраста.

- Дайте характеристику ходьбе как виду оздоровительной физической культуры.
- Опишите технику оздоровительной ходьбы и требования к организации занятий оздоровительной ходьбой.
- Составьте программу занятия оздоровительной ходьбой для лиц пожилого возраста с указанием дозировки физической нагрузки.

Задание 12. Занятия оздоровительной физической культурой направлены на сохранение и укрепление здоровья занимающихся. Сегодня существует много направлений оздоровительной физической культуры, как традиционных, так и нетрадиционных. Опишите процесс занятий оздоровительным бегом для лиц среднего возраста.

- Дайте характеристику бегу как виду оздоровительной физической культуры.
- Опишите технику оздоровительного бега и требования к организации занятий бегом.
- Составьте программу занятия оздоровительным бегом для лиц среднего возраста с указанием дозировки физической нагрузки.

Задание 13. Занятия оздоровительной физической культурой направлены на сохранение и укрепление здоровья занимающихся. Сегодня существует много направлений оздоровительной физической культуры, как традиционных, так и нетрадиционных. Опишите процесс занятий оздоровительным плаванием для лиц среднего возраста.

- Дайте характеристику плаванию как виду оздоровительной физической культуры.
- Опишите технику оздоровительного плавания и требования к организации занятий плаванием.

- Составьте программу занятия оздоровительным плаванием для лиц среднего возраста с указанием дозировки физической нагрузки.

Задание 14. Занятия оздоровительной физической культурой направлены на сохранение и укрепление здоровья занимающихся. Сегодня существует много направлений оздоровительной физической культуры, как традиционных, так и нетрадиционных. Опишите процесс занятий степ-аэробикой для лиц среднего возраста.

- Дайте характеристику степ-аэробике как виду оздоровительной физической культуры.
- Опишите технику выполнений упражнений и требования к организации занятий степ-аэробикой.
- Составьте программу занятия степ-аэробикой для лиц среднего возраста с указанием дозировки физической нагрузки.

Задание 15. Занятия оздоровительной физической культурой направлены на сохранение и укрепление здоровья занимающихся. Сегодня существует много направлений оздоровительной физической культуры, как традиционных, так и нетрадиционных. Опишите процесс занятий фитбол-аэробикой для лиц среднего возраста.

- Дайте характеристику фитбол-аэробике как виду оздоровительной физической культуры.
- Опишите технику выполнений упражнений и требования к организации занятий фитбол-аэробикой.
- Составьте программу занятия фитбол-аэробикой для лиц пожилого возраста с указанием дозировки физической нагрузки.

Задание 16. Важным направлением при организации занятий по оздоровительной физической культуре является подбор средств для развития или поддержания на должном уровне физических качеств занимающихся.

- Назовите основные физические качества человека.
- Опишите особенности развития двигательно-координационных способностей в оздоровительной физической культуре.
- Подберите комплекс физических упражнений для развития двигательно-координационных способностей у лиц пожилого возраста.
- Составьте конспект занятия, с использованием подобранных физических упражнений, и укажите их дозировку.

Задание 17. Важным направлением при организации занятий по оздоровительной физической культуре является подбор средств для развития или поддержания на должном уровне физических качеств занимающихся.

- Назовите основные физические качества человека.
- Опишите особенности развития силовых способностей в оздоровительной физической культуре.
- Подберите комплекс физических упражнений для развития силовых способностей у лиц зрелого возраста.
- Составьте конспект занятия, с использованием подобранных физических упражнений, и укажите их дозировку.

Задание 18. Важным направлением при организации занятий по оздоровительной физической культуре является подбор средств для развития или поддержания на должном уровне физических качеств занимающихся.

- Назовите основные физические качества человека.

- Опишите особенности развития выносливости в оздоровительной физической культуре.

- Подберите комплекс физических упражнений для развития выносливости у лиц пожилого возраста.

- Составьте конспект занятия, с использованием подобранных физических упражнений, и укажите их дозировку.

Задание 19. Важным направлением при организации занятий по оздоровительной физической культуре является подбор средств для развития или поддержания на должном уровне физических качеств занимающихся.

- Назовите основные физические качества человека.

- Опишите особенности развития гибкости в оздоровительной физической культуре.

- Подберите комплекс физических упражнений для развития гибкости у лиц пожилого возраста.

- Составьте конспект занятия, с использованием подобранных физических упражнений, и укажите их дозировку.

Задание 20. Важным направлением при организации занятий по оздоровительной физической культуре является подбор средств для развития или поддержания на должном уровне физических качеств занимающихся.

- Назовите основные физические качества человека.

- Опишите особенности развития скоростных способностей в оздоровительной физической культуре.

- Подберите комплекс физических упражнений для развития скоростных способностей у лиц зрелого возраста.

- Составьте конспект занятия, с использованием подобранных физических упражнений, и укажите их дозировку.

Шкала оценивания

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета без применения балльно-рейтинговой системы оценивания - посредством аттестационных испытаний в форме традиционного зачета.

Результаты зачета оцениваются по бинарной системе оценивания («зачтено», «не зачтено»), или традиционной балльной системе оценивания.

Наряду с оцениванием учебных достижений обучающихся по принятой образовательной организации системе оценок и использованием ее при оформлении официальных дипломов Академии о высшем образовании, вводят повышенный («Excellent» и «Good») и базовый («Verygood» и «Satisfactory») уровень оценок «отлично» и «хорошо» для использования при оформлении ЕПД, согласно Положению об оформлении и выдаче ЕПД.

Таблица 6

Соответствие академической оценке

<table>
<tr><th colspan="2">Академическая оценка</th><th colspan="2">Оценка по шкале ESTS</th></tr>
<tr><td rowspan="4">зачтено</td><td rowspan="2">отлично</td><td rowspan="4">Passed</td><td>A (Excellent)</td></tr>
<tr><td>B (Very Good)</td></tr>
<tr><td rowspan="2">хорошо</td><td>C (Good)</td></tr>
<tr><td>D (Satisfactory)</td></tr>
<tr><td>удовлетворительно</td><td>E (Sufficient)</td></tr>
<tr><td>не зачтено</td><td>неудовлетворительно</td><td>-</td><td>-</td></tr>
</table>

Критерии оценивания в ходе промежуточной аттестации

Оценка «**зачтено**» выставляется обучающемуся:

– если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно излагает его на зачете, умеет увязывать

теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами заданий, не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, правильно обосновывает принятое решение; в ходе обучения демонстрирует полное понимание и использует полученные знания и умения;

– твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач; в ходе обучения демонстрирует понимание и использует полученные знания и умения;

– знает материал, излагает его, но допускает несущественные неточности в ответе на вопрос, в применении теоретических положений при решении практических вопросов и задач; в ходе обучения проявляет понимание и использует полученные знания и умения в выстраивании и реализации своего развития;

Оценка «**не зачтено**» выставляется обучающемуся:

– суммарный рейтинговый балл аттестации освоения учебного курса: суммы баллов, полученных в рамках накопительно-семестровой промежуточной аттестации и суммы баллов, полученных за аттестационное испытание в рамках завершающей промежуточной аттестации, менее минимальной семестровой суммы баллов; обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы и задания.

6. Методические материалы по освоению дисциплины

Обучение по дисциплине Б1.В.ДВ.01.02 «Оздоровительные технологии в фитнес-индустрии» предполагает изучение курса на аудиторных занятиях (лекции, практические) и самостоятельной работы студентов.

Практические занятия дисциплины предполагают их проведение в различных формах с целью выявления полученных знаний, умений, навыков и компетенций.

Подготовка к лекции студентами заключается в следующем:

– повторить материал предыдущей лекции, прочитав его повторно;

– ознакомиться с темой предстоящей лекции (в рабочей программе учебной дисциплины);

– ознакомиться с учебными материалами по данной теме в соответствии с предложенным списком литературы в рабочей программе учебной дисциплины или с электронными материалами, предложенными лектором;

– записать возможные вопросы, которые можно будет задать лектору.

Подготовка к практическим (семинарским) занятиям:

– внимательно прочитать материал лекций, относящихся к данному занятию, ознакомиться с учебными материалами, включая электронные в соответствии с предложенным списком литературы в рабочей программе учебной дисциплины;

– подготовить развернутые ответы на вопросы, предложенные в рабочей программе дисциплины, для обсуждения;

– выполнить задания, если они предусмотрены в письменной форме;

– понять, что для вас осталось неясными и постараться получить на них ответ заранее;

– готовиться к практическим (семинарским) занятиям можно как индивидуально, так и в составе малой группы;

– рабочую программу учебной дисциплины необходимо использовать в качестве основного ориентира в организации обучения;

– электронная версия рабочей программы по дисциплине размещена на сайте Нижегородского института управления, к которой предоставлен авторизованный доступ.

Подготовка к зачету. К зачету необходимо готовиться целенаправленно, регулярно, систематически и с первых дней обучения по данной дисциплине. В самом начале учебного курса необходимо ознакомиться со следующей учебно-методической документацией:

- программой дисциплины;
- перечнем знаний и умений, которыми студент должен владеть;
- тематическими планами лекций, семинарских занятий;
- учебником, учебными пособиями по дисциплине, а также электронными ресурсами;
- перечнем и тематикой письменных работ, а также методическими рекомендациями по их выполнению;
- перечнем вопросов.

Систематическое выполнение всех видов заданий на лекциях, практических занятиях, а также самостоятельная работа позволит успешно освоить дисциплину и создать хорошую базу для прохождения промежуточной аттестации**.**

Эффективность лекционных, семинарских и практических занятий по дисциплине во многом зависит от качества самостоятельной работы студентов, от их самоподготовки.

Часть времени, отведенного на самостоятельную работу должна использоваться на подготовку к аудиторным занятиям, другая часть на выполнение домашней работы, осмысление и оформление результатов практических занятий.

При подготовке к занятиям студенту полезно:

- изучить теоретический материал по данной теме (конспект занятия);
- ознакомиться с литературой, рекомендованной преподавателем;
- выполнить задания, предложенные преподавателем, к занятию;
- составить перечень вопросов, вызывающих затруднения, неясности или сомнения, обсудить их с преподавателем или на занятии;
- заниматься самостоятельным поиском дополнительной литературы по изучаемой теме.

В рамках данной дисциплины самостоятельная работа обучающихся включает самостоятельную работу с литературой.

Самостоятельная работа с исследовательской и учебной литературой, изданной на бумажных носителях, сохраняется как важное звено самостоятельной работы в целом, но информационные технологии позволяют использовать как основу для самостоятельной работы не только печатную продукцию учебного или исследовательского характера, но и электронные издания, ресурсы сети Интернет – электронные базы данных, каталоги и фонды библиотек, архивов и т. д.

Самостоятельная работа по лекционному курсу дисциплины в основном выполняется в виде проработки учебного материала лекционных занятий из-за сложности материала, прочитанного ведущим преподавателем.

Самостоятельная работа по подготовке к семинару в основном выполняется в виде самостоятельного изучения учебного материала.

Для подготовки к семинарским занятиям, обучающимся предоставляется возможность самостоятельно заниматься на компьютерах оснащенных электронными учебниками и подключенных к интернету в библиотеке института.

Вопросы и задания для самостоятельной подготовки к лекционным и практическим занятиям

Тема 1. Здоровьесберегающие технологии в физической культуре.

Изучите основные понятия: физическая культура, фитнес, здоровье, здоровьесберегающая технология.

Изучите возможности сохранения и укрепления здоровья в процессе занятий физической культурой и спортом. Оздоровительный эффект физических упражнений, их тренирующее воздействие на организм человека.

Тема 2. Фитнес как эффективное средство поддержания физического здоровья.

Изучите основные понятия: оздоровительная физическая культура, физическая работоспособность, двигательная активность, здоровый образ жизни, средства оздоровительной физической культуры.

Изучите средства оздоровительной физической культуры: упражнения циклического характера, игровые упражнения, гимнастические упражнения, упражнения с использованием тренажеров, круговая тренировка, дыхательные упражнения, народные праздники и национальные виды спорта.

Тема 3. Классификация и характеристика физкультурно-оздоровительных технологий.

Изучите основные направления фитнес-тренировок: стретчинг, аэробика, бодибилдинг, шейпинг в физкультурно-оздоровительной работе с лицами различного возраста и уровня физической подготовленности.

Изучите структуру и содержание физкультурно-оздоровительной работы для различных половозрастных групп населения, особенности физкультурно-оздоровительных технологий для лиц старшего возраста.

Сравнительный анализ традиционных и нетрадиционных направлений в системе оздоровительно-рекреационной физической культуры.

Тема 4. Принципы и методики построения оздоровительных программ.

Изучите основные понятия: принципы физического воспитания и оздоровительной тренировки, общеметодические и специфические принципы физического воспитания.

Изучите содержание принципов оздоровительной направленности, постепенности наращивания интенсивности и длительности нагрузок, разнообразия применяемых средств, систематичности занятий, соответствие требованиям основной трудовой деятельности и здорового образа жизни, индивидуального подхода к содержанию и режимам физкультурно-оздоровительной деятельности.

Тема 5. Планирование фитнес и оздоровительных программ с учетом пола, возраста и функциональной подготовленности.

Изучите структуру, содержание и методику построения физкультурно-оздоровительной тренировки с учетом индивидуально-типологических особенностей занимающихся, технологии построения комплексных оздоровительных программ в профилактике различных заболеваний

Изучите факторы, влияющие на величину и характер срочного тренировочного эффекта физкультурно-оздоровительных занятий, методологию диагностики и контроля за состоянием здоровья в процессе занятий оздоровительной физической культурой.

Тема 6. Инвентарь и оборудование, используемое для занятий физической культурой и фитнесом.

Изучите инвентарь и оборудование, которое используется во время занятий оздоровительной физической культурой: тренажеры, гантели, штанги, гири, сэндбэги, бодибары, ленты, эспандеры, медболы, степ-платформы, баланс-платформы и прочее.

Составьте программу занятий оздоровительной физической культурой с одним из видов спортивного оборудования или инвентаря.

7. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет

7.1. Основная литература

1. Мякотных, В. В. Теория и методика оздоровительной тренировки : учебное пособие / В. В. Мякотных. — Сочи : Сочинский государственный университет, 2020. — 84

с. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: https://www-iprbookshop-ru.ezproxy.ranepa.ru:2443/106593.html

2. Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш ; под редакцией Н. В. Третьякова. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 280 с. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: https://www-iprbookshop-ru.ezproxy.ranepa.ru:2443/55566.html

3. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/543808

7.2. Дополнительная литература

1. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07190-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait-ru.ezproxy.ranepa.ru:2443/bcode/492906.

2. Гонтарь, О. П. Профессиональная этика : учебное пособие / О. П. Гонтарь, С. П. Романова. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2019. - 152 с. -Текст : электронный. // Znanium: электронно-библиотечная система. - URL: https://znanium-com.ezproxy.ranepa.ru:2443/catalog/product/1818791

3. Евсеева, О. Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник / О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев ; под редакцией С. П. Евсеев. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 384 с. — ISBN 978-5-906839-18-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: https://www-iprbookshop-ru.ezproxy.ranepa.ru:2443/55569.html

4. Егорова, С. А. Велнес-технологии в оздоровительной физической культуре : практикум / С. А. Егорова, Т. В. Бакшева. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2016. — 107 с. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: https://www-iprbookshop-ru.ezproxy.ranepa.ru:2443/69377.html

5. Зайцева, Г. А. Физическая культура. Оптимальная двигательная активность : учебно-методическое пособие / Г. А. Зайцева. — Москва : Издательский Дом МИСиС, 2017. — 56 с. — Текст : электронный. // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://www-iprbookshop-ru.ezproxy.ranepa.ru:2443/78532.html

6. Кузнецова, И. А. Гигиеническая оценка питания при занятиях физической культурой и спортом : практикум / И. А. Кузнецова, В. В. Кальсина. — 2-е изд. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2020. — 108 с. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: https://www-iprbookshop-ru.ezproxy.ranepa.ru:2443/109712.html

7. Чайковская, О. Е. Оздоровительная физическая культура с людьми пожилого возраста : методическое пособие / О. Е. Чайковская. — Москва : Научный консультант, 2019. — 92 с. — ISBN 978-5-907084-95-7. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: https://www-iprbookshop-ru.ezproxy.ranepa.ru:2443/104963.html

7.3. Нормативные правовые документы

1. Конституция Российской Федерации.

2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ (последняя редакция).

3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 №329-ФЗ (последняя редакция).

4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 06.04.2021 №245 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры».

5. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - магистратура по направлению подготовки 38.04.02 Менеджмент, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 12.08.2020 №952 (зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации 21.08.2020, регистрационный номер № 59391).

6. Образовательный стандарт Академии по направлению подготовки 38.04.02 Менеджмент, утвержденный Приказом Российской академии народного хозяйства и государственной службы Российской Федерации при Президенте Российской Федерации от 29 марта 2021 года №01-3036.

7.4. Интернет-ресурсы

1. elibrary.ru - научная электронная библиотека
2. minsport.gov.ru - официальный сайт Министерства спорта РФ
3. фцомофв.рф - официальный сайт ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания».
4. olympic.ru - официальный сайт Олимпийского комитета России
5. schoolpress.ru - официальный сайт журнала «Физическая культура в школе»
6. teoriya.ru - официальный сайт журнала «Теория и практика физической культуры»

7.5. Иные источники

1. Электронные информационно-образовательные ресурсы Нижегородского института управления – филиала РАНХиГС - http://sdo.niu.ranepa.ru/.
2. Портал электронной библиотеки [Электронный ресурс] – URL: http://www.ihtik.lib.ru/
3. Электронная библиотека студента «КнигаФонд» [Электронный ресурс] – режим доступа: http://www.knigafund.ru/

8. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

8.1. Материально-техническая база

Перечень материально-технического обеспечения:

1. Учебные аудитории, оборудованные для проведения учебных занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, коллоквиумов, мероприятий текущего контроля и промежуточной аттестации, в том числе мультимедийным оборудованием для демонстрации электронных презентаций и аудио- и видеоматериалов.
2. Компьютерные классы для выполнения групповых тестовых и иных заданий, а также для самостоятельной работы обучающихся оснащенные компьютерной техникой и обеспечением доступа к сети «Интернет» и доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.
3. Специализированные аудитории и лаборатории.
4. Библиотека с обеспечением печатными изданиями или электронно-библиотечная система обеспечивающая доступ к электронным изданиям (электронная

библиотека).

5. Читальный зал.

6. Технические средства обучения: персональные компьютеры; компьютерные проекторы; звуковые динамики; программные средства, обеспечивающие просмотр видеофайлов в форматах AVI, MPEG-4, DivX, RMVB, WMV и др.

8.2. Информационные технологии, программное обеспечение:

При осуществлении образовательного процесса по дисциплине используется информационные технологии и программное обеспечение:

1. Современная операционная система.
2. Kaspersky Endpoint Security (илианалог).
3. Средство просмотра файлов формата pdf.
4. Современные офисные средства (текстовые и табличные редакторы, средства работы с презентационными материалами и т.д.).
5. Архиватор 7-Zip.
6. Система дистанционного обучения.
7. Автоматизированная библиотечная система.

8.3. Информационные справочные системы:

1. https://www.urait.ru –Электронно-библиотечная система [ЭБС] Юрайт;
2. http://www.iprbookshop.ru – Электронно-библиотечная система [ЭБС] «IPRSMART» (ранее – IPRBooks)
3. https://e.lanbook.com - Электронно-библиотечная система [ЭБС] «Лань».
4. https://znanium.com - Электронно-библиотечная система [ЭБС] «Znanium.com».
5. https://www.book.ru - Электронно-библиотечная система [ЭБС] «Book.ru».
6. https://ibooks.ru - Электронно-библиотечная система [ЭБС] «ibooks.ru».
7. https://www.ezproxy.ranepa.ru:2443/login?url=https://dlib.eastview.com/ – East View. Полные тексты российских научных и практических журналов, а также газет центральной прессы России.
8. https://www.ezproxy.ranepa.ru:2443/login?url=https://grebennikon.ru/ - Полные тексты 38 научно-практических журналов по маркетингу, менеджменту, финансам и управлению персоналом ИД «Гребенников»
9. http://www.consultant.ru/ - Справочно-правовая система «Консультант».
10. http://www.garant.ru/ Справочно-правовая система «Гарант».