Лебедева Екатерина Александровна
Подписано цифровой подписью: Лебедева Екатерина Александровна
Дата: 2026.06.16 15:32:50 +03'00'

Приложение 4

к образовательной программе

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДЭ.01.01 Теория и методика оздоровительной физической культуры
(индекс, наименование дисциплины в соответствии с учебным планом)

38.04.02 Менеджмент
(код, наименование направления подготовки)

Менеджмент в спортивной индустрии
(наименование образовательной программы)

заочная
(форма обучения)

Год набора – 2026

Нижний Новгород

Автор(ы)-составитель(и) РПД:

Оринчук Вячеслав Анатольевич, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания Нижегородского института управления – филиала РАНХиГС

Заведующий кафедрой:

Оринчук Вячеслав Анатольевич, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания Нижегородского института управления – филиала РАНХиГС

Рабочая программа дисциплины Б1.В.ДЭ.01.01 Теория и методика оздоровительной физической культуры одобрена на заседании кафедры физического воспитания Нижегородского института управления – филиала РАНХиГС

протокол №9 от 10 марта 2026 года

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы
2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы
3. Содержание и структура дисциплины
4. Типы оценочных материалов, показатели, критерии, шкалы оценивания
5. Формы аттестации и типовые оценочные материалы для текущего контроля успеваемости обучающихся
6. Формы промежуточной аттестации по дисциплине, типы оценочных материалов, показатели, критерии, шкалы оценивания
7. Методические материалы по освоению дисциплины
8. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»
9. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

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

Дисциплина Б1.В.ДЭ.01.01 Теория и методика оздоровительной физической культуры обеспечивает формирование у обучающихся следующих профессиональных компетенций:

ОТФ/ТФ/ и реквизиты ПС	Код компетенции	Наименование компетенции	Код индикатора достижения компетенции	Наименование индикатора достижения компетенции	Образовательный результат
В. Организация и развитие... *(ТФ В/02.6 Управление физкультурно-оздоровительной, физкультурно-спортивной и воспитательной работой)* Приказ Минтруда России от 27.04.2023 № 363н «Об утверждении профессионального стандарта «Руководитель организации (подразделения организации), осуществл	ПКс-2.	Способен управлять физкультурно-оздоровительной, физкультурно-спортивной и воспитательной работой спортивной организации	ИПКс-2.1.	Владеет навыками планирования, организационно-методического обеспечения и управления физкультурно-оздоровительной, физкультурно-спортивной и воспитательной работой	ИПКс-2.1. З-1. Знает основы теории и методики ФКиС, технологии организации тренировочного процесса ИПКс-2.1. У-1. Умеет разрабатывать планы физкультурно-спортивной работы

яющей деятельность в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован Минюстом России 29.05.2023, регистрационный № 73527)					

2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы (1 з.е. = 36/27 часов), 72 академических часа.

По заочной форме обучения: количество академических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем составляет 10 часов, из них, лекции - 4 часа, практические занятия – 6 часов, консультация – 0 часов. Самостоятельная работа составляет – 58 часов, контроль – 4 часа.

Дисциплина Б1.В.ДЭ.01.01 Теория и методика оздоровительной физической культуры является элективной дисциплиной вариативной части. В соответствии с учебным планом изучается на 1 курсе во 2 семестре.

3. Содержание и структура дисциплины

3.1. Структура дисциплины

Заочная форма обучения

№ п/п	Наименование тем и (или) разделов		Объем дисциплины, ак.час											Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
		ВСЕГО	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий									Самостоятельная работа		
			Период теоретического обучения						Период промежуточной аттестации (сессия)					
			Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа		ИК	КСР	КЭ	Кат тэк	Контроль	СРкр	СРэк	СР	
			Л	ВЛ	ЛР	ПЗ									
Тема 1	Общие основы оздоровительной физической культуры	16	1	0	0	1	0	0	0	0		0	0	14	Опрос, доклад, практическое задание
Тема 2	Структура и содержание тренировочных программ аэробной направленности.	17	1	0	0	2	0	0	0	0		0	0	14	Опрос, доклад, практическое задание
Тема 3	Структура и содержание	16	1	0	0	1	0	0	0	0		0	0	14	Опрос, доклад,

	тренировочных программ, направленных на развитие гибкости и силовых способностей													практическое задание
Тема 4	Технология организации и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий.	19	1	0	0	2	0	0	0	0	0	0	16	Опрос, доклад, практическое задание
Промежуточная аттестация		4	0	0	0	0	0	0	0	4	0	0	0	зачет
Итого		72	4	0	0	6	0	0	0	4	0	0	58	

Используемые сокращения:

Л – лекции - занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации обучающимся педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях,).

ВЛ – видео лекции.

ЛР – лабораторные работы.

ПЗ – практические занятия (за исключением лабораторных работ).

ИК – индивидуальные консультации.

КСР – контроль самостоятельной работы

КЭ – консультации перед экзаменом

Каттэк – контактная работа на аттестацию в период экзаменационных сессий

Контроль - контактная работа на аттестацию в период экзаменационных сессий для заочной формы обучения

СРкр – самостоятельная работа на подготовку курсовой работы/ курсового проекта.

СРэк – самостоятельная работа на подготовку к экзамену.

СР – самостоятельная работа в семестре на подготовку к учебным занятиям.

3.2. Содержание дисциплины

Тема 1. Общие основы оздоровительной физической культуры ИПКс-2.1.

Общее представление об оздоровительной физической культуре. Роль и место оздоровительной физической культуры в системе физической культуры и физкультурного образования. Фитнес как современная форма оздоровительной физической культуры.

Цели и задачи оздоровительной физической культуры. Принципы построения тренировки в оздоровительной физической культуре. Методика построения тренировочных программ и их характеристика в оздоровительной физической культуре. Контроль и регулирование физической нагрузки в оздоровительной физической культуре.

Тема 2. Структура и содержание тренировочных программ аэробной направленности ИПКс-2.1.

Тренировочные программы, основанные на использовании видов двигательной активности аэробной направленности. Общие понятия об аэробике. Методика организации занятий по аэробике. Характеристика видов аэробики: классическая (базовая) аэробика, танцевальная аэробика, степ-аэробика, спинбайк-аэробика, аэробика со скакалкой (скиппинг), аквааэробика.

Тема 3. Структура и содержание тренировочных программ, направленных на развитие гибкости и силовых способностей ИПКс-2.1.

Общее понятие о тренировочных программах, направленных на развитие гибкости. Характеристика видов оздоровительной физической культуры направленных на развитие гибкости: пилатес, калланетика, фитбол-аэробика.

Общее понятие о тренировочных программах силовой направленности. Характеристика силовых видов аэробики: суперстронг, ПАМП-аэробика, тераробика, слайд-аэробика.

Понятие о тренировочных программах с использованием восточной оздоровительной гимнастики и боевых искусств. Характеристика восточных оздоровительных систем физических упражнений: ци-гун, ушу, йога.

Тема 4. Технология организации и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий ИПКс-2.1.

Разновидности физкультурно-оздоровительных мероприятий и их характеристика.

Подготовка и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий. Судейская документация для проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий. Программа физкультурно-оздоровительных мероприятий. Дозирование физической нагрузки и соблюдение мер безопасности при проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий.

4. Типы оценочных материалов, показатели и критерии оценивания

4.1. Оценочные материалы по дисциплине Б1.В.ДЭ.01.01 Теория и методика оздоровительной физической культуры входят в состав оценочных материалов по образовательной программе. Совокупность оценочных материалов по всем дисциплинам (модулям) образовательной программы составляет фонд оценочных средств (далее – ФОС). ФОС используется при проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся с целью оценивания достижения обучающимися планируемых результатов обучения.

4.2. ФОС разработан как комплекс проверочных заданий различного типа и уровня сложности, включает критерии и шкалы оценивания, а также «ключи» правильных ответов. ФОС формируется как отдельный документ и хранится в электронном виде, доступ к ФОС предоставлен ограниченному кругу лиц.

4.3. Для самостоятельной работы обучающихся при подготовке к текущему контролю успеваемости и промежуточной аттестации в рабочих программах дисциплин размещены типовые проверочные задания, которые можно условно разделить на задания закрытого, комбинированного и открытого типов.

Задания закрытого типа - это тестовые задания, в которых каждый вопрос сопровождается готовыми вариантами ответов, из которых необходимо выбрать один или несколько правильных.

Задания комбинированного типа – это тестовые задания, в которых каждый вопрос сопровождается готовыми вариантами ответов, из которых необходимо выбрать один или несколько правильных и обосновать свой выбор.

Задания открытого типа - это задания, в которых на каждый вопрос должен быть предложен развернутый обоснованный ответ.

В зависимости от типа задания рекомендованы определенная последовательность выполнения и система оценивания выполнения заданий.

4.4. Типы заданий, сценарии выполнения, критерии оценивания

ТИП ЗАДАНИЯ	ИНСТРУКЦИЯ	СЦЕНАРИИ ВЫПОЛНЕНИЯ	КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ
Задание закрытого типа с выбором одного правильного ответа из нескольких вариантов предложенных	Прочитайте текст, выберите правильный ответ	1.Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается только один из предложенных вариантов. 2. Внимательно прочитать предложенные вариант-ты ответа. 3. Выбрать один верный ответ. 4. Записать только номер (или букву) выбранного варианта ответа (например, 3 или В).	Ответ считается верным, если правильно указана цифра или буква
Задание закрытого типа на установление соответствия	Прочитайте текст и установите соответствие	1.Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидаются пары элементов. 2. Внимательно прочитать оба списка: список 1 – вопросы, утверждения, факты, понятия и т.д.; список 2 – утверждения, свойства объектов и т.д. 3. Сопоставить элементы списка 1 с элементами списка 2, сформировать пары элементов. 4. Записать попарно буквы и цифры (в зависимости от задания) вариантов ответа (например, А1 или Б4).	Ответ считается верным, если правильно указаны цифры или буквы
Задание закрытого типа с выбором нескольких правильных ответов из нескольких вариантов предложенных	Прочитайте текст, выберите правильные ответы	1.Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается несколько правильных ответов из предложенных вариантов. 2. Внимательно прочитать предложенные вариант-ты ответа. 3. Выбрать несколько правильных ответов. 4. Записать только номера (или буквы) выбранного варианта ответа (например, 1 4 или А Г).	Ответ считается верным, если правильно установлены все соответствия (позиции из одного столбца верно сопоставлены с позициями другого)

Задание закрытого типа на установление последовательности	Прочитайте текст и установите последовательность	1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается последовательность элементов. 2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа. 3. Построить верную последовательность из предложенных элементов. 4. Записать буквы/цифры (в зависимости от задания) вариантов ответа в нужной последовательности (например, БВА или 135).	Ответ считается верным, если правильно указана вся последовательность цифр
Задание комбинированного типа с выбором одного правильного ответа из предложенных и обоснованием выбора	Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа	1.Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается только один из предложенных вариантов. 2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа. 3. Выбрать один верный ответ. 4. Записать только номер (или букву) выбранного варианта ответа. 5. Записать аргументы, обосновывающие выбор ответа (например, 4 текст обоснования).	Ответ считается верным, если правильно указана цифра или буква и приведены корректные аргументы, используемые при выборе ответа
Задание открытого типа с развернутым ответом	Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ	1. Внимательно прочитать текст задания и понять суть вопроса. 2.Продумать логику и полноту ответа. 3.Записать ответ, используя четкие компактные формулировки. 4.В случае расчетной задачи, записать решение и ответ	Ответ считается верным: 1. Отсутствие фактических ошибок. 2. Раскрытие объема используемых понятий (полнота ответа). 3.Обоснованность ответа (наличие аргументов). 4. Логическая последовательность излагаемого материала.

4.5. Общая шкала оценивания результатов текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся с применением БРС

Итоговая балльная оценка	Традиционная система	Бинарная система	ECTS	
			Для традиционной системы	Для бинарной системы
95-100	Отлично	Зачтено	A	P/ Passed
85-94			B	P/ Passed
75-84	Хорошо		C	P/ Passed
65-74			D	P/ Passed
55-64	Удовлетворительно		E	P/ Passed
0-54	Неудовлетворительно	Не зачтено	F	F/Failed

Соотношение баллов за текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию, а также повторную промежуточную аттестацию:

Максимальная сумма баллов за текущий контроль успеваемости	Максимальная сумма баллов за промежуточную аттестацию	Максимальная итоговая балльная оценка	Максимальная сумма баллов за повторную промежуточную аттестацию
60 баллов	40 баллов	100 баллов	100 баллов

5. Формы аттестации, типовые оценочные материалы для текущего контроля успеваемости обучающихся, критерии и шкалы оценивания по контрольным точкам

5.1. В ходе реализации дисциплины Б1.В.ДЭ.01.01 Теория и методика оздоровительной физической культуры используются следующие формы текущего контроля успеваемости обучающихся (в том числе, задания к контрольным точкам):

Опрос, доклад, решение практических заданий

Задания к контрольным точкам:

Практические задания

Практические задания

5.2. Типовые оценочные материалы для текущего контроля успеваемости обучающихся (вне контрольных точек):

Тема 1. Общие основы оздоровительной физической культуры ИПКс-2.1.

Подготовка к практическому занятию:

– 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 для проведения опроса по теме практического занятия;

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

– готовиться к практическому занятию можно как индивидуально, так и в составе малой группы.

Вопросы для опроса и 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.
5. Факторы риска для здоровья. Низкий уровень двигательной активности как фактор риска для здоровья.
6. Норма двигательной активности.
7. Дайте общую характеристику основных функциональных изменений, происходящих в организме при выполнении физических упражнений.
8. Оздоровительные возможности физических упражнений.
9. Возможности в профилактике и оздоровительном действии при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, обмена веществ и других нарушениях организма.
10. Основные цели и задачи оздоровительной физической культуры.
11. Общая характеристика принципов построения тренировки в оздоровительной физической культуре.
12. Общие понятия тренировочной программы по оздоровительной физической культуре.
13. Классификация тренировочных программ по оздоровительной физической культуре.
14. Структура занятий оздоровительной физической культурой.
15. Основные факторы, способствующие эффективной реализации тренировочных программ по оздоровительной физической культуре в современных условиях.
16. Основной критерий оценки правильности построения занятий и их эффективности в оздоровительной физической культуре.
17. Понятие самоконтроля в оздоровительной физической культуре.

18. Критерии оценки интенсивности занятий в оздоровительной физической культуре.

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.
4. Нагрузка и отдых в процессе оздоровительной тренировки.
5. Принципы оздоровительной физической культуры.
6. Построение тренировочной программы по оздоровительной физической культуре.
7. Врачебно-педагогический контроль в оздоровительной физической культуре.
8. Самоконтроль в оздоровительной физической культуре.
9. Характеристика личности тренера по оздоровительной физической культуре.

Практические задания по теме

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.

Тема 2. Структура и содержание тренировочных программ аэробной направленности ИПКс-2.1.

Подготовка к практическому занятию:

– 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 для проведения опроса по теме практического занятия;

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

– готовиться к практическому занятию можно как индивидуально, так и в составе малой группы.

Вопросы для опроса и обсуждения

1. Общая характеристика тренировочных программ аэробной направленности (аэробики).
2. Тренировочная программа по оздоровительной ходьбе в оздоровительной физической культуре.
3. Особенности тренировочной программы по бегу в оздоровительной физической культуре.
4. Тренировочная программа по езде на велосипеде в оздоровительной физической культуре.
5. Содержание тренировочной программы по плаванию в оздоровительной физической культуре.
6. Общие понятия об аэробике как системе оздоровительной физической культуры.
9. Классификация и структура аэробики в оздоровительной физической культуре.
10. Методические подходы к организации занятий аэробикой.
11. Общие понятия о классической (базовой) аэробике.
12. Классификация элементов классической аэробики на основе двигательных характеристик.
13. Общая характеристика техники движений в классической аэробике.
14. Общие понятия о танцевальном направлении аэробики.

Темы дискуссий/докладов по теме

1. Ходьба и бег как средство оздоровительной тренировки.
2. Езда на велосипеде в оздоровительной физической культуре.
3. Содержание занятий по плаванию в оздоровительной физической культуре.

4. Аэробика как системе оздоровительной физической культуры.
5. Джаз-аэробика как средство оздоровительной физической культуры.
6. Степ-аэробика в системе оздоровительной тренировки.
7. Аквааэробика как средство оздоровительной физической культуры.

Практические задания по теме

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.

Тема 3. Структура и содержание тренировочных программ, направленных на развитие гибкости и силовых способностей ИПКс-2.1.

Подготовка к практическому занятию:

– 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 для проведения опроса по теме практического занятия;

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

– готовиться к практическому занятию можно как индивидуально, так и в составе малой группы.

Вопросы для опроса и обсуждения

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 цигун.
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.

Практические задания по теме

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.

Тема 4. Технология организации и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий ИПКс-2.1.

Подготовка к практическому занятию:

– 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 для проведения опроса по теме практического занятия;

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

– готовиться к практическому занятию можно как индивидуально, так и в составе малой группы.

Вопросы для опроса и обсуждения

1. Мероприятия по подготовке физкультурно-оздоровительных мероприятий.
2. Судейская документация для проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий.
3. Обеспечения судейства физкультурно-оздоровительных мероприятий.
4. Принципы построения программ физкультурно-оздоровительных мероприятий.
5. Дозирование физической нагрузки при проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий.
6. Содержание физкультурно-оздоровительных мероприятий для детей и подростков.
7. Содержание физкультурно-оздоровительных мероприятий для молодежи.
8. Содержание физкультурно-оздоровительных мероприятий для лиц зрелого возраста.
9. Содержание физкультурно-оздоровительных мероприятий для лиц пожилого возраста.
10. Содержание физкультурно-оздоровительных мероприятий для занимающихся с ОВЗ.
11. Соблюдение мер безопасности при проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Темы дискуссий/докладов по теме

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

Практические задания по теме

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.

5.3. Один или несколько тематических блоков дисциплины завершаются контрольной точкой (далее – КТ). Текущий контроль успеваемости по дисциплине предусматривает не менее 2 (двух) и не более 10 (десяти) КТ в течение периода освоения дисциплины.

Максимальное количество баллов за любой тип работ в рамках КТ составляет 100 (сто) баллов.

Распределение весовых коэффициентов по КТ в рамках текущего контроля

успеваемости по дисциплине и формулы расчета:

Наименование контрольной точки	Максимальное количество баллов за работу в рамках КТ, которое может набрать студент	Коэффициент веса контрольной точки	Результат контрольной точки, участвующий в формировании итоговой балльной оценки по дисциплине (отражается в журнале БРС в СДО)
КТ 1	100	0,3	30
КТ 2	100	0,3	30
Итого:	х	0,6	60

Формула расчета результата контрольной точки:
Результат контрольной точки = Количество баллов за работу в рамках КТ х Коэффициент веса контрольной точки.

5.4. Формы текущего контроля успеваемости обучающихся в рамках КТ и типовые оценочные материалы:

КТ-1
Темы 1, 2
Практические 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.

Задание 4. 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 5. 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 6. 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.

Критерии оценивания практических заданий:

Диапазон баллов	Описание критерия
85-100	Обучающимся задание выполнено без ошибок и в полном объеме.
65-84	Обучающимся в целом задание выполнено, имеются отдельные неточности или недостаточно полные ответы, не содержащие ошибок.
55-64	Обучающимся допущены отдельные ошибки при выполнении задания
0-54	У обучающегося отсутствуют ответы на большинство вопросов задачи, задание не выполнено или выполнено не верно.

КТ-2
Тема 3,4
Практические задания

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.

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.

Критерии оценивания практических заданий:

Диапазон баллов	Описание критерия
85-100	Обучающимся задание выполнено без ошибок и в полном

	объеме.
65-84	Обучающимся в целом задание выполнено, имеются отдельные неточности или недостаточно полные ответы, не содержащие ошибок.
55-64	Обучающимся допущены отдельные ошибки при выполнении задания
0-54	У обучающегося отсутствуют ответы на большинство вопросов задачи, задание не выполнено или выполнено не верно.

5.5. Описание дополнительных материалов и оборудования, необходимых для выполнения проверочных заданий (при необходимости). Нет.

6. Формы промежуточной аттестации, критерии и шкала оценивания, типовые оценочные материалы по дисциплине

6.1. Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

6.2. Типовые оценочные материалы промежуточной аттестации.

Тема 1. Общие основы оздоровительной физической культуры (ИПКс-2.1)

1. Задания открытого типа

1.1. Вопросы открытого типа

№	Вопрос	Ответ
1	Что такое оздоровительная физическая культура, её цель и задачи?	
2	Перечислите основные принципы оздоровительной тренировки.	
3	Какие методы контроля интенсивности нагрузки существуют?	
4	Каковы нормативы двигательной активности по ВОЗ?	

1.2. Контрольное задание

Задание: Разработайте программу оздоровительной тренировки для мужчины 45 лет, офисного работника, с начальным уровнем

подготовленности (не занимался 3 года). Укажите: периодичность, длительность, примерное содержание занятия, контроль ЧСС.

2. Задания комбинированного типа

№	Содержание задания	Правильный ответ	Аргументы
1	Почему в оздоровительной тренировке для пожилых людей не рекомендуется использовать бег? А) бег снижает выносливость Б) высокая ударная нагрузка на суставы может усугубить артроз В) бег неэффективен для сжигания калорий Г) бег требует много времени		
2	Какой принцип оздоровительной тренировки предполагает чередование высокой и низкой интенсивности? А) доступности Б) систематичности В) волнообразности нагрузки Г) наглядности		

3. Задания закрытого типа

1. Какова целевая зона ЧСС для оздоровительной тренировки человека 50 лет (220–50=170, 65–75% от 170)?
   а) 110–127
   б) 130–145
   в) 150–165
   г) 170–180

2. Кто впервые предложил формулу «220 – возраст» для оценки максимальной ЧСС?
   а) Купер
   б) Карвонен
   в) Астранд
   г) Илизаров

3. Что из перечисленного является формой фоновой физической культуры?
   а) Легкоатлетический кросс
   б) Утренняя гигиеническая гимнастика
   в) Тренировка на беговой дорожке
   г) Кроссфит соревнование

4. Норма ВОЗ по шагам для поддержания здоровья у взрослых составляет:
   а) 5 000 шагов
   б) 8 000–10 000 шагов
   в) 15 000 шагов
   г) 20 000 шагов

5. Что отражает индекс массы тела (ИМТ) = 28?
   а) Дефицит массы
   б) Норма
   в) Избыточная масса (предожирение)
   г) Ожирение 1 степени

Тема 2. Структура и содержание тренировочных программ аэробной направленности (ИПКс-2.1)

1. Задания открытого типа

1.1. Вопросы открытого типа

№	Вопрос	Ответ
1	В чем разница между низкоударной (low impact) и высокоударной (high impact) аэробикой?	
2	Какие преимущества у степ-аэробики перед классической?	
3	Назовите основные правила составления музыкального сопровождения для аэробики.	
4	Какие требования предъявляются к воде в аквааэробике?	

1.2. Контрольное задание

Задание: Составьте план занятия по степ-аэробике для начинающих (женщины 30–40 лет). Продолжительность 45 мин. Опишите структуру, базовые шаги, частоту музыки.

2. Задания комбинированного типа

№	Содержание задания	Правильный ответ	Аргументы
1	Какой вид аэробики наиболее безопасен для людей с варикозным расширением вен?		

№	Содержание задания	Правильный ответ	Аргументы
	А) степ-аэробика Б) аквааэробика В) танцевальная аэробика high impact Г) беговая аэробика		
2	Почему в программе оздоровительного бега для новичков рекомендуется интервальный метод «бег-ходьба»? А) это единственный метод для похудения Б) он снижает нагрузку на сердце и суставы, позволяя адаптироваться В) он делает бег более быстрым Г) это требование спортивных федераций		

3. Задания закрытого типа

1. Какая продолжительность аэробной части в оздоровительном занятии считается минимально эффективной?
   а) 10 мин
   б) 20 мин
   в) 40 мин
   г) 60 мин

2. Какой вид аэробики использует специальную скользящую дорожку и матерчатые бахилы?
   а) спин-байк
   б) слайд-аэробика
   в) скиппинг
   г) калланетика

3. Кто является основоположником оздоровительного бега в СССР?
   а) А.Г. Дембо
   б) Е.Г. Мильнер
   в) Н.И. Пономарёв
   г) Н.А. Бернштейн

4. Для аквааэробики характерно:
   а) высокая ударная нагрузка
   б) работа с гантелями под водой (до 3 кг)
   в) отсутствие разминки
   г) температура воды 20°C

5. Максимальная частота сердечных сокращений (МЧСС) по формуле Карвонена. Для человека 30 лет какова?
   а) 190

б) 220–30=190 (затем ещё поправка на покой); но классическая простая формула: 220–возраст = 190.

Тема 3. Структура и содержание программ на гибкость и силу (ИПКс-2.1)

1. Задания открытого типа

1.1. Вопросы открытого типа

№	Вопрос	Ответ
1	Каковы противопоказания для занятий пилатесом?	
2	Чем отличается калланетика от классической силовой тренировки?	
3	Какую пользу приносит фитбол-аэробика?	
4	В чём суть статического стретчинга и почему он предпочтителен в ОФК?	

1.2. Контрольное задание

Задание: Разработайте короткий комплекс упражнений пилатеса для офисных работников (сидячий образ жизни, боли в спине). Включите 5 упражнений, укажите дыхание и количество повторений.

2. Задания комбинированного типа

№	Содержание задания	Правильный ответ	Аргументы
1	Почему йога иногда приводит к травмам, несмотря на свою оздоровительную репутацию? А) это не доказано Б) выполнение асан без учёта противопоказаний (например, стойка на голове при проблемах с шейным отделом) В) йога не требует разминки Г) асаны слишком простые		
2	Какое упражнение из стретчинга предпочтительнее для растяжки подколенных сухожилий? А) наклон вперёд с прямыми ногами сидя Б) наклон со сгибанием коленей В) махи ногой назад Г) выпады		

3. Задания закрытого типа

1. Какой комплекс упражнений относится к восточным оздоровительным системам?
   а) стретчинг
   б) ци-гун
   в) круговой тренинг
   г) воркаут

2. В пилатесе основное внимание уделяется мышцам:
   а) ног
   б) кора (трансверсус абдомина, тазовое дно, диафрагма)
   в) рук
   г) шеи

3. Какой метод силовой тренировки предполагает выполнение упражнений до «лёгкого жжения» без достижения отказа?
   а) метод максимальных усилий
   б) статодинамический
   в) интервальный
   г) плиометрический

4. Для развития гибкости в оздоровительной физической культуре наиболее безопасен:
   а) баллистический метод
   б) статический активный метод
   в) пассивный с помощью партнёра
   г) метод маятника

5. Какое УГУ – одна из динамических практик ци-гун?
   а) шавасана
   б) ба дуань цзинь (восемь кусков парчи)
   в) сура намаскар
   г) даньтянь туна

Тема 4. Технология организации и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий (ИПКс-2.1)

1. Задания открытого типа

1.1. Вопросы открытого типа

№	Вопрос	Ответ
1	Какие разделы включает в себя положение о физкультурно-оздоровительном мероприятии?	
2	Что такое «чипперон» в допинг-контроле? (Хотя напрямую не относится, но в контексте организации	

№	Вопрос	Ответ
	– сопровождение инспекторов). Но в общем – ответ из другой дисциплины. Здесь лучше: «Организационные аспекты: регистрация, судейство». Уточним: **упрощённо**: в оздоровительных мероприятиях судейство – 1-2 волонтёра на этап, но официально – главный судья, секретарь.	
3	Какие меры безопасности необходимо соблюдать на мероприятии по скандинавской ходьбе для пожилых?	
4	Какие документы нужны для допуска ребенка к участию в физкультурно-оздоровительном мероприятии?	

1.2. Контрольное задание

Задание: Составьте программу «Дня здоровья» в парке для нескольких возрастных групп (дети 7–10 лет, взрослые 30–50 лет, пожилые 65+). Укажите зоны, время, инвентарь.

2. Задания комбинированного типа

№	Содержание задания	Правильный ответ	Аргументы
1	Почему в программу праздника для пожилых не рекомендуется включать эстафеты с быстрым бегом? А) это снижает интерес Б) высок риск падений и травм из-за сниженной координации и реакции В) это требует дорогого инвентаря Г) пожилые не любят бег		
2	Какова оптимальная продолжительность соревновательной части для мероприятия выходного дня для неподготовленных взрослых? А) 3 часа Б) 30–45 минут с перерывами В) 1,5–2 часа с активной фазой не более 40 мин чистого времени Г) 5 часов		

3. Задания закрытого типа

1. Кто несёт ответственность за безопасность участников на физкультурно-оздоровительном мероприятии?
   а) только врач

б) организатор (менеджер) + врач
в) участники сами
г) спонсоры

2. Что из перечисленного является этапом подготовки мероприятия?
   а) медицинский осмотр участников на месте
   б) разработка положения, заявки, планирование бюджета
   в) продажа билетов
   г) сбор отзывов после мероприятия

3. Какой документ регламентирует порядок оказания первой помощи при проведении мероприятий?
   а) устав организации
   б) инструкция по охране труда
   в) коллективный договор
   г) положение о мероприятии (включает пункт о медобеспечении) + федеральные правила

4. Для проведения эстафеты для маломобильных граждан с ОВЗ необходимо:
   а) уменьшить дистанцию и обеспечить ассистентов
   б) отменить соревнования
   в) увеличить вес снарядов
   г) использовать батут

5. Шкала оценки результатов мероприятия включает:
   а) количество зрителей
   б) количество полученных травм, удовлетворённость участников, достижение целей
   в) только сумму призового фонда
   г) только количество участников

6.3. Критерии и шкала оценивания на основе БРС.

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ	РЕЗУЛЬТАТ В БАЛЛАХ
Дан полный, в логической последовательности развернутый ответ на поставленный вопрос, где он продемонстрировал знания предмета в полном объеме учебной программы, достаточно глубоко осмысливает дисциплину, самостоятельно, и исчерпывающе отвечает на дополнительные вопросы, приводит собственные примеры по проблематике поставленного вопроса, решил предложенные практические задания без ошибок	40
Дан развернутый ответ на поставленный вопрос, где обучающийся демонстрирует знания, приобретенные на лекционных и семинарских занятиях, а также полученные посредством изучения обязательных учебных материалов по	30-39

курсу, дает аргументированные ответы, приводит примеры, в ответе присутствует свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа. Однако допускается неточность в ответе. Решил предложенные практические задания с небольшими неточностями.	
Дан ответ, свидетельствующий в основном о знании процессов изучаемой дисциплины, отличающийся недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы, знанием основных вопросов теории, слабо сформированными навыками анализа явлений, процессов, недостаточным умением давать аргументированные ответы и приводить примеры, недостаточно свободным владением монологической речью, логичностью и последовательностью ответа. Допускается несколько ошибок в содержании ответа и решении практических заданий.	20-29
Дан ответ, который содержит ряд серьезных неточностей, обнаруживающий незнание процессов изучаемой предметной области, отличающийся неглубоким раскрытием темы, незнанием основных вопросов теории, несформированными навыками анализа явлений, процессов, неумением давать аргументированные ответы, слабым владением монологической речью, отсутствием логичности и последовательности. Выводы поверхностны. Решение практических заданий не выполнено, т.е. обучающийся не способен ответить на вопросы даже при дополнительных наводящих вопросах преподавателя.	0-19

6.4. Для решения контрольных заданий обучающемуся не требуется дополнительных материалов.

7. Методические материалы по освоению дисциплины (модуля)

Подготовка к лекциям.

Главное в период подготовки к лекционным занятиям – научиться методам самостоятельного умственного труда, сознательно развивать свои творческие способности и овладевать навыками творческой работы. Для этого необходимо строго соблюдать дисциплину учебы и поведения. Четкое планирование своего рабочего времени и отдыха является необходимым условием для успешной самостоятельной работы. В основу его нужно положить рабочие программы изучаемых в семестре дисциплин. Каждому обучающемуся следует составлять еженедельный и семестровый планы работы, а также план на каждый рабочий день. С вечера всегда надо распределять работу на завтрашний день. В конце каждого дня целесообразно подводить итог работы: тщательно проверить, все ли выполнено по намеченному плану, не было ли каких-либо отступлений, а если были, по какой причине это произошло. Нужно осуществлять самоконтроль, который является необходимым условием успешной учебы. Если что-то осталось невыполненным, необходимо изыскать время для завершения этой части

работы, не уменьшая объема недельного плана.

Самостоятельная работа на лекции.

Слушание и запись лекций – сложный вид вузовской аудиторной работы. Внимательное слушание и конспектирование лекций предполагает интенсивную умственную деятельность обучающегося. Краткие записи лекций, их конспектирование помогает усвоить учебный материал. Конспект является полезным тогда, когда записано самое существенное, основное и сделано это самим обучающимся. Не надо стремиться записать дословно всю лекцию. Такое «конспектирование» приносит больше вреда, чем пользы. Запись лекций рекомендуется вести по возможности собственными формулировками. Желательно запись осуществлять на одной странице, а следующую оставлять для проработки учебного материала самостоятельно в домашних условиях. Конспект лекции лучше подразделять на пункты, параграфы, соблюдая красную строку. Этому в большой степени будут способствовать пункты плана лекции, предложенные преподавателям. Принципиальные места, определения, формулы и другое следует сопровождать замечаниями «важно», «особо важно», «хорошо запомнить» и т.п. Можно делать это и с помощью разноцветных маркеров или ручек. Лучше если они будут собственными, чтобы не приходилось просить их у однокурсников и тем самым не отвлекать их во время лекции. Целесообразно разработать собственную «маркографию» (значки, символы), сокращения слов. Не лишним будет и изучение основ стенографии. Работая над конспектом лекций, всегда необходимо использовать не только учебник, но и ту литературу, которую дополнительно рекомендовал лектор. Именно такая серьезная, кропотливая работа с лекционным материалом позволит глубоко овладеть знаниями.

Подготовка к практическим занятиям.

Подготовку к каждому практическому занятию каждый обучающийся должен начать с ознакомления с планом практического занятия, который отражает содержание предложенной темы. Тщательное продумывание и изучение вопросов плана основывается на проработке текущего материала лекции, а затем изучения обязательной и дополнительной литературы, рекомендованную к данной теме. На основе индивидуальных предпочтений обучающемуся необходимо самостоятельно выбрать тему доклада по проблеме практического занятия и по возможности подготовить по нему презентацию. Если программой дисциплины предусмотрено выполнение практического задания, то его необходимо выполнить с учетом предложенной инструкции (устно или письменно). Все новые понятия по изучаемой теме необходимо выучить наизусть и желательно внести в глоссарий, который целесообразно вести с самого начала изучения курса. Результат такой работы должен проявиться в способности обучающегося свободно ответить на теоретические вопросы практического занятия, его выступлении и участии в коллективном обсуждении вопросов изучаемой темы, правильном выполнении практических

заданий и контрольных работ.

Работа с источниками.

В процессе подготовки к практическим занятиям, обучающимся необходимо обратить особое внимание на самостоятельное изучение рекомендованной учебно-методической (а также научной и популярной) литературы. Самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной и популярной литературой, материалами периодических изданий и Интернета, статистическими данными является наиболее эффективным методом получения знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у обучающихся свое отношение к конкретной проблеме. Более глубокому раскрытию вопросов способствует знакомство с дополнительной литературой, рекомендованной преподавателем, что позволяет обучающимся проявить свою индивидуальность в рамках выступления на занятиях, выявить широкий спектр мнений по изучаемой проблеме.

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.

Вопросы для самостоятельной подготовки к лекционным и практическим занятиям:

Тема 1. Общие основы оздоровительной физической культуры

Изучите основные понятия: об оздоровительной физической культуре, цель и задачи оздоровительной физической культуры. Принципы построения тренировки в оздоровительной физической культуре.

Изучите роль и место оздоровительной физической культуры в системе физической культуры и физкультурного образования. Фитнес как современная форма оздоровительной физической культуры. Методику построения тренировочных программ и их характеристика в

оздоровительной физической культуре. Средства контроля и регулирования физической нагрузки в оздоровительной физической культуре.

Тема 2. Структура и содержание тренировочных программ аэробной направленности.

Изучите основные понятия: аэробика, аэробная тренировка, современные виды аэробной тренировки.

Изучите содержание тренировочных программ с использованием видов двигательной активности аэробной направленности (ходьба, бае, плавание, езда на велосипеде и др.)); методику организации занятий по аэробике, характеристику видов аэробики: классическая (базовая) аэробика, танцевальная аэробика, степ-аэробика, спинбайк-аэробика, аэробика со скакалкой (скиппинг), аквааэробика.

Тема 3. Структура и содержание тренировочных программ, направленных на развитие гибкости и силовых способностей

Изучите общие понятие о тренировочных программах, направленных на развитие физических качеств занимающихся (гибкости, силовых способностей, быстроты движений), программах, с использованием восточной оздоровительной гимнастики и боевых искусств.

Изучите виды оздоровительной физической культуры направленных на развитие гибкост (пилатес, калланетика, фитбол-аэробика), силовые виды аэробики (суперстронг, ПАМП-аэробика, тераробика, слайд-аэробика); восточные оздоровительные системы физических упражнений (ци-гун, ушу, йога).

Тема 4. Технология организации и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Изучите разновидности физкультурно-оздоровительных мероприятий и их характеристику.

Изучите документы по подготовке и проведению физкультурно-оздоровительных мероприятий (судейская документация для проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий, программа физкультурно-оздоровительных мероприятий). Вопросы соблюдения мер безопасности при проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Для самостоятельной подготовки к лекционным и практическим занятиям рекомендуется использовать электронные информационно-образовательные ресурсы Нижегородского института управления – филиала РАНХиГС - http://lms.ranepa.ru/.

8. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет

8.1. Основная литература

1. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы : учебное пособие / М. В. Воропаев. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 188 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-507-49212-1. — Текст : электронный // ЭБС Лань : [сайт]. — URL: https://e.lanbook.com/book/405470 — Режим доступа: по подписке.

2. Основы оздоровительной физической культуры : учебное пособие для вузов / В. Д. Прошляков, М. М. Лапкин. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — 116 с. — ISBN 978-5-507-54093-8. — Текст : электронный // ЭБС Лань : [сайт]. — URL: https://e.lanbook.com/book/428003 — Режим доступа: по подписке.

3. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности : учебник / авторы не указаны. — Москва : НИЦ ИНФРА-М, 2025. — 336 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-16-018443-2. — Текст : электронный // ЭБС Znanium : [сайт]. — URL: https://znanium.ru/catalog/document?id=460696 — Режим доступа: по подписке.

4. Разделы теории и методики физической культуры : учебное пособие для вузов / В. С. Рубин. — 4-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — 104 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-507-53571-2. — Текст : электронный // ЭБС Лань : [сайт]. — URL: https://e.lanbook.com/book/353363 — Режим доступа: по подписке.

8.2. 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. 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

3. 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

4. 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

5. 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 c. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: https://www-iprbookshop-ru.ezproxy.ranepa.ru:2443/109712.html

6. Мякотных, В. В. Теория и методика оздоровительной тренировки : учебное пособие / В. В. Мякотных. — Сочи : Сочинский государственный университет, 2020. — 84 c. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: https://www-iprbookshop-ru.ezproxy.ranepa.ru:2443/106593.html

7. 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 c. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: https://www-iprbookshop-ru.ezproxy.ranepa.ru:2443/55566.html

8. Чайковская, О. Е. Оздоровительная физическая культура с людьми пожилого возраста : методическое пособие / О. Е. Чайковская. — Москва : Научный консультант, 2019. — 92 c. — 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

8.3. Нормативные правовые документы и иная правовая информация

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

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

3. 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»

4. Приказ от 12 декабря 2024 года №02-2531 «Об утверждении Положения о единой балльно-рейтинговой системе оценивания успеваемости студентов Академии и ее использовании при поведении текущей и промежуточной аттестации»

8.4. 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. Электронные информационно-образовательные ресурсы Нижегородского института управления – филиала РАНХиГС - http://sdo.niu.ranepa.ru/.

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

9.1. 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.

9.2. Информационные технологии, программное обеспечение:

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

1. Современная операционная система.
2. Kaspersky Endpoint Security (или аналог).
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.

9.3. Информационные справочные системы:

1. https://www.iprbookshop.ru – Электронно-библиотечная система [ЭБС]«IPRSMART»(ранее–IPRBooks)
2. https://e.lanbook.com -Электронно-библиотечная система [ЭБС] «Лань».
3. https://znanium.ru - Электронно-библиотечная система [ЭБС] «Znanium.com».
4. https://www.book.ru - Электронно-библиотечная система[ЭБС]«Book.ru».
5. https://ibooks.ru-Электронно-библиотечная система [ЭБС]«ibooks.ru».
6. https://ranepalib.miflib.ru - Электронная библиотека издательства «МИФ».
7. https://eivis.ru–Ивис (EastView). Полные тексты российских научных и практических журналов, а также газет центральной прессы России. Доступ с ip-адресов локальной сети Института.
8. http://www.consultant.ru/-Справочно-правоваясистема «Консультант».
9. http://www.garant.ru/Справочно-правоваясистема «Гарант».