Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИН (МОДУЛЕЙ)

ЧАСТЬ 3

Основная профессиональная образовательная программа
высшего образования - программа бакалавриата по направлению подготовки

49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль) образовательной программы:
Физкультурно-оздоровительная деятельность

Квалификация:
Бакалавр

Форма обучения:
Очная/Заочная

Санкт-Петербург 2019, 2020, 2021

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00B6979C24AFC49EB8F3F888A0181C2E9D
Владелец: Соловьев Василий Борисович
Действителен: с 01.08.2023 до 24.10.2024

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«Национальный государственный Университет
физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта,
Санкт-Петербург»**

Кафедра Теории и методики физической культуры

Рабочая программа дисциплины (модуля)

Физическая рекреация

Основная профессиональная образовательная программа
высшего образования программы бакалавриата по направлению подготовки

49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль):
Физкультурно-оздоровительная деятельность

Квалификация:
бакалавр

Форма обучения:
Очная/заочная

Согласовано:
Руководитель ОПОП по направлению
49.03.01. Физическая культура
профиль подготовки
Физкультурно-оздоровительная деятельность

_____ **Мосунова М.Д.**

Рассмотрена и утверждена на заседании кафедры
«19» 06 2019 г., протокол № 9

Зав. кафедрой _____ **Курамшин Ю.Ф.**

Рекомендована решением
Учебно-методического совета
«20» июня 2019 г., протокол № 14

Авторы-разработчики:
Ивченко Е.А.
к.пс.н., доцент кафедры теории и методики физической культуры

Санкт-Петербург 2019

1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 4 курсе по очной форме обучения, на 4 курсе по заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: ***(экзамен).***

2. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

3.

Наименование категории (группы) Компетенций	**Код и наименование компетенций**
Рекомендуемые профессиональные компетенции	
ПК-10 Способен использовать общеукрепляющие и оздоровительные мероприятия по поддержанию здоровья, включая закаливание, массаж, правильное питание	

2.1 ИНДИКАТОРЫ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ И РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ:

Код компетенции	**Код и наименование индикатора (ов) достижения компетенции**	**Планируемые результаты обучения**
ПК-10	ПК – 10.1. Знает: - общие требования ГОСТа РФ 52024-2003 «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Общие требования»; - факторы и причины заболеваний, функциональных нарушений, травматизма в процессе профессиональной деятельности; - медико-биологические, психологические и гигиенические средства восстановления (рациональное питание, аутогенная тренировка, психотехнические упражнения, физические факторы (гидропроцедуры, массаж, физиотерапия), фармакологические недопинговые препараты; - физиологические механизмы действия массажа на организм; - системы массажа; - виды массажа; - физиологическое действие и технологические параметры основных приемов массажа; - цели и содержание различных видов спортивного массажа; - методику самомассажа; - принципы действия, физиологическое влияние на организм видов аппаратного массажа.	Знает: - общие требования ГОСТа РФ 52024-2003 «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Общие требования»; - факторы и причины заболеваний, функциональных нарушений, травматизма в процессе профессиональной деятельности; - медико-биологические, психологические и гигиенические средства восстановления (рациональное питание, аутогенная тренировка, психотехнические упражнения, физические факторы (гидропроцедуры, массаж, физиотерапия), фармакологические недопинговые препараты; - физиологические механизмы действия массажа на организм; - системы массажа; - виды массажа; - физиологическое действие и технологические параметры основных приемов массажа; - цели и содержание различных видов спортивного массажа; - методику самомассажа; - принципы действия, физиологическое влияние на организм видов аппаратного массажа.
	ПК – 10.2. Умеет: - оценить исходный уровень	Умеет: - оценить исходный уровень

	физического развития и физической подготовленности занимающихся физической культурой и спортом; - выбирать адекватные методы коррекции физического состояния на основе морфофункциональных особенностях; - анализировать и корректировать массу тела, психическое и физическое состояние, занимающихся физической культурой и спортом; - составлять и анализировать суточный и недельный рационы питания в соответствии с потребностями занимающихся; - применять психологические рекомендации по оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию мотивации у занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью; - проводить приемы массажа в сочетаниях на отдельных участках тела; - проводить сеансы спортивного массажа; - проводить сеанс самомассажа; - разрабатывать и проводить методики аппаратного массажа; - разрабатывать и проводить сочетанные методики ручного и аппаратного массажа. - формировать у занимающихся установку на здоровый образ жизни и его пропаганду среди окружающих.	физического развития и физической подготовленности занимающихся физической культурой и спортом; - выбирать адекватные методы коррекции физического состояния на основе морфофункциональных особенностях; - анализировать и корректировать массу тела, психическое и физическое состояние, занимающихся физической культурой и спортом; - составлять и анализировать суточный и недельный рационы питания в соответствии с потребностями занимающихся; - применять психологические рекомендации по оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию мотивации у занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью; - проводить приемы массажа в сочетаниях на отдельных участках тела; - проводить сеансы спортивного массажа; - проводить сеанс самомассажа; - разрабатывать и проводить методики аппаратного массажа; - разрабатывать и проводить сочетанные методики ручного и аппаратного массажа. - формировать у занимающихся установку на здоровый образ жизни и его пропаганду среди окружающих.
	ПК – 10.3. Имеет опыт: - подготовки рекомендаций по питанию, закаливанию, режиму сна в соответствии с задачами физкультурно-оздоровительной программы; - владения методами оценки физического развития и физической подготовленности занимающихся физической культурой и спортом; -владения навыками проведения классического массажа на различных участках тела; - владения навыками проведения различных видов спортивного массажа;	Имеет опыт: - подготовки рекомендаций по питанию, закаливанию, режиму сна в соответствии с задачами физкультурно-оздоровительной программы; - владения методами оценки физического развития и физической подготовленности занимающихся физической культурой и спортом; -владения навыками проведения классического массажа на различных участках тела; - владения навыками проведения различных видов спортивного массажа; - владения навыками проведения

	- владения навыками проведения аппаратного массажа; - владения навыками проведения самомассажа.	аппаратного массажа; - владения навыками проведения самомассажа.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

очная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	семестры							
			1	2	3	4	5	6	7	8
Контактная работа преподавателей с обучающимися		36								36
В том числе:										
Занятия лекционного типа		16								16
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, лабораторные работы)		20								20
Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет, экзамен)		27								27
Самостоятельная работа студента		45								45
Общая трудоемкость	**Часы**	108								108
	зачетные единицы	3								3

заочная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	семестры							
			1	2	3	4	5	6	7	8
Контактная работа преподавателей с обучающимися		8							8	
В том числе:										
Занятия лекционного типа		4							4	
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, лабораторные работы)		4							4	
Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет, экзамен)		9							9	
Самостоятельная работа студента		91							91	
В том числе: Выполнение контрольной работы		20							20	
Общая трудоемкость	**Часы**	108							108	
	зачетные единицы	3							3	

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

4.1 ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ИХ КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Результаты обучения в виде знаний, умений, навыков
1.	Медико-биологические и организационно-методические основы рекреационных занятий.	Основные понятия. Цель, задачи, направленность физической рекреации. Функции физической рекреации. Средства, методы и формы организации физической рекреации.	Знать: Знает: - общие требования ГОСТа РФ 52024-2003 «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Общие требования»; Уметь: - оценить исходный уровень

		Общие представления о механизмах оздоровительного воздействия физических упражнений на организм человека. Принципы рекреационной тренировки. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе рекреационных занятий.	физического развития и физической подготовленности занимающихся физической культурой и спортом; <u>Владеть:</u> - методами оценки физического развития и физической подготовленности занимающихся физической культурой и спортом;
2.	Современные физкультурно-оздоровительные технологии и методики.	Общая характеристика и отличительные особенности современных физкультурно-оздоровительных технологий. Виды гимнастики в массовой физкультурно-оздоровительной работе. Рекреационный туризм. Экстремальные виды отдыха. Рекреационный спорт. Понятие рекреационного туризма как вида физической рекреации. Общая характеристика рекреационного туризма. Классификация. Особенности врачебно-педагогического контроля в процессе рекреационного туризма. Классификация экстремального отдыха. Понятие рекреационного спорта. Оздоровительные системы Востока. Славянские физкультурно-оздоровительные традиции.	Знать: - общие требования ГОСТа РФ 52024-2003 «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Общие требования»; - факторы и причины заболеваний, функциональных нарушений, травматизма в процессе профессиональной деятельности; - медико-биологические, психологические и гигиенические средства восстановления Уметь: выбирать адекватные методы коррекции физического состояния на основе морфофункциональных особенностях; - анализировать и корректировать массу тела Владеть: Опытом подготовки рекомендаций по питанию, режиму сна в соответствии с задачами физкультурно-оздоровительной программы; - методами оценки физического развития и физической подготовленности занимающихся физической культурой и спортом;
3.	Использование средств физической	Упражнения для профилактики плоскостопия и	Знать: факторы и причины заболеваний, функциональных нарушений,

	рекреации для профилактики заболеваний	нарушений осанки. Комплексы упражнений из различных оздоровительных систем и авторские методики для профилактики остеохондроза. Суставная разминка. Гимнастика для пальцев. Гимнастика для глаз. Дыхательные гимнастики.Основы правильного дыхания и его роль при занятиях физическими упражнениями. Дыхательная гимнастика в древности, как средство физического, умственного и духовного развития. Современные дыхательные гимнастики. Показания, противопоказания к занятиям дыхательными гимнастиками	травматизма в процессе профессиональной деятельности; - медико-биологические, психологические и гигиенические средства восстановления - физиологические механизмы действия массажа на организм; - системы массажа; - виды массажа; - физиологическое действие и технологические параметры основных приемов массажа; - методику самомассажа; - принципы действия, физиологическое влияние на организм видов аппаратного массажа. Уметь: анализировать и корректировать массу тела, психическое и физическое состояние, занимающихся физической культурой и спортом; - составлять и анализировать суточный и недельный рационы питания в соответствии с потребностями занимающихся; формировать у занимающихся установку на здоровый образ жизни и его пропаганду среди окружающих. Владеть: -Опытом подготовки рекомендаций по питанию, закаливанию, режиму сна в соответствии с задачами физкультурно-оздоровительной программы; - методами оценки физического развития и физической подготовленности занимающихся физической культурой и спортом; - навыками проведения самомассажа
4.	Физическая рекреация в различные возрастные периоды.	Цель, задачи, направленность, средства и методы рекреационных занятий с детьми. Формы организации рекреационных занятий в дошкольный и школьные периоды. Особенности методики рекреационных занятий с людьми различного возраста. Проблема выбора средств рекреации. Контроль физических и психических нагрузок.	Знать: . Общие требования»; - факторы и причины заболеваний, функциональных нарушений, травматизма в процессе профессиональной деятельности; - медико-биологические, психологические и гигиенические средства восстановления Уметь: - оценить исходный уровень физического развития и физической подготовленности занимающихся физической культурой и спортом; - выбирать адекватные методы коррекции физического состояния на основе морфофункциональных

			особенностях; - анализировать и корректировать массу тела, психическое и физическое состояние, занимающихся физической культурой и спортом; - формировать у занимающихся установку на здоровый образ жизни и его пропаганду среди окружающих. Владеть: методами оценки физического развития и физической подготовленности занимающихся физической культурой и спортом;
5.	Психологические аспекты физической рекреации. Средства восстановления в физической рекреации.	Положительное воздействие занятий физической рекреацией на психическое состояние людей. Психологическое сопровождение рекреационных занятий. Использование психологического тестирования в ходе рекреационных занятий. Роль музыки, положительных эмоций и сна в профилактике стресса. Значение гигиенических и природных факторов при рекреационных занятиях. Значение закаливания организма и механизм оздоровительного эффекта. Воздушные, солнечные ванны. Водное закаливание. Бани и их лечебно-оздоровительный эффект. Массаж и самомассаж в процессе рекреационных занятий.	Знать: медико-биологические, психологические и гигиенические средства восстановления (рациональное питание, аутогенная тренировка, психотехнические упражнения физиологические механизмы действия массажа на организм принципы действия, физиологическое влияние на организм видов аппаратного массажа. Уметь: - анализировать и корректировать психическое и физическое состояние, занимающихся физической культурой и спортом; - применять психологические рекомендации по оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию мотивации у занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью; Владеть: подготовки рекомендаций по питанию, закаливанию, режиму сна в соответствии с задачами физкультурно-оздоровительной программы; - владения методами оценки физического развития и физической подготовленности занимающихся физической культурой и спортом;

4.2 СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ
ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ
ЗАНЯТИЯ ЛЕКЦИОННОГО ТИПА

№ темы	Содержание лекций	Кол-во часов
1	Лекция 1. Исторический аспект физической рекреации.	2

	Вопросы: Понятие и определение физической рекреации. Роль и место дисциплины в системе физкультурного образования. Цель, задачи, направленность физической рекреации. Функции физической рекреации.	
1	Лекция 2. Общие основы теории и методики физической рекреации. Вопросы: Взаимосвязь физической рекреации с физическим воспитанием и образованием, спортом, реабилитацией. Средства, методы и формы организации физической рекреации. Принципы рекреационной тренировки.	2
2	Лекция 3. Характеристика современных физкультурно-оздоровительных технологий. Вопросы: Общая характеристика и отличительные особенности современных физкультурно-оздоровительных технологий. Виды гимнастики в массовой физкультурно-оздоровительной работе. Гигиеническая гимнастика,	2
2	Лекция 4. Характеристика современных видов оздоровительной гимнастики. Вопросы: Общая характеристика ритмической гимнастики Общая характеристика аэробики и ее видов (степ, танцевальная и др.) Общая характеристика атлетической гимнастики	2
2	Лекция 5. Рекреационный туризм. Вопросы: Понятие рекреационного туризма как вида физической рекреации. Классификация рекреационного туризма. Понятие рекреационного спорта.	2
3	Лекция 6. Оздоровительные системы Востока. Славянские физкультурно-оздоровительные традиции. Вопросы: Общая характеристика оздоровительных систем Индии и Китая, их культурный аспект. Общая характеристика славянских гимнастик.	2
5	Лекция 7. Значение гигиенических и природных факторов при рекреационных занятиях. Вопросы: Значение закаливания организма в процессе рекреационных занятий Механизм оздоровительного эффекта	2
5	Лекция 8. Общие основы психологического обеспечение физической рекреации. Вопросы: Положительное воздействие занятий физической рекреацией на психическое состояние людей. Эмоции и их влияние на физическое и психическое здоровье человека. Мотивы занятий физической рекреацией. Факторы, затрудняющие внедрение физической рекреации в быт и сознание человека. Влияние характера человека на выбор вида рекреационной деятельности.	2

ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА

№ темы	*Содержание занятий семинарского типа*	*Кол-во часов*
2	Семинар 1. <u>Вопросы для обсуждения</u>:	2

	1. Современные виды оздоровительной гимнастики (степ-аэробика, фитбол-аэробика, танцевальные направления аэробики, бодифлекс, пилатес и др.) 2. Силовая тренировка в двигательной рекреации. 3. Тренажеры в физической рекреации. 4. Общая характеристика подвижных игр. 5. Использование подвижных игр в образовательном процессе, в ходе тренинга.	
2	Семинар 2. <u>Вопросы для обсуждения</u>: 1. Особенности проведения подвижных игр с детьми и взрослыми. 2. Аквафитнесс, его характеристика и виды. 3. Аквааэробика, аквашейпинг. Методика занятий 4. Оздоровительный бег и ходьба. Характеристика. 5. Оздоровительное плавание, его виды. Характеристика.	2
2	Семинар 3. <u>Вопросы для обсуждения</u>: 1. Общая характеристика рекреационного туризма 2. Виды и типы рекреационного туризма 3. Особенности врачебно-педагогического контроля при занятиях рекреационным туризмом 4. Организация похода выходного дня 5. Использование экстремальных видов спорта в качестве активного отдыха. 6. горный экстрим (альпинизм, горные лыжи, ледолазание, скалолазание, сноуборд, треккинг) 7. водный экстрим (виндсерфинг, водный туризм, дайвинг, кайтсерфинг, каякинг, рафтинг, серфинг) 8. экстрим в воздухе (парашютный спорт, B.A.S.E. jumping, кайтинг, ROPE jumping) 9. экстрим на земле (авто/мото, велоспорт, диггерство, конный туризм, спелеология) 10. городской экстрим (BMX, горный велосипед, паркур, ролики, скейтбординг)	2
3	Семинар 4. <u>Вопросы для обсуждения</u>: 1. Славянские оздоровительные системы «Спас», «Здрава», «Славянская гимнастика», «Стоячая вода» и др.. Их характеристика. 2. Оздоровительно-боевая система «Медведь». 3. Восточные оздоровительные системы (йога, тай-цзи-цюань, цигун и др.). Их характеристика. 4. Использование восточных оздоровительных систем в современном мире.	2
3	Семинар 5. * <u>Вопросы для обсуждения</u>: 1. Дыхательная гимнастика в древности как средство физического, умственного и духовного развития. Дыхательные системы Индии, Китая, Ближнего Востока, Древней Руси. 2. Европейские методики лечебного дыхания. Система Лео Кофлера - Ольги Лобановой – Е.А.Лукьяновой. Система Мюллера. Характеристика. 3. Отечественные методики лечебного дыхания. Дыхание по К.П.Бутейко. Дыхание по А.Н. Стрельниковой. Дыхание по А.Сметанкину. Рыдающее дыхание Ю.Г.Вилунаса. Использование дыхательных тренажеров: дыхание по В.Ф.Фролову, аппарат Стрелкова. Характеристика.	2

	4. Психотерапевтические дыхательные техники. Ребефинг Леонарда Орра. Холотропное дыхание Станислава Грофа. Техника безопасности при занятиях. Показания и противопоказания к занятиям различными дыхательными методиками.	
3	Семинар 6. * <u>Вопросы для обсуждения</u>: 1. Здоровый позвоночник - залог активного долголетия. 2. Упражнения для профилактики плоскостопия и нарушений осанки. 3. Комплексы упражнений из различных оздоровительных систем и авторские методики для профилактики остеохондроза. 4. Суставная разминка. 5. Гимнастика для пальцев. 6. Гимнастика для глаз. 1. Значение гигиенических и природных факторов при рекреационных занятиях. 2. Значение закаливания организма и механизм оздоровительного эффекта. Массаж и самомассаж в процессе рекреационных занятий.	2
4	Семинар 7. <u>Вопросы для обсуждения</u>: 1. Особенности развития организма ребенка. 2. Цель, задачи, направленность, средства и методы рекреационных занятий с детьми в различные возрастные периоды. 3. Формы организации рекреационных занятий в дошкольный и школьные периоды. 4. Особенности методики рекреационных занятий с детьми различного возраста.	2
4	Семинар 8. <u>Вопросы для обсуждения</u>: 1. Регулирование физических и психических нагрузок при занятиях двигательной рекреацией 2. Способы повышения мотивации молодежи к занятиям двигательной рекреацией. 3. Особенности методики рекреационных занятий с людьми зрелого возраста 1. Особенности методики рекреационных занятий с людьми пожилого возраста 2. Особенности методики рекреационных занятий с мужчинами и женщинами Особенности методики рекреационных занятий с женщинами во время беременности.	2
5	Семинар 9. <u>Вопросы для обсуждения</u>: 1. Эмоции и их влияние на физическое и психическое здоровье человека. 2. Влияние характера человека на выбор вида рекреационной деятельности. 3. Психологическое сопровождение рекреационных занятий. 1. Использование психологического тестирования в ходе рекреационных занятий. 2. Психофизические упражнения и релаксация как средство психопрофилактики и саморегуляции. 3. Техника безопасности при использовании психофизических упражнений и элементов медитаций. Показания и противопоказания.	2
5	Семинар 10.	2

	Вопросы для обсуждения: 1. Особенности взаимодействия тренера с клиентами фитнес-клубов. 2. Обзор рекреационно-оздоровительных программ фитнес - клубов Санкт-Петербурга. 3. Достоинства и недостатки современных фитнес-программ 4. Возможности повышения качества оздоровительных услуг, предлагаемых фитнес-клубами.	

ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

ЗАНЯТИЯ ЛЕКЦИОННОГО ТИПА

№ темы	*Содержание лекций*	*Кол-во часов*
1	Лекция 1. Исторический аспект физической рекреации. Вопросы: Понятие и определение физической рекреации. Роль и место дисциплины в системе физкультурного образования. Цель, задачи, направленность физической рекреации. Функции физической рекреации.	2
2	Лекция 2. Характеристика современных физкультурно-оздоровительных технологий. Вопросы: Общая характеристика и отличительные особенности современных физкультурно-оздоровительных технологий. Виды гимнастики в массовой физкультурно-оздоровительной работе. Гигиеническая гимнастика	2

ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА

№ темы	*Содержание занятий семинарского типа*	*Кол-во часов*
2	Семинар 1. Вопросы для обсуждения: 1. Современные виды оздоровительной гимнастики (степ-аэробика, фитбол-аэробика, танцевальные направления аэробики, бодифлекс, пилатес и др.) 2. Силовая тренировка в двигательной рекреации. 3. Тренажеры в физической рекреации. 4. Общая характеристика подвижных игр. 5. Использование подвижных игр в образовательном процессе, в ходе тренинга. 6. Особенности проведения подвижных игр с детьми и взрослым. 7. Аквафитнесс, его характеристика и виды.	2
5	Семинар 2. * Вопросы для обсуждения: 1. 1. Эмоции и их влияние на физическое и психическое здоровье человека. 2. Влияние характера человека на выбор вида рекреационной деятельности. 3. Психологическое сопровождение рекреационных занятий. 4. Использование психологического тестирования в ходе рекреационных занятий. 5. Психофизические упражнения и релаксация как средство психопрофилактики и саморегуляции. 6. Техника безопасности при использовании психофизических упражнений и элементов медитаций. Показания и противопоказания.	2

	Особенности взаимодействия тренера с клиентами фитнес-клубов.	

5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

ОСНОВНАЯ:

1. Башта, Л.Ю. Теоретические и практические основы двигательной рекреации : учебное пособие / Л.Ю. Башта ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики гимнастки и режиссуры. – Омск : Издательство СибГУФК, 2015. – 132 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459406
2. Виноградов, Г.П. Двигательная рекреация: теория : учебное пособие / Г.П. Виноградов, Е.А. Ивченко, Е.В. Ивченко. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2016. – 125 с. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ
3. Двигательная рекреация: практика : учебное пособие / Г.П. Виноградов, Е.А. Ивченко, Е.В. Ивченко, И.Г. Виноградов. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2015. – 146 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ
4. Николаев, В.С. Двигательная активность и здоровье человека: теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки : учебное пособие / В.С. Николаев, А.А. Щанкин. – 2-е изд., стер. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 81 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362769
5. Физическая рекреация : учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению "Физическая культура" / Г.П. Виноградов, Е.А. Ивченко, Е.В. Ивченко [и др.]; под ред. Г. П. Виноградова, Е. А. Ивченко. - Москва : Академия, 2015. - 237, [1] с. : ил.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ:

1. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / С.П. Евсеев. – Москва : Спорт, 2016. – 616 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454238
2. Ивченко, Е.А. Теоретико-методические основы двигательной рекреации : учеб. пособие / Е.А. Ивченко. - СПб. : [б. и.], 2009. – 107 с. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ
3. Ладыгина, Е.Б.Особенности содержания и методики рекреационных занятий с женщинами пожилого возраста. : учебное пособие / Е.Б. Ладыгина. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2007. - 65 с. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ
4. Макеева, В.С. Теория и методика физической рекреации : учебное пособие [для студентов высших учебных заведений] / В.С. Макеева, В.В. Бойко. - Москва : Советский спорт, 2014. - 151 с. : ил.
5. Минникаева, Н.В. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие / Н.В. Минникаева ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Кемеровский государственный университет». – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2014. – 142 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278495
6. Рекреационный туризм и сервис для лиц с ограниченными возможностями здоровья : учебное пособие / С.Д. Галиуллина, О.С. Коган, И.Д. Тупиев, О.М. Иванова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего

профессионального образования "Уфимский государственный университет экономики и сервиса" (УГУЭС), Кафедра «История, психология и др. – Уфа : Уфимский государственный университет экономики и сервиса, 2015. – 67 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=445126

7. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлениям 034300 - Физическая культура и 034400 - Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) / [авт.-сост.: О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев] ; под общ. ред. С. П. Евсеева. - Москва : Советский спорт, 2013. - 386 с. : ил.
8. Физкультурно-оздоровительная деятельность: технологии здорового образа жизни : учебное пособие по направлению 49.03.01 "Физическая культура" / Г.М. Лаврухина, Т.В. Платонова, Ю.А. Скачков, В.Г. Чванов. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2015. – 180 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ

6. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины (модуля):

- Электронная библиотека НГУ им. П.Ф. Лесгафта http://megaprolib.net/MP0101/Web
- ЭБС «Лань» https://e.lanbook.com/books/4775?publisher__fk=44412
- ЭБС «Юрайт» https://www.biblio-online.ru/
- ЭБС «Университетская библиотека ONLINE»http://www.biblioclub.ru/
- Архив журналов РАН libnauka.ru
- Университетская информационная система Россия uisrussia.msu.ru
- КонсультантПлюс http://www.consultant.ru/
- Министерство образования и науки РФ http://Минобрнауки.рф/
- Российское образование http://www.edu.ru/
- Университетская информационная система РОССИЯ http://uisrussia.msu.ru/is4/main.jsp
- Электронная библиотека РГБ http://elibrary.rsl.ru(link is external)
- Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/(link is external)
- Министерство спорта РФ http://www.minsport.gov.ru/(link is external)
- Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта http://lesgaft-notes.spb.ru/

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

- **Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа №421** (4 этаж, нежилое помещение №2) – Специализированная мебель: Учебный стол-45шт, скамья-45шт., стол письменный-2шт., стул-4 шт., трибуна-1шт. Оборудование: доска меловая-2шт., стационарное мультимедийное оборудование (Проектор NEC NP115 1x0.55* DarkChip2DMD, Экран Screen Media Goldview 16;9 GB 171x171(165*92)-1шт., персональный компьютер RAMECSTORMWXPpROdm с монитором LG L1719S1400-1шт.
- **Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации №422** (4 этаж, нежилое помещение №8) – Специализированная мебель: Учебный стол-14 шт, скамья-14шт., стол письменный-2шт., стул-4 шт., трибуна-1шт.

Оборудование: доска меловая-2шт., проектор Epson EB-X41-1шт., экран переносной-1шт.

- Перечень лицензионного программного обеспечения: Операционная система Microsoft Windows: 8, 10 Pro - №№лицензий 64663702 от 21.01.2015, 64715749 от 24.01.2015 срок использования – бессрочно. Пакет прикладных программ Microsoft Office:2013, 2016 (MS Word, MS Excel, MS Power Point, MS Access) №№лицензий 68894043 от 19.12.2011г.; 45665275 от 21.01.2015г., срок использования – бессрочно. Система оптического распознавания текстов ABBYY Finereader 14, лицензия №af14-2p1v50-102, от 09.09.2019г.; срок использования – бессрочно. Управление и защита данных ЭВМ Kaspersky Endpoint Security – бизнес версия – №лицензии 1C1C191010074512140155 1, срок использования – ежегодная пролонгация. Webinar – платформа для вебинаров, Лицензионный договор №С-6161 от 03.11.2020, срок использования –ежегодная пролонгация. ABBYY PDF Transformer+ – Сублицензионный договор №К-15 от. 07.11.2018г., срок использования – бессрочно. LibreOffice – свободно распространяемый офисный пакет; AcrobatReader – свободно распространяемое программное обеспечение (просмотр документов PDF, DjVU); Справочно-правовая система КонсультантПлюс – обеспечивающий свободный доступ к информации нормативно-правового характера, лицензия №348005 от 23.12.2019г., срок использования – бессрочно

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
**«Национальный государственный Университет
физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта,
Санкт-Петербург»**

Кафедра профилактической медицины и основ здоровья

Рабочая программа по дисциплины (модуля)

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Основная профессиональная образовательная программа
высшего образования программы бакалавриата по направления подготовки
49.03.01- Физическая культура

Направленность (профиль):
Физкультурно-оздоровительная деятельность

Квалификация:
Бакалавр

Форма обучения:
Очная/заочная

Согласовано:

Руководитель ООП по направлению 49.03.01-

«Физическая культура»

профиль подготовки «Физкультурно-

оздоровительная деятельность»

_____ **М.Д. Мосунова**

Рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

«19» июня 2019 г., протокол № 11

Зав. кафедрой _____ **Цаллагова Р.Б.**

Рекомендована решением
Учебно-методического совета
«20» июня 2019 г., № 14

Автор-разработчик:
д.м.н., доцент Меркушев И.А.

Санкт-Петербург 2019

1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 4 курсе по очной форме обучения, на 4 курсе по заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: ***(экзамен).***

2. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

Наименование категории (группы) компетенций	**Код и наименование компетенций**
Профессиональные компетенции	
ПК-10 Способен использовать общеукрепляющие и оздоровительные мероприятия по поддержанию здоровья, включая закаливание, массаж, правильное питание.	

2.1 ИНДИКАТОРЫ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ И РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ:

Код компетенции	**Код и наименование индикатора (ов) достижения компетенции**	**Планируемые результаты обучения**
ПК- 10	ПК – 10.1. Знает: - общие требования ГОСТа РФ 52024-2003 «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Общие требования»; - факторы и причины заболеваний, функциональных нарушений, травматизма в процессе профессиональной деятельности; - медико-биологические, психологические и гигиенические средства восстановления (рациональное питание, аутогенная тренировка, психотехнические упражнения, физические факторы (гидропроцедуры, массаж, физиотерапия), фармакологические недопинговые препараты; - физиологические механизмы действия массажа на организм; - системы массажа; - виды массажа; - физиологическое действие и технологические параметры основных приемов массажа; - цели и содержание различных видов спортивного массажа; - методику самомассажа; - принципы действия, физиологическое влияние на организм видов аппаратного массажа	Знания: - факторы и причины заболеваний, функциональных нарушений, травматизма в процессе профессиональной деятельности; - медико-биологические, психологические и гигиенические средства восстановления (рациональное питание, аутогенная тренировка, психотехнические упражнения, физические факторы (гидропроцедуры, массаж, физиотерапия), фармакологические недопинговые препараты.
	ПК – 10.2. Умеет: - оценить исходный уровень физического развития и физической подготовленности занимающихся физической культурой и спортом;	Умения: - оценить исходный уровень физического развития и физической подготовленности занимающихся физической культурой и спортом; - составлять и анализировать суточный

	- выбирать адекватные методы коррекции физического состояния на основе морфофункциональных особенностях; - анализировать и корректировать массу тела, психическое и физическое состояние, занимающихся физической культурой и спортом; - составлять и анализировать суточный и недельный рационы питания в соответствии с потребностями занимающихся; - применять психологические рекомендации по оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию мотивации у занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью; - проводить приемы массажа в сочетаниях на отдельных участках тела; - проводить сеансы спортивного массажа; - проводить сеанс самомассажа; - разрабатывать и проводить методики аппаратного массажа; - разрабатывать и проводить сочетанные методики ручного и аппаратного массажа. - формировать у занимающихся установку на здоровый образ жизни и его пропаганду среди окружающих.	и недельный рационы питания в соответствии с потребностями занимающихся; - формировать у занимающихся установку на здоровый образ жизни и его пропаганду среди окружающих.
	ПК – 10.3. Имеет опыт: - подготовки рекомендаций по питанию, закаливанию, режиму сна в соответствии с задачами физкультурно-оздоровительной программы; - владения методами оценки физического развития и физической подготовленности занимающихся физической культурой и спортом; -владения навыками проведения классического массажа на различных участках тела; - владения навыками проведения различных видов спортивного массажа; - владения навыками проведения аппаратного массажа; - владения навыками проведения самомассажа.	Навыки: - подготовки рекомендаций по питанию, закаливанию, режиму сна в соответствии с задачами физкультурно-оздоровительной программы; - владения методами оценки физического развития и физической подготовленности занимающихся физической культурой и спортом

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

очная форма обучения 8 семестр

Вид учебной работы	Всего часов	семестр
		8

Контактная работа преподавателей с обучающимися		20	20
В том числе:			
Занятия лекционного типа		10	10
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, лабораторные работы)		10	10
Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет, экзамен)		27	27
Самостоятельная работа студента		61	61
Общая трудоемкость	**часы**	**108**	**108**
	зачетные единицы	**3**	**3**

Заочная форма обучения 8 семестр

Вид учебной работы		Всего часов	семестры
			8
Контактная работа преподавателей с обучающимися		8	8
В том числе:			
Занятия лекционного типа		4	4
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, лабораторные работы)		4	4
Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет, экзамен)		9	9
Выполнение контрольные работы			20
Самостоятельная работа (всего)		**91**	**91**
Общая трудоемкость	**часы**	**108**	**108**
	зачетные единицы	**3**	**3**

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

4.1 ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ИХ КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Результаты обучения в виде «знать, уметь, владеть»
1	Здоровье и здоровый образ жизни	Понятие «здоровье», показатели и критерии оценки здоровья человека. Понятия «болезнь» и «заболеваемость», международная классификация болезней. Интенсивные и экстенсивные показатели заболеваемости населения, характеристика и связь заболеваемости населения с факторами окружающей среды и здорового образа жизни. Методологические основы охраны здоровья. Дисциплина ЗОЖ, предмет и задачи.	Знать: - факторы и причины заболеваний, функциональных нарушений, травматизма в процессе профессиональной деятельности; - медико-биологические, психологические и гигиенические средства восстановления (рациональное питание, аутогенная тренировка, психотехнические упражнения, физические факторы (гидропроцедуры, массаж, физиотерапия), фармакологические недопинговые препараты. Уметь: - оценить исходный уровень физического развития и физической подготовленности занимающихся физической культурой и спортом; - формировать у занимающихся установку на здоровый образ жизни и

			его пропаганду среди окружающих. Навыки: - владения методами оценки физического развития и физической подготовленности занимающихся физической культурой и спортом.
2	Факторы здорового образа жизни и их гигиеническая характеристика	Классификация факторов здорового образа жизни, их гигиеническая характеристика, влияние на здоровье человека. Закаливание. Гиподинамия, физкультура и спорт. Гигиеническое нормирование, нормативное и правовое регулирование обеспечения благоприятной среды обитания населения, организация санитарно-эпидемиологического надзора за факторами окружающей среды и здорового образа жизни. Общественная и личная гигиена. Гигиена жилища, гигиена тела. Понятия «труд» и «отдых», классификация и гигиеническая характеристика напряженности трудовой деятельности. Гигиеническое нормирование, нормативное и правовое регулирование условий трудовой деятельности. Организация санитарно-эпидемиологического надзора за условиями труда. Виды отдыха, характеристика и гигиеническое обоснование видов отдыха. Сон и его нарушения. Доброкачественность питьевой воды, питьевой бутилированной воды, гигиенические требования, физиологически полноценная питьевая вода для населения, питьевой режим спортсменов. Гигиенические основы рационального питания, количественная и качественная адекватность питания, сбалансированность нутриентов в пищевом рационе, режим питания, профилактика заболеваний, связанных с нерациональным питанием и пищевые токсикоинфекции.	Знать: - факторы и причины заболеваний, функциональных нарушений, травматизма в процессе профессиональной деятельности; - медико-биологические, психологические и гигиенические средства восстановления (рациональное питание, аутогенная тренировка, психотехнические упражнения, физические факторы (гидропроцедуры, массаж, физиотерапия), фармакологические недопинговые препараты. Уметь: - выбирать адекватные методы коррекции физического состояния на основе морфофункциональных особенностей; - анализировать и корректировать массу тела, психическое и физическое состояние, занимающихся физической культурой и спортом; - составлять и анализировать суточный и недельный рационы питания в соответствии с потребностями занимающихся; - формировать у занимающихся установку на здоровый образ жизни и его пропаганду среди окружающих. Навыки: - подготовки рекомендаций по питанию, закаливанию, режиму сна в соответствии с задачами физкультурно-оздоровительной программы.
3	Вредные привычки	Понятие «вредные привычки», причины явления и факторы	Знать: - факторы и причины заболеваний,

		риска. Влияние алкоголя на организм и особенности хронического воздействия алкоголя на психику взрослых и детей, абстинентный синдром, алкоголизм. Наркомания, токсикомания, болезненное пристрастие, медицинская характеристика проявлений вредных привычек. Деградация личности. Социальные и медицинские меры профилактики. Табакокурение: эффект действия на нервную систему, психику, интеллект. Причины явления и факторы риска. Болезни, обусловленные курением. Социальные и медицинские меры профилактики. Гигиена сексуальных отношений. Заболевания, передающиеся половым путем. Венерические заболевания и их профилактика.	функциональных нарушений, травматизма в процессе профессиональной деятельности; - медико-биологические, психологические и гигиенические средства восстановления (рациональное питание, аутогенная тренировка, психотехнические упражнения, физические факторы (гидропроцедуры, массаж, физиотерапия), фармакологические недопинговые препараты. Уметь: - выбирать адекватные методы коррекции физического состояния на основе морфофункциональных особенностях; - анализировать и корректировать массу тела, психическое и физическое состояние, занимающихся физической культурой и спортом; - формировать у занимающихся установку на здоровый образ жизни и его пропаганду среди окружающих. Навыки: - подготовки рекомендаций по питанию, закаливанию, режиму сна в соответствии с задачами физкультурно-оздоровительной программы; - владения методами оценки физического развития и физической подготовленности занимающихся физической культурой и спортом.
4	Формирование здорового образа жизни	Формирование здорового образа жизни, меры общественной и личной гигиены. Задачи общества по улучшению состояния здоровья населения. Гигиеническое воспитание и просвещение населения, пути и формы. Общественная и личная гигиена. Особенности здорового образа жизни в различных возрастных категориях. Роль и значение физкультурно-оздоровительных центров в здоровом образе жизни и укреплении здоровья населения.	Знать: - общие требования ГОСТа РФ 52024-2003 «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Общие требования»; - факторы и причины заболеваний, функциональных нарушений, травматизма в процессе профессиональной деятельности; - медико-биологические, психологические и гигиенические средства восстановления (рациональное питание, аутогенная тренировка, психотехнические упражнения, физические факторы (гидропроцедуры, массаж, физиотерапия), фармакологические недопинговые препараты. Уметь: - формировать у занимающихся установку на здоровый образ жизни и его пропаганду среди окружающих.

			Навыки: - подготовки рекомендаций по питанию, закаливанию, режиму сна в соответствии с задачами физкультурно-оздоровительной программы; - владения методами оценки физического развития и физической подготовленности занимающихся физической культурой и спортом.

4.2 СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

ЗАНЯТИЯ ЛЕКЦИОННОГО ТИПА

№ темы	Содержание лекций	Кол-во часов
1.	**Лекция 1.** Здоровье и образ жизни. Предмет и задачи дисциплины ЗОЖ. Гигиеническая характеристика факторов здорового образа жизни	2
2	**Лекция 2.** Доброкачественное водопотребление и питьевой режим спортсменов.	2
2	**Лекция № 3** Гигиенические основы рационального питания спортсменов	2
3	**Лекция 4.** Вредные привычки: алкоголизм, наркомания, табакокурение, токсикомания, заболевания, передающиеся половым путем.	2
4	**Лекция 5.** Формирование у населения здорового образа жизни	2

ПРАКТИЧЕСКИЕ И СЕМИНАРСКИЕ ЗАНЯТИЯ

№ темы	Содержание практических (семинарских) занятий	Кол-во часов
1	**Семинарское занятие № 1** Здоровый образ жизни и первичная профилактика ухудшения здоровья населения. Гигиенический анализ заболеваемости населения.	2
1	**Практическое занятие № 2** Комплексная оценка физического развития и состояния здоровья человека.	2
2	**Практическое занятие № 3** Рациональное питание спортсменов. Гигиеническая оценка рациона питания.	2
3	**Семинарское занятие № 4** Вредные привычки, профилактика, формирование в обществе негативного отношения к вредным привычкам.	2
4	**Семинарское занятие № 5** Разработка индивидуальных программ здорового образа жизни. Оптимизация питьевого режима спортсменов.	2

Заочная форма обучения

ЛЕКЦИОННЫЕ ЗАНЯТИЯ

№	Содержание лекций	Кол-во

темы		часов
1-3	**Лекция 1.** Здоровье и образ жизни. Вредные привычки	2
4	**Лекция 2.** Формирование у населения здорового образа жизни.	2

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА

№ темы	Содержание практических занятий	Кол-во часов
1-2	**Практическое занятие № 1** Комплексная оценка состояния здоровья и физического развития человека. Гигиенический анализ заболеваемости населения. Оценка риска влияния факторов окружающей среды на здоровье населения.	2
3-4	**Семинарское занятие № 2** Вредные привычки, профилактика, формирование в обществе негативного отношения к вредным привычкам.	2

5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

ОСНОВНАЯ:

1. Бурякин, Ф.Г. Физкультурно-оздоровительные технологии укрепления здоровья и коррекции телосложения : учебное пособие / Ф.Г. Бурякин. - Москва : РУСАЙНС, 2021. - 327, [1] с. : ил.
2. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие для студентов вузов, изучающих дисциплину "Физическая культура", кроме направлений и специальностей в области физической культуры и спорта / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - 4-е изд., стер. - Москва : Кнорус, 2019 [т. е. 2018]. - 238, [1] с. : ил.
3. Мифтахов, Р.А. Содержание и методика оздоровительной физической культуры различных слоев населения и студенческой молодежи : учебное пособие / Р.А. Мифтахов; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации ; Российский университет кооперации, Казанский кооперативный институт (филиал). - Москва : РУСАЙНС, 2021. - 97 с.
4. Основы здорового образа жизни в образовательной организации : учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 137 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12606-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/447858
5. Попов, В.В. Психологические основы здоровья человека : учебное пособие / В.В. Попов, И.А. Новикова. - Санкт-Петербург : СпецЛит, 2017. - 302, [1] с. : ил.
6. Щанкин, А.А. Курс лекций по основам медицинских знаний и здорового образа жизни : учебное пособие / А.А. Щанкин. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 97 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362685

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ:

1. Здоровый образ жизни : учебное пособие / В.А. Пискунов, М.Р. Максиняева, Л.П. Тупицына и др. – Москва : Прометей, 2012. – 86 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=437339
2. Криживецкая, О.В. Фитнес. Основы спортивно-оздоровительной тренировки : учебное пособие / О.В. Криживецкая, И.А. Ивко; Министерство спорта Российской Федерации ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 4,64 МБ). - Омск, 2018. – 120 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
3. Марищук, В.Л. Здоровый образ жизни: психология самосохранения : [монография] / В.Л. Марищук, Л.В. Марищук, Т.В. Платонова; [под общ. ред. Л. В. Марищук]. - Минск : Колорград, 2018. - 265 с. : ил.
4. Митяева, А.М. Здоровье-сберегающие педагогические технологии : учеб. пособие для студентов вузов / А.М. Митяева. - 2-е изд., стер. - М. : Академия, 2010. - 188 с.
5. Мифтахов, Р.А. Организационно-методические основы оздоровительной физической культуры студентов : учебное пособие / Р.А. Мифтахов; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации ; Российский университет кооперации, Казанский кооперативный институт (филиал). - Москва : РУСАЙНС, 2021. - 89 с. : ил.
6. Морозов, М.А. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний : учебное пособие / М.А. Морозов. - 2-е изд., доп. и испр. - Санкт-Петербург : СпецЛит, 2013. - 175 с. : ил.
7. Назарова, Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальностям 050104(033300) - Безопасность жизнедеятельности / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. - 2-е изд., стер. - М. : Академия, 2008. - 255 с.
8. Петрушин, В.И. Психология здоровья : учебник для академического бакалавриата : для студентов вузов, обучающихся по всем направлениям / В.И. Петрушин, Н.В. Петрушина. - 2-е изд., испр., и доп. - Москва : Юрайт, 2019. - 429, [2] с. : ил.
9. Платонова, Т.В. Современные технологии физкультурно-оздоровительной деятельности : учебное пособие [для магистров, обучающихся по направлению подготовки 49.04.01 - "Физическая культура", направленность (профиль) образовательной программы - Физкультурно-оздоровительная работа] / Т.В. Платонова, В.Г. Чванов. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2018. – 183 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
10. Тихомирова, Л. Ф. Здоровьесберегающая педагогика : учебник для вузов / Л. Ф. Тихомирова, Т. В. Макеева. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 251 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06930-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/455481
11. Туманян, Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование : учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / Г.С. Туманян. - М. : Академия, 2006. - 336 с. : ил. - (Высшее профессиональное образование). - ISBN 5-7695-2212-7
12. Щанкин, А.А. Курс лекций по региональным проблемам формирования здорового образа жизни молодежи : учебное пособие / А.А. Щанкин. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 55 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362688

6. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины (модуля):

- Электронная библиотека НГУ им. П.Ф. Лесгафта http://megaprolib.net/MP0101/Web
- ЭБС «Лань» https://e.lanbook.com/books/4775?publisher__fk=44412
- ЭБС «Юрайт» https://www.biblio-online.ru/

- ЭБС «Университетская библиотека ONLINE»http://www.biblioclub.ru/
- Архив журналов РАН libnauka.ru
- Университетская информационная система Россия uisrussia.msu.ru
- КонсультантПлюс http://www.consultant.ru/
- Министерство образования и науки РФ http://Минобрнауки.рф/
- Российское образование http://www.edu.ru/
- Университетская информационная система РОССИЯ http://uisrussia.msu.ru/is4/main.jsp
- Электронная библиотека РГБ http://elibrary.rsl.ru(link is external)
- Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/(link is external)
- Министерство спорта РФ http://www.minsport.gov.ru/(link is external)
- Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта http://lesgaft-notes.spb.ru/

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

- **Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа №419** (4 этаж, нежилое помещение №1) – Специализированная мебель: Учебный стол-42шт, скамья-42шт., стол письменный-2шт., стул-4 шт., трибуна-1шт. Оборудование: доска меловая-2шт., стационарное мультимедийное оборудование (Проектор NEC NP115 1x0.55* DarkChip2DMD, Экран Screen Media Goldview 16;9 GB 171x171(165*92)-1шт., персональный компьютер RAMECSTORMWXPpROdm с монитором LG L1719S1400-1шт.
- **Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации** (2 этаж, нежилое помещение №29) – Специализированная мебель: Учебный стол-15 шт.; скомья-15 шт., письменный стол-1шт. Оборудование: Доска меловая-1шт., Проектор OPTOMA DX319p, ПК HP 260 G3 Mini i3 7130U/4Gb/SSD256Gb/HDG620/DOS/kb/m/черный, Микроскоп бинокулярный "БИОМЕД-3"
- Перечень лицензионного программного обеспечения: Операционная система Microsoft Windows: 8, 10 Pro - №№лицензий 64663702 от 21.01.2015, 64715749 от 24.01.2015 срок использования – бессрочно. Пакет прикладных программ Microsoft Office:2013, 2016 (MS Word, MS Excel, MS Power Point, MS Access) №№лицензий 68894043 от 19.12.2011г.; 45665275 от 21.01.2015г., срок использования – бессрочно. Система оптического распознавания текстов ABBYY Finereader 14, лицензия №af14-2p1v50-102, от 09.09.2019г.; срок использования – бессрочно. Управление и защита данных ЭВМ Kaspersky Endpoint Security – бизнес версия – №лицензии 1C1C1910100745121401551, срок использования – ежегодная пролонгация. Webinar – платформа для вебинаров, Лицензионный договор №С-6161 от 03.11.2020, срок использования –ежегодная пролонгация. ABBYY PDF Transformer+ – Сублицензионный договор №К-15 от. 07.11.2018г., срок использования – бессрочно. LibreOffice – свободно распространяемый офисный пакет; AcrobatReader – свободно распространяемое программное обеспечение (просмотр документов PDF, DjVU); Справочно-правовая система КонсультантПлюс – обеспечивающий свободный доступ к информации нормативно-правового характера, лицензия №348005 от 23.12.2019г., срок использования – бессрочно.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«Национальный государственный Университет
физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта,
Санкт-Петербург»**

Кафедра спортивной медицины и технологий здоровья

Рабочая программа дисциплины (модуля)

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Основная профессиональная образовательная программа
высшего образования программы бакалавриата по направлению подготовки

49.03.01- Физическая культура

Направленность (профиль):
Физкультурно-оздоровительная деятельность

Квалификация:
Бакалавр

Форма обучения:
Очная/заочная

Согласовано:
Руководитель ОПОП по направлению
49.03.01 - Физическая культура
профиль подготовки
Физкультурно-оздоровительная
деятельность

_____ **Мосунова М.Д.**

Рассмотрена и утверждена на заседании
кафедры
«19» июня 20 19 г., протокол № 12

Зав. кафедрой Миллер Л.Л.

Рекомендована решением
Учебно-методического совета
«20» июня 20 19 г., протокол № 14

Авторы-разработчики:
Доцент, к.м.н., Г.И.Смирнов
Доцент, к.п.н., Д.И.Шадрин

Санкт-Петербург 2019

1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 4 курсе по очной форме обучения, на 4 курсе по заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: ***(экзамен).***

2. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

Наименование категории (группы) компетенций	**Код и наименование компетенций**
Профессиональные компетенции	
	ПК-3 *Способен* организовать участие Занимающегося в мероприятиях медико- биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки

2.1 ИНДИКАТОРЫ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ И РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ:

Код компетенции	**Код и наименование индикатора (ов) достижения компетенции**	**Планируемые результаты обучения**
ПК- 3	ПК-3.1 Знает: методики медико-биологического и психологического тестирования;	Знания: методики медико-биологического и психологического тестирования;
	ПК-3.2 Умеет: Давать обоснованные рекомендации по содержанию спортивного и оздоровительного питания (диеты), соблюдению режима труда и отдыха занимающегося с целью сохранения функционального состояния и спортивной формы; Выявлять у Занимающегося первые признаки ухудшения здоровья, травмы, патологии ;	Умения: даёт обоснованные рекомендации по содержанию спортивного и оздоровительного питания (диеты), соблюдению режима труда и отдыха занимающегося с целью сохранения функционального состояния и спортивной формы; Выявляет у Занимающегося первые признаки ухудшения здоровья, травмы, патологии
	ПК-3.3 Имеет опыт: обучение занимающихся методическим и организационным аспектам самоконтроля, технике безопасности спортивной тренировки и безопасному использованию спортивного оборудования, техники и инвентаря; Анализ результатов выполнения Занимающимися контрольных упражнений (тестов) в рамках медико-биологического наблюдения, данных дневников самоконтроля, систематизация и использование данных для коррекции спортивной подготовки.	Навыки: обучения занимающихся методическим и организационным аспектам самоконтроля, технике безопасности спортивной тренировки и безопасному использованию спортивного оборудования, техники и инвентаря; Анализ результатов выполнения занимающимися контрольных упражнений (тестов) в рамках медико-биологического наблюдения, данных дневников самоконтроля, систематизация и использование данных для коррекции спортивной подготовки.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

очная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	семестр
			7
Контактная работа преподавателей с обучающимися		34	34
В том числе:			
Занятия лекционного типа		8	8
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, лабораторные работы)		26	26
Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет, экзамен)		27	27
Самостоятельная работа студента		47	47
Общая трудоемкость	**часы**	**108**	**108**
	зачетные единицы	**3**	**3**

заочная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	семестр
			8
Контактная работа преподавателей с обучающимися		8	8
В том числе:			
Занятия лекционного типа		4	4
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, лабораторные работы)		4	4
Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет, экзамен)		9	9
Самостоятельная работа студента		91	91
Выполнение контрольной работы			20
Общая трудоемкость	**часы**	**108**	**108**
	зачетные единицы	**3**	**3**

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

4.1. ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ИХ КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Результаты обучения в виде знаний, умений, навыков
1.	Основы ЛФК. ЛФК в ортопедии.	Введение в предмет. Механизмы лечебного действия физических упражнений. Классификация и характеристика физических упражнений. Двигательные режимы в системе ЛФК. ЛФК при нарушениях осанки и сколиотической болезни.	**Знать:** - первые признаки ухудшения здоровья, травмы, патологии. **Уметь:** - определить режим труда и отдыха занимающегося с целью сохранения функционального состояния **Владеть:** - методиками медико-биологического и психологического тестирования
2.	ЛФК в травматологии	ЛФК при переломах трубчатых костей верхних и нижних конечностей. ЛФК при переломах позвоночника.	**Знать:** - у занимающегося первые признаки ухудшения здоровья, травмы. **Уметь:** - определить режим занимающегося с целью сохранения функционального состояния. **Владеть:** - методиками медико-биологического и психологического тестирования

3.	ЛФК при заболеваниях внутренних органов	ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. ЛФК при заболеваниях органов дыхания.	**Знать:** - у занимающегося первые признаки патологии. **Уметь:** - определить режим занимающегося с целью сохранения функционального состояния. **Владеть:** - методиками медико-биологического и психологического тестирования
4.	ЛФК при травмах и заболеваниях нервной системы	ЛФК при травмах и заболеваниях ЦНС. периферической нервной системы.	**Знать:** - у занимающегося первые признаки ухудшения здоровья. **Уметь:** - определить режим занимающегося с целью сохранения функционального состояния **Владеть:** - методиками медико-биологического и психологического тестирования
5.	ЛФК при заболеваниях и травмах органов зрения	ЛФК при заболеваниях и травмах органов зрения	**Знать:** - Выявляет у Занимающегося первые признаки ухудшения здоровья, травмы, патологии **Уметь:** - определить режим занимающегося с целью сохранения функционального состояния. **Владеть:** - методиками медико-биологического и психологического тестирования
6.	ФК с населением из разных групп здоровья	Особенности занятий ФК с лицами в учебных заведениях, пожилого и старческого возраста.	**Знать:** - Выявляет у Занимающегося первые признаки ухудшения здоровья. **Уметь:** - определить режим занимающегося с целью сохранения функционального состояния. **Владеть:** - методиками медико-биологического и психологического тестирования

4.2. СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ
ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ
ЗАНЯТИЯ ЛЕКЦИОННОГО ТИПА

№ темы	Содержание лекций	*Кол-во часов*
1.	**Лекция №1.** Введение в предмет. История развития. ЛФК на этапах восстановительного лечения. Формы проведения ЛФК. Средства, методы и методики ЛФК. Роль ЛФК в комплексном лечении. Двигательные режимы в ЛФК. Классификация физических упражнений, применяемых с лечебной целью. ЛФК при нарушениях осанки и сколиотической болезни. Понятие об осанке. Причины и виды нарушения осанки. Значение физических упражнений в формировании осанки. Особенности методики ЛФК при видах нарушений осанки. Оценка эффективности занятий. Понятие о сколиотической болезни. Этиопатогенез и классификация сколиотической болезни. Методы лечения при непрогрессирующих сколиозах Роль физических упражнений в комплексном лечении сколиотической болезни. Особенности методики ЛФК при сколиотической болезни. Оценка эффективности занятий. Анатомо-биомеханическая характеристика стопы. Виды и причины плоскостопия. Особенности методики ЛФК при различных видах плоскостопия. Роль физических упражнений в профилактике плоскостопия. Оценка эффективности занятий.	2
2.	**Лекция №2.** ЛФК при диафизарных переломах конечностей. Классификация и характеристика травм. Понятие о травматической болезни. Современные методы лечения травм и роль физических упражнений в комплексном лечении.	2

	Двигательные режимы при диафизарных переломах. Оценка эффективности занятий. ЛФК при переломах позвоночника. Анатомо-биомеханические особенности функции позвоночника. Классификация травм позвоночника. Современные методы лечения переломов позвоночника. Роль физических упражнений в комплексном лечении переломов позвоночника. Двигательные режимы при компрессионных переломах поясничного отдела позвоночника.	
3, 6.	**Лекция №.3.** ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Краткая клиническая характеристика наиболее распространенных заболеваний сердечно-сосудистой системы (ишемическая болезнь сердца, гипертоническая болезнь, гипотонический синдром). Двигательные режимы при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Особенности методики ЛФК при основных заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Оценка эффективности занятий. ЛФК при заболеваниях органов дыхания. Физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов дыхания. Характеристика специальных дыхательных упражнений. Краткая клиническая характеристика основных заболеваний дыхательной системы (острая пневмония, хронический деформирующий бронхит, бронхиальная астма, плеврит). Двигательные режимы при заболеваниях органов дыхания. Особенности методики ЛФК при основных заболеваниях дыхательной системы. Оценка эффективности занятий. Особенности занятия физической культурой с населением из разных медицинских групп. Классификация возрастных групп. Возрастные физиологические изменения. Роль физических упражнений в предупреждении преждевременных инволютивных изменений. Особенности методики лечебно-оздоровительного применения физических упражнений у лиц пожилого и старческого возраста. Значение физических упражнений для улучшения качества жизни лиц пожилого и старческого возраста. Оценка эффективности занятий.	2
4, 5	**Лекция №4.** ЛФК при травмах и заболеваниях ЦНС и периферической нервной системы. Основные проявления заболеваний и травм нервной системы. Расстройства движения (вялые и спастические парезы и параличи, гиперкинезы, синкинезии, нарушение чувствительности и т.д.). Краткая клиническая характеристика заболеваний и травм ЦНС. Комплексное лечение заболеваний и травм ЦНС, роль физических упражнений. Физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений. Двигательные режимы при заболеваниях и травмах ЦНС. Особенности методики ЛФК при острых нарушениях мозгового кровообращения. Оценка эффективности занятий. Клинико-анатомо-биомеханическое обоснование лечебного действия физических упражнений при травмах и заболеваниях периферической нервной системы. Методика ЛФК при травмах и заболеваниях нервов конечностей (лучевой, малоберцовый), неврите лицевого нерва. Этиопатогенез и клинические проявления остеохондроза позвоночника. Роль физических упражнений в комплексном лечении остеохондроза позвоночника. Методика ЛФК на функциональной стадии остеохондроза позвоночника. Методика ЛФК на органической стадии остеохондроза поясничного отдела позвоночника. Оценка эффективности занятий у больных с заболеваниями и травмами нервной системы. Этиопатогенез и клинические проявления нарушения зрения. Роль физических упражнений в комплексном лечении при нарушениях зрительной функции. Методика ЛФК при нарушениях зрительной функции.	2

ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА

№ темы	*Содержание занятий семинарского типа*	*Кол-во часов*
1	Практическое занятие 1. Вводное занятие. * *Основные понятия.* Двигательные режимы в системе ЛФК. 1. Классификация физических упражнений. 2. Щадящий двигательный режим. 3. Тонизирующий двигательный режим. 4. Восстановительный двигательный режим. 5. Тренирующий двигательный режим.	2*

1	Практическое занятие 2. ЛФК при нарушениях осанки. * ЛФК при сколиотической болезни. *Основные понятия.* Осанка. Фронтальная плоскость. Сагиттальная плоскость. Нарушение осанки. Сколиотической болезнь. ***План занятия.*** 1. Понятие об осанке. 2. Причины нарушения осанки. 3. Нарушение осанки в сагиттальной и фронтальной плоскостях. 4. Самостоятельное проведение занятия ЛФК у детей с нарушениями осанки. 5. Понятие о сколиотической болезни. 6. Причины сколиотической болезни. 7. Понятие о плоскостопии. 8. ЛФК при плоскостопии. 9. Анализ проведенного занятия.	2*
2	Практическое занятие 3. ЛФК при переломах трубчатых костей верхних конечностей. *Основные понятия.* Травматическая болезнь, переломы верхних конечностей. *План занятия.* 1. Краткая анатомия трубчатых костей верхних конечностей. 2. Классификация переломов верхних конечностей. 3. Понятие о травматической болезни. 4. Методы лечения при переломах костей верхних конечностей. 5.Оценка эффективности занятий ЛФК при переломах костей верхних конечностей. 6. Обсуждение проведенного занятия.	2
2	Практическое занятие 4. ЛФК при переломах трубчатых костей нижних конечностей. * *Основные понятия.* Переломы. *План занятия.* 1. Краткая анатомия трубчатых костей нижних конечностей. 2. Классификация переломов нижних конечностей. 3. Понятие о травматической болезни. 4. Методы лечения при переломах костей нижних конечностей. 5. Оценка эффективности занятий ЛФК при переломах костей нижних конечностей. 6. Обсуждение проведенного занятия.	2*
2	Практическое занятие 5. ЛФК при переломах позвоночного столба. *Основные понятия.* Травмы и заболевания позвоночника. *План занятия.* 1. Краткая анатомия позвоночного столба. Строение. Функции. 2. Классификация переломов позвоночника. 3. Причины переломов позвоночника. 4. Клиническая картина переломов позвоночника. 5. Методы лечения переломов позвоночника. 6. Особенности проведения ЛФК при переломе позвоночника в зависимости от двигательного режима. 7. Самостоятельное проведение занятия ЛФК при переломе позвоночника.	2
3	Практическое занятие 6. ЛФК при заболеваниях сердца. * Основные понятия: нейрогуморальные механизмы, недостаточность кровообращения, экстракардиальные факторы, периферическое кровообращение, инфаркт миокарда. План занятий: 1. Краткая клиническая характеристика наиболее распространенных заболеваний сердца (ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда). 2. Двигательные режимы при заболеваниях сердца. 3. Особенности методики ЛФК при ишемической болезни сердца и инфаркте миокарда. 4. Краткая клиническая характеристика при атеросклерозе 5. Оценка эффективности занятий.	2*
3	Практическое занятие 7. ЛФК при заболеваниях органов дыхания. Основные понятия: дыхательная система, дыхательная недостаточность, дыхательные упражнения, пневмония, бронхиальная астма. План занятий:	2

	1. Краткая клиническая характеристика основных заболеваний дыхательной системы (острая пневмония, бронхиальная астма). 2. Двигательные режимы при заболеваниях органов дыхания. 3. Особенности методики ЛФК при основных заболеваниях дыхательной системы. 4. Оценка эффективности занятий.	
3	Практическое занятие 8. ЛФК при заболеваниях органов пищеварения. Основные понятия: пищеварительная система, гастрит, язвенная болезнь, спланхноптоз, ожирение. План занятий: 1. Краткая клиническая характеристика основных заболеваний пищеварительной системы (гастрит, язвенная болезнь, спланхноптоз, ожирение). 2. Двигательные режимы при заболеваниях органов пищеварения. 3. Особенности методики ЛФК при основных заболеваниях ЖКТ. 4. Оценка эффективности занятий.	2
4	Практическое занятие 9. Клиническая практика. ЛФК при травмах и заболеваниях центральной нервной системы. Основные понятия: функции центральной нервной системы, расстройство головного кровообращения, опухоли головного мозга, травмы и инфекционные заболевания ЦНС. План занятий: 1. Краткая клиническая характеристика травм ЦНС. 2. Двигательные режимы при заболеваниях и травмах ЦНС. 3. Особенности методики ЛФК при острых нарушениях мозгового кровообращения. 4. Оценка эффективности занятий.	2
4	Практическое занятие 10. Клиническая практика. ЛФК при заболеваниях и травмах периферической нервной системы. Основные понятия: периферическая нервная система, неврит, План занятий: 1. Этиопатогенез при заболеваниях и травмах периферической нервной системы. 2. Двигательные режимы при заболеваниях и травмах периферической нервной системы. 3. Методика ЛФК при травмах нервов конечностей (лучевой, малоберцовый), неврите лицевого нерва. 4. Оценка эффективности занятий.	2
4	Практическое занятие 11. ЛФК при остеохондрозе позвоночника. * Клиническая практика, функциональная стадия и органическая стадия. Основные понятия: остеохондроз, люмбалгия. План занятий: 1. Этиопатогенез при остеохондрозе позвоночника. 2. Двигательные режимы при остеохондрозе позвоночника на функциональной стадии и органической стадиях. 3. Методика ЛФК при остеохондрозе позвоночника. 4. Оценка эффективности занятий.	2*
5, 6	Практическое занятие 12. Особенности занятий с населением из разных групп здоровья. Этиопатогенез и клинические проявления нарушения зрения. Основные понятия: медицинские группы в учебных учреждениях, формы и особенности ЛФК. План занятий: 1. Классификация возрастных групп. 2. Классификация групп здоровья и медицинских групп. 3. Возрастные физиологические изменения и двигательная активность в медицинских группах. 4. Методика ЛФК при нарушениях зрительной функции. 5. Роль физических упражнений в комплексном лечении при нарушениях зрительной функции.	2
5, 6	Практическое занятие 13. Клиническая практика Особенности занятий с лицами среднего, пожилого и возраста.* Основные понятия: возрастные изменения лиц среднего и пожилого возраста, двигательная активность, медицинские группы, формы и особенности ЛФК для лиц среднего и пожилого возраста. Этиопатогенез и клинические проявления нарушения зрения. Основные понятия: медицинские группы в учебных учреждениях, формы и	2*

	особенности ЛФК. План занятий: 1. Классификация медицинских групп. 2. Особенности методики ЛФК в специальной медицинской группе. 4. Оценка эффективности занятий. 3. Классификация возрастных групп. 4. Возрастные физиологические изменения и двигательная активность. 5. Особенности методики у лиц среднего и пожилого возраста. 6. Методика ЛФК при нарушениях зрительной функции. 7. Роль физических упражнений в комплексном лечении при нарушениях зрительной функции.	

Прим.: * - интерактивные занятия

ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

ЛЕКЦИОННЫЕ ЗАНЯТИЯ

№ темы	Содержание лекций	Кол-во часов
1	**Лекция №1.** Введение в предмет. История развития. ЛФК на этапах восстановительного лечения. Формы проведения ЛФК. Средства, методы и методики ЛФК. Роль ЛФК в комплексном лечении. Двигательные режимы в ЛФК. Классификация физических упражнений, применяемых с лечебной целью.ЛФК при нарушениях осанки и сколиотической болезни. Понятие об осанке. Причины и виды нарушения осанки. Значение физических упражнений в формировании осанки. Особенности методики ЛФК при видах нарушений осанки. Оценка эффективности занятий. Понятие о сколиотической болезни. Этиопатогенез и классификация сколиотической болезни. Методы лечения при непрогрессирующих сколиозах Роль физических упражнений в комплексном лечении сколиотической болезни. Особенности методики ЛФК при сколиотической болезни. Оценка эффективности занятий. Анатомо-биомеханическая характеристика стопы. Виды и причины плоскостопия. Особенности методики ЛФК при различных видах плоскостопия. Роль физических упражнений в профилактике плоскостопия. Оценка эффективности занятий.	2
2	**Лекция №2.** ЛФК при диафизарных переломах конечностей. Классификация и характеристика травм. Понятие о травматической болезни. Современные методы лечения травм и роль физических упражнений в комплексном лечении. Двигательные режимы при диафизарных переломах. Оценка эффективности занятий. ЛФК при переломах позвоночника. Анатомо-биомеханические особенности функции позвоночника. Классификация травм позвоночника. Современные методы лечения переломов позвоночника. Роль физических упражнений в комплексном лечении переломов позвоночника. Двигательные режимы при компрессионных переломах поясничного отдела позвоночника.	2

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

№ темы	Содержание практических занятий	Кол-во часов
3, 6	**Практическое занятие 1.** ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Краткая клиническая характеристика наиболее распространенных заболеваний сердечно-сосудистой системы (ишемическая болезнь сердца, гипертоническая болезнь, гипотонический синдром). Двигательные режимы при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Особенности методики ЛФК при основных заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Оценка эффективности занятий. ЛФК при заболеваниях органов дыхания. Физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов дыхания. Характеристика специальных дыхательных упражнений. Краткая клиническая характеристика основных заболеваний дыхательной системы (острая пневмония, хронический деформирующий бронхит, бронхиальная астма, плеврит). Двигательные режимы при заболеваниях органов дыхания. Особенности методики ЛФК при основных заболеваниях дыхательной системы. Оценка эффективности занятий. Особенности занятия физической культурой с населением из разных медицинских групп. Классификация возрастных групп. Возрастные физиологические изменения. Роль	2*

	физических упражнений в предупреждении преждевременных инволютивных изменений. Особенности методики лечебно-оздоровительного применения физических упражнений у лиц пожилого и старческого возраста. Значение физических упражнений для улучшения качества жизни лиц пожилого и старческого возраста. Оценка эффективности занятий.	
4, 5	**Практическое занятие 2.** ЛФК при травмах и заболеваниях ЦНС и периферической нервной системы. Основные проявления заболеваний и травм нервной системы. Расстройства движения (вялые и спастические парезы и параличи, гиперкинезы, синкинезии, нарушение чувствительности и т.д.). Краткая клиническая характеристика заболеваний и травм ЦНС. Комплексное лечение заболеваний и травм ЦНС, роль физических упражнений. Физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений. Двигательные режимы при заболеваниях и травмах ЦНС. Особенности методики ЛФК при острых нарушениях мозгового кровообращения. Оценка эффективности занятий. Клинико-анатомо-биомеханическое обоснование лечебного действия физических упражнений при травмах и заболеваниях периферической нервной системы. Методика ЛФК при травмах и заболеваниях нервов конечностей (лучевой, малоберцовый), неврите лицевого нерва. Этиопатогенез и клинические проявления остеохондроза позвоночника. Роль физических упражнений в комплексном лечении остеохондроза позвоночника. Методика ЛФК на функциональной стадии остеохондроза позвоночника. Методика ЛФК на органической стадии остеохондроза поясничного отдела позвоночника. Оценка эффективности занятий у больных с заболеваниями и травмами нервной системы.	2

Прим.: * - интерактивные занятия

5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

ОСНОВНАЯ:

1. Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание : учебное пособие для вузов / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 401 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08390-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/455431
2. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура : учебник / Э.Н. Вайнер. – 4-е изд., стер. – Москва : Флинта, 2018. – 420 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=500656
3. Рипа, М. Д. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании : учебное пособие для вузов / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 158 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07260-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/453942
4. Смирнов, Г.И. Лечебная физическая культура в терапии : учебное пособие / Г.И. Смирнов, В.Ф. Лутков, Д.И. Шадрин. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2015. – 130 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
5. Смирнов, Г.И. Лечебная физическая культура в травматологии и ортопедии : учебное пособие / Г.И. Смирнов, Д.И. Шадрин. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2015. – 117 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ:

1. Артамонова, Л.Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура : учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по

специальности "Физическая культура" / Л.Л. Артамонова, О.П. Панфилов, В.В. Борисова; под общ ред. О. П. Панфилова. - Москва : ВЛАДОС, 2014. - 389 с.
2. Бирюков, А.А. Массаж и лечебная физическая культура : учебник для использования при реализации основных профессиональных образовательных программ с учетом федерального государственного образовательного стандарта высшего образования и/или примерной основной образовательной программы по направлениям подготовки бакалавриата "Физическая культура", "Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)" / А.А. Бирюков. - Москва : Академия, 2019. - 287, [1] с. : ил., фот., 4 отд. л. цв. ил.
3. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура : учебное пособие / В.А. Епифанов. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2014. - 566 с. : ил.
4. Завьялова, Т.П. Физическая реабилитация дошкольников с нарушениями осанки и стопы средствами плавания : учебное пособие для вузов / Т.П. Завьялова; Тюменский государственный университет. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2018. - 171, [1] с. : ил.
5. Избранные лекции по лечебной физической культуре : учебное пособие : в 3-х ч. / сост. Л.П. Черапкина ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Издательство СибГУФК, 2017. – Ч. 1. Общие основы лечебной физической культуры, лечебная физическая культура при травмах, заболеваниях и деформациях опорно-двигательного аппарата. – 116 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483288
6. Избранные лекции по лечебной физической культуре : учебное пособие : в 3-х ч. / сост. Л.П. Черапкина ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Издательство СибГУФК, 2017. – Ч. 2. Лечебная физическая культура при заболеваниях внутренних органов. – 107 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483284
7. Избранные лекции по лечебной физической культуре : учебное пособие : в 3 частях / сост. Л.П. Черапкина ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Издательство СибГУФК, 2017. – Ч. 3. Лечебная физическая культура в хирургии и неврологии. – 104 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483286
8. Лечебная физическая культура : учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / под ред. С. Н. Попова. - 11-е изд., стер. - Москва : Академия, 2014. - 412, [1] с. : ил.
9. Лунина, Н.В. Лечебная физическая культура в акушерской практике : учебное пособие : [16+] / Н.В. Лунина ; Министерство образования и науки РФ, Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. – Омск : Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2017. – 56 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=562991
10. Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой : учебное пособие / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 253 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07030-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/452538
11. Смирнов, Г.И. Методы оценки функционального состояния на занятиях лечебной физической культурой : учебное пособие для бакалавров, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 "Физическая культура" / Г.И. Смирнов, Д.И. Шадрин. - СПб. : [б. и.], 2018. – 62 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
12. Спатаева, М.Х. Лечебная физическая культура в неврологии : учебное пособие : в 2 ч. / М.Х. Спатаева ; Министерство образования и науки РФ, Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. – Омск : Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2017. – Ч. 1. Теоретические аспекты двигательной

деятельности в условиях неврологической патологии. – 256 с. : табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=563141

13. Усанова, А.А. Основы лечебной физкультуры и спортивной медицины : учебное пособие для образовательных учреждений, реализующих программы высшего образования по специальностям 31.05.01 "Лечебное дело", [31.05.02 Педиатрия", 31.05.03 "Стоматология"] / А.А. Усанова, О.И. Шепелева, Т.В. Горячева. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2017. - 253, [1] с. : ил.

6. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины (модуля):

- Электронная библиотека НГУ им. П.Ф. Лесгафта http://megaprolib.net/MP0101/Web
- ЭБС «Лань» https://e.lanbook.com/books/4775?publisher__fk=44412
- ЭБС «Юрайт» https://www.biblio-online.ru/
- ЭБС «Университетская библиотека ONLINE»http://www.biblioclub.ru/
- Архив журналов РАН libnauka.ru
- Университетская информационная система Россия uisrussia.msu.ru
- КонсультантПлюс http://www.consultant.ru/
- Министерство образования и науки РФ http://Минобрнауки.рф/
- Российское образование http://www.edu.ru/
- Университетская информационная система РОССИЯ http://uisrussia.msu.ru/is4/main.jsp
- Электронная библиотека РГБ http://elibrary.rsl.ru(link is external)
- Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/(link is external)
- Министерство спорта РФ http://www.minsport.gov.ru/(link is external)
- Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта http://lesgaft-notes.spb.ru/

5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

- **Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа №305** (3 этаж, нежилое помещение №13) – Специализированная мебель: Учебный стол-33шт., скамья-33шт., стол письменный-1шт., стул-4 шт., трибуна-1шт. Оборудование: доска меловая-2шт., стационарное мультимедийное оборудование (Проектор NEC NP115 1x0.55* DarkChip2DMD, Экран Screen Media Goldview 16;9 GB 171x171(165*92)-1шт., персональный компьютер RAMECSTORMWXPpROdm с монитором LG L1719S1400-1шт.
- **Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации №422** (4 этаж, нежилое помещение №8) – Специализированная мебель: Учебный стол-14 шт, скамья-14шт., стол письменный-2шт., стул-4 шт., трибуна-1шт. Оборудование: доска меловая-2шт., проектор Epson EB-X41-1шт., экран переносной-1шт.
- **Помещение для проведения практических занятий - Зал ЛФК аудитория №303** (3 этаж, нежилое помещение №12) – Оборудование: Игровой контролер "Стабилотренажер ST-150»ПО-1шт., устройство для диагностики состояния опорно-двигательного аппарата "GREENFOOT"-1шт., гимнастическая стенка-6шт, гимнастические скамейки- 4шт, тумбы-4шт., массажные ковры-11шт, набивные мячи-19шт, гимнастические палки-20шт.

- Перечень лицензионного программного обеспечения: Операционная система Microsoft Windows: 8, 10 Pro - №№лицензий 64663702 от 21.01.2015, 64715749 от 24.01.2015 срок использования – бессрочно. Пакет прикладных программ Microsoft Office:2013, 2016 (MS Word, MS Excel, MS Power Point, MS Access) №№лицензий 68894043 от 19.12.2011г.; 45665275 от 21.01.2015г., срок использования – бессрочно. Система оптического распознавания текстов ABBYY Finereader 14, лицензия №af14-2p1v50-102, от 09.09.2019г.; срок использования – бессрочно. Управление и защита данных ЭВМ Kaspersky Endpoint Security – бизнес версия – №лицензии 1C1C191010074512140155 1, срок использования – ежегодная пролонгация. Webinar – платформа для вебинаров, Лицензионный договор №С-6161 от 03.11.2020, срок использования –ежегодная пролонгация. ABBYY PDF Transformer+ – Сублицензионный договор №К-15 от. 07.11.2018г., срок использования – бессрочно. LibreOffice – свободно распространяемый офисный пакет; AcrobatReader – свободно распространяемое программное обеспечение (просмотр документов PDF, DjVU); Справочно-правовая система КонсультантПлюс – обеспечивающий свободный доступ к информации нормативно-правового характера, лицензия №348005 от 23.12.2019г., срок использования – бессрочно.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«Национальный государственный Университет
физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта,
Санкт-Петербург»**

Кафедра теории и методики массовой физкультурно-оздоровительной работы

Рабочая программа дисциплины (модуля)

СПОРТИВНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ МОНИТОРИНГ

Основная профессиональная образовательная программа
высшего образования программы бакалавриата по направлению подготовки

49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль):
Физкультурно – оздоровительная деятельность

Квалификация
Бакалавр

Форма обучения
Очная/заочная

Согласовано:
Руководитель ОПОП по направлению
49.03.01 Физическая культура
профиль подготовки
Физкультурно – оздоровительная деятельность
_____Мосунова М.Д.

Рассмотрена и утверждена на заседании кафедры
« 11 » июня 2019 г., протокол № 11

Зав. кафедрой _____ А.Б. Петров

Рекомендована решением
Учебно-методического совета
«20» июня 2019 г., протокол № 14

Авторы-разработчики:
старший преподаватель Горбунова Т.В.

Санкт-Петербург 2019

1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 4курсе 7семестре по очной форме обучения, на 5 курсе 9 семестре по заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: ***экзамен.***

2. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

Наименование категории (группы) компетенций	**Код и наименование компетенций**
Рекомендуемые профессиональные компетенции выпускников	
Профессиональные/ Рекреационный тип задач	ПК-9 Способен планировать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, организовывать досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа
Самостоятельно определенные профессиональные компетенции выпускников	
Профессиональные/ рекреационный	ППК -3 Способен реализовывать программы физкультурно-оздоровительных занятий с учетом гигиенических и естественно-средовых факторов

2.1 ИНДИКАТОРЫ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ И РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ:

Код компетенции	**Код и наименование индикатора (ов) достижения компетенции**	**Планируемые результаты обучения**
ПК-9	ПК – 9.1. Знает: - теоретические основы организации массового спорта; -физиологические основы физкультурно-оздоровительной деятельности; -методику проведения физкультурно-оздоровительных (спортивно-массовых) мероприятий; - документы, регламентирующие проведение спортивных соревнований и спортивно-массовых мероприятий; - методы контроля для оценки качества физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг.	ПК – 9.1. Знает: - теоретические основы организации массового спорта; - физиологические основы физкультурно-оздоровительной деятельности; -методику проведения физкультурно-оздоровительных (спортивно-массовых) мероприятий; - документы, регламентирующие проведение спортивных соревнований и спортивно-массовых мероприятий; - методы контроля для оценки качества физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг.
	ПК – 9.2. Умеет: - определять цели, задачи и	ПК – 9.2. Умеет: - определять цели, задачи и

	содержание физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с учетом особенностей и интересов занимающихся; - разрабатывать программу проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; - готовить методическое сопровождение физкультурно-оздоровительных мероприятий;	содержание физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с учетом особенностей и интересов занимающихся; -разрабатывать программу проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; - готовить методическое сопровождение физкультурно-оздоровительных мероприятий; .
	ПК – 9.3. Имеет опыт: - составления программы и проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации; - педагогического наблюдения и анализа проведения занятий оздоровительной направленности.	ПК – 9.3. Имеет опыт: - составления программы и проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации; - педагогического наблюдения и анализа проведения занятий оздоровительной направленности.
ППК -3	ППК – 3.1. Знает: - Порядок организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов); - Способы нормирования и контроля тренировочных нагрузок в физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе с Населением; -Инструменты оценки эффективности ФОД, программ управления здоровым образом жизни; -Методы сбора, обработки и анализа информации; -Методы оценки результативности спортивно-оздоровительной деятельности; -Правила составления отчета по результатам мониторинга и анализа спортивно-	ППК – 3.1. Знает: - порядок организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов); - способы нормирования и контроля тренировочных нагрузок в физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе с населением; -инструменты оценки эффективности ФОД, программ управления здоровым образом жизни; -методы сбора, обработки и анализа информации; -методы оценки результативности спортивно-оздоровительной деятельности;

	оздоровительной деятельности занимающихся; - Особенности и организация педагогического наблюдения, других методов педагогической диагностики, принципы и приемы интерпретации полученных результатов; -Методы подбора из существующих и (или) создания оценочных средств, позволяющих оценить индивидуальные образовательные достижения обучающихся в избранной области деятельности; -	-правила составления отчета по результатам мониторинга и анализа спортивно-оздоровительной деятельности занимающихся; - особенности и организация педагогического наблюдения, других методов педагогической диагностики, принципы и приемы интерпретации полученных результатов; -методы подбора из существующих и (или) создания оценочных средств, позволяющих оценить индивидуальные образовательные достижения обучающихся в избранной области деятельности;
	ППК – 3.2. Умеет: - Определять рациональную методику проведения мониторинга, определять контрольные показатели для мониторинга спортивно-оздоровительной деятельности; -Составлять аналитические отчеты по результатам обработки данных мониторинга; - Проводить педагогическое наблюдение, использовать различные методы, средства и приемы текущего контроля и обратной связи, в том числе оценки деятельности и поведения обучающихся на занятиях; -Анализировать и интерпретировать результаты педагогического наблюдения, контроля и диагностики с учетом задач, особенностей образовательной программы и особенностей обучающихся	ППК – 3.2. Умеет: - определять рациональную методику проведения мониторинга, определять контрольные показатели для мониторинга спортивно-оздоровительной деятельности; -составлять аналитические отчеты по результатам обработки данных мониторинга; - проводить педагогическое наблюдение, использовать различные методы, средства и приемы текущего контроля и обратной связи, в том числе оценки деятельности и поведения обучающихся на занятиях; -анализировать и интерпретировать результаты педагогического наблюдения, контроля и диагностики с учетом задач, особенностей образовательной программы и особенностей

		обучающихся
	ППК – 3.3. Имеет опыт: - Исследование факторов, оказывающих влияние на жизнедеятельность Населения, включая антропометрические исследования, изучение условий проживания и питания, физических нагрузок, стрессов; -Проведение контрольных измерений и тестов с целью определения сравнительной эффективности вида ФОД, программы управления здоровым образом жизни. -Текущий контроль, помощь обучающимся в коррекции деятельности и поведения на занятиях	ППК – 3.3. Имеет опыт: - исследование факторов, оказывающих влияние на жизнедеятельность населения, включая антропометрические исследования, изучение условий проживания и питания, физических нагрузок, стрессов; -проведение контрольных измерений и тестов с целью определения сравнительной эффективности вида ФОД, программы управления здоровым образом жизни; – текущий контроль, помощь обучающимся в коррекции деятельности и поведения на занятиях

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

очная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	семестр
			7
Контактная работа преподавателей с обучающимися		**48**	
В том числе:			
Занятия лекционного типа			**22**
Занятия семинарского типа (семинары, **практические занятия**, лабораторные работы) (ПЗ)			26
Промежуточная аттестация (экзамен)			**6**
Самостоятельная работа		**54**	**54**
Общая трудоемкость	**Часы**	**108**	**108**
	Зачетные единицы	**3**	**3**

заочная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	семестр
			9
Контактная работа преподавателей с обучающимися		**10**	
В том числе:			
Занятия лекционного типа			6
Занятия семинарского типа (семинары, **практические занятия**, лабораторные работы) (ПЗ)			4
Контрольная работа		**20**	20
Промежуточная аттестация (экзамен)		**9**	9
Самостоятельная работа (всего)		**89**	89
Общая трудоемкость	**Часы**	**108**	**108**
	Зачетные единицы	**3**	**3**

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:
4.1. ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ИХ КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	*Тема*	*Содержание*	*Результаты обучения в виде знаний, умений, навыков*
1.	Мониторинг как практическая деятельность специалиста по физической культуре и спорту	Определение понятия мониторинга. Нормативно-правовое обеспечение Общероссийский мониторинг физического здоровья населения. Методология проведения спортивно-оздоровительного мониторинга и подходы к оценке результатов мониторинга; Особенности мониторинга физической и функциональной подготовленности занимающихся в группах спортивной и оздоровительной направленности. Составление отчётов и аналитических справок по результатам мониторинга.	Знает: - теоретические основы организации массового спорта; -методику проведения физкультурно-оздоровительных (спортивно-массовых) мероприятий; - документы, регламентирующие проведение спортивных соревнований и спортивно-массовых мероприятий; -инструменты оценки эффективности ФОД, программ управления здоровым образом жизни ; - методы контроля для оценки качества физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг; -методы сбора, обработки и анализа информации; -правила составления отчета по результатам мониторинга и анализа спортивно-оздоровительной деятельности занимающихся; - особенности и организация педагогического наблюдения, других методов педагогической диагностики, принципы и приемы интерпретации полученных результатов; - *Умеет:* - определять цели, задачи и содержание физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с учетом особенностей и интересов занимающихся; - готовить методическое сопровождение физкультурно-оздоровительных мероприятий; -Определять рациональную

			методику проведения мониторинга, определять контрольные показатели для мониторинга спортивно-оздоровительной деятельности; - Составлять аналитические отчеты по результатам обработки данных мониторинга Имеет опыт: - составления программы и проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации; - Исследование факторов, оказывающих влияние на жизнедеятельность Населения, включая антропометрические исследования, изучение условий проживания и питания, физических нагрузок, стрессов.
2.	Мониторинг физического развития населения в различные возрастные периоды	Основные показатели физического развития занимающихся оздоровительной физической культурой и спортом. Антропометрические исследования. Методы определения гармоничности физического развития в различные возрастные периоды. Проведение анализа полученных данных. Составление методических и практических рекомендаций по коррекции физического развития на основе мониторинга.	*Знает:* - физиологические основы физкультурно-оздоровительной деятельности; -методику проведения физкультурно-оздоровительных (спортивно-массовых) мероприятий; *Умеет :* - готовить методическое сопровождение физкультурно-оздоровительных мероприятий; - Определять рациональную методику проведения мониторинга, определять контрольные показатели для мониторинга спортивно-оздоровительной деятельности; -Составлять аналитические отчеты по результатам обработки данных мониторинга; *Имеет опыт:* - Исследование факторов, оказывающих влияние на жизнедеятельность

			Населения, включая антропометрические исследования, изучение условий проживания и питания, физических нагрузок, стрессов;
3.	Особенности контроля и оценки физической и функциональной подготовленности в физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности	Методика проведения диагностических тестов и их анализ. Физическая и функциональная подготовленность. Подбор тестов и функциональных проб. Определение состояния сердечно-сосудистой и дыхательной системы занимающихся с применением проб. Контроль физической подготовленности, физической работоспособности с использованием тестов. Тесты для определения двигательных способностей с учётом спортивной и физкультурной специализации. Интерпретация и анализ результатов тестирования Общие принципы, задачи при проведении самоконтроля.	*Знает:* - Порядок организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов); - Способы нормирования и контроля тренировочных нагрузок в физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе с населением -Методы оценки результативности спортивно-оздоровительной деятельности; -Методы подбора из существующих и (или) создания оценочных средств, позволяющих оценить индивидуальные образовательные достижения обучающихся в избранной области деятельности; *Умеет:* - определять цели, задачи и содержание физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с учетом особенностей и интересов занимающихся; -разрабатывать программу проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; - анализировать и интерпретировать результаты педагогического наблюдения, контроля и диагностики с учетом задач, особенностей образовательной программы и особенностей обучающихся Определять рациональную методику проведения мониторинга, определять

			контрольные показатели для мониторинга спортивно-оздоровительной деятельности; - Составлять аналитические отчеты по результатам обработки данных мониторинга; -проводить педагогическое наблюдение, использовать различные методы, средства и приемы текущего контроля и обратной связи, в том числе оценки деятельности и поведения обучающихся на занятиях; -анализировать и интерпретировать результаты педагогического наблюдения, контроля и диагностики с учетом задач, особенностей образовательной программы и особенностей обучающихся. *Имеет опыт:* - педагогического наблюдения и анализа проведения занятий оздоровительной направленности. -Проведение контрольных измерений и тестов с целью определения сравнительной эффективности вида ФОД, программы управления здоровым образом жизни;–Текущий контроль, помощь обучающимся в коррекции деятельности и поведения на занятиях.

4.2. СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ
ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ
ЗАНЯТИЯ ЛЕКЦИОННОГО ТИПА

7семестр		
№ темы	Содержание *лекций*	Кол-во часов
1	Лекция №1 Мониторинг как вид научной и практической деятельности. План и краткое содержание лекции: -Понятие мониторинга. Классификация и виды мониторинга. -Цели и задачи мониторинга. Задачи мониторинга в практике подготовки физкультурно- спортивного резерва. Функции мониторинга Системный подход в мониторинге. - Обязательные требования к построению системы мониторинга – сочетание низкоформализованных (наблюдение, беседа, экспертная оценка и др.) и высокоформализованных (тестов, проб, аппаратурных методов и др.) методов.	2
1	Лекция №2. Проведение мониторинга физического состояния занимающихся. План и краткое содержание: -Физическое состояние человека, понятие. -Возрастные аспекты диагностики уровня здоровья. -Понятие индивидуального здоровья, характеристика основных компонентов: заболеваемость, состояние иммунитета, физическое развитие, физическая работоспособность, функциональная подготовленность, уровень развития основных двигательных качеств, уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок. -Различные подходы к определению уровня здоровья человека. Классификация диагностических моделей: нозологическая диагностика, донозологическая диагностика, диагностика здоровья по прямым показателям.	2
1	Лекция №3. Общероссийская система мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодёжи. План и краткое содержание: - нормативно-правовая база Общероссийского мониторинга состояния физического здоровья населения. - Задачи, организация и проведение исследования физического состояния детей и подростков, студенческой молодежи в системе Общероссийского мониторинга. -Перечень показателей физического развития и основных тестов физической подготовленности.	2
2	Лекция №4. Мониторинг физического развития занимающихся физической культу рой и спортом. План и краткое содержание: Понятие «Физическое развитие». Тип телосложения. Использование метода антропометрических измерений и индексов для оценки физического развития человека. Методика оценки соматотипа у детей и подростков. Понятие и методы оценки уровня биологического созревания в различные возрастные периоды. Оценка биологического возраста у детей и подростков. Ознакомиться с методами индексов для оценки	2

	физического развития. Методы соматоскопия и соматометрия	
2	Лекция №5. Кардиореспираторная выносливость как основа функционирования организма и проявления двигательных способностей человека. План и краткое содержание: Понятие "кардиореспираторная выносливость", основные системы её лимитирующие, тесты и контрольные упражнения для оценки деятельности сердечно-сосудистой системы, тесты и контрольные упражнения для оценки деятельности дыхательной системы. Особенности подбора и использования контрольных тестов для оценки деятельности кардиореспираторной системы на различных этапах онтогенеза.	2
2	Лекция №6. Физическая работоспособность как основа здоровья. План и краткое содержание : - Определение понятия физической работоспособности. -Характеристика систем оценки физической работоспособности. -Оценка физической работоспособности с использованием различных циклических упражнений, градация оценочных шкал.	2
3	Лекция №7 Технология выбора тестов для оценки эффективности педагогического процесса в физическом воспитании. План и краткое содержание: - Двигательные (моторные) тесты, классификация тестов по их структуре и по их преимущественным показаниям (единичный и комплексный тесты). - Задачи учебного теста (оценка способности к двигательному обучению на основании разности окончательной и начальной оценок за определенный период обучения технике движений). - Тестовая серия , тестовый профиль (гетерогенный тестовый профиль), (гомогенный тестовый профиль).	2
3	Лекция №8 Технология разработки тестовых заданий. План и краткое содержание: -Цель создания тестового задания, краткость формулирования задания, технологичность (использование технических, компьютерных средств), - стандартизация инструкций, адекватность инструкции форме и содержанию задания; -формулирование цели тестирования, особенности подбора и применения тестов, основные требования к выбору тестов с учетом критерия соответствия. -Обоснование подбора и содержание контрольных упражнений и тестов для оценки двигательных способностей в различные возрастные периоды	2
3	Лекция №9 Мониторинг уровня физической подготовленности занимающихся. Краткое содержание лекции: -Определение понятия уровень физической подготовленности занимающегося. Влияние уровня физической подготовки на отбор средств физического воспитания в физкультурно-оздоровительных группах. -Основные физические качества, характеризующие уровень физической подготовленности. Тесты для оценки разных параметров. Методики оценки уровня развития основных физических качеств. -Оценка физической подготовленности различных групп населения (дошкольники, школьники, студенческая молодежь, взрослое население).	2

3	Лекция №10. Диагностические экспресс - методики оценки уровня здоровья и физических кондиций. План и краткое содержание: - экспресс оценка уровня здоровья по Г.Л. Апанасенко; - уровня физического состояния организма по Е.А.Пироговой; В.И. Белову - оценка физических кондиций и расчет двигательного возраста человека по методике оценка физических кондиций и расчет двигательного возраста человека по методике Ю.Н.Вавилова .	2
	Лекция №11 Комплексные диагностические методики оценки физического состояния, занимающихся физкультурно - оздоровительной деятельностью. План и краткое содержание: Методика комплексной первичной оценки физического состояния - Контрекс 3. Комплексная оценка физического состояния лиц, регулярно занимающихся в группах оздоровительной направленности (Контрекс 2). Учет факторов риска в оценке физического состояния (Контрекс 1).	2

ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА (ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ)

7 семестр		
№ темы	Содержание практических занятий	Кол-во часов
1	Практическое занятие №1Разработка инструкций по проведению тестирования Общероссийской системы мониторинга	2
1	Практическое занятие №2 Методика проведения мероприятий Общероссийской системы мониторинга	2
2	Практическое занятие №3 Характеристика контрольных параметров и упражнений для оценки состава и гармоничности телосложения	2
2	Практическое занятие №4 Функциональные пробы для оценки дыхательной системы	2
2	Практическое занятие №5 Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы на основе проведения проб и тестов (проба Руфье, проба Мартинетта, «Бельгийский тест»).	2
2	Практическое занятие №6 Определение физической работоспособности. Методика проведения и анализ полученных результатов. Гарвардский степ-тест, сит-тест.	2
3	Практическое занятие №7 Методика оценки уровня развития гибкости. Тесты для оценки подвижности в суставах (гибкость).	2
3	Практическое занятие №8 Разновидности координационных способностей и факторы, влияющие на их проявление. Методика оценки уровня развития координационных способностей.	2
3	Практическое занятие №9 . Методика оценки уровня развития силовых способностей (методы оценки статической и динамической силы, силовой выносливости, скоростно-силовых способностей),	2
3	Практическое занятие №10 Методика оценки уровня развития скоростных способностей (быстроты).	2
3	Практическое занятие №11 Методика оценки уровня развития общей и специальной выносливости. Диагностическая система оценки физической работоспособности по К.Куперу	2

3	Практическое занятие №12 Оценка физических кондиций и расчет двигательного возраста человека по методике Ю.Н. Вавилова	2
3	Практическое занятие №13. Экспресс оценка уровня здоровья по Г.Л. Апанасенко. Проведение самообследования.	2

ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

ЗАНЯТИЯ ЛЕКЦИОННОГО ТИПА

9 семестр		
№ темы	Содержание лекций	Кол-во часов
1	Лекция №1 Общероссийская система мониторинга физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодёжи. Цели и задачи лекции: Принципы организации и проведения исследования физического состояния детей и подростков, студенческой молодежи. Перечень показателей физического развития и основных тестов физической подготовленности .	2
2	Лекция № 2Мониторинг физического развития занимающихся физической культурой и спортом. План и краткое содержание: Понятие «Физическое развитие». Тип телосложения. Использование метода антропометрических измерений и индексов для оценки физического развития человека. Методика оценки соматотипа у детей и подростков. Понятие и методы оценки уровня биологического созревания в различные возрастные периоды. Оценка биологического возраста у детей и подростков. Ознакомиться с методами индексов для оценки физического развития.	2
3	Лекция №3 Мониторинг уровня физической подготовленности занимающихся. Краткое содержание лекции: Определение понятия уровень физической подготовленности занимающегося. Влияние уровня физической подготовки на отбор средств физического воспитания в физкультурно-оздоровительных группах. Основные физические качества, характеризующие уровень физической подготовленности. Тесты для оценки разных параметров. Методики оценки уровня развития основных физических качеств. Оценка физической подготовленности различных групп населения (дошкольники, школьники, студенческая молодежь, взрослое население). Обоснование подбора и содержание контрольных упражнений для оценки двигательных способностей в различные возрастные периоды.	2

ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА (ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ)

9 семестр		
№ темы	Содержание практических занятий	Кол-во часов
2	Практическое занятие №1 Физическая работоспособность.Методика проведения Гарвардского степ-теста, формула расчета индекса ГСТ, сит-теста. Оценка работоспособности по ИГСТ. Разработка рекомендаций.	2
3	Практическое занятие №2 . Экспресс оценка уровня здоровья по Г.Л. Апанасенко. Проведение самообследования.	2

5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

ОСНОВНАЯ:

1. Лаврухина, Г.М. Физкультурно-оздоровительная работа со взрослым населением : учебное пособие / Г.М. Лаврухина, А.Б. Петров. - Санкт-Петербург : [б.и.], 2018. – 228 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
2. Платонова, Т.В. Спортивно-оздоровительный мониторинг : учебное пособие / Т.В. Платонова, В.Г. Чванов. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2016. – 145 с. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
3. Профессионально-прикладная физическая подготовка : учебное пособие для вузов / С.М. Воронин, Н.А. Воронов, Е.В. Игнатова [и др.]; под ред. Н. А. Воронова. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2020. - 139, [1] с.
4. Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой : учебное пособие / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 253 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07030-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/452538
5. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие по дисциплинам "Современные физкультурно-оздоровительные технологии" и "Теория и методика организации фитнеса" - для студентов всех форм обучения по направлениям подготовки 050100.62 - "Педагогическое образование" и 034300.62 "Физическая культура" / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. - Москва : Спорт, 2016. - 279 с. : ил.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ:

1. Биленко, А.Г. Инструментальные методы контроля физической подготовленности спортсменов : учебное пособие / А.Г. Биленко, Л.П. Говорков, Л.Л. Ципин; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб. : [б. и.], 2019. - 151 с. : ил.
2. Бурякин, Ф.Г. Диагностика утомления и симптоматика восстановления в спорте (методологические основы) : учебник / Ф.Г. Бурякин. - Москва : РУСАЙНС, 2021. - 145 с. : ил.
3. Ивченко, Е.В. Технологии физкультурно-оздоровительной деятельности в плавании : учебное пособие / Е.В. Ивченко, Р.В. Кууз, Е.А. Ивченко. - СПб. : НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2019. – 212 с. : ил., табл. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
4. Лаврухина, Г.М. Оценка и контроль состояния занимающихся фитнесом : учебное пособие / Г.М. Лаврухина, Т.В. Горбунова. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2016. – 171 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
5. Лаврухина, Г.М. Физкультурно-оздоровительные технологии: диагностика физического состояния населения в оздоровительной физической культуре : учебное пособие / Г.М. Лаврухина, Ю.А. Скачков. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2014. – 125 с. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
6. Лаврухина, Г.М. Физкультурно-оздоровительные технологии: методика проведения комплексных занятий оздоровительной направленности взрослого населения (для женщин) : учебное пособие / Г.М. Лаврухина, Л.Т. Кудашова, Н.Н. Венгерова. - СПб. : [б. и.], 2014. – 204 с. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.

7. Николаев, В.С. Двигательная активность и здоровье человека: теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки : учебное пособие / В.С. Николаев, А.А. Щанкин. – 2-е изд., стер. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 81 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362769
8. Физкультурно-оздоровительная деятельность: технологии здорового образа жизни : учебное пособие / Г.М. Лаврухина, Т.В. Платонова, Ю.А. Скачков, В.Г. Чванов. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2015. – 180 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.

6. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ»,

необходимый для освоения дисциплины (модуля):

- Электронная библиотека НГУ им. П.Ф. Лесгафта http://megaprolib.net/MP0101/Web
- ЭБС «Лань» https://e.lanbook.com/books/4775?publisher__fk=44412
- ЭБС «Юрайт» https://www.biblio-online.ru/
- ЭБС «Университетская библиотека ONLINE»http://www.biblioclub.ru/
- Архив журналов РАН libnauka.ru
- Университетская информационная система Россия uisrussia.msu.ru
- КонсультантПлюс http://www.consultant.ru/
- Министерство образования и науки РФ http://Минобрнауки.рф/
- Российское образование http://www.edu.ru/
- Университетская информационная система РОССИЯ http://uisrussia.msu.ru/is4/main.jsp
- Электронная библиотека РГБ http://elibrary.rsl.ru(link is external)
- Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/(link is external)
- Министерство спорта РФ http://www.minsport.gov.ru/(link is external)
- Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта http://lesgaft-notes.spb.ru/

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

- **Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа №119** (1 этаж, нежилое помещение №28)– Специализированная мебель: Учебный стол-55 шт.; скамья-55 шт., письменный стол-2шт., стул 4 шт. Оборудование: доска меловая-1шт., проектор Epson EB-X41-1-1шт., экран DINON Manual220x220MW настенный-1шт., ноутбук Acer-1шт.
- **Методический кабинет кафедры теории и методики массовой физкультурно оздоровительной работы (аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации)**(1 этаж, нежилое помещение №6) – Специализированная мебель: Учебный стол-18 шт.; скамья-18 шт., письменный стол-1шт., стул-6шт., Оборудование: доска меловая-1шт., Проектор Acer X138WH-1шт., Экран DINON Manual 220x220 MW настенный, Ноутбук Acer-1шт., наглядные учебные пособия, информационные стенды.

- Перечень лицензионного программного обеспечения: Операционная система Microsoft Windows: 8, 10 Pro - №№лицензий 64663702 от 21.01.2015, 64715749 от 24.01.2015 срок использования – бессрочно. Пакет прикладных программ Microsoft Office:2013, 2016 (MS Word, MS Excel, MS Power Point, MS Access) №№лицензий 68894043 от 19.12.2011г.; 45665275 от 21.01.2015г., срок использования – бессрочно. Система оптического распознавания текстов ABBYY Finereader 14, лицензия №af14-2p1v50-102, от 09.09.2019г.; срок использования – бессрочно. Управление и защита данных ЭВМ Kaspersky Endpoint Security – бизнес версия – №лицензии 1C1C1910100745121401551, срок использования – ежегодная пролонгация. Webinar – платформа для вебинаров, Лицензионный договор №С-6161 от 03.11.2020, срок использования –ежегодная пролонгация. ABBYY PDF Transformer+ – Сублицензионный договор №К-15 от. 07.11.2018г., срок использования – бессрочно. LibreOffice – свободно распространяемый офисный пакет; AcrobatReader – свободно распространяемое программное обеспечение (просмотр документов PDF, DjVU); Справочно-правовая система КонсультантПлюс – обеспечивающий свободный доступ к информации нормативно-правового характера, лицензия №348005 от 23.12.2019г., срок использования – бессрочно.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Кафедра комплексной реабилитации

Рабочая программа дисциплины (модуля)

Массаж

Основная профессиональная образовательная программа
высшего образования программы бакалавриата по направлению подготовки

49.03.01. Физическая культура

Направленность (профиль):
Физкультурно-оздоровительная деятельность

Квалификация:
бакалавр

Форма обучения:
Очная/заочная

Согласовано:
Руководитель ОПОП по направлению 49.03.01 Физическая культура
Профиль подготовки
Физкультурно-оздоровительная деятельность

_____ **Мосунова М.Д.**

Рассмотрена и утверждена на заседании кафедры
«19» июня 2019 г., протокол № 13

Зав. кафедрой _____ **Мельничук Н.В.**

Рекомендована решением
Учебно-методического совета
«20» июня 2019 г., протокол № 14

Авторы-разработчики:
Доцент, к.б.н. Левенков А.Е

Санкт-Петербург 2019

1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 4 курсе по очной форме обучения, на 5 курсе по заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: ***зачет.***

2. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

Наименование категории (группы) компетенций	**Код и наименование компетенций**
Профессиональные компетенции	
ПК-*10 Способен использовать общеукрепляющие и оздоровительные мероприятия по поддержанию здоровья, включая закаливание, массаж, правильное питание.*	

2.1 ИНДИКАТОРЫ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ И РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ:

Код компетенции	**Код и наименование индикатора (ов) достижения компетенции**	**Планируемые результаты обучения**
ПК-10	ПК – 10.1. Знает: - общие требования ГОСТа РФ 52024-2003 «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Общие требования»; - факторы и причины заболеваний, функциональных нарушений, травматизма в процессе профессиональной деятельности; - медико-биологические, психологические и гигиенические средства восстановления (рациональное питание, аутогенная тренировка, психотехнические упражнения, физические факторы (гидропроцедуры, массаж, физиотерапия) фармакологические недопинговые препараты , - физиологические механизмы действия массажа на организм; - системы массажа; - виды массажа; - физиологическое действие и технологические параметры основных приемов массажа; - цели и содержание различных видов спортивного массажа; - методику самомассажа; - принципы действия, физиологическое влияние на организм видов аппаратного массажа.	Знает: - общие требования ГОСТа РФ 52024-2003 «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Общие требования»; - факторы и причины заболеваний, функциональных нарушений, травматизма в процессе профессиональной деятельности; - медико-биологические, психологические и гигиенические средства восстановления (рациональное питание, аутогенная тренировка, психотехнические упражнения, физические факторы (гидропроцедуры, массаж, физиотерапия) фармакологические недопинговые препараты, - физиологические механизмы действия массажа на организм; - системы массажа; - виды массажа; - физиологическое действие и технологические параметры основных приемов массажа; - цели и содержание различных видов спортивного массажа; - методику самомассажа; - принципы действия, физиологическое влияние на организм видов аппаратного массажа.
	ПК – 10.2. Умеет: - оценить исходный уровень	Умеет: - оценить исходный уровень

	физического развития и физической подготовленности занимающихся физической культурой и спортом; - выбирать адекватные методы коррекции физического состояния на основе морфофункциональных особенностях; - анализировать и корректировать массу тела, психическое и физическое состояние, занимающихся физической культурой и спортом; - составлять и анализировать суточный и недельный рационы питания в соответствии с потребностями занимающихся; - применять психологические рекомендации по оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию мотивации у занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью; - проводить приемы массажа в сочетаниях на отдельных участках тела; - проводить сеансы спортивного массажа; - проводить сеанс самомассажа; - разрабатывать и проводить методики аппаратного массажа; - разрабатывать и проводить сочетанные методики ручного и аппаратного массажа. - формировать у занимающихся установку на здоровый образ жизни и его пропаганду среди окружающих.	физического развития и физической подготовленности занимающихся физической культурой и спортом; - выбирать адекватные методы коррекции физического состояния на основе морфофункциональных особенностях; - анализировать и корректировать массу тела, психическое и физическое состояние, занимающихся физической культурой и спортом; - составлять и анализировать суточный и недельный рационы питания в соответствии с потребностями занимающихся; - применять психологические рекомендации по оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию мотивации у занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью; - проводить приемы массажа в сочетаниях на отдельных участках тела; - проводить сеансы спортивного массажа; - проводить сеанс самомассажа; - разрабатывать и проводить методики аппаратного массажа; - разрабатывать и проводить сочетанные методики ручного и аппаратного массажа. - формировать у занимающихся установку на здоровый образ жизни и его пропаганду среди окружающих.
	ПК – 10.3. Имеет опыт: - подготовки рекомендаций по питанию, закаливанию, режиму сна в соответствии с задачами физкультурно-оздоровительной программы; - владения методами оценки физического развития и физической подготовленности занимающихся физической культурой и спортом; -владения навыками проведения классического массажа на различных участках тела; - владения навыками проведения различных видов спортивного массажа; - владения навыками проведения	Имеет опыт: - подготовки рекомендаций по питанию, закаливанию, режиму сна в соответствии с задачами физкультурно-оздоровительной программы; - владения методами оценки физического развития и физической подготовленности занимающихся физической культурой и спортом; -владения навыками проведения классического массажа на различных участках тела; - владения навыками проведения различных видов спортивного массажа;

	аппаратного массажа; - владения навыками проведения самомассажа.	- владения навыками проведения аппаратного массажа; - владения навыками проведения самомассажа.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

очная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	семестры							
			1	2	3	4	5	6	7	8
Контактная работа преподавателей с обучающимися		42								42
В том числе:										
Занятия лекционного типа		2								2
Занятия семинарского типа - практические занятия		40								40
Промежуточная аттестация (зачет)		6								6
Самостоятельная работа студента		60								60
Общая трудоемкость	**часы**	**108**								108
	зачетные единицы	**3**								3

заочная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	семестры								
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
Контактная работа преподавателей с обучающимися		8									8
В том числе:											
Занятия лекционного типа		4									4
Занятия семинарского типа - практические занятия		4									4
Промежуточная аттестация (зачет)		4									4
Самостоятельная работа студента		96									96
Контрольная работа		20									20
Общая трудоемкость	**часы**	**108**									108
	зачетные единицы	**3**									3

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

4.1. ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ИХ КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Результаты обучения в виде знаний, умений, навыков
1.	Теоретические основы массажа	Общее понятие, механизмы физиологического действия массажа, классификация видов массажа. Ответные реакции на массаж. Расслабляющие и возбуждающие массажные приемы. Показания и противопоказания к массажу. Общий и местный сеансы массажа. Основные принципы построения общего сеанса массажа. Виды спортивного массажа:	Знает: - общие требования ГОСТа РФ 52024-2003 «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Общие требования»; - факторы и причины заболеваний, функциональных нарушений, травматизма в процессе профессиональной деятельности; - медико-биологические,

		тренировочный, восстановительный, предварительный. Использование спортивного массажа в тренировочном процессе и во время соревнований.	психологические и гигиенические средства восстановления (рациональное питание, аутогенная тренировка, психотехнические упражнения, физические факторы (гидропроцедуры, массаж, физиотерапия), фармакологические недопинговые препараты, - физиологические механизмы действия массажа на организм; - системы массажа; - виды массажа; - физиологическое действие и технологические параметры основных приемов массажа; - цели и содержание различных видов спортивного массажа; - методику самомассажа; - принципы действия, физиологическое влияние на организм видов аппаратного массажа.
2.	Изучение основных приемов спортивного массажа. Схема сеанса массажа.	Поглаживание, классификация разновидностей этого приема, физиологическое действием на организм спортсмена, методическими правилами выполнения и наиболее часто встречающиеся ошибки. Обучение правильной технике выполнения приема. Растирание, классификация разновидностей этого приема, физиологическое действием на организм спортсмена, методическими правилами выполнения и наиболее часто встречающиеся ошибки. Обучение правильной технике выполнения приема. Разминание, классификация разновидностей этого приема, физиологическое действием на организм спортсмена, методическими правилами выполнения и наиболее часто встречающиеся ошибки. Обучение правильной технике выполнения приема. Ударные приемы, классификация разновидностей этого приема, физиологическое действием на	Умеет: - оценить исходный уровень физического развития и физической подготовленности занимающихся физической культурой и спортом; - выбирать адекватные методы коррекции физического состояния на основе морфофункциональных особенностях; - анализировать и корректировать массу тела, психическое и физическое состояние, занимающихся физической культурой и спортом; - составлять и анализировать суточный и недельный рационы питания в соответствии с потребностями занимающихся; - применять психологические рекомендации по оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию мотивации у занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью; - проводить приемы массажа в

		организм спортсмена, методическими правилами выполнения и наиболее часто встречающиеся ошибки. Обучение правильной технике выполнения приема. Вибрационные приемы, классификация разновидностей этого приема, физиологическое действием на организм спортсмена, методическими правилами выполнения и наиболее часто встречающиеся ошибки. Обучение правильной технике выполнения приема. Пассивные движения. классификация разновидностей этого приема, физиологическое действием на организм спортсмена, методическими правилами выполнения и наиболее часто встречающиеся ошибки. Обучение правильной технике выполнения приема. Схема сеанса общего массажа, разновидности схем, методические правилами выполнения и наиболее часто встречающимися ошибками. Схема сеанса местного массажа, разновидности схем, местный массаж верхних конечностей, местный массаж нижних конечностей. Методические правилами выполнения и наиболее часто встречающимися ошибками.	сочетаниях на отдельных участках тела; - проводить сеансы спортивного массажа; - проводить сеанс самомассажа; - разрабатывать и проводить методики аппаратного массажа; - разрабатывать и проводить сочетанные методики ручного и аппаратного массажа. - формировать у занимающихся установку на здоровый образ жизни и его пропаганду среди окружающих.
3.	Применение массажа в спортивной практике.	Восстановительный массаж, разновидности восстановительного массажа, методические правила выполнения и наиболее часто встречающиеся ошибки. Предварительный массаж, разновидности предварительного массажа, методические правилами выполнения и наиболее часто встречающимися ошибки. Особенности построения сеансов восстановительного и предварительного массажа в различных видах спорта. Массаж при травмах и заболеваниях у спортсменов.	Имеет опыт: - подготовки рекомендаций по питанию, закаливанию, режиму сна в соответствии с задачами физкультурно-оздоровительной программы; - владения методами оценки физического развития и физической подготовленности занимающихся физической культурой и спортом; -владения навыками проведения классического массажа на различных участках тела; - владения навыками проведения различных видов спортивного массажа; - владения навыками проведения аппаратного

			массажа; - владения навыками проведения самомассажа.

4.2. СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

ЗАНЯТИЯ ЛЕКЦИОННОГО ТИПА

№ темы	*Содержание лекций*	*Кол-во часов*
1.	Лекция № 1. «Общее понятие. Физиологическое действие массажа. Основные массажные приемы. Классификация видов массажа. Спортивный массаж»	2

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

№ темы	*Практические занятия*	*Кол-во часов*
1.	**Практическое занятие** «Поглаживание» **Текущий контроль № 1** «Оценка степени освоения приема поглаживание»	2
2.	**Практическое занятие** «Растирание-1» **Текущий контроль№2** «Оценка степени освоения приема растирания туловища»	2
3.	**Практическое занятие** «Растирание-2» **Текущий контроль №3** : «Оценка степени освоения приема растирания конечностей»	2
4.	**Практическое занятие** «Разминание-1» **Текущий контроль№4**«Оценка степени освоения приема разминания конечностей»	2
5.	**Практическое занятие** «Разминание-2» **Текущий контроль №5**: «Оценка степени освоения приема разминания туловища»	2
6.	**Практическое занятие** «Ударные приемы» **Текущий контроль№6** «Оценка степени освоения ударных приемов»	2
7.	**Практическое занятие** «Вибрационные приемы» **Текущий контроль№7** «Оценка степени освоения вибрационных приемов»	2
8.	**Практическое занятие** «Пассивные движения» **Текущий контроль№8**«Оценка степени освоения пассивных движений»	2
9.	**Практическое занятие** «Схема сеанса общего массажа» **Текущий контроль№9** «Оценка степени освоения сеанса общего массажа»	2
10.	**Практическое занятие** «Схема сеанса местного массажа» **Текущий контроль№10**«Оценка степени освоения сеанса местного массажа»	2
11.	**Практическое занятие** «Схема сеанса общего лечебного массажа»	2
12.	**Практическое занятие** «Схема сеанса местного лечебного массажа»	2
13.	**Практическое занятие** «Восстановительный массаж» **Рубежный контроль (кафедра)-**самостоятельное выполнение сеанса восстановительного массажа.	2
14.	**Практическое занятие** «Предварительный массаж»	2

	Текущий контроль№11 "Оценка степени освоения методики предварительного массажа"	
15.	**Практическое занятие** «Особенности массажа в различных видах спорта» **Текущий контроль№12** "Оценка степени освоения методик особенностей массажа в различных видах спорта"	2
16.	**Практическое занятие** «Особенности массажа в силовых видах спорта»	2
17.	**Практическое занятие** «Особенности массажа в игровых видах спорта»	2
18.	**Практическое занятие** «Особенности массажа в единоборствах»	2
19.	**Практическое занятие** «Сочетание массажа с банными процедурами» **Текущий контроль №13** «Оценка степени освоения методики сочетания массажа с банными процедурами»	2
20.	**Практическое занятие** "Особенности массажа при наиболее часто встречающихся заболеваниях и травмах в спортивной практике	2

ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

ЗАНЯТИЯ ЛЕКЦИОННОГО ТИПА

№ темы	*Содержание лекций*	*Кол-во часов*
1.	Лекция № 1. «Общее понятие. История развития. Показания, противопоказания. Физиологическое действие массажа»	2
2.	Лекция № 2. «Основные массажные приемы. Классификация видов массажа. Спортивный массаж»	2

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

№ темы	*Практические занятия*	*Кол-во часов*
1.	**Практическое занятие №1**: «Массажные приемы поглаживание, растирание, разминание. Схема массажа.» **Текущий контроль№1** «Оценка степени освоения приемов поглаживание, растирание, разминание»	2
2.	**Практическое занятие №2**: «Массажные приемы ударные, вибрационные, пассивные движения. Схема массажа.» **Текущий контроль№2** «Оценка степени освоения приемов ударные, вибрационные, пассивные движения.»	2

5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

ОСНОВНАЯ:

1. Погосян, М.М. Лечебный массаж : учебное пособие : в 2 т. Т. 1 / М.М. Погосян; Министерство спорта Российской Федерации ; Московская государственная академия физической культуры. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 103,28 МБ). - Малаховка : [б. и.], 2018. - 484 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
2. Погосян, М.М. Лечебный массаж : учебное пособие : в 2 т. Т. 2 / М.М. Погосян; Министерство спорта Российской Федерации ; Московская государственная академия физической культуры. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 54,56 МБ). - Малаховка : [б. и.], 2018. – 240 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
3. Погосян, М.М. Спортивный массаж : учебное пособие : в 2 т. Т. 1 / М.М. Погосян; Министерство спорта Российской Федерации ; Московская государственная академия

физической культуры. - 2-е изд., доп. и перераб. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 79,32 МБ). - Малаховка : [б. и.], 2018. – 404 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
4. Погосян, М.М. Спортивный массаж : учебное пособие : в 2 т. Т. 2 / М.М. Погосян; Министерство спорта Российской Федерации ; Московская государственная академия физической культуры. - 2-е изд., доп. и перераб. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 30,73 МБ). - Малаховка : [б. и.], 2018. – 132 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
5. Позняков, В.С. Спортивный массаж : учебное пособие по направлению 49.03.01 «Физическая культура» / В.С. Позняков. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2015. – 157 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
6. Позняков, В.С. Теория и практика массажа : учебное пособие по направлению 34.03.01 «Сестринское дело» / В.С. Позняков. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2015. – 240 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ:

1. Абрашина, Н.А. Лечебный и профилактический массаж для детей с нарушениями развития : практическое пособие / Н.А. Абрашина. – 2-е изд., стер. – Москва : Флинта, 2016. – 202 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=500646
2. Артамонова, Л.Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура : учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности "Физическая культура" / Л.Л. Артамонова, О.П. Панфилов, В.В. Борисова; под общ ред. О. П. Панфилова. - Москва : ВЛАДОС, 2014. - 389 с.
3. Бирюков, А.А. Лечебный массаж : учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению "Физическая культура" / А.А. Бирюков. - 5-е изд., стер. - Москва : Академия, 2015. - 360, [1] с. : ил.
4. Бирюков, А.А. Спортивный массаж : учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению "Физическая культура" / А.А. Бирюков. - 4-е изд., стер. - Москва : Академия, 2014. - 572, [3] с. : ил., [16] л. цв. ил.
5. Егорова, С.А. Лечебная физкультура и массаж : учебное пособие / С.А. Егорова, Л.В. Белова, В.Г. Петрякова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет». – Ставрополь : СКФУ, 2014. – 258 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457233
6. Лечебная физкультура и массаж в комплексной реабилитации спортсменов : учебное пособие по направлению 49.04.01 "Физическая культура" / О.Б. Крысюк, В.Ф. Лутков, Г.И. Смирнов, Д.И. Шадрин. – 105 с. - СПб. : [б. и.], 2014. – 105 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
7. Налобина, А.Н. Основы массажа. Спортивный массаж : учебное пособие / А.Н. Налобина, И.Г. Таламова, Л.Е. Медведева; Министерство спорта Российской Федерации ; Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта. - Электрон. текстовые дан. (1 файл). - Омск : [Изд-во СибГУФК], 2013. - Электрон. дан. (1 файл) : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
8. Основы физической реабилитации : учебник / А.Н. Налобина, Т.Н. Федорова, И.Г. Таламова, Н.М. Курч; Министерство спорта Российской Федерации ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта ; под ред. А. Н. Налобиной. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 5,05 МБ). - Омск : [Изд-во СибГУФК], 2017. - 328 с. : цв. ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
9. Позняков, В.С. Массаж в комплексной реабилитации спортсменов. Массаж: аурикулярный и висцеральный : учебное пособие " / В.С. Позняков. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2017. - 171 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.

6. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины (модуля):

- Электронная библиотека НГУ им. П.Ф. Лесгафта http://megaprolib.net/MP0101/Web
- ЭБС «Лань» https://e.lanbook.com/books/4775?publisher__fk=44412
- ЭБС «Юрайт» https://www.biblio-online.ru/
- ЭБС «Университетская библиотека ONLINE»http://www.biblioclub.ru/
- Архив журналов РАН libnauka.ru
- Университетская информационная система Россия uisrussia.msu.ru
- КонсультантПлюс http://www.consultant.ru/
- Министерство образования и науки РФ http://Минобрнауки.рф/
- Российское образование http://www.edu.ru/
- Университетская информационная система РОССИЯ http://uisrussia.msu.ru/is4/main.jsp
- Электронная библиотека РГБ http://elibrary.rsl.ru(link is external)
- Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/(link is external)
- Министерство спорта РФ http://www.minsport.gov.ru/(link is external)
  Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта http://lesgaft-notes.spb.ru/

7.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

- **Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа №305** (3 этаж, нежилое помещение №13) – Специализированная мебель: Учебный стол-33шт., скамья-33шт., стол письменный-1шт., стул-4 шт., трибуна-1шт. Оборудование: доска меловая-2шт., стационарное мультимедийное оборудование (Проектор NEC NP115 1x0.55* DarkChip2DMD, Экран Screen Media Goldview 16;9 GB 171x171(165*92)-1шт., персональный компьютер RAMECSTORMWXPpROdm с монитором LG L1719S1400-1шт.
- **Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации №304** (3 этаж, нежилое помещение №9) – Специализированная мебель: Учебный стол-17шт, скамья-17шт., стол письменный-1шт. стул-1шт. Оборудование: доска меловая-1шт., наглядные учебные пособия, информационные стенды.
- **Кабинет массажа (аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации)** (3 этаж, нежилое помещение №11)– Специализированная мебель: Письменный стол-2шт., стул-11шт., Складной массажный стол "Перфект-190", 190x70x70-12шт.
- Перечень лицензионного программного обеспечения: Операционная система Microsoft Windows: 8, 10 Pro - №№лицензий 64663702 от 21.01.2015, 64715749 от 24.01.2015 срок использования – бессрочно. Пакет прикладных программ Microsoft Office:2013, 2016 (MS Word, MS Excel, MS Power Point, MS Access) №№лицензий 68894043 от 19.12.2011г.; 45665275 от 21.01.2015г., срок использования – бессрочно. Система оптического распознавания текстов ABBYY Finereader 14, лицензия №af14-2p1v50-102, от 09.09.2019г.; срок использования – бессрочно. Управление и защита данных ЭВМ Kaspersky Endpoint Security – бизнес версия – №лицензии 1C1C1910100745121401551, срок использования – ежегодная пролонгация. Webinar – платформа для вебинаров, Лицензионный договор №С-6161 от 03.11.2020, срок

использования –ежегодная пролонгация. ABBYY PDF Transformer+ – Сублицензионный договор №К-15 от. 07.11.2018г., срок использования – бессрочно. LibreOffice – свободно распространяемый офисный пакет; AcrobatReader – свободно распространяемое программное обеспечение (просмотр документов PDF, DjVU); Справочно-правовая система КонсультантПлюс – обеспечивающий свободный доступ к информации нормативно-правового характера, лицензия №348005 от 23.12.2019г., срок использования – бессрочно.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Кафедра профилактической медицины и основ здоровья

Рабочая программа дисциплины (модуля)

Нутрициология

Основная профессиональная образовательная программа
высшего образования программы бакалавриата по направлению подготовки
49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль):

Физкультурно-оздоровительная деятельность
Квалификация:
Бакалавр

Форма обучения:
Очная/заочная

Согласовано:
Руководитель ОПОП по направлению 49.03.01 Физическая культура профиль подготовки Физкультурно-оздоровительная деятельность
_____Мосунова М.Д.

Рассмотрена и утверждена на заседании кафедры
«19» 06 20 19 г., протокол №_

Зав. кафедрой Р.Б. Цаллагова

Рекомендована решением
Учебно-методического совета
«20» 06 20 19 г., протокол № 14

Авторы-разработчики:
зав.кафедрой, д.м.н., профессор Цаллагова Р.Б.
доцент, к.м.н. Макоева Ф.К.

Санкт-Петербург 2019

1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 4 курсе по очной форме обучения в 7 семестре, на 4 курсе по заочной форме обучения в 8 семестре. Вид промежуточной аттестации: ***экзамен***

2. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

Наименование категории (группы) компетенций	**Код и наименование компетенций**
Профессиональные компетенции	
	ПК-7 Способен использовать в образовательном процессе педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся.
	ПК-10 Способен использовать общеукрепляющие и оздоровительные мероприятия по поддержанию здоровья, включая закаливание, массаж, правильное питание.

2.1 ИНДИКАТОРЫ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ И РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ:

Код компетенции	**Код и наименование индикатора (ов) достижения компетенции**	**Планируемые результаты обучения**
ПК-7	ПК – 7.1. Знает - основы методики преподавания, характеристику личностно-ориентированного, дифференцированного спортизированного, деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий; - современные педагогические технологии реализации компетентностного подхода с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся; - современные образовательные технологии профессионального образования (профессионального обучения); - психолого-педагогические основы и методика применения технических средств обучения, информационно-коммуникационных технологий, электронных образовательных и информационных ресурсов, дистанционных образовательных технологий и электронного обучения; - возрастные особенности поведенческих реакций обучающихся и их родителей; - формы и методы работы с родителями.	Знает: - основы методики преподавания, характеристику личностно-ориентированного, дифференцированного спортизированного, деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий; - современные педагогические технологии реализации компетентностного подхода с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся; - современные образовательные технологии профессионального образования (профессионального обучения); - психолого-педагогические основы и методика применения технических средств обучения, информационно-коммуникационных технологий, электронных образовательных и информационных ресурсов, дистанционных образовательных технологий и электронного обучения; - возрастные особенности поведенческих реакций

		обучающихся и их родителей; - формы и методы работы с родителями.
	ПК – 7.2. Умеет: - применять современные образовательные технологии, включая информационные, а также цифровые образовательные ресурсы; - организовывать различные виды внеурочной деятельности: игровую, учебно-исследовательскую, физкультурно-спортивную, досуговую с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона; - применять технические средства обучения, информационно-коммуникационные технологии, электронные образовательные и информационные ресурсы, дистанционные образовательные технологии и электронного обучения; - использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности учащихся; - использовать различные приемы привлечения родителей (законных представителей) к организации занятий и досуговых мероприятий, методы, формы и средства организации их совместной с детьми деятельности.	Умеет: - применять современные образовательные технологии, включая информационные, а также цифровые образовательные ресурсы; - организовывать различные виды внеурочной деятельности: игровую, учебно-исследовательскую, физкультурно-спортивную, досуговую с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона; - применять технические средства обучения, информационно-коммуникационные технологии, электронные образовательные и информационные ресурсы, дистанционные образовательные технологии и электронного обучения; - использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности учащихся; - использовать различные приемы привлечения родителей (законных представителей) к организации занятий и досуговых мероприятий, методы, формы и средства организации их совместной с детьми деятельности.
	ПК – 7.3. Имеет опыт: - разработки учебных заданий для формирования у занимающихся универсальных учебных действий; - формирования мотивации к обучению по предмету «Физическая культура»; -проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»; - проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций);	Имеет опыт: - разработки учебных заданий для формирования у занимающихся универсальных учебных действий; - формирования мотивации к обучению по предмету «Физическая культура»; -проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»; - проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций);
ПК-10	ПК – 10.1. Знает: - общие требования ГОСТа РФ 52024-2003 «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Общие требования»;	Знает: - общие требования ГОСТа РФ 52024-2003 «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Общие требования»;

	- факторы и причины заболеваний, функциональных нарушений, травматизма в процессе профессиональной деятельности; - медико-биологические, психологические и гигиенические средства восстановления (рациональное питание, аутогенная тренировка, психотехнические упражнения, физические факторы (гидропроцедуры, массаж, физиотерапия), фармакологические недопинговые препараты; - физиологические механизмы действия массажа на организм; - системы массажа; - виды массажа; - физиологическое действие и технологические параметры основных приемов массажа; - цели и содержание различных видов спортивного массажа; - методику самомассажа; - принципы действия, физиологическое влияние на организм видов аппаратного массажа.	- факторы и причины заболеваний, функциональных нарушений, травматизма в процессе профессиональной деятельности; - медико-биологические, психологические и гигиенические средства восстановления (рациональное питание, аутогенная тренировка, психотехнические упражнения, физические факторы (гидропроцедуры, массаж, физиотерапия), фармакологические недопинговые препараты; - физиологические механизмы действия массажа на организм; - системы массажа; - виды массажа; - физиологическое действие и технологические параметры основных приемов массажа; - цели и содержание различных видов спортивного массажа; - методику самомассажа; - принципы действия, физиологическое влияние на организм видов аппаратного массажа.
	ПК – 10.2. Умеет: - оценить исходный уровень физического развития и физической подготовленности занимающихся физической культурой и спортом; - выбирать адекватные методы коррекции физического состояния на основе морфофункциональных особенностях; - анализировать и корректировать массу тела, психическое и физическое состояние, занимающихся физической культурой и спортом; - составлять и анализировать суточный и недельный рационы питания в соответствии с потребностями занимающихся; - применять психологические рекомендации по оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию мотивации у занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью; - проводить приемы массажа в сочетаниях на отдельных участках тела; - проводить сеансы спортивного	Умеет: - оценить исходный уровень физического развития и физической подготовленности занимающихся физической культурой и спортом; - выбирать адекватные методы коррекции физического состояния на основе морфофункциональных особенностях; - анализировать и корректировать массу тела, психическое и физическое состояние, занимающихся физической культурой и спортом; - составлять и анализировать суточный и недельный рационы питания в соответствии с потребностями занимающихся; - применять психологические рекомендации по оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию мотивации у занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью; - проводить приемы массажа в сочетаниях на отдельных участках

	массажа; - проводить сеанс самомассажа; - разрабатывать и проводить методики аппаратного массажа; - разрабатывать и проводить сочетанные методики ручного и аппаратного массажа. - формировать у занимающихся установку на здоровый образ жизни и его пропаганду среди окружающих.	тела; - проводить сеансы спортивного массажа; - проводить сеанс самомассажа; - разрабатывать и проводить методики аппаратного массажа; - разрабатывать и проводить сочетанные методики ручного и аппаратного массажа. - формировать у занимающихся установку на здоровый образ жизни и его пропаганду среди окружающих.
	ПК – 10.3. Имеет опыт: - подготовки рекомендаций по питанию, закаливанию, режиму сна в соответствии с задачами физкультурно-оздоровительной программы; - владения методами оценки физического развития и физической подготовленности занимающихся физической культурой и спортом; -владения навыками проведения классического массажа на различных участках тела; - владения навыками проведения различных видов спортивного массажа; - владения навыками проведения аппаратного массажа; - владения навыками проведения самомассажа.	Имеет опыт: - подготовки рекомендаций по питанию, закаливанию, режиму сна в соответствии с задачами физкультурно-оздоровительной программы; - владения методами оценки физического развития и физической подготовленности занимающихся физической культурой и спортом; -владения навыками проведения классического массажа на различных участках тела; - владения навыками проведения различных видов спортивного массажа; - владения навыками проведения аппаратного массажа; - владения навыками проведения самомассажа.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

очная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	семестры							
			1	2	3	4	5	6	7	8
Контактная работа преподавателей с обучающимися		**34**							**34**	
В том числе:										
Занятия лекционного типа		**8**							**8**	
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, лабораторные работы)		**26**							**26**	
Промежуточная аттестация (экзамен)		**27**							**27**	
Самостоятельная работа студента		**47**							**47**	
Общая трудоемкость	**часы**	**108**							**108**	
	зачетные единицы	**3**							**3**	

заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	семестры								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
Контактная работа преподавателей с обучающимися	**8**								**8**	

В том числе:											
Занятия лекционного типа		**4**								**4**	
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, лабораторные работы)		**4**								**4**	
Промежуточная аттестация (экзамен)		**9**								**9**	
Самостоятельная работа		**91**								**91**	
в т.ч. *выполнение контрольной работы*		**20**								**20**	
Общая трудоемкость	**часы**	**108**								**108**	
	зачетные единицы	**3**								**3**	

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

4.1. ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ИХ КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Результаты обучения в виде знаний, умений, навыков
1.	Роль нутриентов в системе нутриционной поддержке спортсмена	Особенности применения протеинов, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ при физической нагрузке	Знает: - основы методики преподавания, характеристику личностно-ориентированного, дифференцированного спортизированного, деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий; - современные педагогические технологии реализации компетентностного подхода с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся; - современные образовательные технологии профессионального образования (профессионального обучения); - психолого-педагогические основы и методика применения технических средств обучения, информационно-коммуникационных технологий, электронных образовательных и информационных ресурсов, дистанционных образовательных технологий и электронного обучения; - возрастные особенности поведенческих реакций обучающихся и их родителей; - формы и методы работы с родителями. - общие требования ГОСТа РФ 52024-2003 «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Общие требования»; - факторы и причины заболеваний, функциональных нарушений, травматизма в процессе профессиональной деятельности; - медико-биологические, психологические и гигиенические средства восстановления (рациональное питание, аутогенная тренировка, психотехнические упражнения, физические факторы (гидропроцедуры, массаж, физиотерапия), фармакологические недопинговые препараты; - физиологические механизмы действия

			массажа на организм; - системы массажа; - виды массажа; - физиологическое действие и технологические параметры основных приемов массажа; - цели и содержание различных видов спортивного массажа; - методику самомассажа; - принципы действия, физиологическое влияние на организм видов аппаратного массажа.
2.	Нутритивно-метаболическая поддержка спортсменов в тренировочном и соревновательном периодах	Оценка нутритивного статуса спортсмена. Особенности построения пищевого рациона спортсменов различных специализаций, с учетом функционального состояния. Принцип применения нутрициологических средств при физических нагрузках на всех этапах подготовки спортсменов.	Умеет: - применять современные образовательные технологии, включая информационные, а также цифровые образовательные ресурсы; - организовывать различные виды внеурочной деятельности: игровую, учебно-исследовательскую, физкультурно-спортивную, досуговую с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона; - применять технические средства обучения, информационно-коммуникационные технологии, электронные образовательные и информационные ресурсы, дистанционные образовательные технологии и электронного обучения; - использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности учащихся; - использовать различные приемы привлечения родителей (законных представителей) к организации занятий и досуговых мероприятий, методы, формы и средства организации их совместной с детьми деятельности. - оценить исходный уровень физического развития и физической подготовленности занимающихся физической культурой и спортом; - выбирать адекватные методы коррекции физического состояния на основе морфофункциональных особенностях; - анализировать и корректировать массу тела, психическое и физическое состояние, занимающихся физической культурой и спортом; - составлять и анализировать суточный и недельный рационы питания в соответствии с потребностями занимающихся; - применять психологические рекомендации по оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию мотивации у занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью;

			- проводить приемы массажа в сочетаниях на отдельных участках тела; - проводить сеансы спортивного массажа; - проводить сеанс самомассажа; - разрабатывать и проводить методики аппаратного массажа; - разрабатывать и проводить сочетанные методики ручного и аппаратного массажа. - формировать у занимающихся установку на здоровый образ жизни и его пропаганду среди окружающих.
3.	Нутритивно-метаболическая поддержка спортсменов при функциональных нарушениях систем организма и в период реконвалесценции после заболеваний	Особенности построения пищевого рациона спортсменов при функциональных нарушениях различных систем организма (пищеварительной системы, органов дыхания и в востановительном периоде после ОРВИ	Имеет опыт: - разработки учебных заданий для формирования у занимающихся универсальных учебных действий; - формирования мотивации к обучению по предмету «Физическая культура»; -проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»; - проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - подготовки рекомендаций по питанию, закаливанию, режиму сна в соответствии с задачами физкультурно-оздоровительной программы; - владения методами оценки физического развития и физической подготовленности занимающихся физической культурой и спортом; -владения навыками проведения классического массажа на различных участках тела; - владения навыками проведения различных видов спортивного массажа; - владения навыками проведения аппаратного массажа; - владения навыками проведения самомассажа.

4.2.СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

ЗАНЯТИЯ ЛЕКЦИОННОГО ТИПА

№ темы	*Содержание лекций*	*Кол-во часов*
1.	Лекция № 1.**Ведение в спортивную нутрициологию. Нутритивный статус спортсмена** Роль спортивной нутрициологии в медико-биологическом сопровождении. Основные термины, понятия, символы, принятые в нутрициологии. Оценка нутритивного статуса спортсмена. Оценка базовой диеты. Энергетическая и нутритивная недостаточность. Специальные диеты в спорте. Оценка «пищевого поведения» спортсмена	2
2.	Лекция № 2. **Роль протеинов в системе нутриционной поддержке спортсмена. Использование протеинов и их производных в спорте** Общие положения по применению протеинов при физической нагрузке. Сравнительная характеристика основных типов протеинов. Эффективность применения протеинов в разных видах спорта. Влияние протеинов и аминокислот на иммунитет при физических нагрузках. Белки	2

	животного происхождения (молоко, коллаген и другие животные белки) Белки растительного происхождения (соевые, гороховые и другие растительные белки).Влияние протеинов и аминокислот на иммунитет при физических нагрузках. Эффективность пищевых добавок на основе протеинов при физических нагрузках. Гидролизаты протеинов, антиоксидантные и нейротропные свойства коротких пептидов. Место короткоцепочных пептидов в нутритивно-метаболической поддержке подготовки спортсмена. Отдельные аминокислоты и их кетоаналоги	
3.	Лекция № 3. **Роль жиров и жирных кислот в нутритивно-метаболической поддержке подготовки спортсменов. Роль углеводов в нутритивно-метаболической поддержке подготовки спортсменов** Рекомендации по количественному потреблению жиров в составе рациона представителей разных видов спорта. Жирные кислоты как компоненты пищи и фармаконутриенты в спорте и спортивной медицине. Комбинированные составы с включением липидов и жирных кислот. Классификация пищевых углеводов. Рекомендации по потреблению углеводов в процессе тренировочной деятельности и соревнований. Новые перспективные углеводы для применения в практике подготовки спортсмена	2
4.	Лекция № 4. **Роль микронутриентов в нутритивно-метаболической поддержке подготовки спортсменов. Роль фармаконутриентов в нутритивно-метаболической поддержке подготовки спортсменов** Недостаточность и дефицит витаминов Д и К у спортсменов. Дефицит других витаминов и минералов. Роль пищевых добавок витаминов и минералов в улучшении физической подготовленности спортсменов. Креатин. Нейропротекторы и церебропротекторы. Протеолитические ферменты. АТФ. Антиоксиданты. Средства поддержания функции связочно-суставного аппарата.	2

ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА

№ темы	*Содержание занятий семинарского типа*	*Кол-во часов*
1.	**Семинар 1.Основные цели и задачи спортивной нутрициологии** Роль спортивной нутрициологии в медико-биологическом сопровождении. Основные термины, понятия, символы, принятые в нутрициологии	2
2.	**Семинар 2-3. Использование протеинов и их производных в спорте** Белки животного происхождения (молоко, коллаген и другие животные белки). Белки растительного происхождения (соевые, гороховые и другие растительные белки). Влияние протеинов и аминокислот на иммунитет при физических нагрузках. Эффективность пищевых добавок на основе протеинов при физических нагрузках. Гидролизаты протеинов, антиоксидантные и нейротропные свойства коротких пептидов. Место короткоцепочных пептидов в нутритивно-метаболической поддержке подготовки спортсмена. Отдельные аминокислоты и их кетоаналоги	4
4	**Семинар 4. Роль жиров и жирных кислот в нутритивно-метаболической поддержке подготовки спортсменов** Рекомендации по количественному потреблению жиров в составе рациона представителей разных видов спорта. Жирные кислоты как компоненты пищи и фармаконутриенты в спорте и спортивной медицине. Комбинированные составы с включением липидов и жирных кислот	2
5.	**Семинар 5. Роль углеводов в нутритивно-метаболической поддержке подготовки спортсменов** Классификация пищевых углеводов. Рекомендации по потреблению	2

	углеводов в процессе тренировочной деятельности и соревнований. Новые перспективные углеводы для применения в практике подготовки спортсмена	
6	**Семинар 6. Роль микронутриентов в нутритивно-метаболической поддержке подготовки спортсменов. Роль фармаконутриентов в нутритивно-метаболической поддержке подготовки спортсменов** Недостаточность и дефицит витаминов Д и К у спортсменов. Дефицит других витаминов и минералов. Роль пищевых добавок витаминов и минералов в улучшении физической подготовленности спортсменов. Креатин. Нейропротекторы и церебропротекторы. Протеолитические ферменты. АТФ. Антиоксиданты. Средства поддержания функции связочно-суставного аппарата.	2
7.	**Семинар 7. Микробиом кишечника спортсмена** Микробиом спортсмена. Взаимодействие микробиома кишечника с нутриентами в составе диеты. Оптимизация состава микробиома кишечника как стратегия повышения физической формы и общего здоровья спортсмена пре-, про- и синбиотиками. Пробиотики и пребиотики. Практические рекомендации по использованию про- и пребиотиков в спорте. Готовые формы пищевых продуктов, БАД и лекарственных препаратов, содержащих пробиотики	2
8.	**Семинар 8. Водно-электролитный баланс и его регуляция при физических нагрузках** Оценка гидратированности организма. Рекомендации по поддержке гидратированности организма**.** Спортивные напитки.	2
9.	**Семинар 9. Нутритивный статус спортсмена.** Методы определения нутритивного статуса**.** Критерии оценки. Оценка «пищевого поведения» спортсмена.	2
10.	**Семинар 10. Специальные диеты в спорте** Специальные диеты в спорте. Предельные значения макронутриентов при диете LED, VLED, LFD,VLFD, LCD, KD, HPD. Возможные осложнения использования специальных диет. Нутриционные средства профилактики развития возможных осложнений при применении специальных диет.	2
11.	**Семинар 11. Индивидуальные диеты в спорте** Основные принципы диетотерапии при гастрите, дискинезии желчного пузыря, пищевой аллергии, остеопорозе и остеопении, частых ОРВИ. Общие нутриционные средства при различных заболеваниях.	2
12.	**Семинар 12.Особенности построения пищевого рациона спортсменов различных специализаций.**	2
13.	**Семинар 13.Итоговое тестирование.**	2

ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

ЗАНЯТИЯ ЛЕКЦИОННОГО ТИПА

№ темы	*Содержание лекций*	*Кол-во часов*
1.	**Лекция № 1.Основные понятия, цели, задачи и общие принципы спортивной нутрициологии** Построение нутритивно-метаболической поддержки в спорте. Классификация средств нутритивно-метаболической поддержки в спорте. Принципы применения эргогенных нутрициологических средств при физических нагрузках.	2
2.	**Лекция № 2. Особенности построения пищевого рациона спортсменов различных специализаций**	2

ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА

№ темы	*Содержание занятий семинарского типа*	*Кол-во часов*
1.	**Семинар 1.Нутритивный статус спортсмена** Методы определения нутритивного статуса**.** Критерии оценки. Оценка «пищевого поведения» спортсмена.	2
2.	**Семинар 2.Особенности построения пищевого рациона спортсменов различных специализаций.**	2

5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

ОСНОВНАЯ:

1. Барышева, Е.С. Биохимические основы физиологии питания : учебное пособие / Е.С. Барышева ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Оренбургский Государственный Университет. – Оренбург : ОГУ, 2017. – 200 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481746
2. Канивец, И.А. Основы физиологии питания, санитарии и гигиены : учебное пособие / И.А. Канивец. – Минск : РИПО, 2017. – 179 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=463616
3. Соколов, В.Г. Основы питания спортсмена : учебное пособие / В.Г. Соколов, Д.Н. Давиденко, А.А. Кашицына ; Поволжский государственный технологический университет. – Йошкар-Ола : ПГТУ, 2017. – 99 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=477282
4. Спортивная биохимия с основами спортивной фармакологии : учебное пособие для вузов / Л. В. Капилевич, Е. Ю. Дьякова, Е. В. Кошельская, В. И. Андреев. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 151 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11890-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/451495
5. Цаллагова, Р.Б. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: количественная и качественная адекватность питания студента-спортсмена : учебное пособие по направлению 49.03.01 "Физическая культура" / Р.Б. Цаллагова, Н.В. Дубкова, В.П. Башмаков. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2016. – 160 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ:

1. Айзятуллова, Г.Р. Роль питания в физкультурно-оздоровительной деятельности: биологически активные добавки : учебное пособие по направлению 49.04.01 "Физическая культура" / Г.Р. Айзятуллова, Т.К. Сахарнова. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2014. – 107 с. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
2. Ачкасов, Е.Е. Инструктор здорового образа жизни и Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" : [учебное пособие] / Е.Е. Ачкасов, Е.В. Машковский, С.П. Лёвушкин; Министерство здравоохранения Российской Федерации ; Первый Московский государственный медицинский университет имени И. М. Сеченова ; Министерство спорта Российской Федерации; Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма (ГЦОЛИФК); Общероссийская общественная организация "Лига здоровья нации". - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 255 с. : ил.

3. Ляпин, В.А. Гигиеническая оценка питания : учебное пособие / В.А. Ляпин, Т.Н. Соломка, Е.В. Коваленко ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Издательство СибГУФК, 2012. – 126 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277202
4. Михайлов, С.С. Биохимия двигательной деятельности : учебник / С.С. Михайлов. – 6-е изд., доп. – Москва : Спорт, 2016. – 296 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454250
5. Невзорова, Т.Г. Дифференцированные способы повышения спортивной работоспособности : учебное пособие по направлению 49.03.01 "Физическая культура" / Т.Г. Невзорова, Т.В. Живова. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2016. – 88 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ
6. Никитина, Е.В. Основы физиологии питания : учебное пособие / Е.В. Никитина, С.В. Китаевская, С.Н. Киямова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное агентство по образованию, Государственное образовательное учреждение Высшего профессионального образования Казанский государственный технологический университет. – Казань : Казанский научно-исследовательский технологический университет, 2008. – 142 с. : ил., табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=259031
7. Омаров, Р.С. Основы рационального питания : учебное пособие / Р.С. Омаров, О.В. Сычева. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2014. – 78 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=273466
8. Пискулин, А.А. Тренировка и питание спортсменов при подготовке к марш-броскам в условиях учебно-лагерных сборов : учебное пособие / А.А. Пискулин, Л.В. Сотникова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина». – Елец : Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 2011. – 75 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272252
9. Полиевский, С.А. Спортивная диетология : учебник для студентов учреждений высшего образования, обучающихся по направлению "Физическая культура" / С.А. Полиевский. - Москва : Академия, 2015. - 201, [1] с.
10. Сахарнова, Т.К. Роль питания для различных целевых групп в физкультурно-оздоровительной деятельности : учебное пособие / Т.К. Сахарнова, Г.Р. Айзятуллова. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2013. – 114 с. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.

6. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины (модуля):

- Электронная библиотека НГУ им. П.Ф. Лесгафта http://megaprolib.net/MP0101/Web
- ЭБС «Лань» https://e.lanbook.com/books/4775?publisher__fk=44412
- ЭБС «Юрайт» https://www.biblio-online.ru/
- ЭБС «Университетская библиотека ONLINE»http://www.biblioclub.ru/
- Архив журналов РАН libnauka.ru
- Университетская информационная система Россия uisrussia.msu.ru
- КонсультантПлюс http://www.consultant.ru/
- Министерство образования и науки РФ http://Минобрнауки.рф/
- Российское образование http://www.edu.ru/

- Университетская информационная система РОССИЯ http://uisrussia.msu.ru/is4/main.jsp
- Электронная библиотека РГБ http://elibrary.rsl.ru(link is external)
- Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/(link is external)
- Министерство спорта РФ http://www.minsport.gov.ru/(link is external)
- Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта http://lesgaft-notes.spb.ru/

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

- **Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа №419** (4 этаж, нежилое помещение №1) – Специализированная мебель: Учебный стол-42шт, скамья-42шт., стол письменный-2шт., стул-4 шт., трибуна-1шт. Оборудование: доска меловая-2шт., стационарное мультимедийное оборудование (Проектор NEC NP115 1x0.55* DarkChip2DMD, Экран Screen Media Goldview 16;9 GB 171x171(165*92)-1шт., персональный компьютер RAMECSTORMWXPpROdm с монитором LG L1719S1400-1шт.
- **Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации** (2 этаж, нежилое помещение №23) – Специализированная мебель: Учебный стол-22 шт.; скомья-22 шт., письменный стол-1шт. Оборудование: Доска меловая-1шт., проектор Acer X138WH-1шт., экран DINON Manual220x220MW настенный-1шт., Ноутбук Acer-1-1шт., Микроскоп стереоскопический "БИОМЕД МС-2"-1шт., Т12К "Максим III-01»тренажер-манекен взрослого пострадавшего с сердечно-легочной и мозговой реанимации-2шт.
- Перечень лицензионного программного обеспечения: Операционная система Microsoft Windows: 8, 10 Pro - №№лицензий 64663702 от 21.01.2015, 64715749 от 24.01.2015 срок использования – бессрочно. Пакет прикладных программ Microsoft Office:2013, 2016 (MS Word, MS Excel, MS Power Point, MS Access) №№лицензий 68894043 от 19.12.2011г.; 45665275 от 21.01.2015г., срок использования – бессрочно. Система оптического распознавания текстов ABBYY Finereader 14, лицензия №af14-2p1v50-102, от 09.09.2019г.; срок использования – бессрочно. Управление и защита данных ЭВМ Kaspersky Endpoint Security – бизнес версия – №лицензии 1C1C1910100745121401551, срок использования – ежегодная пролонгация. Webinar – платформа для вебинаров, Лицензионный договор №С-6161 от 03.11.2020, срок использования –ежегодная пролонгация. ABBYY PDF Transformer+ – Сублицензионный договор №К-15 от. 07.11.2018г., срок использования – бессрочно. LibreOffice – свободно распространяемый офисный пакет; AcrobatReader – свободно распространяемое программное обеспечение (просмотр документов PDF, DjVU); Справочно-правовая система КонсультантПлюс – обеспечивающий свободный доступ к информации нормативно-правового характера, лицензия №348005 от 23.12.2019г., срок использования – бессрочно

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«Национальный государственный Университет
физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта,
Санкт-Петербург»**

Кафедра биохимии

Рабочая программа дисциплины (модуля)

Спортивная биохимия

Основная профессиональная образовательная программа
высшего образования программы бакалавриата по направлению подготовки

49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль):
Физкультурно-оздоровительная деятельность

Квалификация:
Бакалавр

Форма обучения:
Очная/заочная

Согласовано:
Руководитель ОПОП по направлению
49.03.01 – «Физическая культура»
профиль подготовки
Физкультурно-оздоровительная
деятельность
_____ **Мосунова М.Д.**

Рассмотрена и утверждена на заседании кафедры
«17» июня 2019 г., протокол № 10

Зав. кафедрой Дорофейков В.В.

Рекомендована решением
Учебно-методического совета
«20» июня 2019 г., протокол № 14

Автор-разработчик:
К.п.н., доцент Живова Т.В.

Санкт-Петербург 2019

1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 3 курсе по очной форме обучения, на 4 курсе по заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: ***зачет.***

2. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

Наименование категории (группы) компетенций	**Код и наименование компетенций**
Профессиональные компетенции	
Рекомендуемые профессиональные компетенции выпускников и индикаторы их достижения	ПК-10 Способен использовать общеукрепляющие и оздоровительные мероприятия по поддержанию здоровья, включая закаливание, массаж, правильное питание.

2.1 ИНДИКАТОРЫ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ И РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ:

Код компетенции	**Код и наименование индикатора (ов) достижения компетенции**	**Планируемые результаты обучения**
ПК-10	ПК – 10.1. Знает: - общие требования ГОСТа РФ 52024-2003 «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Общие требования»; - факторы и причины заболеваний, функциональных нарушений, травматизма в процессе профессиональной деятельности; - медико-биологические, психологические и гигиенические средства восстановления (рациональное питание, аутогенная тренировка, психотехнические упражнения, физические факторы (гидропроцедуры, массаж, физиотерапия), фармакологические недопинговые препараты; - физиологические механизмы действия массажа на организм; - системы массажа; - виды массажа; - физиологическое действие и технологические параметры основных приемов массажа; - цели и содержание различных видов спортивного массажа; - методику самомассажа; - принципы действия, физиологическое влияние на организм видов аппаратного массажа. ПК – 10.2. Умеет: - оценить исходный уровень физического развития и физической	Знает: - общие требования ГОСТа РФ 52024-2003 «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Общие требования»; - факторы и причины заболеваний, функциональных нарушений, травматизма в процессе профессиональной деятельности; - медико-биологические, психологические и гигиенические средства восстановления (рациональное питание, аутогенная тренировка, психо-технические упражнения, физические факторы (гидропроцедуры, массаж, физиотерапия), фармакологические недопинговые препараты; - физиологические механизмы действия массажа на организм; - системы массажа; - виды массажа; - физиологическое действие и технологические параметры основных приемов массажа; - цели и содержание различных видов спортивного массажа; - методику самомассажа; - принципы действия, физиологическое влияние на организм видов аппаратного массажа. Умеет: - оценить исходный уровень физического развития и физической

	подготовленности занимающихся физической культурой и спортом; - выбирать адекватные методы коррекции физического состояния на основе морфофункциональных особенностях; - анализировать и корректировать массу тела, психическое и физическое состояние, занимающихся физической культурой и спортом; - составлять и анализировать суточный и недельный рационы питания в соответствии с потребностями занимающихся; - применять психологические рекомендации по оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию мотивации у занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью; - проводить приемы массажа в сочетаниях на отдельных участках тела; - проводить сеансы спортивного массажа; - проводить сеанс самомассажа; - разрабатывать и проводить методики аппаратного массажа; - разрабатывать и проводить сочетанные методики ручного и аппаратного массажа. - формировать у занимающихся установку на здоровый образ жизни и его пропаганду среди окружающих. ПК – 10.3. Имеет опыт: - подготовки рекомендаций по питанию, закаливанию, режиму сна в соответствии с задачами физкультурно-оздоровительной программы; - владения методами оценки физического развития и физической подготовленности занимающихся физической культурой и спортом; -владения навыками проведения классического массажа на различных участках тела; - владения навыками проведения различных видов спортивного массажа; - владения навыками проведения аппаратного массажа; - владения навыками проведения самомассажа.	подготовленности занимающихся физической культурой и спортом; - выбирать адекватные методы коррекции физического состояния на основе морфофункциональных особенностях; - анализировать и корректировать массу тела, психическое и физическое состояние, занимающихся физической культурой и спортом; - составлять и анализировать суточный и недельный рационы питания в соответствии с потребностями занимающихся; - применять психологические рекомендации по оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию мотивации у занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью; - проводить приемы массажа в сочетаниях на отдельных участках тела; - проводить сеансы спортивного массажа; - проводить сеанс самомассажа; - разрабатывать и проводить методики аппаратного массажа; - разрабатывать и проводить сочетанные методики ручного и аппаратного массажа. - формировать у занимающихся установку на здоровый образ жизни и его пропаганду среди окружающих. Имеет опыт: - подготовки рекомендаций по питанию, закаливанию, режиму сна в соответствии с задачами физкультурно-оздоровительной программы; - владения методами оценки физического развития и физической подготовленности занимающихся физической культурой и спортом; -владения навыками проведения классического массажа на различных участках тела; - владения навыками проведения различных видов спортивного массажа; - владения навыками проведения аппаратного массажа; - владения навыками проведения

		самомассажа.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

очная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	семестры							
			1	2	3	4	5	6	7	8
Контактная работа преподавателей с обучающимися		**36**						36		
В том числе:										
Занятия лекционного типа		**14**						14		
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия)		**22**						22		
Промежуточная аттестация (зачет)		**6**						6		
Самостоятельная работа студента		**66**						66		
Общая трудоемкость	**часы**	**108**						108		
	зачетные единицы	**3**						3		

заочная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	семестры								
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
Контактная работа преподавателей с обучающимися		**14**							14		
В том числе:											
Занятия лекционного типа		**6**							6		
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия)		**8**							8		
Промежуточная аттестация (зачет)		**4**							4		
Самостоятельная работа студента		**90**							90		
В том числе:											
Выполнение контрольной работы		**20**							20		
Общая трудоемкость	**часы**	**108**							108		
	зачетные единицы	**3**							3		

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

4.1. ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ИХ КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Результаты обучения в виде знаний, умений, навыков
1.	Химический состав мышц. Мышечное сокращение и расслабление	Типы мышечной ткани. Химический состав цитоплазмы мышечных клеток. Саркоплазма и саркоплазматическая сеть. Строение и химический состав миофибрилл. АТФ-ная активность миозина. Двигательный нервный импульс. Образование поперечных мостиков между толстыми и тонкими нитями ми миофибрилл. Преобразование энергии в процессе мышечного сокращения. Участие	Знает: - общие требования ГОСТа РФ 52024-2003 «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Общие требования»; - факторы и причины заболеваний, функциональных нарушений, травматизма в процессе профессиональной деятельности; - медико-биологические, психологические и гигиенические средства

		миоглобина в транспорте кислорода внутри миоцитов. Молекулярные механизмы мышечного расслабления. Кальциевый насос. Роль коллагена в мышечном расслаблении.	восстановления (рациональное питание, аутогенная тренировка, психо-технические упражнения, физические факторы (гидропроцедуры, массаж, физиотерапия), фармакологические недопинговые препараты; - физиологические механизмы действия массажа на организм; - системы массажа; - виды массажа; - физиологическое действие и технологические параметры основных приемов массажа; - цели и содержание различных видов спортивного массажа; - методику самомассажа; - принципы действия, физиологическое влияние на организм видов аппаратного массажа. Умеет: - оценить исходный уровень физического развития и физической подготовленности занимающихся физической культурой и спортом; - выбирать адекватные методы коррекции физического состояния на основе морфофункциональных особенностях; - анализировать и корректировать массу тела, психическое и физическое состояние, занимающихся физической культурой и спортом; - составлять и анализировать суточный и недельный рационы питания в соответствии с потребностями занимающихся; - применять психологические рекомендации по оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию мотивации у занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью; - проводить приемы массажа в
2.	Биоэнергетика мышечной деятельности	Основные способы синтеза АТФ в мышечных клетках. Количественные критерии путей ресинтеза АТФ во время мышечной работы. Зоны относительной мощности работы	
3	Биохимические сдвиги в организме при мышечной работе	Исчерпание источников энергии в работающих мышцах. Развитие свободнорадикального окисления, повреждение мышечных мембран, образование и накопление лактата.	
4	Восстановление работоспособности после мышечной работы	Срочное и отставленное восстановление. Алактатный и лактатный кислородный долг. Суперкомпепсация.	
5	Биохимическая адаптация к мышечной работе	Биологическое назначение адаптации организма к мышечной работе. Срочная и долговременная адаптация. Срочный, отставленный и кумулятивный тренировочный эффект.	
6	Биохимический контроль в спорте	Основные задачи биохимического контроля. Методы биохимического контроля. Общая направленность биохимических сдвигов в организме после выполнения стандартных и максимальных нагрузок в зависимости от уровня тренированности. Объекты биохимического контроля.	

			сочетаниях на отдельных участках тела; - проводить сеансы спортивного массажа; - проводить сеанс самомассажа; - разрабатывать и проводить методики аппаратного массажа; - разрабатывать и проводить сочетанные методики ручного и аппаратного массажа. - формировать у занимающихся установку на здоровый образ жизни и его пропаганду среди окружающих. Имеет опыт: - подготовки рекомендаций по питанию, закаливанию, режиму сна в соответствии с задачами физкультурно-оздоровительной программы; - владения методами оценки физического развития и физической подготовленности занимающихся физической культурой и спортом; -владения навыками проведения классического массажа на различных участках тела; - владения навыками проведения различных видов спортивного массажа; - владения навыками проведения аппаратного массажа; - владения навыками проведения самомассажа.

4.2. СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

ЗАНЯТИЯ ЛЕКЦИОННОГО ТИПА

№ темы	*Содержание лекций*	*Кол-во часов*
1.	Лекция №1. **Строение и химический состав мышц.** **Механизм мышечного сокращения и расслабления.** Общая характеристика мышц. Краткая характеристика органоидов мышечных клеток. Саркоплазматический ретикулум. Химический состав саркоплазмы. Строение и химический состав миофибрилл. Механизм мышечного сокращения. Механизм мышечного расслабления. Краткая характеристика гладких мышц.	2
2.	Лекция №2. **Биоэнергетика мышечной деятельности.** Количественные критерии путей ресинтеза АТФ. Аэробный ресинтез АТФ. Креатинфосфатный ресинтез АТФ. Гликолитический ресинтез	2

	АТФ. Зоны относительной мощности работы.	
3.	Лекция №3. **Биохимические изменения при мышечной работе.** Биохимические сдвиги в скелетных мышцах, головном мозгу. Биохимические сдвиги в миокарде. Биохимические сдвиги в печени. Биохимические сдвиги в крови. Биохимические сдвиги в моче.	2
4.	Лекция №4. **Биохимические закономерности утомления.** Общая характеристика утомления. Развитие охранительного (запредельного) торможения. Нарушение функций вегетативных и регуляторных систем организма. Исчерпание энергетических резервов. Образование и накопление в организме лактата. Повреждение биологических мембран свободнорадикальным окислением.	2
5.	Лекция №5. **Биохимические закономерности восстановления.** Общая характеристика восстановления. Срочное восстановление. Отставленное восстановление. Суперкомпенсация. Методы ускорения восстановления.	2
6	Лекция №6. **Биохимические закономерности адаптации к мышечной работе.** Общая характеристика адаптации к мышечной работе. Генотипическая адаптация. Фенотипическая адаптация. Срочная и долговременная адаптация. Тренировочный эффект.	2
7	Лекция №7. **Биохимический контроль в спорте.** Основные задачи биохимического контроля. Методы биохимического контроля. Общая направленность биохимических сдвигов в организме после выполнения стандартных и максимальных нагрузок в зависимости от уровня тренированности. Объекты биохимического контроля.	2

ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА

№ темы	*Содержание занятий семинарского типа*	*Кол-во часов*
1	Семинар №1. **Химический состав мышц. Мышечное сокращение и расслабление** Строение мышечных клеток, Химический состав саркоплазмы. Основные мышечные белки - миозин и актин. Строение миофибрилл. Молекулярные механизмы мышечного сокращения и расслабление. Биологическая роль АТФ в мышечной деятельности. Мышечная релаксация. Биологическая роль кальциевого насоса.	2
2	Семинар №2. **Биоэнергетика мышечной деятельности** АТФ – непосредственный источник энергии для работающих мышц. Необходимость пополнения запасов АТФ непосредственно во время мышечной деятельности. Критерии путей ресинтеза АТФ: время развертывания, максимальная мощность, продолжительность работы с максимальной мощностью. Тканевое дыхание – основной путь ресинтеза АТФ, его характеристика. Роль цикла трикарбоновых кислот (ЦТК) в аэробном образовании АТФ. Ресинтез АТФ в процессе гликолиза, его характеристика. Креатинкиназная реакция, ее характеристика. Биохимическая оценка путей ресинтеза АТФ.	2
3	Семинар №3. **Зоны относительной мощности мышечной работы** Соотношение между основными путями ресинтеза АТФ при мышечной работе разного характера. Зоны максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной мощности	2
4	Семинар №4. **Биохимические изменения в организме при мышечной работе и утомлении** Регуляция обмена веществ при мышечной работе. Общая направленность метаболизма при мышечной работе. Биохимические сдвиги в мышцах, внутренних органах, в крови, в	2

	моче и их зависимость от характера выполненной работы. Биологическая роль и основные биохимические механизмы развития утомления. Лабораторная работа **Определение кислотности мочи с использованием универсального индикатора** Универсальный индикатор последовательно меняет окраску от красной в кислой среде до фиолетовой в щелочной; Каждому значению pH соответствует определенная окраска; Ход работы: Индикаторную полоску погружают в исследуемый раствор на 1 с. и через 1 мин.по цветовой шкале находят величину pH. Лабораторная работа **Определение белка в моче с использованием индикаторных полосок «Биоскан-белок»** Индикаторная полоска меняет окраску от бледно-желтой до темно-зеленой в зависимости от концентрации белка. Каждой концентрации белка соответствует определенная окраска. Ход работы: Индикаторную полоску погружают в исследуемую жидкость не более чем на 1 с. Через 1 мин. с момента погружения полоски определяют содержание белка по цветовой шкале.	
5	Семинар №5. **Молекулярные механизмы развития утомления** Исчерпание источников энергии. Закисление организма вследствие накопления лактата. Повреждение биологических мембран свободнорадикальным окислением.	2
6	Семинар №6. **Биохимические закономерности восстановления работоспособности** Срочное восстановление. Устранение креатина. Алактатный кислородный долг. Устранение лактата. Лактатный кислородный долг. Отставленное восстановление. Синтез гликогена, жиров и белков в период отставленного восстановления. Суперкомпенсация.	2
7	Семинар №7. **Медико-биологические методы ускорения восстановления после мышечной работы** Общая характеристика медико-биологических методов ускорения восстановительных процессов. Педагогические и психологические способы ускорения восстановительных процессов.	2
8	Семинар №8. **Биохимические механизмы срочной адаптации** Изменение направленности метаболизма в клетках при развитии адаптации. Ускорение распада гликогена в печени и в мышцах. Включение анаэробных способов ресинтеза АТФ. Повышение скорости тканевого дыхания. Мобилизация и окисление жиров.	2
9	Семинар №9. **Биохимическая оценка срочной и долговременной адаптации** Срочный тренировочный эффект. Биохимические сдвиги, возникающие при мышечной работе и характеризующие энергообеспечение выполняемых нагрузок. Биохимические сдвиги, возникающие после завершения работы и характеризующие восстановительные процессы.	2
10	Семинар №10. **Биологические принципы спортивной тренировки:** Принцип сверхотягощения, принцип обратимости, принцип последовательности, принцип цикличности.	2
11	Семинар №11. **Биохимический контроль в спорте** Виды организации биохимического контроля Пути ресинтеза АТФ и их количественные критерии (мощность, время развертывания, время поддержания максимальной	2

	мощности). Биохимический контроль степени тренированности спортсмена (оценка срочного и кумулятивного тренировочного эффекта).	

ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

ЗАНЯТИЯ ЛЕКЦИОННОГО ТИПА

№ темы	*Содержание лекций*	*Кол-во часов*
1	Лекция №1. **Строение и химический состав мышц** **Механизм мышечного сокращения и расслабления** Общая характеристика мышц. Краткая характеристика органоидов мышечных клеток. Саркоплазматический ретикулум. Химический состав саркоплазмы. Строение и химический состав миофибрилл. Механизм мышечного сокращения. Механизм мышечного расслабления. Краткая характеристика гладких мышц	2
2	Лекция №2. **Биоэнергетика мышечной деятельности.** Количественные критерии путей ресинтеза АТФ. Аэробный ресинтез АТФ. Креатинфосфатный ресинтез АТФ. Гликолитический ресинтез АТФ. Зоны относительной мощности работы.	2
3	Лекция №3. **Биохимические изменения при мышечной работе.** Биохимические сдвиги в скелетных мышцах, головном мозгу. Биохимические сдвиги в миокарде. Биохимические сдвиги в печени. Биохимические сдвиги в крови. Биохимические сдвиги в моче.	2

ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА

№ темы	*Содержание занятий семинарского типа*	*Кол-во часов*
1	Семинар №1. **Биоэнергетика мышечной деятельности** АТФ – непосредственный источник энергии для работающих мышц. Необходимость пополнения запасов АТФ непосредственно во время мышечной деятельности. Критерии путей ресинтеза АТФ: время развертывания, максимальная мощность, продолжительность работы с максимальной мощностью. Тканевое дыхание – основной путь ресинтеза АТФ, его характеристика. Роль цикла трикарбоновых кислот (ЦТК) в аэробном образовании АТФ. Ресинтез АТФ в процессе гликолиза, его характеристика. Креатинкиназная реакция, ее характеристика. Биохимическая оценка путей ресинтеза АТФ. **Зоны относительной мощности мышечной работы** Соотношение между основными путями ресинтеза АТФ при мышечной работе разного характера. Зоны максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной мощности	2
2	Семинар №2. **Биохимические изменения в организме при мышечной работе и утомлении** Регуляция обмена веществ при мышечной работе. Общая направленность метаболизма при мышечной работе. Биохимические сдвиги в мышцах, внутренних органах, в крови, в моче и их зависимость от характера выполненной работы. Биологическая роль и основные биохимические механизмы развития утомления. Лабораторная работа **Определение кислотности мочи с использованием универсального индикатора.** Универсальный индикатор последовательно меняет окраску от	2

	красной в кислой среде до фиолетовой в щелочной; Каждому значению pH соответствует определенная окраска; Ход работы: Индикаторную полоску погружают в исследуемый раствор на 1 с. и через 1 мин. по цветовой шкале находят величину pH. Лабораторная работа **Определение белка в моче с использованием индикаторных полосок «Биоскан-белок».** Индикаторная полоска меняет окраску от бледно-желтой до темно-зеленой в зависимости от концентрации белка. Каждой концентрации белка соответствует определенная окраска. Ход работы: Индикаторную полоску погружают в исследуемую жидкость не более чем на 1 с. Через 1 мин. с момента погружения полоски определяют содержание белка по цветовой шкале.	
3	Семинар №3. **Биохимические закономерности восстановления работоспособности** Срочное восстановление. Устранение креатина. Алактатный кислородный долг. Устранение лактата. Лактатный кислородный долг. Отставленное восстановление. Синтез гликогена, жиров и белков в период отставленного восстановления. Суперкомпенсация. **Медико-биологические методы ускорения восстановления после мышечной работы** Общая характеристика медико-биологических методов ускорения восстановительных процессов. Педагогические и психологические способы ускорения восстановительных процессов.	2
4	Семинар №4. **Биохимический контроль в спорте** Виды организации биохимического контроля Пути ресинтеза АТФ и их количественные критерии (мощность, время развертывания, время поддержания максимальной мощности). Биохимический контроль степени тренированности спортсмена (оценка срочного и кумулятивного тренировочного эффекта).	2

5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

ОСНОВНАЯ:

1. Вощинина, Н.А. Химический анализ : учебное пособие / Н.А. Вощинина; Министерство спорта Российской Федерации ; Московская государственная академия физической культуры. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 20,88 МБ). - Малаховка : [б. и.], 2018. – 152 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
2. Избранные лекции по спортивной биохимии : учебное пособие / сост. О.Н. Кудря, Т.А. Линдт ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта и др. – Омск : Издательство СибГУФК, 2014. – 132 с. : ил., табл., схем., граф. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429348
3. Михайлов, С.С. Спортивная биохимия : учебное пособие по направлению 49.03.01 "Физическая культура" / С.С. Михайлов - Санкт-Петербург : [б. и.], 2014. – 148 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
4. Невзорова, Т.Г. Дифференцированные способы повышения спортивной работоспособности : учебное пособие по направлению 49.03.01 "Физическая культура" / Т.Г. Невзорова, Т.В. Живова. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2016. – 88 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.

5. Спортивная биохимия с основами спортивной фармакологии : учебное пособие для вузов / Л. В. Капилевич, Е. Ю. Дьякова, Е. В. Кошельская, В. И. Андреев. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 151 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11890-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/451495

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ:

1. Биохимия человека : учебное пособие для вузов по специальности 050720.65 "Физическая культура" / Л.В. Капилевич, Е.Ю. Дьякова, Е.В. Кошельская, В.И. Андреев; Национальный исследовательский Томский политехнический университет. - Москва : Юрайт, 2016. - 151 с. : ил. - Книга доступна в электронной библиотечной системе biblio-online.ru.
2. Вощинина, Н.А. Руководство к выполнению курса «Химический анализ» : учебное пособие для студентов вузов физической культуры, обучающихся по направлениям подготовки бакалавров / Н.А. Вощинина; Министерство спорта Российской Федерации ; Московская государственная академия физической культуры. - 2-е изд. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 19,98 МБ). - Малаховка : [б. и.], 2017. – 152 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
3. Ершов, Ю.А. Биохимия человека : учебник для академического бакалавриата по естественнонаучным направлениям и специальностям / Ю.А. Ершов. - 2-е изд, перераб. и доп. - Москва : Юрайт, 2016. - 372, [2] с. : ил. - Книга доступна в электронной библиотечной системе biblio-online.ru.
4. Михайлов, С.С. Биохимия двигательной деятельности : учебник / С.С. Михайлов. - [7-е изд., стер.]. - Москва : Человек : Спорт, 2018. - 291, [1] с. : ил.
5. Михайлов, С.С. Спортивная биохимия : учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 032100 - "Физическая культура" / С.С. Михайлов. - [6-е изд., стер.]. - Москва : Советский спорт, 2010. - 346, [1] с. : ил.
6. Михайлов, С.С. Самостоятельная работа студентов по дисциплинам "Биохимия человека" и "Спортивная биохимия" : учебное пособие по направлению 49.03.01 "Физическая культура" / С.С. Михайлов, Е.В. Шапот; М-во спорта Рос. Федерации ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Электрон. текстовые дан. (1 файл). - Санкт-Петербург : [б. и.], 2014. – 107 с. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
7. Невзорова, Т.Г. Прикладные задачи биохимического контроля в спорте. Основные биохимические маркеры оценки состояния здоровья спортсмена и переносимости физических нагрузок : учебное пособие для магистров, обучающихся по направлениям подготовки 49.04.01 – «Физическая культура», 49.04.03 – «Спорт». Ч. II / Т.Г. Невзорова, Т.В. Живова. - Санкт-Петербург : НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2019. – 94 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
8. Кулиненков, О.С. Биохимия в практике спорта / О.С. Кулиненков, И.А. Лапшин. - Москва : Спорт, 2018. - 181, [3] с. : ил.
9. Проскурина, И.К. Биохимия : учебник для студентов вузов, обучающихся по направлению "Педагогическое образование" / И.К. Проскурина. - 2-е изд., стер. - Москва : Академия, 2014. - 333, [1] с. : ил.

6. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины (модуля):

- Электронная библиотека НГУ им. П.Ф. Лесгафта http://megaprolib.net/MP0101/Web
- ЭБС «Лань» https://e.lanbook.com/books/4775?publisher__fk=44412
- ЭБС «Юрайт» https://www.biblio-online.ru/
- ЭБС «Университетская библиотека ONLINE»http://www.biblioclub.ru/
- Архив журналов РАН libnauka.ru

- Университетская информационная система Россия uisrussia.msu.ru
- КонсультантПлюс http://www.consultant.ru/
- Министерство образования и науки РФ http://Минобрнауки.рф/
- Российское образование http://www.edu.ru/
- Университетская информационная система РОССИЯ http://uisrussia.msu.ru/is4/main.jsp
- Электронная библиотека РГБ http://elibrary.rsl.ru(link is external)
- Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/(link is external)
- Министерство спорта РФ http://www.minsport.gov.ru/(link is external)

Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта http://lesgaft-notes.spb.ru/

7.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

- **Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа №421** (4 этаж, нежилое помещение №2) – Специализированная мебель: Учебный стол-45шт, скамья-45шт., стол письменный-2шт., стул-4 шт., трибуна-1шт. Оборудование: доска меловая-2шт., стационарное мультимедийное оборудование-1шт. (Проектор NEC NP115 1x0.55* DarkChip2DMD, Экран Screen Media Goldview 16;9 GB 171x171(165*92), персональный компьютер RAMEC STORM W XP pRO dm с монитором LG L1719S1400).
- **Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации №313** (2 этаж, нежилое помещение №3) – Специализированная мебель: Учебный стол-13шт, стул-27шт., стол письменный-1шт. Оборудование: доска меловая-1шт., Проектор Acer X125H-1шт., Экран переносной-1шт., Ноутбук Acer-1шт., Спектрофотометр СФ-26.
- **Лаборатория кафедры биохимии** (2 этаж, нежилое помещение №2) – Специализированная мебель: стол письменный-4 шт., стул-4шт. Оборудование: Компьютер RAMEC STORM W XP pRO dm с монитором LG L1719S1400pHep-2шт., pH-метр водонепроницаемый-1шт., флуориметр-"Флукон"-1шт, фотометр лабораторный медицинский Stat fax 3200-1шт.
- Перечень лицензионного программного обеспечения: Операционная система Microsoft Windows: 8, 10 Pro - №№лицензий 64663702 от 21.01.2015, 64715749 от 24.01.2015 срок использования – бессрочно. Пакет прикладных программ Microsoft Office:2013, 2016 (MS Word, MS Excel, MS Power Point, MS Access) №№лицензий 68894043 от 19.12.2011г.; 45665275 от 21.01.2015г., срок использования – бессрочно. Система оптического распознавания текстов ABBYY Finereader 14, лицензия №af14-2p1v50-102, от 09.09.2019г.; срок использования – бессрочно. Управление и защита данных ЭВМ Kaspersky Endpoint Security – бизнес версия – №лицензии 1C1C1910100745121401551, срок использования – ежегодная пролонгация. Webinar – платформа для вебинаров, Лицензионный договор №С-6161 от 03.11.2020, срок использования –ежегодная пролонгация. ABBYY PDF Transformer+ – Сублицензионный договор №К-15 от. 07.11.2018г., срок использования – бессрочно. LibreOffice – свободно распространяемый офисный пакет; AcrobatReader – свободно распространяемое программное обеспечение (просмотр документов PDF, DjVU); Справочно-правовая система КонсультантПлюс – обеспечивающий свободный доступ к информации нормативно-правового характера, лицензия №348005 от 23.12.2019г., срок использования – бессрочно.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«Национальный государственный Университет
физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта,
Санкт-Петербург»**

Кафедра биомеханики

Рабочая программа дисциплины (модуля)

СПОРТИВНАЯ МЕТРОЛОГИЯ

Основная профессиональная образовательная программа
высшего образования программы бакалавриата по направлению подготовки

49.03.01 – Физическая культура

Направленность (профиль):
Физкультурно-оздоровительная деятельность

Квалификация:
Бакалавр

Форма обучения:
Очная/заочная

Согласовано:
Руководитель ОПОП по направлению
49.03.01 – Физическая культура

профиль подготовки
«Физкультурно-оздоровительная деятельность»

_____ **Мосунова М.Д.**

Рассмотрена и утверждена на заседании кафедры
«18» июня 2019 г., протокол №11

Зав. кафедрой _____ **Самсонова А.В.**

Рекомендована решением
Учебно-методического совета
«20» 06 20 19 г., протокол № 14

Авторы-разработчики:
доцент, к.п.н., доцент Биленко А.Г.,
ст. преподаватель Говорков Л.П.

Санкт-Петербург 2019

1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на I курсе по очной форме обучения, на II курсе по заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: ***зачет.***

2. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

Наименование категории (группы) компетенций	**Код и наименование компетенций**
Профессиональные компетенции	
Научно-исследовательский	ППК -1. Способен разрабатывать программы и вести индивидуальные занятия физической культурой и спортом для различного контингента, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния

2.1 ИНДИКАТОРЫ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ И РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ:

Код компетенции	**Код и наименование индикатора (ов) достижения компетенции**	**Планируемые результаты обучения**
ППК-1	ППК – 1.1. Знает: - правила составления протокола о проведении физкультурно-оздоровительного мероприятия; - основы биомеханики двигательной деятельности; -организацию физкультурно-оздоровительной работы с детьми и подростками; - нормы физических нагрузок для детей, подростков при проведении физкультурно-оздоровительного занятия; - порядок организации и проведения тестирования по их выполнению; -состав и содержание испытаний (тестов) для различных категорий населения; - правила техники безопасности при выполнении участниками тестирования испытаний (тестов); - методы оценки результативности спортивной подготовки; - методы сбора, статистической обработки и анализа информации; - формы и методы статистического учета результатов спортивной подготовки; - основные характеристики, методы диагностики обучающихся различного возраста на занятиях по дополнительным общеобразовательным программам; - характеристики и возможности применения различных форм, методов и средств контроля и оценивания освоения дополнительных общеобразовательных программ (с учетом их направленности); - средства (способы) определения динамики подготовленности обучающихся в процессе освоения дополнительной общеобразовательной про-	**ЗНАТЬ:** Основы биомеханики двигательной деятельности; Методы оценки результативности спортивной подготовки; Методы сбора, статистической обработки и анализа информации.

	граммы; - методы подбора из существующих и (или) создания оценочных средств, позволяющих оценить индивидуальные образовательные достижения обучающихся в избранной области деятельности	
	ППК – 1.2. Умеет: - использовать контрольно-измерительные приборы и спортивный инвентарь; - составлять и реализовывать индивидуальные и групповые программы ФОД; - планировать формы физкультурно-оздоровительных занятий с учетом медико-биологических основ физкультурной деятельности в целях формирования здорового образа жизни и рекреации населения; - составлять аналитические отчеты, записки, справки и обзоры по результатам обработки данных; - определять рациональную методику проведения мониторинга, определять контрольные показатели для мониторинга занимающихся; - систематизировать, обрабатывать статистическими методами и анализировать показатели спортивной подготовки спортсменов, результаты исполнения индивидуальных планов подготовки занимающихся ФОД; - проводить педагогическое наблюдение, использовать различные методы, средства и приемы текущего контроля и обратной связи, в том числе оценки деятельности и поведения обучающихся на занятиях; - планировать образовательный процесс, занятия и (или) циклы занятий, разрабатывать сценарии досуговых мероприятий с учетом: задач и особенностей образовательной программы; образовательных запросов обучающихся (детей и их родителей (законных представителей), возможностей и условий их удовлетворения в процессе освоения образовательной программы; фактического уровня подготовленности, состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья - в зависимости от контингента обучающихся); особенностей группы обучающихся; специфики инклюзивного подхода в образовании (при его реализации); санитарно-гигиенических норм и требований охраны жизни и здоровья обучающихся; - планировать, организовывать и проводить досуговые мероприятия с учетом возрастных особенностей обучающихся, особенностей объединения/группы и отдельных обучающихся, специфики инклюзивного подхода в образовании (при его реализации).	**УМЕТЬ:** Использовать контрольно-измерительные приборы и спортивный инвентарь; Составлять аналитические отчеты, записки, справки и обзоры по результатам обработки данных; Проводить педагогическое наблюдение, использовать различные методы, средства и приемы текущего контроля и обратной связи.
	ППК – 1.3. Имеет опыт: - составления плана или про-	**ВЛАДЕТЬ:**

	граммы проведения мероприятий по физическому воспитанию и физическому развитию населения ; - разработки структуры физкультурно-оздоровительного занятия; - разработки алгоритма проведения испытаний (тестов); - подбора или разработки физкультурно-оздоровительных программ и содержания спортивно-массовых мероприятий, исходя из особенностей организации, интересов и подготовленности населения; - проведение контрольных измерений и тестов с целью определения сравнительной эффективности влияния ФОД на занимающихся; - определения набора контрольных показателей для мониторинга влияния ФОД на занимающихся; - статистической обработки и анализа полученных значений контрольных показателей спортивной подготовки, индивидуальных планов подготовки спортсменов, формирование выводов по результатам анализа; - организации подготовки досуговых мероприятий.	Опытом проведения контрольных измерений и тестов с целью определения сравнительной эффективности влияния ФОД на занимающихся; Опытом статистической обработки и анализа полученных значений контрольных показателей спортивной подготовки спортсменов; Опытом формирования выводов по результатам анализа.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

очная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	семестры							
			1	2	3	4	5	6	7	8
Контактная работа преподавателей с обучающимися		42		42						
В том числе:										
Занятия лекционного типа		10		10						
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, лабораторные работы)		26		26						
Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет, экзамен)		6		6						
Самостоятельная работа студента		66		66						
Выполнение курсовой работы										
Общая трудоемкость	**часы**	**108**		108						
	зачетные единицы	**3**		3						

заочная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	семестры								
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
Контактная работа преподавателей с обучающимися		14			14						
В том числе:											
Занятия лекционного типа		2			2						
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, лабораторные работы)		8			8						
Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет, экзамен)		4			4						
Самостоятельная работа студента		94			94						
В том числе:											
Выполнение контрольной работы		20			20						
Общая трудоемкость	**часы**	**108**			**108**						
	зачетные единицы	**3**			**3**						

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

4.1. ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ИХ КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Тема	Содержание темы	Результаты обучения
1.	Основные элементы теорий измерений, тестов, оценок и квалиметрии.	**1.1** Спортивная метрология как учебная и научная дисциплина, цели и задачи курса. **1.2.** Составные части предмета спортивная метрология. **1.3.** Тестирование физических способностей. Оценка личного физического состояния.	**ЗНАТЬ:** Основы биомеханики двигательной деятельности; Методы оценки результативности спортивной подготовки; Методы сбора, статистической обработки и анализа информации. **УМЕТЬ:** Использовать контрольно-измерительные приборы и спортивный инвентарь; Составлять аналитические отчеты, записки, справки и обзоры по результатам обработки данных; Проводить педагогическое наблюдение, использовать различные методы, средства и приемы текущего контроля и обратной связи. **ВЛАДЕТЬ:** Опытом проведения контрольных измерений и тестов с целью определения сравнительной эффективности влияния ФОД на занимающихся; Опытом статистической обработки и анализа полученных значений контрольных показателей спортивной подготовки спортсменов; Опытом формирования выводов по результатам анализа.
2.	Инструментальные методы исследования. Особенности оценки двигательных действий с использованием светорегистрирующих систем.	**2.1.** Количественные и качественные методы оценок. Два вида инструментальных методов исследования. Особенности оценки двигательных действий с использованием светорегистрирующих систем. **2.2.** Бесконтактные методы исследования. **2.3.** Метрологические основы судейства в спорте. Определение времени финиширования. **2.4.** Изучение кинематических характеристик движения по промеру.	
3	Методы и методики измерения физических способностей с использованием датчиков	**3.1.** Элементы контрольно-измерительных систем. Методы оценки физического состояния и двигательных действий с использованием датчиков. **3.2.** Физические способности. Способы их оценки и измерения.	

4.2. СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ
ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ
ЛЕКЦИОННЫЕ ЗАНЯТИЯ (10 ЧАСА)

№ темы	Содержание лекций	Кол-во часов
1	***Лекция 1. Спортивная метрология как учебная и научная дисциплина. Цели и задачи курса.*** Цели и задачи курса «Спортивная метрология». Роль, значение и место спортивной метрологии как учебной и научной дисциплины. Предмет, метод и структура спортивной метрологии.	**2**
	Лекция 2. Составные части предмета спортивная метрология. Элементы теории измерений: шкалы, единицы, погрешности. Тесты, их разновидности, применение в спортивной практике. Оценка соревновательного и квалификационного результата. Квалиметрия: основные положения.	**2**
2	***Лекция 3. Количественные и качественные методы оценок. Два вида инструментальных методов исследования. Особенности оценки двигательных действий с использованием светорегистрирующих систем.*** Контактные и бесконтактные методы оценки двигательных действий: достоинства и недостатки, область применения, способы реализации. Задачи бесконтактных методов: протоколирование, метрологическая регистрация. Зрительный образ, статистический и динамический. Острота зрения. Разновидности светочувствительных систем (материалов): с фиксацией и без фиксации изображения. Закономерности создания оптического изображения и особенности спортивной съемки.	**2**
3	***Лекция 4. Элементы контрольно-измерительных систем. Методы оценки физического состояния и двигательных действий с использованием датчиков.*** Виды измерительных систем и их особенности. Общая схема измерительной системы. Требования, предъявляемые к элементам схемы.	**2**
	Лекция 5. Физические способности. Способы их оценки и измерения. Спортивное мастерство и физические способности. Структура физических способностей. Способы измерения и оценки быстроты и силовых качеств.	**2**

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ (26 ЧАСОВ)

№ темы	Содержание занятия	Кол-во часов
1	**Практ. занятие 1.** Тестирование физических способностей. Оценка личного физического состояния. (Контрольное задание «Оценка личного физического состояния»). Тесты, нормы и шкалы оценок для определения состояния и результатов спортивной деятельности. Батарея тестов. Измерение личных физиологических параметров и физических способностей. Оценивание результатов тестирования в баллах и представление их в графической форме. Обсуждение результатов в интерактивном режиме.	**2**
2	**Практ. занятие 2.** Бесконтактные методы исследования. «Регистрирующие системы. Статический и динамический зрительный образы. Специальные виды съемки». Оптическое изображение и зрительный образ: способы получения и возможные технические решения. Проблема съемки быстрых спортивных движений и особенности конструкции аппаратуры. Покадровая, прерывистая передача «движения», серийная съемка и полноценность информации. Возможности компьютерной обработки видеоизображений. Специальные виды съемки: стробоскопическая и циклографическая.	**2**
	Практ. занятие 3. Метрологические основы судейства. Определение времени финиширования. (Практическая работа «Фотофиниш»). Оценивание спортивного результата, подбор экспертов, использование инструментальных методов измерения в судействе соревнований. Определение времени по фотофинишу. Обсуждение результатов в интерактивном режиме. **ТК №1**. Проверка правильности и самостоятельности определения времени финиширования по фактическим материалам. Опрос по способам тестового контроля. Проверка и собеседование по материалам контрольного задания «Оценка личного физического состояния».	**2**
	Практ. занятие 4. Изучение кинематических характеристик движения по промеру (Практическая работа «Промер»). Способ выполнения промера. Расчет кинематических характеристик движения для дальнейшего биомеханического анализа движений. Определение координат характерной точки. Расчет скоростей и ускорений. Построение графиков. Обсуждение результатов в интерактивном режиме.	**2**
	Практ. занятие 5. **ТК №2**. Проверка и опрос по способам определения кинематических характеристик движения по промеру спортивного движения. **РК №1**. Контроль знаний в не тестовой форме по пройденным темам.	**2**
3	**Практ. занятие 6.** Физические способности. Способы их оценки и измерения (часть 1). (Практическая работа «Оценка качества быстроты»). Определение временных параметров ходьбы и бега. Ритм и темп движений. Принцип действия и особенности замыкающих датчиков. Линии связи.	**2**
	Практ. занятие 7. Физические способности. Способы их оценки и измерения (часть 2). (Практическая работа «Оценка скоростно-силовых способностей»). Определение высоты прыжка вверх с места. Прямые и косвенные методы определения высоты прыжка. Прыжковая выносливость. Обсуждение результатов в интерактивном режиме.	**2**
	Практ. занятие 8. Физические способности. Способы их оценки и измерения. **ТК №3**. Проверка и опрос по практической работам «Оценка качества быстроты» и «Оценка скоростно-силовых способностей».	**2**
	Практ. занятие 9. Физические способности. Способы их оценки и измерения (часть 3). (Практическая работа «Оценка силовых качеств»). Способы измерения силы. Электронные силоизмерительные системы. Определение величины тяговых усилий. Расчет градиента силы. Обсуждение результатов в интерактивном режиме.	**2**
	Практ. занятие 10. Физические способности. Способы их оценки и измерения (часть 4). (Практическая работа «Измерение линейных ускорений»»). Прямой и расчетный метод измерения ускорений. Датчики-акселерометры. Анализ	**2**

	акселерограмм. Фазы разгона и торможения. Обсуждение результатов в интерактивном режиме.	
	Практ. занятие 11. **ТК №4**. Проверка и опрос по практическим работам «Оценка силовых качеств» и «Измерение линейных ускорений»	**2**
	Практ. занятие 12. Физические способности. Способы их оценки и измерения (часть 5). (Практическая работа «Оценка гибкости»). Прямой и косвенный способы измерения углов. Угломерный датчик, конструкция и принцип действия. Анализ гониограмм. Расчет угловой скорости. Физические способности. Способы их оценки и измерения (часть 6). (Практическая работа «Оценка координационных способностей»). Определение координационных способностей тестом на устойчивость и оценка тонких координационных механизмов. Стабилометрия и треморометрия. Тренажерно-анализаторная система «ТАРИУС». Обсуждение результатов в интерактивном режиме.	**2**
	Практ. занятие 13. Физические способности. Способы их оценки и измерения. **ТК №5**. Проверка правильности выполнения практической работы «Оценка качества гибкости». Опрос по способам определения рассматриваемых характеристик. Контроль знаний по вопросу «координационные способности».	**2**

ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

ЛЕКЦИОННЫЕ ЗАНЯТИЯ (2 ЧАСА)

№ темы	Содержание лекций	Кол-во часов
1-2	***Лекция №1. Спортивная метрология как учебная и научная дисциплина. Предмет, цели и задачи курса. Составные части предмета*** Предмет, цели и задачи курса «Спортивная метрология». Роль, значение и место спортивной метрологии как учебной и научной дисциплины. Структура спортивной метрологии. Элементы теории измерений: шкалы, единицы, погрешности. Тесты, их разновидности, применение в спортивной практике. Оценка соревновательного и квалификационного результата. Квалиметрия: основные положения.	**2**

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ (8 ЧАСОВ)

№ темы	Содержание занятия	Кол-во часов
1	***Практическое занятие 1.*** Тестирование физических способностей. Оценка личного физического состояния. (Контрольная работа (часть 1) «Оценка личного физического состояния»). Тесты, нормы и шкалы оценок для определения состояния и результатов спортивной деятельности. Батарея тестов. Измерение личных физиологических параметров и физических способностей. Оценивание результатов тестирования в баллах и представление их в графической форме. Обсуждение результатов в интерактивном режиме. **ТК №1.** *Предполагает проверку теоретических знаний, которые студент получает на лекциях.*	**2**
2	***Практическое занятие 2.*** Изучение кинематических характеристик движения по промеру (Контрольная работа (часть 2) «Промер спортивного движения»). Способ выполнения промера. Расчет кинематических характеристик движения для дальнейшего биомеханического анализа движений. Определение координат характерной точки. Расчет скоростей и ускорений. Построение графиков.	**2**
3	***Практическое занятие №3. Физические способности. Способы их оценки и измерения (часть 1, 2).*** (Практические работы «Оценка качества быстроты», «Оценка гибкости»)). Определение временных параметров ходьбы и бега. Ритм и темп движений. Принцип действия и особенности замыкающих датчиков. Линии связи. Прямой и косвенный способы измерения углов. Угломерный датчик, конструкция и принцип действия. Анализ гониограмм. Расчет угловой скорости. **ТК №2.** *Предполагает проверку правильности и самостоятельности выполнения*	**2**

	практической работы «Оценка качества быстроты», а также качество изучения вопроса «Оценка скоростно-силовых способностей». Опрос по способам определения количественных характеристик рассматриваемых физических способностей.	
	Практическое занятие №4. Физические способности. Способы их оценки и измерения (часть 3, 4). (Практические работы «Оценка силовых качеств», «Измерение линейных ускорений»). Способы измерения силы. Электронные силоизмерительные системы. Определение величины тяговых усилий. Расчет градиента силы. Прямой и расчетный метод измерения ускорений. Датчики-акселерометры. Анализ акселерограмм. Фазы разгона и торможения. **ТК №3.** *Проверка правильности выполнения практических работ «Оценка силовых качеств» и «Измерение линейных ускорений». Опрос по способам определения количественных характеристик рассматриваемых физических способностей.* **РК.** Контроль знаний в не тестовой форме по оценке координационных способностей и выносливости.	**2**

5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

ОСНОВНАЯ:

1. Биленко, А.Г. Инструментальные методы контроля физической подготовленности спортсменов [Текст] : учебное пособие / А.Г. Биленко, Л.П. Говорков, Л.Л. Ципин. - СПб. : [б. и.], 2019. - 151 с. : ил. - Библиогр.: с. 151.
2. Кошкарев, Л.Т. Спортивная метрология. Основы статистики, измерений, комплексного контроля в тренировочном процессе спортсменов [Электронный ресурс] : учебное пособие / Л.Т. Кошкарев. - Великие Луки : [б. и.], 2014. – 207 с. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
3. Мониторинг с элементами спортивной метрологии при занятиях физической культурой и спортом : учебное пособие / Л.И. Вериго, А.М. Вышедко, Е.Н. Данилова, Н.Н. Демидко ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет. - Красноярск : СФУ, 2016. - 224 с. : ил. - Библиогр.: с. 172-174. - ISBN 978-5-7638-3560-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497355
4. Спортивная метрология : учебник для вузов / В. В. Афанасьев, И. А. Осетров, А. В. Муравьев, П. В. Михайлов ; ответственный редактор В. В. Афанасьев. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 209 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07484-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/452458

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ:

1. Биленко, А.Г. Основы измерений в биомеханике физических упражнений. Теоретический курс [Электронный ресурс] : учебное пособие / А.Г. Биленко, Л.П. Говорков. - СПб. : [б. и.], 2011. – 131 с. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
2. Биленко А.Г. Основы спортивной метрологии [Электронный ресурс] : учебное пособие / А.Г. Биленко, Л.П. Говорков. - СПб. : [б. и.], 2005. – 138 с. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
3. Биленко, А.Г. Практический курс измерений в биомеханике для студентов заочной формы обучения [Электронный ресурс] : учебное пособие для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 034300 (62) - Физическая культура / А.Г. Биленко, Л.П.

Говорков. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2013. – 100 с. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
4. Биленко, А.Г. Измерения в биомеханике физических упражнений. Практический курс [Электронный ресурс] : учебное пособие / А.Г. Биленко, Л.П. Говорков, Л.Л. Ципин. - СПб. : [б. и.], 2010. – 165 с. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
5. Коренберг, В.Б. Спортивная метрология : учебник / В.Б. Коренберг. - Москва : Физкультура и спорт, 2008. - 358 с.
6. Начинская, С.В. Спортивная метрология [Текст] : учебник для студентов учреждений высш. проф. образования / С.В. Начинская. - 3-е изд., испр. - М. : Академия, 2011. - 239 с. : ил.
7. Попков, В.Н. Спортивная метрология : курс лекций / В.Н. Попков ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2004. - 183 с. : ил., табл. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274886
8. Темерева, В.Е. Измерения и контроль в спортивной метрологии [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для студентов вузов физической культуры, обучающихся по направлению подготовки бакалавров: 49.03.01 «Физическая культура», 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» / В.Е. Темерева, Г.Е. Шульгин. - Малаховка : [б. и.], 2017. – 97 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
9. Ципин, Л.Л. Введение в спортивную метрологию (виды измерений, тесты, средства биомеханического контроля) [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Л.Л. Ципин. - СПб. : [б. и.], 2013. – 50 с. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
10. Ципин, Л.Л. Метрологическое обеспечение педагогического и биомеханического контроля в спорте [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Л.Л. Ципин. - СПб., 2008. – 45 с. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.

6. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины (модуля):

- Электронная библиотека НГУ им. П.Ф. Лесгафта http://megaprolib.net/MP0101/Web
- ЭБС «Лань» https://e.lanbook.com/books/4775?publisher__fk=44412
- ЭБС «Юрайт» https://www.biblio-online.ru/
- ЭБС «Университетская библиотека ONLINE»http://www.biblioclub.ru/
- Архив журналов РАН libnauka.ru
- Университетская информационная система Россия uisrussia.msu.ru
- КонсультантПлюс http://www.consultant.ru/
- Министерство образования и науки РФ http://Минобрнауки.рф/
- Российское образование http://www.edu.ru/
- Университетская информационная система РОССИЯ http://uisrussia.msu.ru/is4/main.jsp
- Электронная библиотека РГБ http://elibrary.rsl.ru(link is external)
- Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/(link is external)
- Министерство спорта РФ http://www.minsport.gov.ru/(link is external)

- Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта http://lesgaft-notes.spb.ru/

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

- **Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа №28** (2 этаж, нежилое помещение №23) – Специализированная мебель: Учебный стол-40шт., скамья-40шт., стол письменный-1шт., доска меловая-2шт. Оборудование: стационарное мультимедийное оборудование-1шт. (Проектор NEC NP115 1x0.55* DarkChip2DMD, Экран Screen Media Goldview 16;9 GB 171x171(165*92), персональный компьютер RAMEC STORM W XP pRO dm с монитором LG L1719S1400), комплект усилительного оборудования VOLTA E-12A-1-1шт.
- **Специализированная аудитория №34 (аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации)** (2 этаж, нежилое помещение №26) - Специализированная мебель: Учебный стол-21шт., письменный стол-1шт.; стул-43шт. Оборудование: Беспроводной аппаратно-программный комплекс биологической обратной связи Delsys-1шт., велотренажер Polo S-1шт., вибрационный вискоэластомер биотканей ВВЭМ-05-1шт., монитор сердечного ритма Полар 625-1.шт., регистратор поверхностных электромиограмм-1шт., телевизор SAMSUNG CS-21-1шт., фотоаппарат Canon A 620+SD Kingston 512Mb-1шт., ноутбук ASUS X71SL 17.1"WXGA C2D T5900-1шт.
- Перечень лицензионного программного обеспечения: Операционная система Microsoft Windows: 8, 10 Pro - №№лицензий 64663702 от 21.01.2015, 64715749 от 24.01.2015 срок использования – бессрочно. Пакет прикладных программ Microsoft Office:2013, 2016 (MS Word, MS Excel, MS Power Point, MS Access) №№лицензий 68894043 от 19.12.2011г.; 45665275 от 21.01.2015г., срок использования – бессрочно. Система оптического распознавания текстов ABBYY Finereader 14, лицензия №af14-2p1v50-102, от 09.09.2019г.; срок использования – бессрочно. Управление и защита данных ЭВМ Kaspersky Endpoint Security – бизнес версия – №лицензии 1C1C191010074512140155 1, срок использования – ежегодная пролонгация. Webinar – платформа для вебинаров, Лицензионный договор №С-6161 от 03.11.2020, срок использования –ежегодная пролонгация. ABBYY PDF Transformer+ – Сублицензионный договор №К-15 от. 07.11.2018г., срок использования – бессрочно. LibreOffice – свободно распространяемый офисный пакет; AcrobatReader – свободно распространяемое программное обеспечение (просмотр документов PDF, DjVU); Справочно-правовая система КонсультантПлюс – обеспечивающий свободный доступ к информации нормативно-правового характера, лицензия №348005 от 23.12.2019г., срок использования – бессрочно.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Кафедра ПЕДАГОГИКИ

Рабочая программа дисциплины (модуля)

ВОЖАТСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Основная профессиональная образовательная программа
высшего образования программы бакалавриата по направлению подготовки
49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль):
Физкультурно-оздоровительная деятельность

Квалификация:
бакалавр

Форма обучения:
Очная/заочная

Согласовано:
Руководитель ОПОП по направлению 49.03.01 Физическая культура профиль подготовки Физкультурно-оздоровительная деятельность

_____**Мосунова М.Д.**

Рассмотрена и утверждена на заседании кафедры
«18» июня 20 19 г., протокол № 15

Зав. кафедрой д.п.н. проф.
_Криличевский В.И._Ф.И.О.

Рекомендована решением
Учебно-методического совета
«20» июня 2019 г., протокол № 14

Авторы-разработчики:
К.п.н., доцент Гомзякова И.П.

Санкт-Петербург, 2019

1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 3 курсе по очной форме обучения, на 3 курсе по заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: ***зачет.***

2. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

Наименование категории (группы) компетенций	**Код и наименование компетенций**
Универсальные компетенции	
Педагогическая деятельность	ПК-7 Способен использовать в образовательном процессе педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся.

2.1 ИНДИКАТОРЫ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ И РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ:

Код компетенции	**Код и наименование индикатора (ов) достижения компетенции**	**Планируемые результаты обучения**
ПК-7	ПК – 7.1. Знает - основы методики преподавания, характеристику личностно-ориентированного, дифференцированного спортизированного, деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий; - современные педагогические технологии реализации компетентностного подхода с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся; - современные образовательные технологии профессионального образования (профессионального обучения); - психолого-педагогические основы и методика применения технических средств обучения, информационно-коммуникационных технологий, электронных образовательных и информационных ресурсов, дистанционных образовательных технологий и электронного обучения; - возрастные особенности	Знает: - основы методики преподавания, характеристику личностно-ориентированного, дифференцированного спортизированного, деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий; - современные педагогические технологии реализации компетентностного подхода с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся; - современные образовательные технологии профессионального образования (профессионального обучения); - психолого-педагогические основы и методика применения технических средств обучения, информационно-коммуникационных технологий, электронных образовательных и информационных ресурсов, дистанционных образовательных технологий и электронного обучения; - возрастные особенности

	поведенческих реакций, обучающихся и их родителей; - формы и методы работы с родителями. ПК – 7.2. Умеет: - применять современные образовательные технологии, включая информационные, а также цифровые образовательные ресурсы; - организовывать различные виды внеурочной деятельности: игровую, учебно-исследовательскую, физкультурно-спортивную, досуговую с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона; - применять технические средства обучения, информационно-коммуникационные технологии, электронные образовательные и информационные ресурсы, дистанционные образовательные технологии и электронного обучения; - использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности учащихся; - использовать различные приемы привлечения родителей (законных представителей) к организации занятий и досуговых мероприятий, методы, формы и средства организации их совместной с детьми деятельности. ПК – 7.3. Имеет опыт: - разработки учебных заданий для формирования у занимающихся универсальных учебных действий; - формирования мотивации к обучению по предмету «Физическая культура»; -проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»; - проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - проведения мероприятий	поведенческих реакций, обучающихся и их родителей; - формы и методы работы с родителями. Умеет: - применять современные образовательные технологии, включая информационные, а также цифровые образовательные ресурсы; - организовывать различные виды внеурочной деятельности: игровую, учебно-исследовательскую, физкультурно-спортивную, досуговую с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона; - применять технические средства обучения, информационно-коммуникационные технологии, электронные образовательные и информационные ресурсы, дистанционные образовательные технологии и электронного обучения; - использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности учащихся; - использовать различные приемы привлечения родителей (законных представителей) к организации занятий и досуговых мероприятий, методы, формы и средства организации их совместной с детьми деятельности. Имеет опыт: - разработки учебных заданий для формирования у занимающихся универсальных учебных действий; - формирования мотивации к обучению по предмету «Физическая культура»; -проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»; - проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в

	активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.	режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

очная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	семестры							
			1	2	3	4	5	6	7	8
Контактная работа преподавателей с обучающимися		48						48		
В том числе:										
Занятия лекционного типа		22						22		
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, лабораторные работы)		26						26		
Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет, экзамен)		6						6		
Самостоятельная работа студента		54						54		
Общая трудоемкость	**часы**	**108**						**108**		
	зачетные единицы	**3**						**3**		

заочная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	семестры								
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
Контактная работа преподавателей с обучающимися		10					10				
В том числе:											
Занятия лекционного типа		6					6				
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, лабораторные работы)		4					4				
Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет, экзамен)		4					4				
Самостоятельная работа студента		94					94				
Выполнение контрольной работы		20					20				
Общая трудоемкость	**часы**	**108**					**108**				
	зачетные единицы	**3**					**3**				

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

4.1. ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ИХ КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Результаты обучения в виде знаний, умений, навыков
1.	История вожатского дела	*Истоки, история и опыт вожатской деятельности в России.* Социально-психологический портрет современного школьника и проблемы современного детского движения. Педагогические отряды: вчера, сегодня, завтра. История возникновения и развития загородных детских лагерей в России и за рубежом. Русский скаутизм. Пионерское движение. Пионерский лагерь как дача, коммуна, санаторий, военное поселение. *История коммунарского движения.* Понятие о коммунарской методике. Идеи И.П. Иванова об отношениях доверия, уважения, творческого сотрудничества и товарищества между воспитателями и воспитанниками. Проблема формирования коллективистической направленности личности (по И.П. Иванову). Коллективное творческое дело как психолого-педагогический инструмент коммунарской методики. Воспитательные возможности, виды, формы коллективного творческого дела. Актуализация позитивного опыта коммунарской методики в современных условиях. *Опыт деятельности Всероссийских и Международных детских центров.* История создания и актуализация опыта деятельности Всероссийских детских центров «Орленок», «Океан», «Смена», международного детского центра	Знать: психолого-педагогические основы и методика применения технических средств обучения, информационно-коммуникационных технологий,

		«Артек». Современная специфика деятельности Всероссийских детских центров «Орлёнок», «Океан», «Смена», Международного детского центра «Артек». Орлятские традиции, методика инициации. Профильные смены в лагере. *Современные тенденции развития вожатской деятельности.* «Российское движение школьников». Направления и содержание деятельности Российского движения школьников. Позитивный опыт первых лет работы.	
2.	Нормативноправовые основы вожатской деятельности	Обзор действующего законодательства в сфере образования и организации отдыха и оздоровления детей. Конвенция ООН о правах ребенка и другие правовые акты, обеспечивающие физическое, интеллектуальное, нравственное и социальное развитие ребенка. *Сфера профессиональной деятельности вожатого.* Особенности трудового законодательства применительно к работе вожатого. Квалификационные требования, предъявляемые к вожатому. Права и обязанности вожатого. Трудоустройство. Заключение договоров. Система оплаты труда вожатых. Охрана труда вожатого. Защита персональных данных. Система должностного подчинения в школе, организации дополнительного образования и детском оздоровительном лагере. Документация деятельности вожатого. Устав РДШ. *Правовые аспекты деятельности вожатого, сопровождающего работу первичного отделения Российского движения школьников.* Детские общественные	Знает: - основы методики преподавания, характеристику личностно-ориентированного, дифференцированного спортизированного, деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий; - психолого-педагогические основы и методика применения технических средств обучения, информационно-коммуникационных технологий, электронных образовательных и информационных ресурсов, дистанционных образовательных технологий и электронного обучения; - возрастные особенности поведенческих реакций, обучающихся и их родителей; - формы и методы работы с родителями. Умеет: - применять современные образовательные технологии, включая информационные, а также цифровые образовательные ресурсы; Имеет опыт: - разработки учебных заданий для формирования у

		объединения на базе школ и учреждений дополнительного образования. Документы, регламентирующие деятельность детских общественных объединений. Детские общественные объединения и ученическое самоуправление: различие и возможности взаимодействия. Организация взаимодействия детского общественного объединения с различными структурами внутри образовательной организации и во внешней среде (НКО, СМИ, органы государственно-общественного управления, учреждения культуры и пр.). *Правовые основы информационной деятельности.* Законодательство, регулирующее деятельность СМИ. Защита персональных данных. Основы информационной безопасности *Правовые аспекты организации детского отдыха.* Правовое обеспечение жизнедеятельности и развития ребенка в детском оздоровительном лагере. «Включающее» (инклюзивное) образования как компонент правовой или политической системы. Создание безбарьерной образовательной среды при социализации ребёнка с ограниченными возможностями здоровья (далее ОВЗ) в общество здоровых детей. Типы детских лагерей. Санитарные и иные нормы пребывания детей в различных типах лагерей. Безопасная транспортировка детей.	занимающихся универсальных учебных действий; - «Физическая культура»; -проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»; - проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.
3.	Психологопедагогические основы вожатской деятельности. Сопровождение деятельности детского общественного	*Педагогическое маст* Психологические особенности современных школьников в разные возрастные периоды. Целеполагание в работе вожатого. Саморегуляция эмоционального поведения. Техника поведения вожатого, словесные и бессловесные	Знает: - основы методики преподавания, характеристику личностно-ориентированного, дифференцированного спортизированного, деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий;

	объединения. Организация жизнедеятельности временного детского коллектива	действия вожатого. Личностная адаптация обучающихся к вожатской деятельности. Рефлексия как основа социальнопедагогической компетентности вожатого. Профилактика эмоционального выгорания. Взаимодействие вожатого с социально-психологическими службами образовательной организации и детского оздоровительного лагеря. Гармонизация отношений ребёнка с ОВЗ и сверстников в условиях образовательной организации и детского оздоровительного лагеря. *Конфликты в детском коллективе.* Специфика межличностных и межгрупповых конфликтов в детском сообществе на разных возрастных этапах. Технологии управления конфликтами в детском коллективе (прогнозирование, профилактика, предупреждение и конструктивное разрешение). Влияние индивидуальнопсихологических особенностей личности ребенка на поведение в конфликте. *Работа вожатого с одаренными детьми.* Понятия «способности» и «одаренность». Типы одаренности. Социальная одаренность. Особенности сопровождения одаренных школьников. *Работа вожатого с детьми, находящимися в трудной жизненной ситуации.* Понятие трудной жизненной ситуации. Характеристика различных групп детей, находящихся в трудной жизненной ситуации. Экспрессдиагностика, методика и технология работы вожатого с детьми, находящимися в трудной жизненной ситуации в условиях детского объединения и	- психолого-педагогические основы и методика применения технических средств обучения, информационно-коммуникационных технологий, электронных образовательных и информационных ресурсов, дистанционных образовательных технологий и электронного обучения; - возрастные особенности поведенческих реакций, обучающихся и их родителей; - формы и методы работы с родителями. Умеет: - применять современные образовательные технологии, включая информационные, а также цифровые образовательные ресурсы; - организовывать различные виды внеурочной деятельности: игровую, учебно-исследовательскую, физкультурно-спортивную, досуговую с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона; - применять технические средства обучения, информационно-коммуникационные технологии, электронные образовательные и информационные ресурсы, дистанционные образовательные технологии и электронного обучения; - использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности учащихся; - использовать различные приемы привлечения родителей (законных

		временного детского коллектива. *Работа вожатого с детьми с ограниченными возможностями здоровья.* Дети с ограниченными возможностями здоровья как объект особого внимания вожатого. Особенности общения в инклюзивном коллективе. Формы организации психологопедагогической помощи детям с ОВЗ. *Сопровождение деятельности детского общественного объединения.* Понятие «сопровождение». Особенности психологопедагогического сопровождения ребенка в условиях образовательной организации и временного детского коллектива. Организация индивидуального сопровождения ребенка, в том числе с особыми образовательными потребностями. Понятие индивидуального образовательного и воспитательного маршрута. Возможности построения индивидуального маршрута в условиях лагерной смены. Механизмы создания и развития детского общественного объединения. Организационная деятельность вожатого на разных этапах развития детского коллектива. Особенности формирования коллектива в детском общественном объединении. Коллектив как социальнопсихологическая общность участников детского объединения. Структурные характеристики детского коллектива. Личностно-деловые и личностноэмоциональные отношения. Процесс образования коллектива. Динамика, условия и внутренние источники развития	представителей) к организации занятий и досуговых мероприятий, методы, формы и средства организации их совместной с детьми деятельности. Имеет опыт: - разработки учебных заданий для формирования у занимающихся универсальных учебных действий; - формирования мотивации к обучению по предмету «Физическая культура»; -проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»; - проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.

		коллектива. Актив детского общественного объединения.	
4.	Технологии работы вожатого в лагере	*Методика и технология подготовки и проведения коллективного творческого дела.* Виды коллективного творческого дела по направленности деятельности. Специфика познавательного, экологического, трудового, художественного и спортивного и другого дела. Организация коллективного творческого дела. Воспитательно-образовательное содержание коллективного творческого дела, этапы, технологии. Особенности навыков общения в процессе коллективного творческого дела. Соотношение позиций «взрослый-ребенок». Интеграция детей с ОВЗ в процесс подготовки и проведения коллективного творческого дела. *Организация и проведение массовых мероприятий.* Классификация массовых мероприятий. Этапы и алгоритм подготовки и проведения различных массовых мероприятий. Особенности подготовки и проведения праздников в школе и детском лагере. Фестиваль: виды, цель и задачи. Методика подготовки и проведения выставок, ярмарок, образовательных сессий, конференций, концертов, акций, слётов, форумов, конкурсов различной направленности и др. Детский коллектив как организатор массовых мероприятий. Модели включения детей с ОВЗ в организацию и проведение массовых мероприятий. *Организация дискуссионных мероприятий.* Специфика и особенности организации дискуссионных мероприятий.	Знает: - современные педагогические технологии реализации компетентностного подхода с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся; - современные образовательные технологии профессионального образования (профессионального обучения); - психолого-педагогические основы и методика применения технических средств обучения, информационно-коммуникационных технологий, электронных образовательных и информационных ресурсов, дистанционных образовательных технологий и электронного обучения; Умеет: - применять современные образовательные технологии, включая информационные, а также цифровые образовательные ресурсы; - организовывать различные виды внеурочной деятельности: игровую, учебно-исследовательскую, физкультурно-спортивную, досуговую с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона; - Имеет опыт: - разработки учебных заданий для формирования у занимающихся универсальных учебных действий;

		Формы и методы дискуссионных мероприятий. Методика проведения с учетом возрастных особенностей детей. *Организация и проведение линеек.* Линейка как одна из организационных форм работы. Виды линеек: линейка-открытие, линейка-закрытие лагерной смены, утренние, вечерние линейки, театрализованные линейки и линейки, посвящённые памятным датам. Методика проведения линеек. *Игротехника.* Игра – помощник в работе вожатого. Психолого-педагогический феномен игрового взаимодействия. Логика игрового взаимодействия. Принципы успешного игрового взаимодействия: ситуативность, вариативность, личностная адаптивность, педагогическая целесообразность. Классификация игр: подвижные игры, фольклорные игры, сюжетно-ролевые, познавательные, игры-знакомства, игры-тесты, игры в автобусе. Особенности игрового взаимодействия в работе с залом. Игра как регулятор психофизического и эмоционального состояния коллектива. Игры на развитие социально-ролевого потенциала участников группы. Алгоритм создания игры. Деловые и ролевые игры, маршрутные и станционные игры. Квест как современная интерактивная технология. Правила конструирования квеста, принципы участия. *Проектная деятельность.* Основы проектирования. Технология работы над проектом. Жизненный цикл проекта. Формирование команды проекта. Презентация и защита проекта. Оценка эффективности проекта на разных этапах его	- формирования мотивации к обучению по предмету «Физическая культура»; -проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»; - проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.

		реализации. Технологии краундфайндинга, фандрайзинга и сторитейлинга. *Формирование ценностей здорового образа жизни.* Понятие «здоровый образ жизни». Формирование здорового образа жизни, как направление деятельности Российского движения школьников. Приобщение детей к навыкам здорового образа жизни в загородном лагере. Формирование	
5.	Информационно медийное сопровождение вожатской деятельности	Информационно-медийное направление деятельности РДШ. Ценностно-смысловое содержание деятельности по информационно-медийному направлению РДШ. Основные направления информационно-медийной деятельности РДШ. Структура, формы, модели деятельности по информационно-медийному направлению деятельности. Различные источники информации. *Различные подходы к типологии СМИ.* Виды СМИ. Печать, медиа, диджитл. Жанровое многообразие журналистских и PR-материалов. *Организация работы пресс-центра.* Издание газеты, журнала. Подготовка радио и телевизионной передачи. Секреты хороших фотографий. Этика освещения жизни отряда: нравственный аспект. Секреты хороших новостей. Методы сбора и обработки информации. Секреты оформительской работы. Рубрики классного и отрядного уголка. Плакаты, стенгазеты, экран настроения и др. Правила освещения работы с детьми на сайте образовательной организации и детского лагеря и в социальных сетях. *Информационная*	Знает: - психолого-педагогические основы и методика применения технических средств обучения, информационно-коммуникационных технологий, электронных образовательных и информационных ресурсов, дистанционных образовательных технологий и электронного обучения; - возрастные особенности поведенческих реакций, обучающихся и их родителей; - формы и методы работы с родителями. Умеет: - применять технические средства обучения, информационно-коммуникационные технологии, электронные образовательные и информационные ресурсы, дистанционные образовательные технологии и электронного обучения; - использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности учащихся; Имеет опыт: - проведения мероприятий активного отдыха

		безопасность. Безопасность в социальных сетях. Деятельность вожатого по обеспечению Интернет-безопасности. *Игры с использованием информационных технологий.* Фотокросс, фотоохота, qr-кодирование в маршрутных играх и квестах в пространстве образовательной организации, микрорайона, района, города, детского оздоровительного лагеря.	обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.
6.	Профессиональная этика и культура вожатого	*Основы вожатской этики.* Вожатый – педагог, педагогическое сотрудничество и общение. Мировоззрение вожатого: ценностно-смысловые аспекты. Мотивация как условие профессионально-личностного развития вожатого. Педагогический такт и культура вожатого. Эмоциональная культура и проблема эмоционального выгорания: профилактика и преодоление эмоциональных, интеллектуальных и волевых перегрузок. Самоорганизация и самодисциплина вожатого. Здоровье как стратегическая ценность в работе вожатого. Профессиональная ответственность за жизнь, здоровье и развитие ребенка. Формирование социального иммунитета к различным негативным явлениям. *Этика взаимоотношений с детьми, их родителями и коллегами.* Позитивное взаимодействие, индивидуальная и коллективная ответственность, стимулирование тесного общения детей, создание условий для формирования навыков полезного социального поведения при организации совместной деятельности. Коммуникативная культура вожатого. Этика общения со	Знает: - основы методики преподавания, характеристику личностно-ориентированного, дифференцированного спортизированного, деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий; - современные педагогические технологии реализации компетентностного подхода с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся; - современные образовательные технологии профессионального образования (профессионального обучения); - психолого-педагогические основы и методика применения технических средств обучения, информационно-коммуникационных технологий, Умеет: - организовывать различные виды внеурочной деятельности: игровую, учебно-исследовательскую, физкультурно-спортивную, досуговую с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-

		старшими по должности, коллегами-вожатыми. Общение напарников. Общение с родителями. Специфика общения с детьми с ОВЗ и их родителями (законными представителями. *Корпоративная культура.* Корпоративная культура детского объединения или детского лагеря как система социокультурных связей и отношений. Параметры и характеристики определения корпоративной культуры детского коллектива. Стихийное и целенаправленное формирование корпоративной культуры. Имидж вожатого. Поддержание имиджа в рамках корпоративной культуры образовательной организации или лагеря	культурного своеобразия региона; - - использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности учащихся; - использовать различные приемы привлечения родителей (законных представителей) к организации занятий и досуговых мероприятий, методы, формы и средства организации их совместной с детьми деятельности. Имеет опыт: - - формирования мотивации к обучению по предмету «Физическая культура»; -проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»; - проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.
7.	Основы безопасности жизнедеятельности детского коллектива	Ответственность вожатого за физическое и психологическое благополучие ребенка. *Алгоритмы поведения вожатого в экстремальных ситуациях.* Алгоритм поведения вожатого в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера. Обеспечение безопасности в различных климатических условиях, на водоемах, в лесу, в горах, при транспортировке. Ответственность вожатого за соблюдение правил пожарной безопасности. Обеспечение безопасности при проведении	Знает: - основы методики преподавания, характеристику личностно-ориентированного, дифференцированного спортизированного, деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий; - современные педагогические технологии реализации компетентностного подхода с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся; - современные образовательные технологии профессионального

		спортивных мероприятий. Понятия «терроризм», «экстремизм», «преступление против личности». Действия при угрозе взрыва и захвате заложников. *Первая доврачебная помощь.* Основы медицинских знаний вожатого. Техника оказания первой помощи детям при легкой травме, переломах, кровотечениях, солнечных ударах, ожогах, рвоте, сердечно-легочной реанимации, закупорке дыхательных путей, утоплении, электротравме, укусах змей, насекомых, отравлении. *Дети с ОВЗ как объект особого внимания сотрудников* образовательной организации и детских оздоровительных лагерей. Индивидуальная карта ребенка с ОВЗ (данные о родителях (законных представителях), контакты, нозология, психолого-педагогические особенности ребенка, принимаемые лекарства, алгоритм оказания первой медицинской помощи (согласованный с медицинскими работниками) и т.д.)	образования (профессионального обучения); Умеет: - организовывать различные виды внеурочной деятельности: игровую, учебно-исследовательскую, физкультурно-спортивную, досуговую с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона; - применять технические средства обучения, информационно-коммуникационные технологии, электронные образовательные и информационные ресурсы, дистанционные образовательные технологии и электронного обучения; - Имеет опыт: - проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.

1.1. СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

ЗАНЯТИЯ ЛЕКЦИОННОГО ТИПА

№ темы	*Содержание лекций*	*Кол-во часов*
1.	1. История вожатского дела *1.Истоки, история и опыт вожатской деятельности в России.* История возникновения и развития загородных детских лагерей в России и за рубежом. Русский скаутизм. Пионерское движение. Пионерский лагерь как дача, коммуна, санаторий, военное поселение. *2.История коммунарского движения.* Понятие о коммунарской методике. Идеи И.П. Иванова об отношениях доверия, уважения, творческого сотрудничества и товарищества между воспитателями и воспитанниками. Проблема формирования коллективистической направленности личности (по И.П. Иванову).	2

2.	2 Нормативно-правовые основы вожатской деятельности 1.*Обзор действующего законодательства* в сфере образования и организации отдыха и оздоровления детей. Конвенция ООН о правах ребенка и другие правовые акты, обеспечивающие физическое, интеллектуальное, нравственное и социальное развитие ребенка. *2.Сфера профессиональной деятельности вожатого.* Особенности трудового законодательства применительно к работе вожатого. Квалификационные требования, предъявляемые к вожатому. Права и обязанности вожатого. Трудоустройство. Заключение договоров. Система оплаты труда вожатых. Охрана труда вожатого. Защита персональных данных. *3.Система должностного подчинения в школе*, организации дополнительного образования и детском оздоровительном лагере. Документация деятельности вожатого. Устав РДШ.	2
3	3 Психолого-педагогические основы вожатской деятельности. *1.Педагогическое мастерство вожатого.* Психологические особенности современных школьников в разные возрастные периоды. Целеполагание в работе вожатого. Саморегуляция эмоционального поведения. Техника поведения вожатого, словесные и бессловесные действия вожатого. Личностная адаптация обучающихся к вожатской деятельности. организации и детского оздоровительного лагеря. Гармонизация отношений ребёнка с ОВЗ и сверстников в условиях образовательной организации и детского оздоровительного лагеря. 2.*Рефлексия как основа социально педагогической компетентности вожатого.* Профилактика эмоционального выгорания. Взаимодействие вожатого с социально-психологическими службами образовательной организации и детского оздоровительного лагеря. Гармонизация отношений ребёнка с ОВЗ и сверстников в условиях образовательной организации и детского оздоровительного лагеря. *3. Конфликты в детском коллективе.* Специфика межличностных и межгрупповых конфликтов в детском сообществе на разных возрастных этапах. Технологии управления конфликтами в детском коллективе (прогнозирование, профилактика, предупреждение и конструктивное разрешение). Влияние индивидуально психологических особенностей личности ребенка на поведение в конфликте.	2
3	4 Сопровождение деятельности детского общественного объединения 1.*Понятие «сопровождение».* Особенности психолог педагогического сопровождения ребенка в условиях образовательной организации и временного детского коллектива. Организация индивидуального сопровождения ребенка, в том числе с особыми образовательными потребностями. Понятие индивидуального образовательного и воспитательного маршрута. Возможности построения индивидуального маршрута в условиях лагерной смены. 2.*Механизмы создания и развития детского общественного объединения.* Организационная деятельность вожатого на разных этапах развития детского коллектива.	2
3	5 Организация жизнедеятельности временного детского коллектива *1.Методика формирования временного детского коллектива и управление им.* Понятие временного детского коллектива, его признаки, структура, проблемы и особенности социализации. Принципы формирования	2

	первичного коллектива в рамках РДШ (массовость и добровольность участия; дифференциация интересов, обучающихся с учетом уровня и иерархии их потребностей, эмоционально-волевой и ценностно-нравственной сферы; вариативность выбора разнообразных сфер общения и отношений в воспитательном пространстве; субъект субъектные отношения между взрослыми и детьми в процессе их совместной деятельности). 2.*Психологопедагогические принципы формирования, условия и динамика развития временного детского коллектива в оздоровительных лагерях.* Психологические особенности вхождения ребенка в группу. Внутри отрядная рефлексия. Нравственные основания взаимодействия в детском коллективе. Лидерство в детском коллективе. Стили управления временным детским коллективом.	
4	6 Технологии работы вожатого в образовательной организации и детском лагере – интеграция детей в творчество. 1.*Соотношение позиций* «взрослый-ребенок». Интеграция детей с ОВЗ в процесс подготовки и проведения коллективного творческого дела. *2.Организация и проведение массовых мероприятий.* Классификация массовых мероприятий. Этапы и алгоритм подготовки и проведения различных массовых мероприятий. Особенности подготовки и проведения праздников в школе и детском лагере. Фестиваль: виды, цель и задачи.	2
	7 Технологии работы вожатого в образовательной организации и детском лагере – подготовка массовых мероприятий. *1.Методика подготовки и проведения* выставок, ярмарок, образовательных сессий, конференций, концертов, акций, слётов, форумов, конкурсов различной направленности и др. Детский коллектив как организатор массовых мероприятий. 2. *Модели включения детей с ОВЗ в организацию и проведение массовых мероприятий.*	2
5	8. Информационно-медийное сопровождение вожатской деятельности *1.Информационно-медийное направление деятельности РДШ.* Ценностно-смысловое содержание деятельности по информационно-медийному направлению РДШ. Основные направления информационно-медийной деятельности РДШ. *2.Структура, формы, модели деятельности по информационно-медийному направлению деятельности.* Различные источники информации. *3.Различные подходы к типологии СМИ.* Виды СМИ. Печать, медиа, диджитл. Жанровое многообразие журналистских и PR-материалов.	2
6	9 Основы профессиональной этики и культуры вожатого *1.Основы вожатской этики.* Вожатый – педагог, педагогическое сотрудничество и общение. Мировоззрение вожатого: ценностно-смысловые аспекты. *2.Мотивация* как условие профессионально-личностного развития вожатого. Педагогический такт и культура вожатого. 3. Эмоциональная культура и проблема эмоционального выгорания: профилактика и преодоление эмоциональных, интеллектуальных и волевых перегрузок.	2
6	10 Профессиональная этика и культура вожатого 1.*Самоорганизация и самодисциплина вожатого*. Здоровье как стратегическая ценность в работе вожатого. Профессиональная ответственность за жизнь, здоровье и развитие ребенка. Формирование социального иммунитета к различным негативным явлениям.	2

7	11. Основы безопасности жизнедеятельности детского коллектива 1.*Ответственность вожатого* за физическое и психологическое благополучие ребенка. *2.Алгоритмы поведения вожатого в экстремальных ситуациях.* Алгоритм поведения вожатого в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера. Обеспечение безопасности в различных климатических условиях, на водоемах, в лесу, в горах, при транспортировке. Ответственность вожатого за соблюдение правил пожарной безопасности. Обеспечение безопасности при проведении спортивных мероприятий. 3.*Понятия* «терроризм», «экстремизм», «преступление против личности». Действия при угрозе взрыва и захвате заложников.	2

ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА

№ темы	*Содержание семинаров*	*Кол-во часов*
1.	1 История вожатского дела *Опыт деятельности Всероссийских и Международных детских центров.* История создания и актуализация опыта деятельности Всероссийских детских центров «Орленок», «Океан», «Смена», международного детского центра «Артек». Современная специфика деятельности Всероссийских детских центров «Орлёнок», «Океан», «Смена», Международного детского центра «Артек». Орлятские традиции, методика инициации. Профильные смены в лагере.	2
2.	2.Нормативно-правовые основы вожатской деятельности *Правовые аспекты деятельности вожатого, сопровождающего работу первичного отделения Российского движения школьников.* Детские общественные объединения на базе школ и учреждений дополнительного образования. Документы, регламентирующие деятельность детских общественных объединений. Детские общественные объединения и ученическое самоуправление: различие и возможности взаимодействия. Организация взаимодействия детского общественного объединения с различными структурами внутри образовательной организации и во внешней среде (НКО, СМИ, органы государственно-общественного управления, учреждения культуры и пр.). *Правовые основы информационной деятельности.* Законодательство, регулирующее деятельность СМИ. Защита персональных данных. Основы информационной безопасности	2
3	3. Психологические особенности современных школьников в разные возрастные периоды. . *Целеполагание в работе вожатого*. Саморегуляция эмоционального поведения. Техника поведения вожатого, словесные и бессловесные действия вожатого. Личностная адаптация обучающихся к вожатской деятельности. Рефлексия как основа социальнопедагогической компетентности вожатого. Профилактика эмоционального выгорания. Взаимодействие вожатого с социально-психологическими службами образовательной организации и детского оздоровительного лагеря. Гармонизация отношений ребёнка с ОВЗ и сверстников в условиях образовательной организации и детского оздоровительного лагеря.	2
3	4 Конфликты в детском коллективе. *Специфика межличностных и межгрупповых конфликтов* в детском сообществе на разных возрастных этапах. Технологии управления конфликтами в детском коллективе (прогнозирование, профилактика, предупреждение и конструктивное разрешение). Влияние индивидуальнопсихологических особенностей личности ребенка на поведение в конфликте.	2
3	*5* Работа вожатого с одаренными детьми. *Понятия* «способности» и «одаренность». Типы одаренности. Социальная одаренность. Особенности сопровождения одаренных школьников. *Работа вожатого с детьми, находящимися в трудной жизненной ситуации.*	2

	Понятие трудной жизненной ситуации. Характеристика различных групп детей, находящихся в трудной жизненной ситуации. Экспрессдиагностика, методика и технология работы вожатого с детьми, находящимися в трудной жизненной ситуации в условиях.	
3	6 Сопровождение деятельности детского общественного объединения Особенности формирования коллектива в детском общественном объединении. Коллектив как социальнопсихологическая общность участников детского объединения. Структурные характеристики детского коллектива. Личностно-деловые и личностноэмоциональные отношения. Процесс образования коллектива. Динамика, условия и внутренние источники развития коллектива. Актив детского общественного объединения.	2
3	7 Организация жизнедеятельности временного детского коллектива 1.Сопровождение выхода из временного детского коллектива. Психолого-педагогическая логика развития лагерной смены. 2.Гендерный аспект общения. Особенности межэтнического общения во временном детском коллективе. *3.Характеристика основных периодов смены.* Проблема адаптации личности к вожатской деятельности. Основные цель, задачи и содержание деятельности вожатого в каждом периоде смены. Инструментарий вожатого в работе с отрядом в каждом периоде смены. План-сетка как стратегия и тактика работы с отрядом. Основные принципы построения план-сетки. Методика планирования и анализа жизнедеятельности временного детского коллектива. Детское самоуправление в лагере.	2
4	8.Технологии работы вожатого в образовательной организации и детском лагере *1. Игротехника.* Игра – помощник в работе вожатого. Психолого-педагогический феномен игрового взаимодействия. Логика игрового взаимодействия. Принципы успешного игрового взаимодействия: ситуативность, вариативность, личностная адаптивность, педагогическая целесообразность. Классификация игр: подвижные игры, фольклорные игры, сюжетно-ролевые, познавательные, игры-знакомства, игры-тесты, игры в автобусе. Особенности игрового взаимодействия в работе с залом. Игра как регулятор психофизического и эмоционального состояния коллектива. Игры на развитие социально-ролевого потенциала участников группы. Алгоритм создания игры. Деловые и ролевые игры, маршрутные и станционные игры. Квест как современная интерактивная технология. Правила конструирования квеста, принципы участия. *2.Проектная деятельность.* Основы проектирования. Технология работы над проектом. Жизненный цикл проекта. Формирование команды проекта. Презентация и защита проекта. Оценка эффективности проекта на разных этапах его реализации. Технологии краундфайндинга, фандрайзинга и сторитейлинга. *Формирование ценностей здорового образа жизни.* Понятие «здоровый образ жизни». *Методика и технология подготовки и проведения коллективного творческого дела.* Виды коллективного творческого дела по направленности деятельности. Специфика познавательного, экологического, трудового, художественного и спортивного и другого дела. Организация коллективного творческого дела.	2

	Воспитательно-образовательное содержание коллективного творческого дела, этапы, технологии. Особенности навыков общения в процессе коллективного творческого дела.	
4	9. Методика и технология подготовки и проведения коллективного творческого дела Виды коллективного творческого дела по направленности деятельности. Специфика познавательного, экологического, трудового, художественного и спортивного и другого дела. Организация коллективного творческого дела. 2.Воспитательно-образовательное содержание коллективного творческого дела, этапы, технологии. Особенности навыков общения в процессе коллективного творческого дела.	2
5	10 Информационно-медийное сопровождение вожатской деятельности *Организация работы пресс-центра.* Издание газеты, журнала. Подготовка радио и телевизионной передачи. Секреты хороших фотографий. Этика освещения жизни отряда: нравственный аспект. Секреты хороших новостей. Методы сбора и обработки информации. Секреты оформительской работы. Рубрики классного и отрядного уголка. Плакаты, стенгазеты, экран настроения и др. Правила освещения работы с детьми на сайте образовательной организации и детского лагеря и в социальных сетях. *Информационная безопасность.* Безопасность в социальных сетях. Деятельность вожатого по обеспечению Интернет-безопасности. *Игры с использованием информационных технологий.* Фотокросс, фотоохота, qr-кодирование в маршрутных играх и квестах в пространстве образовательной организации, микрорайона, района, города, детского оздоровительного лагеря.	2
6	11 Профессиональная этика и культура вожатого *Этика взаимоотношений с детьми, их родителями и коллегами.* Позитивное взаимодействие, индивидуальная и коллективная ответственность, стимулирование тесного общения детей, создание условий для формирования навыков полезного социального поведения при организации совместной деятельности. Коммуникативная культура вожатого. Этика общения со старшими по должности, коллегами-вожатыми. Общение напарников.	2
6	12 Профессиональная этика и культура вожатого Общение с родителями. Специфика общения с детьми с ОВЗ и их родителями (законными представителями. *Корпоративная культура.* Корпоративная культура детского объединения или детского лагеря как система социокультурных связей и отношений. Параметры и характеристики определения корпоративной культуры детского коллектива. Стихийное и целенаправленное формирование корпоративной культуры. Имидж вожатого. Поддержание имиджа в рамках корпоративной культуры образовательной организации или лагеря.	2
7	13 Основы безопасности жизнедеятельности детского коллектива *Первая доврачебная помощь.* Основы медицинских знаний вожатого. Техника оказания первой помощи детям при легкой травме, переломах, кровотечениях, солнечных ударах, ожогах, рвоте, сердечно-легочной реанимации, закупорке дыхательных путей, утоплении, электротравме, укусах змей, насекомых, отравлении. *Дети с ОВЗ как объект особого внимания сотрудников* образовательной организации и детских оздоровительных лагерей. Индивидуальная карта	2

	ребенка с ОВЗ (данные о родителях (законных представителях), контакты, нозология, психолого-педагогические особенности ребенка, принимаемые лекарства, алгоритм оказания первой медицинской помощи (согласованный с медицинскими работниками) и т.д.)	

ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

ЗАНЯТИЯ ЛЕКЦИОННОГО ТИПА

№ темы	*Содержание лекций*	*Кол-во часов*
1.	1. История вожатского дела *Истоки, история и опыт вожатской деятельности в Росси1. и.* История возникновения и развития загородных детских лагерей в России и за рубежом. Русский скаутизм. Пионерское движение. Пионерский лагерь как дача, коммуна, санаторий, военное поселение. *2.История коммунарского движения.* Понятие о коммунарской методике. Идеи И.П. Иванова об отношениях доверия, уважения, творческого сотрудничества и товарищества между воспитателями и воспитанниками. Проблема формирования коллективистической направленности личности (по И.П. Иванову).	2
4	2.Технологии работы вожатого в образовательной организации и детском лагере 1.Соотношение позиций «взрослый-ребенок». Интеграция детей с ОВЗ в процесс подготовки и проведения коллективного творческого дела. *2.Организация и проведение массовых мероприятий.* Классификация массовых мероприятий. Этапы и алгоритм подготовки и проведения различных массовых мероприятий. Особенности подготовки и проведения праздников в школе и детском лагере. Фестиваль: виды, цель и задачи. Методика подготовки и проведения выставок, ярмарок, образовательных сессий, конференций, концертов, акций, слётов, форумов, конкурсов различной направленности и др. Детский коллектив как организатор массовых мероприятий. Модели включения детей с ОВЗ в организацию и проведение массовых мероприятий. *3.Организация дискуссионных мероприятий.* Специфика и особенности организации дискуссионных мероприятий. Формы и методы дискуссионных мероприятий. Методика проведения с учетом возрастных особенностей детей. *4.Организация и проведение линеек.* Линейка как одна из организационных форм работы. Виды линеек: линейка, открытие, линейка-закрытие лагерной смены, утренние, вечерние линейки, театрализованные линейки и линейки, посвящённые памятным датам. Методика проведения линеек.	2
6	3 Профессиональная этика и культура вожатого *1.Основы вожатской этики.* Вожатый – педагог, педагогическое сотрудничество и общение. Мировоззрение вожатого: ценностно-смысловые аспекты. Мотивация как условие профессионально-личностного развития вожатого. Педагогический такт и культура вожатого. Эмоциональная культура и проблема эмоционального выгорания: профилактика и преодоление эмоциональных, интеллектуальных и волевых перегрузок. *2.*Самоорганизация и самодисциплина вожатого. Здоровье как стратегическая ценность в работе вожатого. Профессиональная ответственность за жизнь, здоровье и развитие ребенка. Формирование социального иммунитета к	2

	различным негативным явлениям.	

ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА

№ темы	*Содержание семинаров*	*Кол-во часов*
3	1. Психолого-педагогические основы вожатской деятельности. *1Работа вожатого с детьми, находящимися в трудной жизненной ситуации.* Понятие трудной жизненной ситуации. Характеристика различных групп детей, находящихся в трудной жизненной ситуации. Экспресс диагностика, методика и технология работы вожатого с детьми, находящимися в трудной жизненной ситуации в условиях детского объединения и временного детского коллектива. *2.Работа вожатого с детьми с ограниченными возможностями здоровья.* Дети с ограниченными возможностями здоровья как объект особого внимания вожатого. Особенности общения в инклюзивном коллективе. Формы организации психолого-педагогической помощи детям с ОВЗ.	2
3	2.Сопровождение деятельности детского общественного объединения 1.Особенности формирования коллектива в детском общественном объединении. Коллектив как социально-психологическая общность участников детского объединения. Структурные характеристики детского коллектива. 2.Личностно-деловые и личностно-эмоциональные отношения. Процесс образования коллектива. Динамика, условия и внутренние источники развития коллектива. Актив детского общественного объединения.	2

5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

ОСНОВНАЯ:

1. Григорьев, О. А. Организация физкультурно-оздоровительной работы в детском оздоровительном лагере : учебное пособие для вузов / О. А. Григорьев, Е. А. Стеблецов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 261 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12478-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/448444
2. Дрозд, К. В. Методика работы вожатого в детском оздоровительном лагере : учебное пособие для вузов / К. В. Дрозд, И. В. Плаксина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 423 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12479-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/447585
3. Риски интернет-коммуникации детей и молодежи : учебное пособие / под общ. ред. Н.Ю. Лесконог, И.В. Жилавской, Е.В. Бродовской ; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации и др. – Москва : Московский педагогический государственный университет, 2019. – 80 с. : схем., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=563647
4. Слизкова, Е. В. Педагогика дополнительного образования. Методика работы вожатого : учебное пособие для вузов / Е. В. Слизкова, И. И. Дереча. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 149 с. — (Высшее

образование). — ISBN 978-5-534-06468-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/453902

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ:

1. Брутова, М.А Педагогика дополнительного образования : учебное пособие / М.А Брутова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования Северный (Арктический) федеральный университет им. М.В. Ломоносова. – Архангельск : САФУ, 2014. – 218 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=436289
2. Золотарева, А. В. Методика преподавания по программам дополнительного образования детей : учебник и практикум для вузов / А. В. Золотарева, Г. М. Криницкая, А. Л. Пикина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 315 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06274-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/452107
3. Исаева, И.Ю. Досуговая педагогика : учебное пособие / И.Ю. Исаева. – 2-е изд., стер. – Москва : Флинта, 2016. – 197 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=54554
4. Кулаченко, М. П. Основы вожатской деятельности : учебник для вузов / М. П. Кулаченко. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 327 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11447-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/455450
5. Кулаченко, М. П. Психологические основы вожатской деятельности : учебник для вузов / М. П. Кулаченко. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 144 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12612-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/448874
6. Мандель, Б.Р. Интеллектуальная игра и образование: развитие профессионально значимых качеств обучающихся : учебное пособие для студентов высших учебных заведений гуманитарного направления (все уровни подготовки) / Б.Р. Мандель. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2017. – 317 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=455028
7. Материалы для работы вожатого в детском оздоровительном лагере : учебное пособие / сост. О.М. Чусовитина ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра педагогики. – Омск : Издательство СибГУФК, 2015. – 151 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459410
8. Подготовка вожатских кадров на базе образовательных организаций высшего образования в Росси : монография / под ред. Т.Н. Владимировой, Н.Ю. Лесконог, Л.Ф. Шаламовой ; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации и др. – Москва : Московский педагогический государственный университет, 2019. – 160 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=563632
9. Факторович, А. А. Педагогические технологии : учебное пособие для вузов / А. А. Факторович. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 128 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09829-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/452715

6. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины (модуля):

- Электронная библиотека НГУ им. П.Ф. Лесгафта http://megaprolib.net/MP0101/Web

- ЭБС «Лань» https://e.lanbook.com/books/4775?publisher__fk=44412
- ЭБС «Юрайт» https://www.biblio-online.ru/
- ЭБС «Университетская библиотека ONLINE»http://www.biblioclub.ru/
- Архив журналов РАН libnauka.ru
- Университетская информационная система Россия uisrussia.msu.ru
- КонсультантПлюс http://www.consultant.ru/
- Министерство образования и науки РФ http://Минобрнауки.рф/
- Российское образование http://www.edu.ru/
- Университетская информационная система РОССИЯ http://uisrussia.msu.ru/is4/main.jsp
- Электронная библиотека РГБ http://elibrary.rsl.ru(link isexternal)
- Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/(link isexternal)
- Министерство спорта РФ http://www.minsport.gov.ru/(link isexternal)
- Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта http://lesgaft-notes.spb.ru/

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

- **Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа №14** (3 этаж, нежилое помещение №13) – Специализированная мебель: Учебный стол-48шт, скамья-48 шт., стол письменный-1шт., трибуна-1шт. Оборудование: доска меловая-2шт., стационарное мультимедийное оборудование (Проектор NEC NP115 1x0.55* DarkChip2DMD, Экран Screen Media Goldview 16;9 GB 171x171(165*92)-1шт., персональный компьютер RAMECSTORMWXPpROdm с монитором LG L1719S1400)-1шт.
- **Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации №1** (3 этаж, нежилое помещение №23) – Специализированная мебель: Учебный стол-20 шт.; скамья-20шт., письменный стол-1шт. стул - 4шт. Оборудование: Интерактивная доска Triumph Board Multi Touch New 78"-1шт., проектор Acer X138WH-1шт., экран DINON Manual220x220MW настенный-1шт., ноутбук Acer-1шт.
- Перечень лицензионного программного обеспечения: Операционная система Microsoft Windows: 8, 10 Pro - №№лицензий 64663702 от 21.01.2015, 64715749 от 24.01.2015 срок использования – бессрочно. Пакет прикладных программ Microsoft Office:2013, 2016 (MS Word, MS Excel, MS Power Point, MS Access) №№лицензий 68894043 от 19.12.2011г.; 45665275 от 21.01.2015г., срок использования – бессрочно. Система оптического распознавания текстов ABBYY Finereader 14, лицензия №af14-2p1v50-102, от 09.09.2019г.; срок использования – бессрочно. Управление и защита данных ЭВМ Kaspersky Endpoint Security – бизнес версия – №лицензии 1C1C1910100745121401551, срок использования – ежегодная пролонгация. Webinar – платформа для вебинаров, Лицензионный договор №С-6161 от 03.11.2020, срок использования –ежегодная пролонгация. ABBYY PDF Transformer+ – Сублицензионный договор №К-15 от. 07.11.2018г., срок использования – бессрочно. LibreOffice – свободно распространяемый офисный пакет; AcrobatReader – свободно распространяемое программное обеспечение (просмотр документов PDF, DjVU);

Справочно-правовая система КонсультантПлюс – обеспечивающий свободный доступ к информации нормативно-правового характера, лицензия №348005 от 23.12.2019г., срок использования – бессрочно.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«Национальный государственный Университет
физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта,
Санкт-Петербург»**
Кафедра социально-гуманитарных дисциплин

Рабочая программа по дисциплине (модуля)
КУЛЬТУРОЛОГИЯ

Основная профессиональная образовательная программа
высшего образования программы бакалавриата по направлению подготовки

49.03.01- Физическая культура

Направленность (профиль):
Физкультурно-оздоровительная деятельность

Квалификация:
Бакалавр

Форма обучения:
Очная/заочная

Согласовано:
Руководитель ОПОП по направлению 49.03.01 - «Физическая культура» профиль подготовки «Физкультурно-оздоровительная деятельность»
_____**Мосунова М.Д.**

Рассмотрена и утверждена на заседании кафедры
«19» июня 2019 г., протокол № 11
Зав. кафедрой _____Пыж В.В.

Рекомендована решением
Учебно-методического совета
«20» июня 2019 г., протокол № 14

Автор-разработчик:
доцент каф. социально гуманитарных дисциплин, к.ф.н., Предовская М.М.

Санкт-Петербург 2019

1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на ____ курсе по очной форме Дисциплина относится к Блоку 1 «Дисциплины (модули)» ***базовой*** части ОПОП. В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 3 курсе по очной форме обучения, на 3 курсе заочной формы. Вид промежуточной аттестации: ***зачет***.

ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

Наименование категории (группы) компетенций	**Код и наименование компетенций**
Универсальные компетенции	
Межкультурное взаимодействие	УК-5 Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах

2.1 ИНДИКАТОРЫ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ И РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ:

Код компетенции	**Код и наименование индикатора (ов) достижения компетенции**	**Планируемые результаты обучения**
УК-5	*УК-5.1 Знает сущностные характеристики основных периодов в развитии философской мысли* *Закономерности и особенности развития исторического процесса, его движущие силы, роль человека в нем* *Роль и место российской цивилизации во всемирном историческом процессе* *УК-5.2* *Умеет найти в основных периодах в развитии философской мысли общее и особенное, указать специфические социально-экономические, религиозно мировоззренческие, этнокультурные черты каждого из периодов* *Раскрывать суть исторического процесса: его закономерности, движущие силы* *УК-5.3 имеет опыт анализа исторических источников, политических программ, общественных процессов*	Знания: *Знает сущностные характеристики основных периодов в развитии культуры* *Закономерности и особенности развития культурно-исторического процесса, его движущие силы, роль человека в нем* *Роль и место российской цивилизации во всемирном культурно-историческом процессе* Умения: *Умеет найти в основных периодах в развитии культуры общее и особенное, указать специфические социально-экономические, религиозно мировоззренческие, этнокультурные черты каждого из периодов.* *Раскрывать суть культурно-исторического процесса: его закономерности, движущие силы* Навыки: *имеет опыт анализа культурологических источников*

2. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

очная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	семестры							
			1	2	3	4	5	6	7	8
Контактная работа преподавателей с обучающимися										
В том числе:										
Занятия лекционного типа		12					12			
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, лабораторные работы)		18					18			
Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет, экзамен)		6					6			
Самостоятельная работа студента		72					72			
Общая трудоемкость	**часы**	**108**					108			
	зачетные единицы	**3**					3			

заочная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	семестры								
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
Контактная работа преподавателей с обучающимися											
В том числе:											
Занятия лекционного типа		2				2					
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, лабораторные работы)		4				4					
Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет, экзамен)		4				4					
Самостоятельная работа студента		96				96					
Контрольная работа		20				20					
Общая трудоемкость	**часы**	**108**				108					
	зачетные единицы	**3**				3					

3. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

3.1. ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ИХ КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Результаты обучения в виде знаний, умений, навыков
1.	Теория культуры	Человек как существо природное и культурное. Биологическая недостаточность человека и культура как одно из специфических средств ее преодоления и обеспечения сосуществования людей в обществе. Природа и культура. Учение о культуре в системе гуманитарного знания, связь культурологии с другими гуманитарными науками. Многообразие определений культуры и их классификация (антропологические, ценностные, нормативные, исторические дидактические, символические и т.д.). Функции культуры, её роль в социальной системе (адаптивная, коммуникативная, интегративная, социализующая, компенсаторная). Культурные традиции и этикетные нормы как социо-культурные практики. Культура как развивающееся и как статическое явление: введение понятий духовная и материальная культура, «культурная категория». Хронологический (формационный) и цивилизационный принципы типологии культуры. Представления о закономерностях развития культуры в концепция К. Маркса, М. Вебера, О. Шпенглера, А. Тойнби	*Знает закономерности и особенности развития культурно-исторического процесса, его движущие силы, роль человека в нем* *Умеет Раскрывать суть культурно-исторического процесса: его закономерности, движущие силы* Навыки: *имеет опыт анализа культурологических источников*
2.	История традиционной культуры	Введение понятия «традиционный тип культуры». Первобытная культура и культургенез. Античность: греческая полисная культура, агональность и принцип калокагатии, основные черты и особенности римской культуры. Цивилизованность и варварство. Средние века: формирование принципа европоцентризма. Культура аристократическая и народная. Возрождение: антропоцентризм и возвращение к античным принципам. Зарождение городской культуры.	Знания: *Знает сущностные характеристики основных периодов в развитии культуры* *Роль и место российской цивилизации во всемирном культурно-историческом процессе* Умения: *Умеет найти в основных периодах в развитии культуры общее и особенное, указать специфические социально-экономические, религиозно мировоззренческие, этнокультурные черты каждого из периодов.* Навыки: *имеет опыт анализа*

			культурологических источников
3.	История инновационной культуры	Введение понятия инновационный тип культуры. Новое время: религиозная и научная картины мира, научный оптимизм и специфика развития гуманитарного знания. Развитие городской культуры. Антропологический поворот XX века и критика массовой культуры. Проблема “Восток - Запад” и русская культурно-историческая самобытности. Роль развития техники и новых технологий коммуникации в изменении картины мира современного человека. Физическая культура как часть культуры мегаполиса. Основные культурные тенденции начала XXI века.	Знания: *Знает сущностные характеристики основных периодов в развитии культуры* *Роль и место российской цивилизации во всемирном культурно-историческом процессе* Умения: *Умеет найти в основных периодах в развитии культуры общее и особенное, указать специфические социально-экономические, религиозно мировоззренческие, этнокультурные черты каждого из периодов.* Навыки: *имеет опыт анализа культурологических источников*

3.2. СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ
ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ
ЗАНЯТИЯ ЛЕКЦИОННОГО ТИПА

№ темы	*Содержание лекций*	*Кол-во часов*
1.	Лекция 1. Введение в культурологию. Человек как существо природное и культурное. Биологическая недостаточность человека и культура как одно из специфических средств ее преодоления и обеспечения сосуществования людей в обществе. Природа и культура. Учение о культуре в системе гуманитарного знания, связь культурологии с другими гуманитарными науками. Многообразие определений культуры и их классификация (антропологические, ценностные, нормативные, исторические дидактические, символические и т.д.). Функции культуры, её роль в социальной системе (адаптивная, коммуникативная, интегративная, социализующая, компенсаторная).	2
2.	Лекция 2. Европоцентризм и теории локальных цивилизаций. Культура как развивающееся и как статическое явление: введение понятий духовная и материальная культура, «культурная категория». Хронологический (формационный) и цивилизационный принципы типологии культуры. Представления о закономерностях развития культуры в концепция К. Маркса, М. Вебера, О. Шпенглера, А. Тойнби	2
3.	Лекция 3. История традиционной культуры. Введение понятия «традиционный тип кульутуры». Первобытная культура и культургенез. Проблема антропогенеза и особенности хронологии. Археологическая логика реконструкции картины прошлого: периодизация по орудиям труда и способам захоронения. Табу: закон и запрет как основа выживания и исток культурных форм. Особенности первобытного мышления и миропонимания: синкретизм, анимизм и тотемизм, магия как донаучный подход к освоению мира. Политеистическая (языческая) картина мира. Мифологическое мышление: миф как основа культурного единства. Египет. Культура мертвых» и проблемы реконструкции жизненного мира. Зооморфизм. «Атоновское Возрождение». Древняя Греция. Состязательность (агонистичность) полисной культуры и калокагатия: соревнования тела и соревнования духа (спортивные игры, поэтические состязания, философские споры). Древний Рим. Культурные заимствования и расцвет гражданской культуры, воспитание и развлечения, как способы управления. Цивилизация и варварство. Возникновение и развитие материальной и духовной культуры.	2
4.	Лекция 4. Изменение культурной парадигмы. Средние века: формирование принципа европоцентризма. Сущность феодальных отношений: условность собственности на землю, социально-политическая иерархия, личная зависимость крестьян (патронат и крепостное право). Сословность средневекового общества: духовенство, дворянство, народ. Иерархичность в картине мира. Культура аристократическая и народная. Основные черты средневековой культуры: теоцентризм, традиционализм, символизм, дидактизм. Особенности средневековой науки, медицины, образования и искусства.. Итальянское Возрождение: антропоцентризм, гуманизм и возвращение к античным принципам. Зарождение городской культуры. Ремесленные цеха. Религиозное заальпийское Возрождение: реформация и зарождение нового буржуазно-капиталистического менталитета.	2
5.	Лекция 5. История инновационной культуры. Новое время: соперничество религиозной и научной картины мира, научный оптимизм и специфика развития гуманитарного знания. Развитие городской буржуазной культуры. Мануфактура, фабрика, завод: появление массового производства. Зарождение оппозиции элитарной и массовой культуры. Антропологический поворот XX века и	2

	критика массовой культур, от индустриальной культуры - к постиндустриальной. Новые виды искусства и их влияние на изменение восприятие человеком мира.	
6.	Лекция 6. Культура XX-XXI века. Проблема “Восток - Запад” и русская культурно-историческая самобытности. Становление техногенной цивилизации. Распространение европейского типа культуры. Общечеловеческая и национальные культуры. Культура элитарная и массовая: конфликт и взаимодействие. Формирование «массового человека» и критика «массовой культуры». Роль развития техники и новых технологий коммуникации в изменении картины мира современного человека. Вещи, как предметы моды, коллекционирования и потребления. Физическая культура как часть культуры мегаполиса. Особенности культуры информационного общества Основные культурные тенденции начала XXI века.	2

ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА

№ темы	*Содержание занятий семинарского типа*	*Кол-во часов*
1.	Семинар 1. Введение в культурологию. 1) Обсуждаются основные понятия дисциплины, разбирается содержание первой лекции. 2)Студенты могут ознакомиться, выбрать и обсудить задания для последующих семинарских, выбрать подходящий им метод набора баллов	2
2.	Семинар 2. Европоцентризм и концепции локальных цивилизаций. 1) Обсуждаются теоретические концепции, разобранные на лекции 2 (К. Маркс, О. Шпенглер, А. Тойнби) 2) Студенты представляют доклады по концепциям М. Вебера, Н.Я. Данилевского, Й.Хейзинга. Проводится 1 текущий контроль.	2
3.	Семинар 3. Традиционная культура 1) Доклады по соответствующей семинару тематике и их обсуждение, углубляет понимание материала лекции 3. 2) Проводится 2 текущий контроль	2
4.	Семинар 4. Средние века, Возрождение и Реформация 1) Доклады по соответствующей семинару тематике и их обсуждение, углубляет понимание материала лекций 3и 4. 2) Проводится 3 текущий контроль	2
5.	Семинар 5. Культура Европейского Нового Времени и России 1) Доклады по соответствующей семинару тематике и их обсуждение, углубляет понимание материала лекции 5 -6. *2)* Проводится 4 текущий контроль	2
6.	Семинар 6. Культура Европейского Нового Времени и России XVII-XIX в. 1) Доклады по соответствующей семинару тематике и их обсуждение, углубляет понимание материала лекции 5 -6. *2)* Проводится 5 текущий контроль	2
7.	Семинар 7. Контрольный. Проведение кафедрального контроля. Контрольная работа по всему материалу	2
8.	Семинар 8. Русская культура и культура соврмености 1) Дискуссионный анализ специфики и закономерностей развития русской культуры. Доклады по соответствующей семинару тематике и их обсуждение	2
9.	Семинар 9. Итоговое занятие.* Студенты при помощи преподавателя повторяют материал курса, ориентируясь на список вопросов для промежуточного контроля. Выставляются баллы, набранные за семестр, возможна пересдача первого кафедрального контроля, если он был пропущен по уважительной причине.	2

ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

ЛЕКЦИОННЫЕ ЗАНЯТИЯ

№ темы	Содержание лекций	Кол-во часов
1	Лекция 1. Введение в культурологию. Человек как существо природное и существо культурное. Биологическая недостаточность человека. Культура как одно из специфических средств обеспечения сосуществования людей в обществе. Многообразие определений культуры и их классификация (антропологические, ценностные, нормативные, исторические дидактические, символические и т.д.). Функции культуры, ее роль в социальной системе (адаптивная, коммуникативная, интегративная, социализующая, компенсаторная). Культура как развивающееся и как статическое явление: введение понятий духовная и материальная культура, «культурная категория». Культура традиционна и инновационная, аристократическая и народная, элитарная и массовая. Хронологический (формационный) и цивилизационный принципы типологии культуры.	2

ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА

№ темы	*Содержание занятий семинарского типа*	Кол-во часов
1	Семинар 1. Введение в культурологию 1) Повторяются основные положения дисциплины. 2)Студенты сдают первый и второй текущий контроль 3)Защищаются контрольные работы, в процессе чего студенты повторяют основные положения дисциплины.	2
2	Семинар 2. Теория культуры. 1) Студенты сдают третий текущий контроль 2) Проводится первый рубежный контроль 3) Защищаются контрольные работы, в процессе чего студенты знакомят друг друга с культурологическими концепциями.	2

. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

ОСНОВНАЯ:

1. Багдасарьян, Н.Г. Культурология : учебник и практикум для академического бакалавриата по негуманитарным направлениям и специальностям / Н.Г. Багдасарьян. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва : Юрайт, 2019. - 409, [1] с.
2. Культурология : учебное пособие для вузов / И. Ф. Кефели [и др.] ; под редакцией И. Ф. Кефели. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 165 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06542-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/451670
3. Культурология : учебник для вузов — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 307 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08998-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/451134
4. Предовская, М.М. Культурология : учебное пособие / М.М. Предовская. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2015. – 141 с. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
5. Соловьев, В.М. Культурология: учебник для вузов / В.М. Соловьев. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 617 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=561243

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ:

1. Багновская, Н.М. Культурология : учебник / Н.М. Багновская. - 3-е изд. - Москва : Дашков и К*, 2017. - 419 с. - Библиогр.: с. 415-419. - ISBN 978-5-394-00963-1
2. Кравченко, А.И. Культурология : учебник / А.И. Кравченко; Московский государственный университет им. М.В. Ломоносова. - Москва : Проспект, 2018. - 285 с. : ил. - Библиогр. подстроч. - ISBN 978-5-392-28602-7

3. Культурология : учебник / Л.А. Никитич, Н.Д. Амаглобели, А.Л. Золкин и др. ; ред. А.Л. Золкин. – Москва : Юнити, 2015. – 505 с. – (Cogito ergo sum). – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=115379
4. Культурология : учебник для вузов / Ю. Н. Солонин [и др.] ; под редакцией Ю. Н. Солонина. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 503 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06409-4. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/449630
5. Культурология : учебник для студентов вузов, обучающихся по социально-гуманитарным направлениям подготовки / под ред. Ю. Н. Солонина, Е. Э. Суровой. - Санкт-Петербург : Питер, 2014. - 447 с.
6. Культурология : для бакалавров и специалистов : учебник для студентов вузов / Г.В. Драч, О.М. Штомпель, Л.А. Штомпель, В.К. Королев. - Санкт-Петербург : Питер, 2014. - 384 с.
7. Маркова, А.Н. Культурология : учебное пособие / А.Н. Маркова. - Москва : Проспект, 2018. - 376 с. - Библиогр.: с. 367-368. - ISBN 978-5-392-28316-3
8. Никитич, Л.А. Культурология: теория, философия, история культуры : учебник / Л.А. Никитич. – Москва : Юнити, 2015. – 560 с. – (Cogito ergo sum). – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=115402
9. Розин, В. М. Культурология : учебное пособие для вузов / В. М. Розин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 410 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05510-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/454573

6. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины (модуля):

- Электронная библиотека НГУ им. П.Ф. Лесгафта http://megaprolib.net/MP0101/Web
- ЭБС «Лань» https://e.lanbook.com/books/4775?publisher__fk=44412
- ЭБС «Юрайт» https://www.biblio-online.ru/
- ЭБС «Университетская библиотека ONLINE»http://www.biblioclub.ru/
- Архив журналов РАН libnauka.ru
- Университетская информационная система Россия uisrussia.msu.ru
- КонсультантПлюс http://www.consultant.ru/
- Министерство образования и науки РФ http://Минобрнауки.рф/
- Российское образование http://www.edu.ru/
- Университетская информационная система РОССИЯ http://uisrussia.msu.ru/is4/main.jsp
- Электронная библиотека РГБ http://elibrary.rsl.ru(link is external)
- Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/(link is external)
- Министерство спорта РФ http://www.minsport.gov.ru/(link is external)
- Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта http://lesgaft-notes.spb.ru/

4. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

- **Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа №421** (4 этаж, нежилое помещение №2) – Специализированная мебель: Учебный стол-45шт, скамья-

45шт., стол письменный-2шт., стул-4 шт., трибуна-1шт. Оборудование: доска меловая-2шт., стационарное мультимедийное оборудование (Проектор NEC NP115 1x0.55* DarkChip2DMD, Экран Screen Media Goldview 16;9 GB 171x171(165*92)-1шт., персональный компьютер RAMECSTORMWXPpROdm с монитором LG L1719S1400-1ш.

- **Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации №321** (2 этаж, нежилое помещение №12) – Учебный стол-14шт, скамья-14шт., стол письменный-1шт., стул-2шт., Оборудование: доска меловая-1шт., Проектор Acer X138WH-1шт., Экран DINON Manual 220x220 MW настенный, Ноутбук Acer-1,наглядные учебные пособия, информационные стенды.
- Перечень лицензионного программного обеспечения: Операционная система Microsoft Windows: 8, 10 Pro - №№лицензий 64663702 от 21.01.2015, 64715749 от 24.01.2015 срок использования – бессрочно. Пакет прикладных программ Microsoft Office:2013, 2016 (MS Word, MS Excel, MS Power Point, MS Access) №№лицензий 68894043 от 19.12.2011г.; 45665275 от 21.01.2015г., срок использования – бессрочно. Система оптического распознавания текстов ABBYY Finereader 14, лицензия №af14-2p1v50-102, от 09.09.2019г.; срок использования – бессрочно. Управление и защита данных ЭВМ Kaspersky Endpoint Security – бизнес версия – №лицензии 1C1C1910100745121401551, срок использования – ежегодная пролонгация. Webinar – платформа для вебинаров, Лицензионный договор №С-6161 от 03.11.2020, срок использования –ежегодная пролонгация. ABBYY PDF Transformer+ – Сублицензионный договор №К-15 от. 07.11.2018г., срок использования – бессрочно. LibreOffice – свободно распространяемый офисный пакет; AcrobatReader – свободно распространяемое программное обеспечение (просмотр документов PDF, DjVU); Справочно-правовая система КонсультантПлюс – обеспечивающий свободный

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Кафедра биомеханики

Рабочая программа дисциплины (модуля)

ТРЕНАЖЕРЫ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

Основная профессиональная образовательная программа
высшего образования программы бакалавриата по направлению подготовки

49.03.01- Физическая культура

Направленность (профиль):
Физкультурно-оздоровительная деятельность

Квалификация:
Бакалавр

Форма обучения:
Очная/заочная

Согласовано:

Руководитель ОПОП по направлению
49.03.01 Физическая культура

профиль подготовки
Физкультурно-оздоровительная деятельность

Мосунова М.Д.

Рассмотрена и утверждена на заседании кафедры
«18» июня г., протокол № 11

Зав. кафедрой Самсонова А.В.

Рекомендована решением
Учебно-методического совета
«20» июня 2019 г., протокол № 14

Автор-разработчик:
доцент, к.п.н. Дьяченко Н.А.

Санкт-Петербург 2019

1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 3 курсе в 6 семестре по очной форме обучения, на 4 курсе 9 семестре по заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации ***зачет.***

2. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

Наименование категории (группы) компетенций	**Код и наименование компетенций**
Профессиональные компетенции	
	ПК-10 Способен использовать общеукрепляющие и оздоровительные мероприятия по поддержанию здоровья, включая закаливание, массаж, правильное питание.

2.1 ИНДИКАТОРЫ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ И РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ:

Код компетенции	**Код и наименование индикатора (ов) достижения компетенции**	**Планируемые результаты обучения**
ПК-10	ПК – 10.1. Знает: - общие требования ГОСТа РФ 52024-2003 «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Общие требования»; - факторы и причины заболеваний, функциональных нарушений, травматизма в процессе профессиональной деятельности; - медико-биологические, психологические и гигиенические средства восстановления (рациональное питание, аутогенная тренировка, психотехнические упражнения, физические факторы (гидропроцедуры, массаж, физиотерапия), фармакологические недопинговые препараты; - физиологические механизмы действия массажа на организм; - системы массажа; - виды массажа; - физиологическое действие и технологические параметры основных приемов массажа; - цели и содержание различных видов спортивного массажа; - методику самомассажа; - принципы действия, физиологическое влияние на организм видов аппаратного массажа.	Знает: - общие требования ГОСТа РФ 52024-2003 «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Общие требования»; - факторы и причины заболеваний, функциональных нарушений, травматизма в процессе профессиональной деятельности; - медико-биологические, психологические и гигиенические средства восстановления (рациональное питание, аутогенная тренировка, психотехнические упражнения, физические факторы (гидропроцедуры, массаж, физиотерапия), фармакологические недопинговые препараты; - физиологические механизмы действия массажа на организм; - системы массажа; - виды массажа; - физиологическое действие и технологические параметры основных приемов массажа; - цели и содержание различных видов спортивного массажа; - методику самомассажа; - принципы действия, физиологическое влияние на организм видов аппаратного массажа.
	ПК – 10.2. Умеет: - оценить исходный уровень физического развития и физической подготовленности занимающихся физической культурой и спортом; - выбирать адекватные методы	Умеет: - оценить исходный уровень физического развития и физической подготовленности занимающихся физической культурой и спортом; - выбирать адекватные методы

	коррекции физического состояния на основе морфофункциональных особенностях; - анализировать и корректировать массу тела, психическое и физическое состояние, занимающихся физической культурой и спортом; - составлять и анализировать суточный и недельный рационы питания в соответствии с потребностями занимающихся; - применять психологические рекомендации по оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию мотивации у занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью; - проводить приемы массажа в сочетаниях на отдельных участках тела; - проводить сеансы спортивного массажа; - проводить сеанс самомассажа; - разрабатывать и проводить методики аппаратного массажа; - разрабатывать и проводить сочетанные методики ручного и аппаратного массажа. - формировать у занимающихся установку на здоровый образ жизни и его пропаганду среди окружающих.	коррекции физического состояния на основе морфофункциональных особенностях; - анализировать и корректировать массу тела, психическое и физическое состояние, занимающихся физической культурой и спортом; - составлять и анализировать суточный и недельный рационы питания в соответствии с потребностями занимающихся; - применять психологические рекомендации по оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию мотивации у занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью; - проводить приемы массажа в сочетаниях на отдельных участках тела; - проводить сеансы спортивного массажа; - проводить сеанс самомассажа; - разрабатывать и проводить методики аппаратного массажа; - разрабатывать и проводить сочетанные методики ручного и аппаратного массажа. - формировать у занимающихся установку на здоровый образ жизни и его пропаганду среди окружающих.
	ПК – 10.3. Имеет опыт: - подготовки рекомендаций по питанию, закаливанию, режиму сна в соответствии с задачами физкультурно-оздоровительной программы; - владения методами оценки физического развития и физической подготовленности занимающихся физической культурой и спортом; -владения навыками проведения классического массажа на различных участках тела; - владения навыками проведения различных видов спортивного массажа; - владения навыками проведения аппаратного массажа; - владения навыками проведения самомассажа.	Имеет опыт: - подготовки рекомендаций по питанию, закаливанию, режиму сна в соответствии с задачами физкультурно-оздоровительной программы; - владения методами оценки физического развития и физической подготовленности занимающихся физической культурой и спортом; -владения навыками проведения классического массажа на различных участках тела; - владения навыками проведения различных видов спортивного массажа; - владения навыками проведения аппаратного массажа; - владения навыками проведения самомассажа.

ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

очная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	семестры							
			1	2	3	4	5	6	7	8
Контактная работа преподавателей с обучающимися		36						36		
В том числе:										
Занятия лекционного типа		14						14		
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, лабораторные работы)		22						22		
Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет, экзамен)		6						6		
Самостоятельная работа студента		66						66		
Общая трудоемкость	**часы**	**108**						108		
	зачетные единицы	**3**						3		

заочная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	семестры								
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
Контактная работа преподавателей с обучающимися		6									6
В том числе:											
Занятия лекционного типа		2									2
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, лабораторные работы)		4									4
Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет, экзамен)		4									4
Самостоятельная работа студента		98									98
Выполнение контрольной работы		20									20
Общая трудоемкость	**часы**	108									108
	зачетные единицы	3									3

3. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

3.1. ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ИХ КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Результаты обучения в виде знаний, умений, навыков
1.	Технические средства обучения и тренажеры в ФКиС. Моделирование режимов спортивной деятельности**.**	1. Основные понятия и термины. 2. История возникновения тренажеров, эволюция тренажеров и тренировочных устройств 3. классификация тренажеров по способу воздействия и способу применения 4. место тренажеров в структуре управления движениями.	Знает- различия в подготовке спортсменов различного пола, возраста и уровня подготовленности; - направления индивидуализации подготовки спортсменов; - структуру индивидуального плана спортивной подготовки; - технологию планирования индивидуальной системы соревнований в соответствии с календарем соревнований, структуру индивидуального календаря соревнований; Умеет: - определять критерии индивидуализации тренировочного

			и соревновательного процесса; - оценивать индивидуальный потенциал спортсменов в ИВС; - описывать индивидуальные различия в величине нагрузок для спортсменов разной квалификации, подбирать соответствующие задачи, средства и методы развития физических способностей; Умеет:- разрабатывать индивидуальный план спортивной подготовки; - подбирать соответствующие задачи, средства и методы в различных видах подготовки в соответствии с индивидуальными особенностями спортсменов; Имеет опыт: - обоснования и корректировки планов спортивной подготовки с учётом индивидуальных особенностей спортсменов (команды) в ИВС;
2.	Концепция искусственной управляющей среды. Применение тренажеров при обучении двигательным действиям.	1. Применение тренажеров на разных этапах процесса обучения. 2. Возрастные особенности применения тренажеров. 3. Применение тренажеров для развития двигательных качеств. 4. Способы задания искусственных условий, классификация тренажеров в зависимости от способа задания искусственных условии. 5. моделирование параметров спортивной деятельности в разных видах спорта.	Знает - способы корректировки планов подготовки с учётом индивидуальных особенностей спортсменов (команды) в ИВС; - подходы к индивидуализации спортивной подготовки в ИВС; - особенности подготовки юных спортсменов, высококвалифицированных спортсменов и женщин в ИВС Умеет:- разрабатывать индивидуальный план спортивной подготовки; - подбирать соответствующие задачи, средства и методы в различных видах подготовки в соответствии с индивидуальными особенностями спортсменов; Имеет опыт: - выявления наиболее перспективных спортсменов для их дальнейшего спортивного совершенствования.
3.	Обоснование режимов специальной силовой подготовки. Тренажеры для разных видов подготовки.	1. Оценка параметров усилия в разных видах спорта. 2. Определение зон специальной силовой подготовки в локальных упражнениях на тренажерах. 3. Моделирование режимов специальной силовой подготовки в тренировочном процессе.	Знает - методики индивидуального отбора в ИВС; - индивидуальные характеристики выдающихся спортсменов в ИВС Умеет:- разрабатывать индивидуальный план спортивной подготовки; - подбирать соответствующие задачи, средства и методы в различных видах подготовки в соответствии с индивидуальными особенностями спортсменов; Имеет опыт: - отбора и применения наиболее эффективных методов индивидуальной мотивации для

			подготовки спортсмена к соревнованиям.

3.2. СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

ЗАНЯТИЯ ЛЕКЦИОННОГО ТИПА

№ темы	*Содержание лекций*	*Кол-во часов*
1.	**Технические средства обучения и тренажеры ФКиС.** Основные определения, способы получения срочной информации, понятия тренажеры и тренировочные устройства.	2
	Технические средства обучения и тренажеры ФКиС. Классификация по назначению, классификация тренажеров по структуре, возможности ТСО и тренажеров в совершенствовании тренировочного процесса.	
	Место тренажеров в системе управления движениями, преимущественные признаки тренажеров. Специальная классификация тренажеров, принципы управления движениями, роль тренажеров в их реализации.	2
	Концепция искусственной управляющей среды и ее применение в практике спорта. Классификация тренажеров по степени искусственного вмешательства, способы задания искусственных условий.	2
2.	**Применение тренажеров при обучении двигательным действиям.** Конструктивные особенности и схема устройств для обучения двигательным действиям.	2
	Применение тренажеров при обучении двигательным действиям. Обучающие тренажеры, устройства для создания искусственных условий, тренажеры для разных видов подготовки.	
	Биомеханическое обоснование режимов тренировочных нагрузок на основе комплексного контроля с помощью тренажеров. Критерий оценки при комплексном контроле, ведущие компоненты оценки, обобщенная оценка тренировочных циклов.	2
3.	**. Применение тренажеров в специальной силовой подготовке в разных видах спорта.** Определение силы и импульса силы, способы увеличения импульса силы, типы развития усилий в спорте.	2
	. Применение тренажеров в специальной силовой подготовке в разных видах спорта. Методика определения граничного значения отягощения и граничного количества повторений, характеристические кривые зависимости «усилия – отягощение».	
	. Моделирование режимов деятельности на тренажерах. Понятие модели, типы моделей, критерий оценки эффективности при работе на тренажерах, способы выбора тренажеров.	2

ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА

№ темы	*Содержание лекций*	*Кол-во часов*
1.	**ПЗ №1. Определение оптимальных режимов нагрузки в локальных упражнениях.** Подбор оптимальных режимов нагрузки при развитии специальных силовых качеств. Определение изменении величины максимальной силы при изменении нагрузки на тренажере.	2
	ПЗ №2 Оценка уровня развития силы мышц ног на тренажерах. Оценка уровня развития мышц-разгибателей ног, определение индивидуальных оптимальных параметров внешней нагрузки.	
	ПЗ №3. Исследование характеристик взаимодействия спортсмена с опорой	2

	на тренажере-маятнике. Определение оптимального параметра отталкивания при изменении режимов вынужденных колебаний маятника.	
	ПЗ №4. Сравнительный анализ подготовленности мышц-антагонистов в упражнениях на тренажерах. Оценка уровня развития мышц сгибателей и разгибателей коленного сустава, оценка асимметрии развития специальной силы правой и левой ноги.	2
	ПЗ №5. Оценка уровня развития силы и асимметрии ее развития у двуглавой мышцы бедра. Определение граничного значения величины усилия двуглавых мышц бедра, оценка асимметрии их развития.	
2.	**ПЗ №6. Определение граничных значений отягощений и количества повторений мышц разгибателей ног.** Определение индивидуальных граничных значений отягощений, при которых величина развиваемого усилия является максимальной.	2
	ПЗ №7. Оценка асимметрии развития силы рук в гребле на байдарках. Оценка уровня развития мышц, приводящих плечо, и мышц, ротаторов туловища.	2
	ПЗ №8. Оценка уровня развития силы и асимметрии ее развития у двуглавых мышц плеча. Определение граничного значения величины усилия двуглавых мышц плеча, оценка асимметрии их развития.	
	ПЗ №9. Определение граничных значений отягощений и асимметрии развития больших грудных мышц. Определение граничного значения величины усилия больших грудных мышц, оценка асимметрии их развития.	2
	ПЗ №10. Определение характера развития усилия при разгибании локтевого и сгибании плечевого суставов. Определение характера развития усилия и асимметрию развития усилия мышц, сгибающих плечевой сустав и разгибающих локтевой сустав.	
3.	**ПЗ №11 Оценка асимметрии силы ног.** Определение величин граничных значений отягощений правой и левой ног.	2
	ПЗ №12 Определение граничного значения повторений в циклических видах спорта. Выявление значения повторения, при котором максимальное значение усилия уменьшается.	2
	ПЗ №13 Определение граничного значения повторений в ациклических видах спорта. Выявление значения повторения, при котором максимальное значение усилия уменьшается.	2
	ПЗ №14 Определение модельных параметров для итоговой УИРС. Выделение ведущих параметров для разных видов спорта.	2
	ПЗ №15 Обсуждение итоговой УИРС, сдача УИРС. Сравнение модельных параметров в разных видах спорта, педагогическая оценка исследования.	2

ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

ЗАНЯТИЯ ЛЕКЦИОННОГО ТИПА

№ темы	*Содержание лекций*	*Кол-во часов*
1.	**. Технические средства обучения и тренажеры ФКиС.** Основные определения, способы получения срочной информации, понятия тренажеры и тренировочные устройства.	2
2.	**. Применение тренажеров в специальной силовой подготовке в разных видах спорта.** Определение силы и импульса силы, способы увеличения импульса силы, типы развития усилий в спорте.	

ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА

№ темы	*Содержание занятий семинарского типа*	*Кол-во часов*
1.	**ПЗ №1. Определение граничных значений отягощений и количества повторений мышц разгибателей ног.** Определение индивидуальных граничных значений отягощений, при которых величина развиваемого усилия является максимальной.	2
2.	**ПЗ №2. Оценка асимметрии развития силы рук в гребле на байдарках.** Оценка уровня развития мышц, приводящих плечо, и мышц, ротаторов туловища.	2
3	**ПЗ №3 Обсуждение итоговой УИРС, сдача УИРС.** Сравнение модельных параметров в разных видах спорта, педагогическая оценка исследования.	

5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

ОСНОВНАЯ:

1. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 125 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10153-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/453244
2. Ивченко, Е.В. Технологии физкультурно-оздоровительной деятельности в плавании : учебное пособие / Е.В. Ивченко, Р.В. Кууз, Е.А. Ивченко. - СПб. : НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2019. – 212 с. : ил., табл. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ
3. Игнатьева, В.Я. Средства подготовки игроков в гандбол : учебное пособие / В.Я. Игнатьева, А.В. Игнатьев, А.А. Игнатьев. – Москва : Спорт, 2015. – 160 с. : ил., табл. – (Библиотечка тренера). – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430424
4. Спортивные тренажёры: классификация, характеристика и их использование в качестве технических средств в процессе физического воспитания : учебное пособие / И.И. Зулаев, М.В. Абульханова, Я.В. Сираковская и др. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 66 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572203
5. Терзи, К.Г. Теория, методика и практика занятий в тренажерном зале : учебное пособие / К.Г. Терзи. - Малаховка : Изд-во МГАФК, 2015. – 300 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ:

1. Безматерных, Н.Г. Начальная двигательная подготовка в спортивной аэробике : учебное пособие / Н.Г. Безматерных, Г.П. Безматерных, Г.Н. Пшеничникова ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики плавания. – Омск : Издательство СибГУФК, 2009. – 134 с. : схем., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277142
2. Волейбол: теория и практика : учебник / под общ. ред. В.В. Рыцарева ; худож. Е. Ильин. – Москва : Спорт, 2016. – 456 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430479
3. Дьяченко, Н.А. Тренажеры в физической культуре и спорте : учебное пособие для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 034300 - "Физическая культура" / Н.А. Дьяченко. - СПб. : [б. и.], 2013. – 73 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ

4. Игнатьева, В.Я. Теория и методика гандбола : учебник / В.Я. Игнатьева. – Москва : Спорт, 2016. – 328 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454242
5. Попов, Г.И. Научно-методическая деятельность в спорте : учебник для студентов, обучающихся по направлению "Физическая культура" (квалификация "бакалавр") / Г.И. Попов. - Москва : Академия, 2015. - 188, [1] с. : ил.
6. Пшеничникова, Г.Н. Начальная двигательная подготовка в спортивной аэробике : учебное пособие / Г.Н. Пшеничникова, Н.Г. Печеневская, Г.П. Безматерных ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Издательство СибГУФК, 2013. – 139 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459428
7. Терзи, К.Г. Тренажерный зал : принципы комплектования и эксплуатации : учебно-методическое пособие для студентов вузов физической культуры, обучающихся по направлениям подготовки бакалавров: 49.03.01 «Физическая культура» и 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» / К.Г. Терзи. - Малаховка : [б. и.], 2015. – 100 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
8. Яцин, Ю.В. Оборудование и инвентарь для занятий боксом : учебное пособие / Ю.В. Яцин ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Издательство СибГУФК, 2007. – 47 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277370

6. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины (модуля):

- Электронная библиотека НГУ им. П.Ф. Лесгафта http://megaprolib.net/MP0101/Web
- ЭБС «Лань» https://e.lanbook.com/books/4775?publisher__fk=44412
- ЭБС «Юрайт» https://www.biblio-online.ru/
- ЭБС «Университетская библиотека ONLINE»http://www.biblioclub.ru/
- Архив журналов РАН libnauka.ru
- Университетская информационная система Россия uisrussia.msu.ru
- КонсультантПлюс http://www.consultant.ru/
- Министерство образования и науки РФ http://Минобрнауки.рф/
- Российское образование http://www.edu.ru/
- Университетская информационная система РОССИЯ http://uisrussia.msu.ru/is4/main.jsp
- Электронная библиотека РГБ http://elibrary.rsl.ru(link is external)
- Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/(link is external)
- Министерство спорта РФ http://www.minsport.gov.ru/(link is external)
- Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта http://lesgaft-notes.spb.ru/

7 . МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

- **Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа №28** (2 этаж, нежилое помещение №23) – Специализированная мебель: Учебный стол-40шт., скамья-40шт., стол письменный-1шт., доска меловая-2шт. Оборудование: стационарное мультимедийное оборудование-1шт. (Проектор NEC NP115 1x0.55* DarkChip2DMD, Экран Screen Media Goldview 16;9 GB 171x171(165*92), персональный компьютер RAMEC STORM W XP pRO dm с монитором LG L1719S1400), комплект усилительного оборудования VOLTA E-12A-1-1шт.
- **Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации №233** (3 этаж, нежилое помещение №2) – Учебный стол-21шт, скамья-21шт., стол письменный-2шт., стул-4шт. Наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий: доска меловая-2шт, стационарное мультимедийное оборудование-1шт. (Проектор ACER P5205, Экран DINON Manual180x240MW настенный, Ноутбук Bliss 5055C); Стабилоплатформа "Стабилан"-1шт., наглядные учебные пособия, информационные стенды.
- **Помещение для проведения практических занятий Спортивный Манеж** (1 этаж, нежилое помещение №11) - Акустическая система Port Audio TDS-115-6шт., бревно гимнастическое-4шт., брусья женские для соревн. со с/п жердями-2шт., дорожка гимнастическая для разбега-25 м, конь гимнаст маховый-3шт., конь прыжковый с механизмом подъема-2шт., маты гимнастические (2м1х0,1)-20шт., маты обкладные (брусья, конь, кольца, бревно, прыжок, перекладина)-6 шт., мостик гимнастический равномерной упругости-6шт., настил для вольных упражнений-1шт., покрытие для художественной гимнастики-1шт., перекладина для соревн. с грифом-1шт., рама с кольцами гимнастическая-1шт., ямы батутные-4шт., волейбольные стойки, Schelde sports-2шт., стойки волейбольные телескопические-2шт., вышка судейская 2106-2шт., сетка волейбольная мастер-2шт., стойка баскетбольная мобильная складная, игровая-2шт., ворота гандбольные-2шт., мяч баскетбольный-12шт., мяч волейбольный Mikasa MVA 200-21шт., мяч гандбольный Selekt Ultimate-6шт., тренажер "Баттерфляй» (сведение рук перед грудью)-1шт., тренажер "Блок для мышц спины (верхняя тяга)"-1шт., тренажер "Блок для мышц спины (нижняя тяга)"-1шт., тренажер "Жим вверх»для мышц плечевого пояса-1шт., тренажер "Жим горизонтальный"-1шт., тренажер "Жим ногами"-1шт., тренажер для мышц спины комбинированный-1шт., тренажер для мышц разгибателей бедра-1шт., тренажер для мышц сгибателей бедра-1шт.
- Перечень лицензионного программного обеспечения: Операционная система Microsoft Windows: 8, 10 Pro - №№лицензий 64663702 от 21.01.2015, 64715749 от 24.01.2015 срок использования – бессрочно. Пакет прикладных программ Microsoft Office:2013, 2016 (MS Word, MS Excel, MS Power Point, MS Access) №№лицензий 68894043 от 19.12.2011г.; 45665275 от 21.01.2015г., срок использования – бессрочно. Система оптического распознавания текстов ABBYY Finereader 14, лицензия №af14-2p1v50-102, от 09.09.2019г.; срок использования – бессрочно. Управление и защита данных ЭВМ Kaspersky Endpoint Security – бизнес версия – №лицензии 1C1C1910100745121401551, срок использования – ежегодная пролонгация. Webinar – платформа для вебинаров, Лицензионный договор №С-6161 от 03.11.2020, срок использования –ежегодная пролонгация. ABBYY PDF Transformer+ – Сублицензионный договор №К-15 от. 07.11.2018г., срок использования – бессрочно. LibreOffice – свободно распространяемый офисный пакет; AcrobatReader – свободно распространяемое программное обеспечение (просмотр документов PDF, DjVU); Справочно-правовая система КонсультантПлюс – обеспечивающий свободный доступ к информации нормативно-правового характера, лицензия №348005 от 23.12.2019г., срок использования – бессрочно.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Кафедра теории и методики массовой физкультурно-оздоровительной работы

Рабочая программа дисциплины (модуля)

ТЕХНОЛОГИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Основная профессиональная образовательная программа высшего образования программы бакалавриата по направлению подготовки

49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль):
Физкультурно – оздоровительная деятельность

Квалификация
Бакалавр

Форма обучения
Очная/заочная

Согласовано:
Руководитель ОПОП по направлению
49.03.01 Физическая культура
профиль подготовки
Физкультурно – оздоровительная деятельность
_____Мосунова М.Д.

Рассмотрена и утверждена на заседании кафедры
« 11 » июня 2019 г., протокол № 11

Зав. кафедрой _____ А.Б. Петров

Рекомендована решением
Учебно-методического совета
«20» июня 2019 г., протокол № 14

Авторы-разработчики:
старший преподаватель Горбунова Т.В.

Санкт-Петербург 2019

1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 3-4 курсе по очной форме обучения, на 3-4 курсе по заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: ***(зачет, экзамен).***

2. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

Наименование категории (группы) компетенций	**Код и наименование компетенций**
Общепрофессиональные компетенции	
Профессиональная/ Педагогический тип задач	ПК- 7. Способен использовать в образовательном процессе педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся.
Профессиональная/ Рекреационный тип задач	ПК – 9. Способен планировать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно - массовые мероприятия, организовывать досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа. ПК -10.Способен использовать общеукрепляющие и оздоровительные мероприятия по поддержанию здоровья, включая закаливание, массаж, правильное питание.

2.1 ИНДИКАТОРЫ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ И РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ:

Код компетенции	**Код и наименование индикатора (ов) достижения компетенции**	**Планируемые результаты обучения**
ПК- 7. Способен использовать в образовательном процессе педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся.	ПК – 7.1. Знает - основы методики преподавания, характеристику личностно-ориентированного, дифференцированного спортизированного, деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий; - современные педагогические технологии реализации компетентностного подхода с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся; - современные образовательные технологии профессионального образования (профессионального обучения);	*Знает:* - основы методики преподавания, характеристику личностно-ориентированного, дифференцированного спортизированного, деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий; - современные педагогические технологии реализации компетентностного подхода с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся; - современные образовательные технологии профессионального образования (профессионального обучения);
	ПК – 7.2. Умеет: - применять современные образовательные технологии, включая информационные, а также цифровые образовательные ресурсы; - организовывать различные виды внеурочной деятельности: игровую, учебно-исследовательскую, физкультурно-спортивную, досуговую с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона; - использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности учащихся; - использовать различные приемы привлечения родителей (законных представителей) к организации занятий и досуговых мероприятий, методы, формы и средства организации их совместной с детьми	*Умеет:* - - применять современные образовательные технологии, включая информационные, а также цифровые образовательные ресурсы; - организовывать различные виды внеурочной деятельности: игровую, учебно-исследовательскую, физкультурно-спортивную, досуговую с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона; - использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности учащихся; - использовать различные приемы привлечения родителей (законных представителей) к организации занятий и досуговых мероприятий, методы, формы и средства организации их совместной с детьми

	деятельности.	деятельности.
	ПК – 7.3. Имеет опыт: - разработки учебных заданий для формирования у занимающихся универсальных учебных действий; - формирования мотивации к обучению по предмету «Физическая культура»; - проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.	*Имеет опыт:* - разработки учебных заданий для формирования у занимающихся универсальных учебных действий; - формирования мотивации к обучению по предмету «Физическая культура»; - проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.
ПК – 9. Способен планировать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно - массовые мероприятия, организовывать досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа.	ПК – 9.1. Знает: - теоретические основы организации массового спорта; - закономерности и механизмы формирования и увеличения функциональных резервов организма при различных видах физических нагрузок; - физиологические закономерности развития физических способностей и двигательных умений; - физиологические основы физкультурно-оздоровительной деятельности; - средства и методы улучшения психологического и физического состояния, психосоциального здоровья; - роль двигательной активности в сохранении здоровья в различные возрастные периоды: - задачи физической культуры и спорта по месту работы населения, основы корпоративного спорта; - место и назначение физкультурно-оздоровительных технологий для разного контингента занимающихся; - содержание и методику обучения отдельным видам физкультурно-оздоровительных технологий, в том числе современные методы,	*Знает:* - теоретические основы организации массового спорта; - закономерности и механизмы формирования и увеличения функциональных резервов организма при различных видах физических нагрузок; - физиологические закономерности развития физических способностей и двигательных умений; - физиологические основы физкультурно-оздоровительной деятельности; - средства и методы улучшения психологического и физического состояния, психосоциального здоровья; - роль двигательной активности в сохранении здоровья в различные возрастные периоды: - задачи физической культуры и спорта по месту работы населения, основы корпоративного спорта; - место и назначение физкультурно-оздоровительных технологий для разного контингента занимающихся; - содержание и методику обучения отдельным видам физкультурно-оздоровительных технологий, в том числе современные методы,

	формы, способы и приемы обучения; -методику проведения физкультурно-оздоровительных (спортивно-массовых) мероприятий; - документы, регламентирующие проведение спортивных соревнований и спортивно-массовых мероприятий; - методы контроля для оценки качества физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг.	формы, способы и приемы обучения; -методику проведения физкультурно-оздоровительных (спортивно-массовых) мероприятий; - документы, регламентирующие проведение спортивных соревнований и спортивно-массовых мероприятий; - методы контроля для оценки качества физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг.
	ПК – 9.2. Умеет: - разрабатывать программу организации досуговой деятельности и активного отдыха по месту жительства, месту у работы, месту отдыха населения с учетом особенностей контингента и средовых условий; - определять цели, задачи и содержание физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с учетом особенностей и интересов занимающихся; - нормировать и контролировать тренировочные нагрузки в соответствие с принципами здорового образа жизни; - планировать и проводить различные формы занятий с учетом возраста и уровня физической подготовленности в целях поддержания и укрепления здоровья занимающихся;-разрабатывать программу проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; - разрабатывать сметы расходов на проведение мероприятий; - проводить торжественный церемониал спортивных мероприятий; - составлять и реализовывать индивидуальные оздоровительные программы для лиц, занимающихся физической культурой и спортом различных возрастов; - готовить методическое сопровождение физкультурно-	*Умеет:* - разрабатывать программу организации досуговой деятельности и активного отдыха по месту жительства, месту у работы, месту отдыха населения с учетом особенностей контингента и средовых условий; - определять цели, задачи и содержание физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с учетом особенностей и интересов занимающихся; - нормировать и контролировать тренировочных нагрузок в соответствие с принципами здорового образа жизни; - планировать и проводить различные формы занятий с учетом возраста и уровня физической подготовленности в целях поддержания и укрепления здоровья занимающихся;-разрабатывать программу проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; - разрабатывать сметы расходов на проведение мероприятий; - проводить торжественный церемониал спортивных мероприятий; - составлять и реализовывать индивидуальные оздоровительные программы для лиц, занимающихся физической культурой и спортом различных возрастов; - готовить методическое сопровождение физкультурно-

	оздоровительных мероприятий; - определять место и специфику применения средств физкультурно-оздоровительных технологий в структуре образовательного и тренировочного процессов с разным контингентом занимающихся; - использовать методы контроля для оценки качества предоставляемых услуг при соблюдении условий безопасности и интересов потребителей физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг.	оздоровительных мероприятий; - определять место и специфику применения средств физкультурно-оздоровительных технологий в структуре образовательного и тренировочного процессов с разным контингентом занимающихся; - использовать методы контроля для оценки качества предоставляемых услуг при соблюдении условий безопасности и интересов потребителей физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг.
	ПК – 9.3. Имеет опыт: - составления программы и проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации; - планирования, составления плана тренировки на конкретный период, программы цикла занятий, конспекта конкретного занятия; - обеспечения безопасности для жизни, здоровья и имущества потребителей и окружающей среды при оказании физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг. - проведения групповых занятий с использованием физкультурно-оздоровительных технологий; - педагогического наблюдения и анализа проведения занятий оздоровительной направленности.	*Имеет опыт:* - составления программы и проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации; - планирования, составления плана тренировки на конкретный период, программы цикла занятий, конспекта конкретного занятия; - обеспечения безопасности для жизни, здоровья и имущества потребителей и окружающей среды при оказании физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг. - проведения групповых занятий с использованием физкультурно-оздоровительных технологий; - педагогического наблюдения и анализа проведения занятий оздоровительной направленности.
ПК-10 Способен использовать общеукрепляющие и оздоровительные мероприятия по поддержанию здоровья, включая закаливание, массаж, правильное питание.	ПК – 10.1. Знает: - общие требования ГОСТа РФ 52024-2003 «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Общие требования»; - факторы и причины заболеваний, функциональных нарушений, травматизма в процессе профессиональной деятельности; - медико-биологические, психологические и гигиенические средства восстановления	*Знает:* - общие требования ГОСТа РФ 52024-2003 «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Общие требования»; - факторы и причины заболеваний, функциональных нарушений, травматизма в процессе профессиональной деятельности; - медико-биологические, психологические и гигиенические средства

	(рациональное питание, аутогенная тренировка, психотехнические упражнения, физические факторы (гидропроцедуры, массаж, физиотерапия), фармакологические недопинговые препараты; - методику самомассажа;	восстановления (рациональное питание, аутогенная тренировка, психотехнические упражнения, физические факторы (гидропроцедуры, массаж, физиотерапия), фармакологические недопинговые препараты; - методику самомассажа;
	ПК – 10.2. Умеет: - оценить исходный уровень физического развития и физической подготовленности занимающихся физической культурой и спортом; - выбирать адекватные методы коррекции физического состояния на основе морфофункциональных особенностях; - анализировать и корректировать массу тела, психическое и физическое состояние, занимающихся физической культурой и спортом; - применять психологические рекомендации по оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию мотивации у занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью; - проводить сеанс самомассажа; - формировать у занимающихся установку на здоровый образ жизни и его пропаганду среди окружающих.	*Умеет:* - оценить исходный уровень физического развития и физической подготовленности занимающихся физической культурой и спортом; - выбирать адекватные методы коррекции физического состояния на основе морфофункциональных особенностях; - анализировать и корректировать массу тела, психическое и физическое состояние, занимающихся физической культурой и спортом; - применять психологические рекомендации по оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию мотивации у занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью; - проводить сеанс самомассажа; - формировать у занимающихся установку на здоровый образ жизни и его пропаганду среди окружающих.
	ПК – 10.3. Имеет опыт: - подготовки рекомендаций по питанию, закаливанию, режиму сна в соответствии с задачами физкультурно-оздоровительной программы; - владения методами оценки физического развития и физической подготовленности занимающихся физической культурой и спортом; - владения навыками проведения самомассажа.	*Имеет опыт:* - подготовки рекомендаций по питанию, закаливанию, режиму сна в соответствии с задачами физкультурно-оздоровительной программы; - владения методами оценки физического развития и физической подготовленности занимающихся физической культурой и спортом; - владения навыками проведения самомассажа.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

очная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	семестры							
			1	2	3	4	5	6	7	8
Контактная работа преподавателей с обучающимися		**280**						110	85	85
В том числе:										
Занятия лекционного типа										
Занятия семинарского типа (семинары, **практические занятия**, лабораторные работы)		**280**						110	85	85
Промежуточная аттестация **(зачет)**		**12**						6	6	
Промежуточная аттестация **(экзамен)**		**27**								27
Самостоятельная работа студента (в том числе):		**113**						28	53	32
Общая трудоемкость	**часы**	**432**						144	144	144
	зачетные единицы	**12**						4	4	4

заочная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	семестры								
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
Контактная работа преподавателей с обучающимися		**36**					12	12	12		
В том числе:											
Занятия лекционного типа											
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, лабораторные работы)		**36**					12	12	12		
Промежуточная аттестация **(зачет)**		8					4	4			
Промежуточная аттестация **(экзамен)**		9							9		
Самостоятельная работа студента (в том числе):		**379**					92	92	195		
Подготовка контрольной работы		60					20	20	20		
Общая трудоемкость	**часы**	**432**					108	108	216		
	зачетные единицы	**12**					3	3	6		

4.СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

4.1. ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ИХ КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Результаты обучения в виде знаний, умений, навыков
1	Основы теоретических и практических положений организации и планирования физкультурно-оздоровительной деятельности	Основные положения концепции физкультурно-оздоровительной деятельности (ФОД) ; роль двигательной активности в сохранении здоровья в различные возрастные периоды; нормативно-правовая база регламентирующая ФОД; профессиональный стандарт «инструктора-методиста»; направления физкультурно-оздоровительной работы (ФОР); модели организации и проведения физкультурно-оздоровительной работы в учреждениях по месту учёбы, работы, месту жительства, в местах отдыха; основные документы планирования ФОР; кадровое обеспечение физкультурно-оздоровительной работы; понятие, классификация и назначение «физкультурно-оздоровительных технологий».	*Знания:* - роль двигательной активности в сохранении здоровья в различные возрастные периоды: - место и назначение физкультурно-оздоровительных технологий для разного контингента занимающихся; - общие требования ГОСТа РФ 52024-2003 «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Общие требования»; - теоретические основы организации массового спорта; - документы, регламентирующие проведение спортивных соревнований и спортивно-массовых мероприятий; - методы контроля для оценки качества физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг. *Умения:* - определять цели, задачи и содержание физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с учетом особенностей и интересов занимающихся; *Навыки:* - составления программы и проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации; - обеспечения безопасности для жизни, здоровья и имущества потребителей и окружающей среды при оказании физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг.
2	Технология организации и проведения физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками	Естественнонаучные и социальные основы физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. Организационные основы ФОР работы в ДОУ. Традиционная модель физкультурно-оздоровительной	*Знания:* - основы методики преподавания, характеристику личностно-ориентированного, дифференцированного спортизированного, деятельностного подхода,

		работы в ДОУ. Разновидности физкультурно-оздоровительных программ для дошкольников. Гигиеническая направленность ФОР в режиме дня дошкольников. Двигательная активность дошкольников. Организация рационального двигательного режима. Физкультурно-оздоровительные технологии, применяемые в работе с дошкольниками. Методика проведения физкультурно-оздоровительных занятий разного типа. Семейная оздоровительная физическая культура.	виды и приемы современных педагогических технологий; - современные педагогические технологии реализации компетентностного подхода с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся; - физиологические закономерности развития физических способностей и двигательных умений; *Умения:*- применять современные образовательные технологии, включая информационные, а также цифровые образовательные ресурсы; -организовывать различные виды внеурочной деятельности: игровую, *учебно-исследовательскую, физкультурно-спортивную, досуговую с учетом возможностей* образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона;- использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности учащихся; - использовать различные приемы привлечения родителей (законных представителей) к организации занятий и досуговых мероприятий, методы, формы и средства организации их совместной с детьми деятельности. *Навыки:* - планирования, составления плана тренировки на конкретный период, программы цикла занятий, конспекта конкретного занятия;- обеспечения безопасности для жизни, здоровья и имущества потребителей и окружающей среды при оказании физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг; - проведения групповых занятий с использованием физкультурно-оздоровительных технологий;- педагогического наблюдения и анализа проведения занятий

			оздоровительной направленности; -подготовки рекомендаций по питанию, закаливанию, режиму сна в соответствии с задачами физкультурно-оздоровительной программы; -владения методами оценки физического развития и физической подготовленности занимающихся физической культурой и спортом
3	Здоровье сберегающий подход при организации и проведении физкультурно-оздоровительной работы со школьниками	Возрастные особенности и их учет при организации ФОР со школьниками. Внеурочные внеклассные и внешкольные формы физкультурно-оздоровительной работы : цели, задачи, содержание, особенности организации и проведения занятий. Здоровьесберегающие педагогические технологии, современные физкультурно-оздоровительные технологии для школьников. Методика проведения физкультурно-оздоровительных занятий. Методика проведения ФОР со школьниками, имеющими отклонения в состоянии здоровья.. Организационно-методические положения работы по ВФСК «Готов к труду и обороне» в общеобразовательной школе. Программы занятий в спортивных секциях, кружках ГТО с учетом возраста школьников.	*Знания:* - современные педагогические технологии реализации компетентностного подхода с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся; основы методики преподавания, характеристику личностно-ориентированного, дифференцированного спортизированного, деятельностного подхода;- физиологические закономерности развития физических способностей и двигательных умений; *Умения:* - применять современные образовательные технологии, включая информационные, а также цифровые образовательные ресурсы; - организовывать различные виды внеурочной деятельности: игровую, *учебно-исследовательскую, физкультурно-спортивную, досуговую с учетом возможностей* образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона; - использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности учащихся; - использовать различные приемы привлечения родителей (законных представителей) к организации занятий и досуговых мероприятий, методы, формы и средства организации их совместной с детьми деятельности;

			-нормировать и контролировать тренировочных нагрузок в соответствие с принципами здорового образа жизни; -планировать и проводить различные формы занятий с учетом возраста и уровня физической подготовленности в целях поддержания и укрепления здоровья занимающихся;- разрабатывать программу проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; - готовить методическое сопровождение физкультурно-оздоровительных мероприятий *Навыки:* - планирования, составления плана тренировки на конкретный период, программы цикла занятий, конспекта конкретного занятия; - разработки учебных заданий для формирования у занимающихся универсальных учебных действий; - формирования мотивации к обучению по предмету «Физическая культура»;; - проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.
4	Физкультурно-оздоровительная работа и формирование здорового образа жизни у студенческой молодёжи	Организация и руководство физкультурно-оздоровительной работы в вузе. Направления ФОР. Возрастные особенности и характер учебного труда студентов, их учет при организации ФОР. Организация работы спортивного клуба ВУЗа. Современные физкультурно-оздоровительные технологии для учащейся молодёжи. Особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий со студентами. Программы занятий в кружках, спортивных	*Знания:*- современные образовательные технологии профессионального образования (профессионального обучения); - закономерности и механизмы формирования и увеличения функциональных резервов организма при различных видах физических нагрузок; - физиологические закономерности развития физических способностей и двигательных умений; - физиологические основы физкультурно-оздоровительной деятельности; - средства и методы улучшения

		секциях для студенческой молодежи. Коррекция отклонений в состоянии здоровья с использованием физкультурно-оздоровительных технологий. Технология реализации ВФСК «Готов к труду и обороне» в высших и средних специальных учебных заведениях . Профессионально - прикладная направленность физкультурно – оздоровительных занятий у студентов.	психологического и физического состояния, психосоциального здоровья; - содержание и методику обучения отдельным видам физкультурно-оздоровительных технологий, в том числе современные методы, формы, способы и приемы обучения; -методику проведения физкультурно-оздоровительных (спортивно-массовых) мероприятий; - факторы и причины заболеваний, функциональных нарушений, травматизма в процессе профессиональной деятельности; *Умения:* - составлять и реализовывать индивидуальные оздоровительные программы для лиц, занимающихся физической культурой и спортом различных возрастов; - оценить исходный уровень физического развития и физической подготовленности занимающихся физической культурой и спортом; - выбирать адекватные методы коррекции физического состояния на основе морфофункциональных особенностях; - анализировать и корректировать массу тела, психическое и физическое состояние, занимающихся физической культурой и спортом; - применять психологические рекомендации по оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию мотивации у занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью; - проводить сеанс самомассажа; - формировать у занимающихся установку на здоровый образ жизни и его пропаганду среди окружающих. *Навыки:* - планирования, составления плана тренировки на конкретный период, программы

			цикла занятий, конспекта конкретного занятия; - обеспечения безопасности для жизни, здоровья и имущества потребителей и окружающей среды при оказании физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг. - проведения групповых занятий с использованием физкультурно-оздоровительных технологий; - педагогического наблюдения и анализа проведения занятий оздоровительной направленности.
5	Формирование мотивации у населения при проведении физкультурно - оздоровительной работы	Потребности и мотивы у населения в занятиях физической культурой. Потребность в движении (в физической культуре) и потребность человека в самореализации. Выбор определенных форм и средств физкультурно-оздоровительных занятий, в зависимости от социальных факторов, и от индивидуальных особенностей личности человека.	*Знания:* -особенности формирования мотивации у населения при проведении физкультурно - оздоровительной; -способы поддержания мотивации к рекреационной деятельности для сохранения здоровья у взрослого населения оздоровительной работы. *Умения:* - применять методы поддержания мотивации к рекреационной деятельности по улучшению и сохранению здоровья у взрослого населения; - организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные занятия взрослого контингента с установкой на восстановление и поддержание оптимального уровня здоровья. *Навыки:* -способами формирования устойчивой потребности к физкультурно-спортивной деятельности при занятиях с взрослым населением; физкультурно-оздоровительными технологиями проведения рекреационных занятий для поддержания мотивации по сохранению здоровья у взрослого населения.
6	Организация и проведение физкультурно-оздоровительной работы в	Понятие о физкультурно-оздоровительных технологиях. Элементы здорового образа жизни. Физкультурно-оздоровительные методики	*Знания:* - гигиенические и естественно-средовые факторы, учитываемые при организации и поведении физкультурно-оздоровительных

	различных учреждениях по месту жительства, работы, в местах отдыха с взрослым населением	поддержания физического здоровья. Методики использования физкультурно-оздоровительной работы в различных учреждениях по месту жительства, работы, в местах отдыха с взрослым населением	занятий; -особенности организации и проведения физкультурно-оздоровительной работы в различных учреждениях по месту жительства, работы, в местах отдыха с взрослым населением. *Умения:* -использовать различные модели и формы организации физкультурно-оздоровительной работы в учреждениях различного типа; -учитывать гигиенические и естественно-средовые факторы, возрастные, морфофункциональные и психологические особенности занимающихся при организации и поведении рекреационных занятий; - использовать различные модели организации и проведения физкультурно-оздоровительной работы в учреждениях по месту работы, месту жительства, в местах отдыха со взрослым населением. - проводить физкультурно-оздоровительные занятия для различного контингента с установкой на восстановление и поддержание оптимального уровня здоровья. *Навыки:* - опытом составления рекомендаций с учётом гигиенических, естественно-средовых факторов, возрастных особенностей при проведении физкультурно-оздоровительных занятий с взрослым населением
7	Физкультурно-оздоровительные технологии повышения эффективности педагогического процесса со взрослым населением.	Теоретические основы физкультурно-оздоровительной деятельности взрослого населения. Оздоровительная физическая культура и здоровье. Физкультурно-оздоровительные технологии оптимизации ДА взрослого населения. Содержание, методика проведения комплексных занятий и варианты эффективного сочетания различных средств	*Знания:* -средства и методы рекреационной двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их возраста, пола, профессиональной деятельности и психофизиологического состояния . *Умения:* - отбирать и использовать эффективные средства и методы физкультурно-оздоровительной

		оздоровительной направленности.	работы с взрослым населением . *Навыки:* - физкультурно-оздоровительными технологиями проведения рекреационных занятий для поддержания мотивации по сохранению здоровья у взрослого населения .
8	Средства и методы рекреационной двигательной деятельности с учётом половых и возрастных особенностей занимающихся, их профессиональ-ной деятельности	Краткий обзор существующих систем физкультурно-оздоровительных занятий. Нагрузка, применяемая в системе физкультурно-оздоровительной работы. Планирование учебно-тренировочного процесса для взрослого населения в физкультурно-оздоровительной деятельности с учетом их профессиональной деятельности. Методические положения реализации программ оздоровительной тренировки для различного контингента занимающихся.	*Знания:* - гигиенические и естественно-средовые факторы, учитываемые при организации и поведении физкультурно-оздоровительных, рекреационных занятий ; - средства и методы рекреационной двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их возраста, пола, профессиональной деятельности и психофизиологического состояния . *Умения:* -учитывать гигиенические и естественно-средовые факторы, возрастные, морфофункциональные и психологические особенности занимающихся при организации и поведении рекреационных занятий; - отбирать и использовать средства и методы рекреационной двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся; *Навыки:* - опытом составления рекомендаций по учету гигиенических, естественно-средовых факторов при организации рекреационных занятий; - технологией планирования рекреационных занятий для коррекции состояния занимающихся с учетом возраста, пола, профессиональной деятельности.

4.2. СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ
ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА (ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ)

6-й семестр		
№ темы	Содержание практических занятий	Кол-во часов
1	Семинарское занятие №1Актуальные проблемы организации физкультурно - оздоровительной работы с населением. Вопросы: 1.История развития физкультурно-спортивной деятельности по месту жительства в РФ, в регионе, городе. 2.Нормативно-правовая база организации и проведения ФОР по месту жительства, принятые в России. Законодательные акты муниципальных образований. 3.Работа органов управления физической культурой и спортом региона, города, поселения по развитию работы по месту жительства. 4.Источники финансирования физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства в регионе.5. Кадровое обеспечение физкультурно-оздоровительной работы с населением	2
	Семинарское занятие №2 Структурно-организационные формы физкультурно-спортивных учреждений, работающих с населением по месту жительства. Вопросы: 1. Цели, виды деятельности, структура Государственного бюджетного учреждения «Центр физической культуры, спорта и здоровья» 2.Модель работы автономной некоммерческой организации физкультурно-оздоровительного клуба (ФОК) по месту жительства.3. Цели и задачи, виды деятельности ФОК по месту жительства.4.Характеристика видов и формы контроля работы по месту жительства.	2
	Практическое занятие №3 Планирование физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства. Характеристика видов планирования деятельности физкультурно-оздоровительного клуба, планирование учебно-тренировочной работы, годовой план, месячный план; форма годового плана (план-график, план-схема, план-таблица)	2
	Практическое занятие №4 Организация занятий в физкультурно-оздоровительном клубе по месту жительства Особенности комплектования физкультурно-оздоровительных групп, секций и команд по различным видам спорта и двигательной активности. Особенности составления графиков и расписаний занятий	2
	Практическое занятие №5; Профессиональная деятельность инструктора-методиста по физической культуре. Должностные инструкции.	2
	Практическое занятие № 6. Содержание учебно-тренировочных программ работы физкультурно-оздоровительных групп и секций.	2

	Практическое занятие №7 Обзор современных физкультурно-оздоровительных технологий.	2
	Практическое занятие №8 Технология организации массовых физкультурно-спортивных мероприятий (ФСМ) по месту жительства. Задачи массовых ФСМ и принципы их проведения; этапы подготовки ФМС; разновидности ФСМ (праздники, фестивали, соревнования);	2
	Практическое занятие №9 Организация и проведение ФСМ агитационно-пропагандистского характера (проекты, акции) по месту жительства	2
	Практическое занятие №10; Подготовка и презентация проектов по проведению массового физкультурно-спортивного мероприятия.	2
2	Семинарское занятие №11 Естественнонаучные и социальные основы физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста. Вопросы:1. Основные факторы роста и развития дошкольника. 2. Возрастная периодизация и критерии ее создания. 3. Психофизиологические особенности развития дошкольника. 4. Двигательная активность дошкольников. 5. Организационные основы работы в ДОУ.	2
	Семинарское занятие №12 Программы физкультурно-оздоровительного направления у дошкольников**.** Вопросы: классификация программ по физической культуре у дошкольников (комплексные, парциальные, специализированные, дополнительного образования).	2
	Практическое занятие №13 Структура и содержание программ физкультурно-оздоровительной направленности. Тематическое планирование, разработка ожидаемых результатов программы.	2
	Практическое занятие №14 Двигательная активность у дошкольников. Нормирование суточной и недельной двигательной активности..Составление суточных циклограмм.	2
	Практическое занятие №15 Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня дошкольников(организация и содержание работы)	2
	Практическое занятие №16 «Малые формы» занятий гигиенической направленности при организации и проведении физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.	2
	Практическое занятие №17 Подбор средств, последовательность их применения в комплексах утренней гигиенической гимнастики, физкультурной минутки и паузы, бодрящей гимнастики; характер и интенсивность нагрузки в комплексах упражнений	2
	Практическое занятие № 18Комплексы игрового массажа ,использование метода показа и демонстрации при разучивании комплексов упражнений.	2
	Практическое занятие №19.Задачи и особенности использования корригирующей гимнастики у дошкольников.	2
	Практическое занятие №20 Задачи и методика применения дыхательной	2

	гимнастики.	
	Практическое занятие №21 Подбор средств и особенности применения фитбол – гимнастики	2
	Практическое занятие №22. Составление планов - конспектов физкультурно-оздоровительных занятий.	2
	Практическое занятие №23 Графическое изображение комплексов студентами с учетом всех требований процесса обучения;	2
	Практическое занятие №24 Организационные особенности и структура традиционного физкультурно-оздоровительного занятия у дошкольников. Разновидности физкультурных занятий (учебно-тренировочное, сюжетное, игровое, комплексное, тематическое, контрольное).	2
	Практическое занятие №25. Постановка задач и методика подбора физических упражнений для использования в различных типах физкультурных занятий, разработка задач и содержания плана-конспекта физкультурного занятия.	2
	Практическое занятие №26 Особенности организации педагогического контроля на физкультурном занятии в ДОУ. Определение характера и интенсивности нагрузки на физкультурном занятии.	2
	Практическое занятие №27 Построение пульсовых кривых различных по направленности занятий. Определение общей и моторной плотности занятия. Анализ эффективности проведения физкультурного занятия, оздоровительный эффект занятия.	2
	Практическое занятие №28 Особенности методики проведения физкультурно-оздоровительных занятий для детей с проблемами здоровья, часто болеющими детьми.	2
	Практическое занятие №29. Методика проведения занятий по профилактике нарушения осанки и плоскостопия.	2
	Практическое занятие №30. Организационно - методическое обеспечение активного отдыха в ДОУ. Особенности подбора упражнений для физкультурного досуга, физкультурного праздника, дня Здоровья у дошкольников.	2
3	Семинарское занятие №31. Организация и проведение физкультурно-оздоровительной работы со школьниками с учётом возрастных психофизиологических особенностей. Вопросы: 1. Психофизиологические особенности школьников и их учет при организации ФОР.2 Динамика работоспособности школьников в суточном и недельном режиме.3. Основные критерии распределения школьников на медицинские группы здоровья группы.	2
	Практическое занятие №32.Двигательная активность школьников в режиме дня. Анализ режима двигательной активности с использованием циклограмм.	2
	Практическое занятие №33.Модели двигательной активности с учётом возраста школьников.	2
	Практическое занятие №34 Внеурочные внешкольные и внеклассные формы занятий со школьниками. Организация и содержание внеурочной физкультурно-спортивной работы. Составление планов проведения спортивно-массовых	2

	мероприятий, положение о СММ.	
	Практическое занятие №35 Гигиеническая направленность физкультурно-оздоровительной работы. Подбор средств, последовательность их применения в комплексах утренней гигиенической гимнастики у школьников разного возраста.	2
	Практическое занятие №36 Разновидности физкультурных минуток и пауз ; характер и интенсивность нагрузки в комплексах упражнений; составление конспектов, графическое изображение комплексов с учетом всех требований процесса обучения; использование метода демонстрации при разучивании комплексов упражнений.	2
	Практическое занятие №37. Физкультурно-оздоровительные технологии профилактики и коррекции основных отклонений в состоянии здоровья у школьников.	2
	Практическое занятие №38 Организация работы групп здоровья. Подбор средств, особенности их применения с учётом заболеваний и состояния здоровья; характер и интенсивность нагрузки в комплексах упражнений.	2
	Практическое занятие №39 Современные физкультурно-оздоровительные технологии профилактики и коррекции нарушения осанки и плоскостопия у школьников.	2
	Практическое занятие №40 . Физкультурно-оздоровительные технологии профилактики и коррекции избыточного веса у школьников.	2
	Практическое занятие №41 Внеклассные занятия в спортивных кружках, спортивных секциях с учётом возраста школьников. План-график занятий.	2
	Практическое занятие №42 Методика проведения занятий различными видами спорта в школьном спортивном клубе, и их влияние на развитие психофизических качеств у школьников . Разработка планов-конспектов занятий.	2
	Практическое занятие №43 Проведение тематических секционных занятий на основании разработанного конспекта.	2
	Практическое занятие №44 Методика организации и проведения туристской и оздоровительной прогулки. Цели и задачи походов выходного дня.	2
	Практическое занятие №45 Контроль уровня развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков на основе тестов ВФСК ГТО I-V ступени.	2
4	Семинарское занятие №46. Направленность физкультурно-оздоровительной работы со студенческой молодёжью. Вопросы:1. Образ жизни и двигательная активность студентов. 2.Психофизиологические особенности студентов, их учет при организации ФОР. 3.Характеристика учебного труда студентов, умственная и физическая работоспособность студентов.4.Направления ФОР, основные формы занятий. 5. Организационно-методические положения физкультурно - оздоровительной работы в Вузе.	2
	Практическое занятие №47 Двигательная активность студентов. Норма ДА. Бюджет времени. Методика применения хронометражно - табличного метода определения двигательной активности и суточных энергозатрат.	2

	Практическое занятие №48 Применение информационных технологий, фитнес - приложений для повышения двигательной активности студентов.	2
	Практическое занятие №49 Технологии организации внеурочных форм занятий со студенческой молодежью. Методика организации проведения Дней Здоровья в местах отдыха студентов. Выездное занятие.	2
	Практическое занятие №50 Технологии разработки программ закаливания для учащейся молодёжи. Вопросы: технология использования воздушных и солнечных процедур; технология применения водных процедур.	2
	Практическое занятие №51 Технология комплексного использования естественных и искусственных факторов закаливания; составление комплексов закаливающих мероприятий**,** методика применения закаливающих процедур с учетом возраста и состояния здоровья студентов.	2
	Практическое занятие №52 Контроль уровня развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков на основе тестов ВФСК ГТО. Содержание обязательных и тестов по выбору, составление инструкции по выполнению тестов ВФСК ГТО для студентов.	2
	Практическое занятие №53 Методические рекомендации по организации проведению процедуры тестирования по ВФСК ГТО у студентов . Судейская практика.	2
	Практическое занятие №54 Профессионально-прикладная направленность физического воспитания студентов. Технология разработки комплексов физических упражнений с учётом характера труда.	2
	Практическое занятие №55 Разработка проектов по вовлечению в физкультурно-оздоровительную деятельность и ЗОЖ студентов.	2

ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА (ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ)

7-й семестр (86 час.)		
№ темы	Содержание занятий	Кол-во часов
5	Семинарское занятие №1 Проблема здоровья взрослого населения и особенности мотивации к занятиям физическими упражнениями	**2**
	Практическое занятие № 2. Формирование потребностей и целевых установок в сфере физической культуры у взрослого населения.	**2**
	Практическое занятие № 3. Тема: Формирование мотивации у населения при проведении физкультурно - оздоровительной работы	**2**
	Практическое занятие № 4. Тема: Проблемы формирования здорового образа жизни населения России	**2**
	Практическое занятие № 5. Тема: Формирование системы подготовки квалифицированного персонала сферы фитнес-индустрии на основе профессионального стандарта	**2**

	Практическое занятие № 6. Тема: Основные потребности людей как основа формирования физкультурно-оздоровительных технологий в ФОД.	**2**
	Семинарское занятие № 7. Тема: Цели, задачи, компоненты и содержание; методы работы; принципы организации и стимулирования труда.	**2**
	Семинарское занятие № 8,9. Особенности современного фитнеса, тенденции развития мирового физкультурно-оздоровительного движения за здоровый образ жизни.	**4**
	Практическое занятие № 10. Тема: Фитнес в России: проблемы и перспективы федерального и регионального развития рынка фитнес-услуг	**2**
	Практическое занятие № 11. Тема: Социокультурные предпосылки инновационных изменений в физической культуре инновации в сфере образования; инновации в области физической культуры.	**2**
	Практическое занятие № 12. Тема: Документы, регламентирующие проведение спортивных соревнований и спортивно-массовых мероприятий	**2**
	Практическое занятие № 13. Тема: Методика проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно - массовых мероприятий	**2**
6	Практическое занятие № 14. Тема: Исследовательская, физкультурно-оздоровительная деятельность	**2**
	Практическое занятие № 15,16,17. Тема: Выбор темы исследования ВКР, обоснование (актуальность) исследования и научный аппарат (объект, предмет, гипотеза цель, задачи) в виде доклада с презентацией	**6**
	Практическое занятие № 18. Тема: Методы контроля для оценки качества физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг	**2**
	Практическое занятие № 19. Тема: Общеукрепляющие и оздоровительные мероприятия по поддержанию здоровья, включая закаливание, массаж, правильное питание.	**2**
	Практическое занятие № 20. Тема: Методика организация и проведения физкультурно-оздоровительных занятий с различными возрастными группами (взрослого населения).	**2**
	Практическое занятие № 21. Тема: Современные формы проведения занятий со взрослым населением.	**2**
	Семинарское занятие № 22. Тема: Краткая история фитнеса как вида двигательной активности населения	**2**
	Семинарское занятие № 23. Тема: Особенности формирования и развития рынка фитнес-услуг	**2**
	Семинарское занятие № 24. Тема: Организация и проведение физкультурно-оздоровительной работы в различных учреждениях по месту жительства, работы, в местах отдыха со взрослым населением	**2**
	Практическое занятие № 25. Тема: Организация и проведение физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства.	**2**

	Практическое занятие № 26. Тема: Организация и проведение физкультурно-оздоровительной работы по месту работы взрослого населения	**2**
	Практическое занятие № 27. Тема: Профессионально-прикладная направленность физического воспитания взрослого населения. Технология разработки комплексов физических упражнений с учётом характера труда.	**2**
	Практическое занятие № 28. Тема: Технология разработки комплексов физических упражнений с учётом характера труда.	**2**
	Практическое занятие № 29. Тема: Организация и проведение физкультурно-оздоровительной работы в местах отдыха со взрослым населением	**2**
	Практическое занятие № 30,31,32. Тема: Методы и организация исследования в ОФК (подготовить доклад с презентацией)	6
	Семинарское занятие № 33. Тема: Физкультурно-оздоровительные технологии повышения эффективности педагогического процесса со взрослым населением	**2**
	Семинарское занятие № 34. Тема: Индивидуальные оздоровительные программы для лиц, занимающихся физической культурой и спортом различных возрастов (индивидуальный тренинг)	**2**
	Практическое занятие № 35. Тема: Здоровый образ жизни как социально-педагогическая проблема. Определение понятия «образ жизни». Социальное здоровье и здоровый образ жизни.	**2**
	Практическое занятие № 36. Тема: Характеристика компонентов здорового образа жизни.	**2**
	Практическое занятие № 37. Тема: Основные проблемы организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной работы	**2**
	Практическое занятие № 38,39. Тема: Особенности современного фитнеса, тенденции развития мирового физкультурно-оздоровительного движения за здоровый образ жизни.	**4**
	Практическое занятие № 40. Тема: Новые виды двигательной активности и их классификация	**2**
	Практическое занятие № 41. Тема: Виды ДА для развития гибкости и подвижности в суставах	**2**
	Практическое занятие № 42. Тема: Виды ДА для оздоровления пожилых людей	**2**
	Практическое занятие № 43. Тема: Виды ДА, направленные на коррекцию телосложения	**2**

ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА (ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ)

8-й семестр (86 час.)		
№ темы	Содержание занятий	Кол-во часов
7	Практическое занятие № 44. Тема: Современные технологии формирования здорового образа жизни.	**2**
	Практическое занятие № 45. Тема: Современные фитнес-технологии: задачи, функции, целевое назначение	**2**

	Практическое занятие № 46. Тема: Множественность подходов к физкультурно-оздоровительной деятельности	**2**
	Практическое занятие № 47. Тема: Системный подход к оздоровлению человека средствами физической культуры и привитие навыков здорового образа жизни.	**2**
	Практическое занятие № 48. Тема: Классификация фитнес-программ и технологий, их применение в физкультурно-оздоровительной деятельности	**2**
	Практическое занятие № 49. Тема: Критерии классификации и типология фитнес-программ	**2**
	Практическое занятие № 50. Тема: Критерии эффективности фитнес-программ.	2
	Практическое занятие № 51. Тема: Проблема подготовки специалистов в сфере оздоровительной физической культуры (фитнесе)	2
	Практическое занятие № 52, 53. Тема: Фитнес-технологии в разных видах физической культуры (физкультурном образовании, физической рекреации, физической реабилитации, спорте).	4
	Семинарское занятие № 54. Тема: Фитнес - конвенция как общественное явление.	2
	Семинарское занятие № 55. Тема: Фитнес - конвенция как «зрелище» реализующееся с разным набором художественных средств	2
	Практическое занятие № 56. Тема: Самоконтроль, как метод оценки физического состояния занимающихся самостоятельно	2
	Семинарское занятие № 57. Тема: Субъективное оценивание состояния занимающихся двигательной активностью (метод опроса, анкетирования).	2
8	Семинарское занятие № 58. Тема: Средства и методы рекреационной двигательной деятельности с учётом половых и возрастных особенностей занимающихся, их профессиональной деятельности	**2**
	Практическое занятие № 59. Тема: Алгоритм создания фитнес-технологий	**2**
	Практическое занятие № 60. Тема: Регулирование нагрузки на физкультурно-оздоровительных занятиях взрослого населения.	**2**
	Практическое занятие № 61,62. Тема: Планирование учебно-тренировочного процесса для взрослого населения в физкультурно-оздоровительной деятельности	4
	Практическое занятие № 63. Тема: Схема разработки фитнес-программ	2
	Практическое занятие № 64,65. Тема: Общие *п*ринципы системы ФК и специфические принципы фитнеса.	4
	Практическое занятие № 66. Тема: Характеристика и классификация направлений фитнеса	2
	Практическое занятие № 67. Тема: Использование циклических упражнений на технически сложных тренажёрах	2

	Практическое занятие № 68. Тема: Использование тренажёрных устройств и приспособлений	2
	Практическое занятие № 69. Тема: Классическая аэробика (базовая)	2
	Практическое занятие № 70. Тема: Танцевальная направленность аэробики (DANCE AEROBICS - CLUB DANCE)	2
	Практическое занятие № 71. Тема: Виды занятий заимствованные из восточных оздоровительных двигательных систем	2
	Практическое занятие № 72. Тема: Виды занятий прикладного направления	2
	Практическое занятие № 73. Тема: Виды занятий комплексного воздействия	2
	Практическое занятие № 74. Тема: Фитнес-программы, требования к их разработке	2
	Семинарское занятие № 75.Тема: Краткая история и принципы проведения занятий по системе Пилатес	**2**
	Практическое занятие № 76. Тема: Методика проведения занятий по системе Пилатес	2
	Практическое занятие № 77. Обеспечение безопасности для жизни, здоровья и имущества потребителей и окружающей среды при оказании физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг	2
	Практическое занятие № 78, 79, 80,81,82. Тема: Проведение групповых занятий с использованием физкультурно-оздоровительных технологий. *Учебная практика.*	10
	Практическое занятие № 83. Тема: Проведение педагогического наблюдения и анализа проведения занятий оздоровительной направленности.	2
	Практическое занятие № 84, 85, 86. Результаты научно-исследовательской работы по теме ВКР. Доклад с презентацией.	6

ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА (ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ)

5-й семестр		
№ темы	Содержание занятий	Кол-во часов
1	Семинарское занятие №1Актуальные проблемы организации физкультурно - оздоровительной работы с населением. Вопросы: 1.История развития физкультурно-спортивной деятельности по месту жительства в РФ, в регионе, городе. 2.Нормативно-правовая база организации и проведения ФОР по месту жительства, принятые в России. Законодательные акты муниципальных	2

	образований. 3.Работа органов управления физической культурой и спортом региона, города, поселения по развитию работы по месту жительства. 4.Источники финансирования физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства в регионе.5. Кадровое обеспечение физкультурно-оздоровительной работы с населением	
1	Практическое занятие №2 Организация занятий в физкультурно-оздоровительном клубе по месту жительства .Особенности комплектования физкультурно-оздоровительных групп, секций и команд по различным видам спорта и двигательной активности. Особенности составления графиков и расписаний занятий	2
2	Семинарское занятие №3 Естественнонаучные и социальные основы физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста. Вопросы:1. Основные факторы роста и развития дошкольника. 2. Возрастная периодизация и критерии ее создания. 3. Психофизиологические особенности развития дошкольника. 4. Двигательная активность дошкольников. 5. Организационные основы работы в ДОУ.	2
2	Практическое занятие №4 Организационные особенности и структура традиционного физкультурно-оздоровительного занятия у дошкольников. Разновидности физкультурных занятий (учебно-тренировочное, сюжетное, игровое, комплексное, тематическое, контрольное).	2
3	Практическое занятие №5 Постановка задач и методика подбора физических упражнений для использования в различных типах физкультурно-оздоровительных занятий у школьников. Современные физкультурно-оздоровительные технологии профилактики и коррекции нарушения осанки и плоскостопия у школьников. Разработка плана-конспекта физкультурно-оздоровительного занятия	2
4	Практическое занятие №6 . Направленность физкультурно-оздоровительной работы со студенческой молодёжью Особенности подбора упражнений для физкультурного праздника, дня Здоровья у студентов.	2

ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА (ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ)

6-й семестр		
№ темы	Содержание занятий	Кол-во часов
5	Практическое занятие № 1. Тема: Социокультурные предпосылки инновационных изменений в физической культуре инновации в сфере образования; инновации в области физической культуры.	2
6	Практическое занятие № 2. Тема: Тема исследования, обоснование (актуальность) исследования и научный аппарат курсовой работы (объект, предмет, гипотеза цель, задачи) в виде доклада с презентацией.	2
	Практическое занятие № 3. Тема: Технология разработки комплексов физических упражнений с учётом характера труда.	2
	Практическое занятие № 4. Тема: Особенности современного фитнеса, тенденции развития мирового физкультурно-оздоровительного движения за	2

	здоровый образ жизни.	
	Практическое занятие № 5. Тема: Исследовательская, физкультурно-оздоровительная деятельность	2
	Практическое занятие № 6. Тема: Выбор темы исследования ВКР, обоснование (актуальность) исследования и научный аппарат (объект, предмет, гипотеза цель, задачи) в виде доклада с презентацией.	2

ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА (ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ)

7-й семестр		
№ темы	Содержание занятий	Кол-во часов
7	Семинарское занятие № 1. Особенности современного фитнеса, тенденции развития мирового физкультурно-оздоровительного движения за здоровый образ жизни.	2
	Семинарское занятие № 2. Тема: Субъективное оценивание состояния занимающихся двигательной активностью (метод опроса, анкетирования).	2
8	Практическое занятие № 3. Тема: Планирование учебно-тренировочного процесса для взрослого населения в физкультурно-оздоровительной деятельности.	2
	Практическое занятие № 4. Тема: Общие принципы системы ФК и специфические принципы фитнеса.	2
	Практическое занятие № 5. Тема: Регулирование нагрузки на физкультурно-оздоровительных занятиях взрослого населения.	2
	Практическое занятие № 6. Результаты научно-исследовательской работы по теме курсовой работы	2

5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

ОСНОВНАЯ:

1. Виленская, Т. Е. Оздоровительные технологии физического воспитания детей младшего школьного возраста : учебное пособие / Т. Е. Виленская. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 285 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08305-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/453727
2. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебное пособие для вузов / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 246 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07339-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/453592
3. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 149 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12652-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/447949

4. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/454861
5. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. – Москва : Спорт, 2016. – 281 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461372

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ:

1. Айзятуллова, Г.Р. Современные технологии в оздоровительной гимнастике : учебное пособие для магистров, обучающихся по направлению подготовки 49.04.01 - "Физическая культура" / Г.Р. Айзятуллова, Т.К. Сахарнова, И.С. Семибратова. - СПб. : [Б. и.], 2018. – 158 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ
2. Бурякин, Ф.Г. Физическая культура зрелого и пожилого контингентов населения (общие основы теории и практики) : учебное пособие / Ф.Г. Бурякин. - Москва : Русайнс, 2017. - 367 с. : ил.
3. Григорьев, О. А. Организация физкультурно-оздоровительной работы в детском оздоровительном лагере : учебное пособие для вузов / О. А. Григорьев, Е. А. Стеблецов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 261 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12478-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/448444
4. Гришина, Ю.И. Физическая культура студента : учебное пособие для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура" / Ю.И. Гришина. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2019. - 283 с. : ил.
5. Двигательная рекреация: практика : учебное пособие по направлению 49.03.01 "Физическая культура" / Г.П. Виноградов, Е.А. Ивченко, Е.В. Ивченко, И.Г. Виноградов. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2015. – 146 с. - Электрон. дан. (1 файл) : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ
6. Долматов, А.В. Нетрадиционные оздоровительные методики в современной физической культуре : учебное пособие для студентов вузов физической культуры, обучающихся по направлению подготовки бакалавров 49.03.02 – «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» / А.В. Долматов, И.В. Осадченко. - Малаховка : [б. и.], 2018. – 362 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
7. Кузнецов, И.А. Прикладная физическая культура для студентов специальных медицинских групп : учебное пособие / И.А. Кузнецов, А.Э. Буров, И.В. Качанов. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 179 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494862
8. Николаев, В.С. Двигательная активность и здоровье человека: теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки : учебное пособие / В.С. Николаев, А.А. Щанкин. – 2-е изд., стер. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 81 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362769
9. Рипа, М.Д. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании : учебное пособие для академического бакалавриата по гуманитарным направлениям / М.Д. Рипа, И.В. Кулькова. - Москва : Юрайт, 2018. - 169, [1] с. : ил.
10. Сахарнова, Т.К. Профессионально-спортивное совершенствование в гимнастических дисциплинах : учебное пособие для бакалавров, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 - "Физическая культура", направленность

(профиль) "Спортивная тренировка в избранном виде спорта" / Т.К. Сахарнова, Г.Р. Айзятуллова; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб. : [б. и.], 2019. - 209 с. : ил.

11. Современные технологии оздоровительных видов гимнастики для различного контингента : учебное пособие по направлению 49.04.01 "Физическая кульутра" / Е.Н. Медведева, Т.К. Сахарнова, Т.В. Курова, Г.Р. Айзятуллова. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2017. – 112 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
12. Тычинин, Н.В. Физическая культура в техническом вузе : учебное пособие : [16+] / Н.В. Тычинин, В.М. Суханов ; Министерство образования и науки РФ, Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 101 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482034

6. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины (модуля):

- Электронная библиотека НГУ им. П.Ф. Лесгафта http://megaprolib.net/MP0101/Web
- ЭБС «Лань» https://e.lanbook.com/books/4775?publisher__fk=44412
- ЭБС «Юрайт» https://www.biblio-online.ru/
- ЭБС «Университетская библиотека ONLINE»http://www.biblioclub.ru/
- Архив журналов РАН libnauka.ru
- Университетская информационная система Россия uisrussia.msu.ru
- КонсультантПлюс http://www.consultant.ru/
- Министерство образования и науки РФ http://Минобрнауки.рф/
- Российское образование http://www.edu.ru/
- Университетская информационная система РОССИЯ http://uisrussia.msu.ru/is4/main.jsp
- Электронная библиотека РГБ http://elibrary.rsl.ru(link is external)
- Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/(link is external)
- Министерство спорта РФ http://www.minsport.gov.ru/(link is external)
- Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта http://lesgaft-notes.spb.ru/

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

- **Методический кабинет кафедры теории и методики плавания (аудитория для проведения занятий лекционного, семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации)** (1 этаж, нежилое помещение №1) – Специализированная мебель: Учебный стол-15 шт.; скамья-15 шт., письменный стол-1шт., стул-6шт., Оборудование: доска меловая-1шт., Проектор Acer X138WH-1шт., Экран DINON Manual 220x220 MW настенный, Ноутбук Acer-1шт., Видеокамера для подводной съемки-1шт., Подъемник для бассейна "Енисей»ИБП-170Г для инвалидов, наглядные учебные пособия, информационные стенды.
- **Помещение для проведения практических занятий**
  Большая чаша плавательного бассейна Межвузовского учебно-спортивного центра.
- **Методический кабинет кафедры теории и методики массовой физкультурно оздоровительной работы (аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации)**(1 этаж, нежилое помещение №6) – Специализированная мебель: Учебный стол-18 шт.; скамья-18 шт., письменный стол-1шт., стул-6шт., Оборудование: доска меловая-1шт., Проектор Acer X138WH-1шт., Экран DINON Manual 220x220 MW настенный, Ноутбук Acer-1шт., наглядные учебные пособия, информационные стенды.
- Перечень лицензионного программного обеспечения: Операционная система Microsoft Windows: 8, 10 Pro - №№лицензий 64663702 от 21.01.2015, 64715749 от 24.01.2015 срок использования – бессрочно. Пакет прикладных программ Microsoft Office:2013, 2016 (MS Word, MS Excel, MS Power Point, MS Access) №№лицензий 68894043 от 19.12.2011г.; 45665275 от 21.01.2015г., срок использования – бессрочно. Система оптического распознавания текстов ABBYY Finereader 14, лицензия №af14-2p1v50-102, от 09.09.2019г.; срок использования – бессрочно. Управление и защита данных ЭВМ Kaspersky Endpoint Security – бизнес версия – №лицензии 1C1C1910100745121401551, срок использования – ежегодная пролонгация. Webinar – платформа для вебинаров, Лицензионный договор №С-6161 от 03.11.2020, срок использования –ежегодная пролонгация. ABBYY PDF Transformer+ – Сублицензионный договор №К-15 от. 07.11.2018г., срок использования – бессрочно. LibreOffice – свободно распространяемый офисный пакет; AcrobatReader – свободно распространяемое программное обеспечение (просмотр документов PDF, DjVU); Справочно-правовая система КонсультантПлюс – обеспечивающий свободный доступ к информации нормативно-правового характера, лицензия №348005 от 23.12.2019г., срок использования – бессрочно.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«Национальный государственный Университет
физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта,
Санкт-Петербург»**

Кафедра теории и методики плавания

Рабочая программа дисциплины (модуля)

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ФИЗКУЛЬТУРНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА (ПЛАВАНИЕ)

Основная профессиональная образовательная программа
высшего образования программы бакалавриата по направлению подготовки

49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль):
Физкультурно – оздоровительная деятельность

Квалификация
Бакалавр

Форма обучения
Очная/заочная

Согласовано:
Руководитель ОПОП по направлению
49.03.01 Физическая культура
профиль подготовки
Физкультурно – оздоровительная деятельность
_____ Мосунова М.Д.

Рассмотрена и утверждена на заседании кафедры
«11» 06 2019 г., протокол № 11

Зав. кафедрой _____ Литвинов А. А.

Рекомендована решением
Учебно-методического совета
«20» июня 2019 г., протокол № 14

Авторы-разработчики:
Кууз Р. В. Доцент к.п.н.

Санкт-Петербург 2019

1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 1-4 курсах по очной форме обучения, на 1-4 курсах по заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: очная форма обучения ***зачет (1-7 семестр) и дифференцированный зачет (8 семестр).*** Заочная форма обучения ***зачет (1- 8 семестр) и дифференцированный зачет (9 семестр).***

2. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

Наименование категории (группы) компетенций	**Код и наименование компетенций**
Профессиональные компетенции	
ПК-7. Способен использовать в образовательном процессе педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся.	
ПК-9. Способен планировать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, организовывать досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа.	

2.1 ИНДИКАТОРЫ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ И РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ:

Код компетенции	**Код и наименование индикатора (ов) достижения компетенции**	**Планируемые результаты обучения**
ПК-7	*ПК-7.1.* *Знает:* - основы методики преподавания, характеристику личностно-ориентированного, дифференцированного спортизированного, деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий; - современные педагогические технологии реализации компетентного подхода с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся; Психолого-педагогические основы и методика применения технических средств обучения, информационно-коммуникационных технологий, электронных образовательных и информационных ресурсов, дистанционных образовательных технологий и электронного обучения; - возрастные особенности поведенческих реакций, обучающихся и их родителей; Формы и методы работы с родителями; *ПК – 7.2.*	Знания: - основы методики преподавания, характеристику личностно-ориентированного, дифференцированного спортизированного, деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий; - современные педагогические технологии реализации компетентного подхода с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся; Психолого-педагогические основы и методика применения технических средств обучения, информационно-коммуникационных технологий, электронных образовательных и информационных ресурсов, дистанционных образовательных технологий и электронного обучения; - возрастные особенности поведенческих реакций, обучающихся и их родителей; - Формы и методы работы с родителями;

	Умеет: - применять современные образовательные технологии, включая информационные, а также цифровые образовательные ресурсы; - организовывать различные виды внеурочной деятельности: игровую, учебно-исследовательскую, физкультурно-спортивную, досуговую с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона; - Применять технические средства обучения, информационно-коммуникационные технологии, электронные образовательные и информационные ресурсы, дистанционные образовательные технологии и электронного обучения; - использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности учащихся; - использовать различные приемы привлечения родителей (законных представителей) к организации занятий и досуговых мероприятий, методы, формы и средства организации их совместной с детьми деятельности. *ПК – 7.3.* *Имеет опыт:* - разработки учебных заданий для формирования у занимающихся универсальных учебных действий; - формирования мотивации к обучению по предмету «Физическая культура»; - проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»; - проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.	Умения: - применять современные образовательные технологии, включая информационные, а также цифровые образовательные ресурсы; - организовывать различные виды внеурочной деятельности: игровую, учебно-исследовательскую, физкультурно-спортивную, досуговую с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона; - Применять технические средства обучения, информационно-коммуникационные технологии, электронные образовательные и информационные ресурсы, дистанционные образовательные технологии и электронного обучения; - использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности учащихся; - использовать различные приемы привлечения родителей (законных представителей) к организации занятий и досуговых мероприятий, методы, формы и средства организации их совместной с детьми деятельности. Навыки: - разработки учебных заданий для формирования у занимающихся универсальных учебных действий; - формирования мотивации к обучению по предмету «Физическая культура»; - проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»; - проведение внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - проведения мероприятий активного отдыха обучающихся

		в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.
ПК-9	*ПК-9.1.* *Знает:* - теоретические основы организации массового спорта; - закономерности и механизмы формирования и увеличения функциональных резервов организма при различных видах физических нагрузок; - физиологические закономерности развития физических способностей и двигательных умений; - физиологические основы физкультурно-оздоровительной деятельности; - средства и методы улучшения психологического и физического состояния, психосоциального здоровья; - роль двигательной активности в сохранении здоровья в различные возрастные периоды; - содержание и методику обучения отдельным видам физкультурно-оздоровительных технологий, в том числе современные методы, формы, способы и приемы обучения; - методику проведения физкультурно-оздоровительных (спортивно-массовых) мероприятий; - функции, виды и принципы спортивных мероприятий; - документы, регламентирующие проведение спортивных соревнований и спортивно-массовых мероприятий; - методы контроля для оценки качества физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг. *ПК – 9.2.* *Умеет:* - разработать программу организации досуговой деятельности и активного отдыха по месту жительства, месту работы, месту отдыха населения с учетом особенностей контингента и средовых условий; - определить цели, задачи и	Знания: - теоретические основы организации массового спорта; - закономерности и механизмы формирования и увеличения функциональных резервов организма при различных видах физических нагрузок; - физиологические закономерности развития физических способностей и двигательных умений; - физиологические основы физкультурно-оздоровительной деятельности; - средства и методы улучшения психологического и физического состояния, психосоциального здоровья; - роль двигательной активности в сохранении здоровья в различные возрастные периоды; - содержание и методику обучения отдельным видам физкультурно-оздоровительных технологий, в том числе современные методы, формы, способы и приемы обучения; - методику проведения физкультурно-оздоровительных (спортивно-массовых) мероприятий; - функции, виды и принципы спортивных мероприятий; - документы, регламентирующие проведение спортивных соревнований и спортивно-массовых мероприятий; - методы контроля для оценки качества физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг. Умения: - разработать программу организации досуговой деятельности и активного отдыха по месту жительства, месту работы, месту отдыха населения с учетом особенностей контингента и средовых условий; - определить цели, задачи и содержание физкультурно-

	содержание физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с учетом особенностей и интересов занимающихся; - нормировать и контролировать тренировочный нагрузок в соответствие с принципами здорового образа жизни; - планировать и проводить различные формы занятий с учетом возраста и уровня физической подготовленности в целях поддержания и укрепления здоровья занимающихся; - использовать методы контроля для оценки качества предоставляемых услуг при соблюдении условий безопасности и интересов потребителей физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг. *ПК – 9.3.* *Имеет опыт:* - составления программы и проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации; - планирования, составления плана тренировки на конкретный период, программы цикла занятий, конспекта конкретного занятия; - обеспечения безопасности для жизни, здоровья и имущества потребителей и окружающей среды при оказании физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг; - проведения групповых занятий с использованием физкультурно-оздоровительных технологий; - педагогического наблюдения и анализа проведения занятий оздоровительной направленности.	оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с учетом особенностей и интересов занимающихся; - нормировать и контролировать тренировочный нагрузок в соответствие с принципами здорового образа жизни; - планировать и проводить различные формы занятий с учетом возраста и уровня физической подготовленности в целях поддержания и укрепления здоровья занимающихся; - использовать методы контроля для оценки качества предоставляемых услуг при соблюдении условий безопасности и интересов потребителей физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг. Навыки: - составления программы и проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации; - планирования, составления плана тренировки на конкретный период, программы цикла занятий, конспекта конкретного занятия; - обеспечения безопасности для жизни, здоровья и имущества потребителей и окружающей среды при оказании физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг; - проведения групповых занятий с использованием физкультурно-оздоровительных технологий; - педагогического наблюдения и анализа проведения занятий оздоровительной направленности.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

очная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	семестры							
			1	2	3	4	5	6	7	8
Контактная работа преподавателей с обучающимися		471	66	66	66	102	30	66	30	45
В том числе:										
Занятия лекционного типа		-	-	-	-	-	-	-	-	-
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, лабораторные работы)		471	66	66	66	102	30	66	30	45
Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет, экзамен)		48	6	6	6	6	6	6	6	6
Самостоятельная работа студента		21								21
Общая трудоемкость	**часы**	**540**	72	72	72	108	36	72	36	72
	зачетные единицы	**15**	2	2	2	3	1	2	1	2

заочная форма обучения

Вид учебной работы		Все го часо в	семестры								
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
Контактная работа преподавателей с обучающимися		44	6	6	6	6	4	4	4	4	4
В том числе:											
Занятия лекционного типа											
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, лабораторные работы)		44	6	6	6	6	4	4	4	4	4
Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет, **экзамен**)		36	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Самостоятельная работа студента		460	26	62	26	62	28	64	28	64	100
Общая трудоемкость	**часы**	**540**	36	72	36	72	36	72	36	72	108
	зачетные единицы	**15**	1	2	1	2	1	2	1	2	3

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

4.1. ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ИХ КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Результаты обучения в виде знаний, умений, навыков
1.	**Методика обучения упражнениям по освоению с водой, основы техники различных водных видов спорта. Методика обучения спортивным**	Современные методы обучения подводящим упражнениям; методика обучения техники передвижений в водном поло и в синхронном плавании, прыжкам в воду; Обучение	*Знает:* - основы методики преподавания, характеристику личностно-ориентированного, дифференцированного спортизированного, деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий;

	способам плавания	подготовительным упражнениям по освоению с водой; Современные тенденции развития методики обучения технике плавания кролем на груди, кролем на спине, брассом на груди и дельфином. Методика обучения технике плавания кролем на груди; Методика обучения технике плавания кролем на спине; Методика обучения технике плавания брассом Методика обучения технике плавания дельфином Методика обучения технике стартов Методика обучения технике поворотов	- возрастные особенности поведенческих реакций обучающихся и их родителей; *Умеет:* применять современные образовательные технологии, включая информационные, а так же цифровые образовательные ресурсы; *Имеет опыт:* разработки учебных заданий для формирования у занимающихся универсальных учебных действий; *Знает:* - физиологические закономерности развития физических способностей и двигательных умений; - физиологические основы физкультурно-оздоровительной деятельности; средства и методы улучшения психологического и физического состояния, психосоциального здоровья; *Умеет:* - разработать программу организации досуговой деятельности и активного отдыха по месту жительства, месту работы, месту отдыха населения с учетом особенностей контингента и средовых условий; - нормировать и контролировать тренировочный нагрузок в соответствие с принципами здорового образа жизни; - планировать и проводить различные формы занятий с учетом возраста и уровня физической подготовленности в целях поддержания и укрепления здоровья занимающихся; *Имеет опыт:* - составления программы и проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации;

			- планирования, составления плана тренировки на конкретный период, программы цикла занятий, конспекта конкретного занятия;
2.	**Совершенствование техники прикладного плавания, спасение утопающих**	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине, брасс на груди, дельфин, совершенствование техники стартов и поворотов. Совершенствование техники плавания на боку Методика обучения технике плавания на боку Совершенствование техники плавания брассом на спине Методика обучения технике плавания брассом на спине Совершенствование техники ныряния в длину Методика обучения технике ныряния в длину Совершенствование техники ныряния в глубину Методика обучения технике ныряния в глубину Совершенствование техники транспортировки утопающих Методика обучения технике транспортировки утопающих	*Знает:* Психолого-педагогические основы и методика применения технических средств обучения, информационно-коммуникационных технологий, электронных образовательных и информационных ресурсов, дистанционных образовательных технологий и электронного обучения; *Умеет:* - Применять технические средства обучения, информационно-коммуникационные технологии, электронные образовательные и информационные ресурсы, дистанционные образовательные технологии и электронного обучения; *Имеет опыт:* - формирования мотивации к обучению по предмету «Физическая культура»; - проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»; *Знает:* средства и методы улучшения психологического и физического состояния, психосоциального здоровья; *Умеет:* - разработать программу организации досуговой деятельности и активного отдыха по месту жительства, месту работы, месту отдыха населения с учетом особенностей контингента и средовых условий; *Имеет опыт:* - составления программы и

			проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации;
3.	**Спортивная тренировка пловцов**	Современные тенденции в развитии спортивной тренировки пловцов Физическая подготовка Техническая подготовка Тактическая подготовка Психологическая подготовка	*Знает:* - современные педагогические технологии реализации компетентного подхода с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся; - возрастные особенности поведенческих реакций обучающихся и их родителей; *Умеет:* применять современные образовательные технологии, включая информационные, а так же цифровые образовательные ресурсы; - организовывать различные виды внеурочной деятельности: игровую, учебно-исследовательскую, физкультурно-спортивную, досуговую с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона; *Имеет опыт:* - проведение внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); *Знает:* - роль двигательной активности в сохранении здоровья в различные возрастные периоды; - содержание и методику обучения отдельным видам физкультурно-оздоровительных технологий, в том числе современные методы, формы, способы и приемы обучения; *Умеет:* - определить цели, задачи и содержание физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых

			мероприятий с учетом особенностей и интересов занимающихся; *Имеет опыт:* - обеспечения безопасности для жизни, здоровья и имущества потребителей и окружающей среды при оказании физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг; - педагогического наблюдения и анализа проведения занятий оздоровительной направленности.
4.	**Водные виды спорта**	Синхронное плавание Водное поло Прыжки в воду Подводный спорт	*Знает:* - современные педагогические технологии реализации компетентного подхода с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся; - возрастные особенности поведенческих реакций обучающихся и их родителей; - Формы и методы работы с родителями; *Умеет:* применять современные образовательные технологии, включая информационные, а так же цифровые образовательные ресурсы; - использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности учащихся; *Имеет опыт:* - проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации. *Знает:* - закономерности и механизмы формирования и увеличения функциональных резервов организма при различных видах физических нагрузок; *Умеет:* - нормировать и контролировать

			тренировочный нагрузок в соответствие с принципами здорового образа жизни; - планировать и проводить различные формы занятий с учетом возраста и уровня физической подготовленности в целях поддержания и укрепления здоровья занимающихся; *Имеет опыт:* - планирования, составления плана тренировки на конкретный период, программы цикла занятий, конспекта конкретного занятия; - обеспечения безопасности для жизни, здоровья и имущества потребителей и окружающей среды при оказании физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг;
5.	**Оздоровительное плавание**	Современные технологии в оздоровительном плавании Оздоровительное и кондиционное плавание Лечебно-оздоровительное плавание Аквааэробика, Аквашейпинг Гидропрофилактика. Контроль на занятиях оздоровительным плаванием.	*Знает:* - современные педагогические технологии реализации компетентного подхода с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся; - возрастные особенности поведенческих реакций обучающихся и их родителей; - Формы и методы работы с родителями; *Умеет:* - использовать различные приемы привлечения родителей (законных представителей) к организации занятий и досуговых мероприятий, методы, формы и средства организации их совместной с детьми деятельности. - использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности учащихся; *Имеет опыт:* - проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме

			учебного и вне учебного времени образовательной организации. - проведение внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); *Знает:* -теоретические основы организации массового спорта; - методику проведения физкультурно-оздоровительных (спортивно-массовых) мероприятий; - функции, виды и принципы спортивных мероприятий; - документы, регламентирующие проведение спортивных соревнований и спортивно-массовых мероприятий; - методы контроля для оценки качества физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг. *Умеет:* - использовать методы контроля для оценки качества предоставляемых услуг при соблюдении условий безопасности и интересов потребителей физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг. *Имеет опыт:* - проведения групповых занятий с использованием физкультурно-оздоровительных технологий; - педагогического наблюдения и анализа проведения занятий оздоровительной направленности.

4.2. СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА

№ темы	*Содержание занятий семинарского типа*	*Кол-во часов*
	1 семестр	
1.	Занятия семинарского типа № 1-33. Организация и методика обучения подготовительным упражнениям по освоению с водой, методическая	66

	последовательность обучения погружению, всплыванию, лежанию, и скольжениям на груди и на спине, а так же основам дыхания; разновидности упражнений для лиц различного возраста, начальной плавательной подготовки и условий обучения. Выполнение отдельных упражнений на суше и воде. Обучение организационными навыками по управлению группой, используя строевые и порядковые упражнения.	
	2 семестр	
4	Техника передвижений в водном поло. Применение на практике тактики игры в зависимости от игровой ситуации. Ролевая игра – соревнование	6
4	Техника специальных приемов, техника владения мячом. Тактика и система игры в водное поло. Техника и тактика действий вратаря. Выполнение функций защитника, полузащитника нападающего. Передвижения по воде с мячом, выбор места на воде при различном численном составе игроков команды. Ролевая игра – соревнование.	10
4	Техника основных передвижений в синхронном плавании. Основные ошибки в технике гребков и передвижениях и способы их устранения. Применение элементов синхронного плавания в спортивной тренировке пловцов.	10
4	Фигуры синхронного плавания: круг вперед; угол двумя; вертикаль; угол одной. Плавание ногами вперед и назад при выполнении различных гребков: «обратного», «пропеллера», «стандартного». Основные ошибки и способы их устранения. Применение элементов синхронного плавания в спортивной тренировке пловцов. Техническая и физическая подготовка в синхронном плавании**.** Методика начального обучения. Организация и методика проведения занятий на суше и на воде. Построение тренировочного урока.	10
4	Характеристика обязательной и произвольной программ. Построение произвольной программы. Программа соревнований, правила судейства. Выполнять подводящие упражнения в зале и на воде, а также упражнения хореографии. Специальная подготовка, ОФП, плавательная подготовка синхронисток.	10
4	Виды прыжков в воду: прикладные, учебные, спортивные, комические, групповые и их характеристика. Основы техники прыжков воду. Техника учебных прыжков воду с борта бассейна, со стартовой тумбочки, из передней, задней стойки, с винтами и различными положениями тела в воздухе Ролевая игра – соревнование.	10
4	Прыжки в воду с 1- метрового и 3 – метрового трамплинов. Прыжки в воду с 5 – метровой и 10 – метровой вышек. Особенности техники прыжков с вышки и трамплина. Программа соревнований и судейство в прыжках в воду. Ролевая игра – соревнование.	10
	3 семестр	
1	Современные тенденции развития методики обучения технике плавания кролем на груди. Методика обучения технике движений ногами. Упражнения на суше и в воде. Методика обучения технике движений руками. Упражнения на суше и в воде. Методика обучения технике согласования движений. Упражнения на суше и в воде. Ролевая игра – эстафета	12
1	Современные тенденции развития методики обучения технике	12

	плавания кролем на спине. Методика обучения технике движений ногами. Упражнения на суше и в воде. Методика обучения технике движений руками. Упражнения на суше и в воде. Методика обучения технике согласования движений. Упражнения на суше и в воде. Ролевая игра – эстафета	
1	Современные тенденции развития методики обучения технике плавания брасс на груди. Методика обучения технике движений ногами. Упражнения на суше и в воде. Методика обучения технике движений руками. Упражнения на суше и в воде. Методика обучения технике согласования движений. Упражнения на суше и в воде. Ролевая игра – эстафета	12
1	Современные тенденции развития методики обучения технике плавания дельфином сильнейших отечественных и зарубежных спортсменов, их отличительные и общие характеристики. Методика обучения технике движений ногами. Упражнения на суше и в воде. Методика обучения технике движений руками. Упражнения на суше и в воде. Методика обучения технике согласования движений. Упражнения на суше и в воде. Ролевая игра – эстафета	10
1	Современные тенденции развития методики обучения технике стартов. Методика обучения технике стартов с тумбочки Методика обучения технике стартов из воды. Ролевая игра – эстафета	10
1	Современные тенденции развития методики обучения технике поворотов. Методика обучения технике поворотов при плавании кролем на груди. Методика обучения технике поворотов при плавании кролем на спине. Методика обучения технике поворотов при плавании брассом. Методика обучения технике поворотов при плавании дельфином. Методика обучения технике поворотов в комплексном плавании. Ролевая игра - эстафета	10
	4 семестр	
2	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине, брасс на груди, дельфин, совершенствование техники стартов и поворотов. Совершенствование техники плавания на короткие дистанции. Совершенствование техники плавания на длинные дистанции. Тест Купера.	44
2	Совершенствование техники движений ног в плавании на боку, и методика обучения; совершенствование техники движений рук в плавании на боку и методика обучения; совершенствование техники согласования рук и ног в плавании на боку и методика обучения.	14
2	Методика обучения технике движений ног, рук, согласования в плавании брасс на спине и совершенствование техники	12
2	Методика обучения технике движений ног, рук, полной координации при нырянии в длину и совершенствование этой техники. Совершенствование техники движений рук кролем на груди при нырянии в длину. Совершенствование техники согласования движений рук и ног кролем на груди при нырянии в длину. Совершенствование техники ныряния в длину дельфином в полной координации. Методика обучения технике ныряния в длину брассом в полной координации. Методика бучения технике ныряния в длину дельфином в полной координации	6
2	Методика обучения технике движений ног, рук, полной координации при нырянии в глубину и совершенствование этой техники.	6
2	Совершенствование техники подплывания к утопающему.	20

	Методика и совершенствование техники освобождения от захватов в воде. Методика и совершенствование техники транспортировки утопающего на спине одними ногами способом брасс. Методика и совершенствование техники транспортировки утопающего способом плавания на боку с захватом за подбородок. Методика и совершенствование техники транспортировки утопающего способом брасс с захватом рук.	
	5 семестр	
3	ОФП пловцов: тренировка в зале, круговая тренировка Офп пловцов: тренировка в зале, баскетбол, волейбол, гандбол, бег, спортивная ходьба. Тренировка на воде, дистанционное плавание способами кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин. СФП пловцов: совершенствование основных рабочих групп мышц для способа кроль на спине, на груди, брасс, дельфин.	6
3	Методика совершенствования техники работы ногами, руками, согласования движений в кроле на спине, на груди, брасс на груди, дельфин. Методика совершенствования поворотов во всех способах плавания, Методика совершенствования стартов с тумбочки и из воды.	6
3	Методика использования активной тактики проплывания соревновательной дистанции. Методика использования пассивной тактики проплывания соревновательной дистанции. Методика применения тактики завоевания 1-го места не зависимо от результата. Методика применения тактики победы с наивысшим результатом. Методика применения тактики достижения результата для выхода в финал. Способы преодоления дистанции: равномерная; с финальным рывком.	6
3	Изучение правил соревнований и документации. Гигиена, режим дня спортсмена, режим питания спортсмена. Годовое планирование: различные варианты, задачи. Врачебный контроль, самоконтроль при спортивной тренировке. Методика применения массажа и самомассажа в спортивной тренировке.	6
3	Методика воспитания бойцовских качеств пловцов. Методика тренировки в усложненных условиях. Методика применения соревновательного метода для подготовки спортсменов к активной спортивной борьбе. Методика применения психорегулирующей тренировки. Методика тренировки инициативности и самостоятельности в процессе спортивной тренировки.	6
	6 семестр	
3	Методика применения равномерного метода в тренировке пловцов. Методика применения дистанционного метода в тренировки пловцов. Методика применения переменного метода в тренировке пловцов. Методика применения интервального метода в тренировке пловцов. Методика применения повторного метода в тренировке пловцов Методика применения соревновательного метода в тренировке пловцов. Методика применения идеомоторного метода в тренировке пловцов.	10
3	Методика воспитания общей выносливости с использованием равномерного, переменного, интервального, повторного, переменного, соревновательного методов.	10
3	Методика тренировки взрывной силы в плавании. Методика тренировки максимальной силы в плавании.	10

	Методика тренировки силовой выносливости в плавании.	
3	Методика тренировки быстроты выполнения цикла движений при плавании; Методика тренировки быстроты реакции при выполнении стартов в спортивном плавании; Тренировка скоростных способностей при проплывании спринтерских дистанций кролем на спине и кролем на груди; Тренировка скоростных способностей при проплывании спринтерских дистанций брассом и дельфином.	10
3	Методика развития гибкости и подвижности суставов для совершенствования техники плавания кролем на спине, на груди, брассом, дельфином.	10
3	Методика тренировки ловкости с использованием игрового метода. Развитие ловкости с использованием учебных прыжков в воду.	10
3	Методы оценки уровня развития выносливости пловцов (аэробной и анаэробной). Методы оценки уровня развития силовых способностей (Взрывной силы, максимальной силы, силовой выносливости). Методы оценки уровня развития гибкости (подвижности в голеностопных, тазобедренных, плечевых суставах). Методы оценки уровня развития ловкости у пловцов. Способы оценки спортивно-технического мастерства спортсменов (динамометрия, динамография, видеозапись ит.д.).	6
	7 семестр	
5	Методика проведения оздоровительной тренировки по плаванию со взрослыми людьми. Методика проведения оздоровительной тренировки с детьми. Методика оздоровительной тренировки с пожилыми людьми.	6
5	Методика оздоровительного плавания при травмах опорно-двигательного аппарата. Методика лечебно-оздоровительного плавания при различных нарушениях осанки. Методика лечебно-оздоровительного плавания при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Методика лечебно-оздоровительного плавания при заболеваниях дыхательной системы.	6
5	Методика проведения занятий аквааэробикой со взрослыми людьми, с пожилыми, с детьми и с людьми различной подготовленности, и семейных группах.	6
5	Методика проведения занятий аквашейпингом в условиях глубокого и не глубокого бассейна. Методика проведения занятий аквашейпингом: тренировка силовых способностей, гибкости, тренировка аэробной выносливости. Круговая тренировка. Методика проведения занятий аквашейпингом с использованием различных поддерживающих средств и тренажеров.	6
5	Методика проведения занятий гидропрофилактикой с пожилыми людьми, со взрослыми людьми. Методика проведения занятий: волновой массаж, самомассаж, суставная гимнастика.	6
	8 семестр	
5	Методика проведения контроля за морфо-функциональным состоянием занимающихся. Методика проведения контроля за уровнем развития физических качеств при занятиях оздоровительным плаванием. Методика проведения контроля за психическим состоянием занимающихся.	10
5	Кондиционная тренировка: совершенствование техники плавания кролем на спине, на груди, брассом, дельфином, комплексное плавание.	10
5	Многолетняя тренировка. На занятии составляются перспективные планы спортивной тренировки. Студенты должны	15

	знать четыре принципа многолетней подготовки юных пловцов, которые являются стратегическим направлением в организации работы с детьми и подростками. Методика воспитания общей выносливости с использованием равномерного, переменного, интервального, повторного, переменного, соревновательного методов.	
5	Проводится в аудитории. Раскрывается тема развития выносливости у юных пловцов (база выносливости 1 и 2, специальной выносливости и скоростной выносливости). По этой теме студенты должны описать средства развития выносливости, режимы, в которых должны выполняться плавательные упражнения.	10

4.2. СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА

№ темы	*Содержание занятий семинарского типа*	*Кол-во часов*
	1 семестр	
1.	Занятия семинарского типа № 1-3 Организация и методика обучения подготовительным упражнениям по освоению с водой, методическая последовательность обучения погружению, всплыванию, лежанию, и скольжениям на груди и на спине, а так же основам дыхания; разновидности упражнений для лиц различного возраста, начальной плавательной подготовки и условий обучения. Выполнение отдельных упражнений на суше и воде. Обучение организационными навыками по управлению группой, используя строевые и порядковые упражнения.	6
	2 семестр	
4.	Техника передвижений в водном поло. Применение на практике тактики игры в зависимости от игровой ситуации. Техника специальных приемов, техника владения мячом. Тактика и система игры в водное поло. Техника и тактика действий вратаря. Выполнение функций защитника, полузащитника нападающего. Передвижения по воде с мячом, выбор места на воде при различном численном составе игроков команды. Ролевая игра – соревнование.	2
4	Техника основных передвижений в синхронном плавании. Основные ошибки в технике гребков и передвижениях и способы их устранения. Применение элементов синхронного плавания в спортивной тренировке пловцов. Фигуры синхронного плавания: круг вперед; угол двумя; вертикаль; угол одной. Плавание ногами вперед и назад при выполнении различных гребков: «обратного», «пропеллера», «стандартного». Основные ошибки и способы их устранения. Применение элементов синхронного плавания в спортивной тренировке пловцов. Техническая и физическая подготовка в синхронном плавании. Методика начального обучения. Организация и методика проведения занятий на суше и на воде. Построение тренировочного урока.	1
4	Виды прыжков в воду: прикладные, учебные, спортивные, комические, групповые и их характеристика. Основы техники прыжков воду. Техника учебных прыжков воду с борта бассейна, со стартовой тумбочки, из передней, задней стойки, с винтами и	1

	различными положениями тела в воздухе Ролевая игра – соревнование.	
4	Прыжки в воду с 1- метрового и 3 – метрового трамплинов. Прыжки в воду с 5 – метровой и 10 – метровой вышек. Особенности техники прыжков с вышки и трамплина. Программа соревнований и судейство в прыжках в воду. Ролевая игра – соревнование.	2
	3 семестр	
1	Современные тенденции развития методики обучения технике плавания кролем на груди. Методика обучения технике движений ногами. Упражнения на суше и в воде. Методика обучения технике движений руками. Упражнения на суше и в воде. Методика обучения технике согласования движений. Упражнения на суше и в воде. Современные тенденции развития методики обучения технике плавания кролем на спине. Методика обучения технике движений ногами. Упражнения на суше и в воде. Методика обучения технике движений руками. Упражнения на суше и в воде. Методика обучения технике согласования движений. Упражнения на суше и в воде. Ролевая игра – эстафета	2
1	Современные тенденции развития методики обучения технике плавания брасс на груди. Методика обучения технике движений ногами. Упражнения на суше и в воде. Методика обучения технике движений руками. Упражнения на суше и в воде. Методика обучения технике согласования движений. Упражнения на суше и в воде. Ролевая игра – эстафета	2
1	Современные тенденции развития методики обучения технике плавания дельфином сильнейших отечественных и зарубежных спортсменов, их отличительные и общие характеристики. Методика обучения технике движений ногами. Упражнения на суше и в воде. Методика обучения технике движений руками. Упражнения на суше и в воде. Методика обучения технике согласования движений. Упражнения на суше и в воде. Ролевая игра – эстафета	1
1	Современные тенденции развития методики обучения технике стартов. Методика обучения технике стартов с тумбочки Методика обучения технике стартов из воды. Ролевая игра – эстафета. Современные тенденции развития методики обучения технике поворотов. Методика обучения технике поворотов при плавании кролем на груди. Методика обучения технике поворотов при плавании кролем на спине. Методика обучения технике поворотов при плавании брассом. Методика обучения технике поворотов при плавании дельфином. Методика обучения технике поворотов в комплексном плавании. Ролевая игра - эстафета	1
	4 семестр	
2	Совершенствование техники движений ног в плавании на боку, и методика обучения; совершенствование техники движений рук в плавании на боку и методика обучения; совершенствование техники согласования рук и ног в плавании на боку и методика обучения.	2
2	Методика обучения технике движений ног, рук, согласования в плавании брасс на спине и совершенствование техники	2
2	Методика обучения технике движений ног, рук, полной координации при нырянии в длину и совершенствование этой техники. Совершенствование техники движений рук кролем на груди при нырянии в длину. Совершенствование техники согласования движений рук и ног кролем на груди при нырянии в	1

	длину. Совершенствование техники ныряния в длину дельфином в полной координации. Методика обучения технике ныряния в длину брассом в полной координации. Методика бучения технике ныряния в длину дельфином в полной координации	
2	Совершенствование техники подплывания к утопающему. Методика и совершенствование техники освобождения от захватов в воде. Методика и совершенствование техники транспортировки утопающего на спине одними ногами способом брасс. Методика и совершенствование техники транспортировки утопающего способом плавания на боку с захватом за подбородок. Методика и совершенствование техники транспортировки утопающего способом брасс с захватом рук.	1
	5 семестр	
3	ОФП пловцов: тренировка в зале, круговая тренировка Офп пловцов: тренировка в зале, баскетбол, волейбол, гандбол, бег, спортивная ходьба. Тренировка на воде, дистанционное плавание способами кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин. СФП пловцов: совершенствование основных рабочих групп мышц для способа кроль на спине, на груди, брасс, дельфин.	1
3	Методика использования активной тактики проплывания соревновательной дистанции. Методика использования пассивной тактики проплывания соревновательной дистанции. Методика применения тактики завоевания 1-го места не зависимо от результата. Методика применения тактики победы с наивысшим результатом. Методика применения тактики достижения результата для выхода в финал. Способы преодоления дистанции: равномерная; с финальным рывком.	1
3	Изучение правил соревнований и документации. Гигиена, режим дня спортсмена, режим питания спортсмена. Годовое планирование: различные варианты, задачи. Врачебный контроль, самоконтроль при спортивной тренировке. Методика применения массажа и самомассажа в спортивной тренировке.	1
3	Методика воспитания бойцовских качеств пловцов. Методика тренировки в усложненных условиях. Методика применения соревновательного метода для подготовки спортсменов к активной спортивной борьбе. Методика применения психорегулирующей тренировки. Методика тренировки инициативности и самостоятельности в процессе спортивной тренировки.	1
	6 семестр	
3	Методика развития гибкости и подвижности суставов для совершенствования техники плавания кролем на спине, на груди, брассом, дельфином.	2
3	Методика тренировки ловкости с использование игрового метода. Развитие ловкости с использованием учебных прыжков в воду.	2
	7 семестр	
3	Методика воспитания общей выносливости с использованием равномерного, переменного, интервального, повторного, переменного, соревновательного методов.	2
3	Методика тренировки взрывной силы в плавании. Методика тренировки максимальной силы в плавании. Методика тренировки силовой выносливости в плавании.	2
	8 семестр	
4	Методика проведения оздоровительной тренировки по плаванию	1

	со взрослыми людьми. Методика проведения оздоровительной тренировки с детьми. Методика оздоровительной тренировки с пожилыми людьми.	
4	Методика оздоровительного плавания при травмах опорно-двигательного аппарата. Методика лечебно-оздоровительного плавания при различных нарушениях осанки. Методика лечебно-оздоровительного плавания при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Методика лечебно-оздоровительного плавания при заболеваниях дыхательной системы.	1
4	Методика проведения занятий аквааэробикой со взрослыми людьми, с пожилыми, с детьми и с людьми различной подготовленности, и семейных группах.	1
4	Методика проведения занятий аквашейпингом в условиях глубокого и не глубокого бассейна. Методика проведения занятий аквашейпингом: тренировка силовых способностей, гибкости, тренировка аэробной выносливости. Круговая тренировка. Методика проведения занятий аквашейпингом с использованием различных поддерживающих средств и тренажеров.	1
	9 семестр	
4	Методика проведения занятий гидропрофилактикой с пожилыми людьми, со взрослыми людьми. Методика проведения занятий: волновой массаж, самомассаж, суставная гимнастика.	2
	Методика проведения контроля за морфо-функциональным состоянием занимающихся. Методика проведения контроля за уровнем развития физических качеств при занятиях оздоровительным плаванием. Методика проведения контроля за психическим состоянием занимающихся.	2

5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

ОСНОВНАЯ:

1. Гречанов, П.Б. Физическая культура: плавание способом брасс : учебное пособие/ П.Б. Гречанов, М.В. Зуева, Т.А. Ходакова ; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2016. – 43 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=574723
2. Начальное обучение спортивным способам плавания в вузах : учебное пособие / сост. А.С. Ямпольский, А.И. Антипенко, Н.С. Кузнецова, А.Ю. Шредер и др. – Омск : Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2019. – 128 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=575846
3. Плавание: техника, методика обучения и тренировка [Электронный ресурс] : курс лекций : учебное пособие. Ч. I / А.Ю. Александров [и др.]. - Малаховка : Изд-во МГАФК, 2016. – 116 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
4. Степанова, М.В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов : учебное пособие / М.В. Степанова ; Оренбургский государственный университет. – 2-е, изд., доп. – Оренбург : Оренбургский государственный университет, 2017. – 137 с. : табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481808
5. Теория и методика обучения базовым видам спорта: плавание [Электронный ресурс] : учебное пособие [для студентов вузов физической культуры, обучающихся по направлению 49.03.01 - «Физическая культура», по дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам спорта: плавание»] / А.С. Казызаева [и др.]. - Омск : [Изд-во СибГУФК], 2016. – 120 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ:

1. Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание : учебное пособие для академического бакалавриата : для студентов вузов, обучающихся по гуманитарным направлениям / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов, Т.С. Морозова; под ред. Н. Ж. Булгаковой. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва :Юрайт, 2019. - 399, [2] с. : ил.
2. Булгакова, Н.Ж. Теория и методика плавания [Текст] : учебник для студентов учреждений высшего образования, обучающихся по направлению подготовки "Педагогическое образование" профиль "Физическая культура" / Н.Ж. Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Распопова; под ред. Н. Ж. Булгаковой. - 2-е изд., стер. - Москва : Академия, 2014. - 318, [1] с. : ил.
3. Дрокова, В.А. Теория и методика обучения плаванию [Текст] : курс лекций / В.А. Дрокова; Дальневосточная государственная академия физической культуры. - Хабаровск : Изд-во ДВГАФК, 2014. - 188 с. : ил.
4. Жукова, Е.С. Организация и проведение зрелищных мероприятий на воде [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е.С. Жукова, И.В. Абраменко, Г.А. Тарасевич; Министерство спорта Российской Федерации ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Омск. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 1,23 МБ). - Омск : [Изд-во СибГУФК], 2013. - Электрон. дан. (1 файл) : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
5. Козлов, А.В. Теория и методика плавания: ныряние, спасание утопающих и переправы вплавь [Электронный ресурс] : учебное пособие по направлению 49.03.01 "Физическая культура" / А.В. Козлов. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2014. – 82 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
6. Козлов, А.В. Технологии спортивной тренировки в плавании: подготовка олимпийского резерва в спортивном плавании [Электронный ресурс] : учебное пособие по направлению 49.03.01 "Физическая культура" / А.В. Козлов.- Санкт-

Петербург : [б. и.], 2014. – 134 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
7. Козлов, А.В. Технологии спортивной тренировки в ИВС плавании: совершенствование спортивных способов плавания [Электронный ресурс] : учебное пособие по направлению 49.03.01 "Физическая культура" / А.В. Козлов. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2014. – 120 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
8. Обучение плаванию спортивным и самобытным способами на основе двигательной готовности [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для студентов вузов физической культуры, обучающихся по направлению подготовки бакалавров 49.03.01 «Физическая культура» / Л.С. Малыгин [и др.]. - Малаховка : [б. и.], 2014. – 124 с. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
9. Плавание : учебник для академического бакалавриата : для студентов вузов, обучающихся по гуманитарным направлениям и студентов, осуществляющих образовательную деятельность по специальности "Физическая культура и спорт" / под общ. ред. Н. Ж. Булгаковой. - 2-е изд. - Москва :Юрайт, 2019. - 342, [2] с. : ил.
10. Рыбьякова, Т. Плавание. Уроки профессионала [Текст] : [учебное пособие] / Т. Рыбьякова. - Санкт-Петербург : Питер, 2017. - 94, [1] с. : ил.
11. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание [Текст] : учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению "Физическая культура" / А.А. Литвинов [и др.]; под ред. А. А. Литвинова. - 2-е изд., стер. - Москва : Академия, 2014. - 267, [1] с. : ил.
12. Чертов, Н.В. Теория и методика плавания : учебник / Н.В. Чертов ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный федеральный университет", Факультет физической культуры и спорта. - Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2011. - 452 с. - ISBN 978-5-9275-0929-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241104

6. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины (модуля):

- Электронная библиотека НГУ им. П.Ф. Лесгафта http://megaprolib.net/MP0101/Web
- ЭБС «Лань» https://e.lanbook.com/books/4775?publisher__fk=44412
- ЭБС «Юрайт» https://www.biblio-online.ru/
- ЭБС «Университетская библиотека ONLINE»http://www.biblioclub.ru/
- Архив журналов РАН libnauka.ru
- Университетская информационная система Россия uisrussia.msu.ru
- КонсультантПлюс http://www.consultant.ru/
- Министерство образования и науки РФ http://Минобрнауки.рф/
- Российское образование http://www.edu.ru/
- Университетская информационная система РОССИЯ http://uisrussia.msu.ru/is4/main.jsp
- Электронная библиотека РГБ http://elibrary.rsl.ru(link isexternal)
- Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/(link isexternal)
- Министерство спорта РФ http://www.minsport.gov.ru/(link isexternal)
- Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта http://lesgaft-notes.spb.ru/

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Помещение для проведения практических занятий Спортивный Манеж (1 этаж, нежилое помещение №11) - Акустическая система Port Audio TDS-115-6шт., бревно гимнастическое-4шт., брусья женские для соревн. со с/п жердями-2шт., дорожка гимнастическая для разбега-25 м, конь гимнаст маховый-3шт., конь прыжковый с механизмом подъема-2шт., маты гимнастические (2м1х0,1)-20шт., маты обкладные (брусья, конь, кольца, бревно, прыжок, перекладина)-6 шт., мостик гимнастический равномерной упругости-6шт., настил для вольных упражнений-1шт., покрытие для художественной гимнастики-1шт., перекладина для соревновательная с грифом-1шт., рама с кольцами гимнастическая-1шт., ямы батутные-4шт., волейбольные стойки, Schelde sports-2шт., стойки волейбольные телескопические-2шт., вышка судейская 2106-2шт., сетка волейбольная мастер-2шт., стойка баскетбольная мобильная складная, игровая-2шт., ворота гандбольные-2шт., мяч баскетбольный-12шт., мяч волейбольный Mikasa MVA 200-21шт., мяч гандбольный Selekt Ultimate-6шт., тренажер "Баттерфляй" (сведение рук перед грудью)-1шт., тренажер "Блок для мышц спины (верхняя тяга)"-1шт., тренажер "Блок для мышц спины (нижняя тяга)"-1шт., тренажер "Жим вверх" для мышц плечевого пояса-1шт., тренажер "Жим горизонтальный"-1шт., тренажер "Жим ногами"-1шт., тренажер для мышц спины комбинированный-1шт., тренажер для мышц разгибателей бедра-1шт., тренажер для мышц сгибателей бедра-1шт.

Помещение для проведения практических занятий. Зал легкой атлетики №2 (1 этаж, нежилое помещение №8)- Барьер соревновательный стальной-алюминиевый, разборный Polanik PP-171/6b-10шт, барьер стальной тренировочный Polanik согнутый, 5 уровней PP-179-10шт., маты для прыжков в высоту (комплект)-3шт., планка для прыжков в высоту стекловолоконная соревновательная-5шт., планка для прыжков в высоту стекловолоконная соревновательная (прыжки с шестом)-10шт., сетка разделительная для зала 10х18м-3шт., круг для метаний (разборный)-1шт., молот разновесовой-7шт., ядра разновесовые-17шт., копья разновесовые-15шт., система фальстарта-1шт., система фотофиниша-1шт., колодка универсальная, стартовая, стальная-8шт., табло электронное-2шт., табло времени на попытку-4шт., система измерения скорости ветра-4шт.

Помещение для проведения практических занятий Большая чаша плавательного бассейна Межвузовского учебно-спортивного центра.

Помещение для проведения практических занятий Спортивный зал неолимпийских видов спорта (3 этаж, нежилое помещение №12) – Оборудование: Тир электронный лазерный "РУБИН»ИЛТ-110 "ГТО"-1шт., винтовка пневмоническая спортивная МР532-1шт., стол русский 12ф в комплекте (бильярдный)-2шт., шары (пул)-4набора, кий-12шт., мишень для дартса-6шт., дротики-12 комплектов, русские шашки-8шт., шахматы-6шт.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Кафедра теории и методики массовой физкультурно-оздоровительной работы

Рабочая программа дисциплины (модуля)

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ФИЗКУЛЬТУРНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА (ПОЛИАТЛОН)

Основная профессиональная образовательная программа
высшего образования программы бакалавриата по направлению подготовки

49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль):
Физкультурно – оздоровительная деятельность

Квалификация
Бакалавр

Форма обучения
Очная/заочная

Согласовано:
Руководитель ОПОП по направлению
49.03.01 Физическая культура
профиль подготовки
Физкультурно – оздоровительная деятельность
_____ Мосунова М.Д.

Рассмотрена и утверждена на заседании кафедры
«11» 06 2019 г., протокол № 11

Зав. кафедрой _____ А.Б. Петров

Рекомендована решением
Учебно-методического совета
«23» июня 2019 г., протокол № 14

Авторы-разработчики:
заведующий кафедрой, к.п.н. Петров А.Б.
преподаватель Константинова А.К.

Санкт-Петербург 2019

1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 1-4 курсах по очной форме обучения, на 1-5 курсах заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: очная форма обучения ***зачет (1-7 семестр) и зачет с оценкой (8 семестр).*** Заочная форма обучения ***зачет (1- 8 семестр) и зачет с оценкой (9 семестр).***

2. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

Наименование категории (группы) компетенций	**Код и наименование компетенций**
Профессиональные компетенции	
ПК-7. Способен использовать в образовательном процессе педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся.	
ПК-9. Способен планировать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, организовывать досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа.	

2.1 ИНДИКАТОРЫ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ И РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ:

Код компетенции	**Код и наименование индикатора (ов) достижения компетенции**	**Планируемые результаты обучения**
ПК-7	*ПК-7.1.* *Знает:* - основы методики преподавания, характеристику личностно-ориентированного, дифференцированного спортизированного, деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий; - современные педагогические технологии реализации компетентного подхода с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся; Психолого-педагогические основы и методика применения технических средств обучения, информационно-коммуникационных технологий, электронных образовательных и информационных ресурсов, дистанционных образовательных технологий и электронного обучения; - возрастные особенности поведенческих реакций, обучающихся и их родителей; Формы и методы работы с	Знания: - основы методики преподавания, характеристику личностно-ориентированного, дифференцированного спортизированного, деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий; - современные педагогические технологии реализации компетентного подхода с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся; Психолого-педагогические основы и методика применения технических средств обучения, информационно-коммуникационных технологий, электронных образовательных и информационных ресурсов, дистанционных образовательных технологий и электронного обучения; - возрастные особенности поведенческих реакций, обучающихся и их родителей; - Формы и методы работы с

	родителями; *ПК – 7.2.* *Умеет:* - применять современные образовательные технологии, включая информационные, а также цифровые образовательные ресурсы; - организовывать различные виды внеурочной деятельности: игровую, учебно-исследовательскую, физкультурно-спортивную, досуговую с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона; - Применять технические средства обучения, информационно-коммуникационные технологии, электронные образовательные и информационные ресурсы, дистанционные образовательные технологии и электронного обучения; - использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности учащихся; - использовать различные приемы привлечения родителей (законных представителей) к организации занятий и досуговых мероприятий, методы, формы и средства организации их совместной с детьми деятельности. *ПК – 7.3.* *Имеет опыт:* - разработки учебных заданий для формирования у занимающихся универсальных учебных действий; - формирования мотивации к обучению по предмету «Физическая культура»; - проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»; - проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного	родителями; Умения: - применять современные образовательные технологии, включая информационные, а также цифровые образовательные ресурсы; - организовывать различные виды внеурочной деятельности: игровую, учебно-исследовательскую, физкультурно-спортивную, досуговую с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона; - Применять технические средства обучения, информационно-коммуникационные технологии, электронные образовательные и информационные ресурсы, дистанционные образовательные технологии и электронного обучения; - использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности учащихся; - использовать различные приемы привлечения родителей (законных представителей) к организации занятий и досуговых мероприятий, методы, формы и средства организации их совместной с детьми деятельности. Навыки: - разработки учебных заданий для формирования у занимающихся универсальных учебных действий; - формирования мотивации к обучению по предмету «Физическая культура»; - проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»; - проведение внеурочных занятий (кружков физической

	времени образовательной организации.	культуры, групп ОФП, спортивных секций); - проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.
ПК-9	*ПК-9.1.* *Знает:* - теоретические основы организации массового спорта; - закономерности и механизмы формирования и увеличения функциональных резервов организма при различных видах физических нагрузок; - физиологические закономерности развития физических способностей и двигательных умений; - физиологические основы физкультурно-оздоровительной деятельности; - средства и методы улучшения психологического и физического состояния, психосоциального здоровья; - роль двигательной активности в сохранении здоровья в различные возрастные периоды; - содержание и методику обучения отдельным видам физкультурно-оздоровительных технологий, в том числе современные методы, формы, способы и приемы обучения; - методику проведения физкультурно-оздоровительных (спортивно-массовых) мероприятий; - функции, виды и принципы спортивных мероприятий; - документы, регламентирующие проведение спортивных соревнований и спортивно-массовых мероприятий; - методы контроля для оценки качества физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг. *ПК – 9.2.* *Умеет:* - разработать программу организации досуговой	Знания: - теоретические основы организации массового спорта; - закономерности и механизмы формирования и увеличения функциональных резервов организма при различных видах физических нагрузок; - физиологические закономерности развития физических способностей и двигательных умений; - физиологические основы физкультурно-оздоровительной деятельности; - средства и методы улучшения психологического и физического состояния, психосоциального здоровья; - роль двигательной активности в сохранении здоровья в различные возрастные периоды; - содержание и методику обучения отдельным видам физкультурно-оздоровительных технологий, в том числе современные методы, формы, способы и приемы обучения; - методику проведения физкультурно-оздоровительных (спортивно-массовых) мероприятий; - функции, виды и принципы спортивных мероприятий; - документы, регламентирующие проведение спортивных соревнований и спортивно-массовых мероприятий; - методы контроля для оценки качества физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг. Умения: - разработать программу организации досуговой деятельности и активного отдыха

	деятельности и активного отдыха по месту жительства, месту работы, месту отдыха населения с учетом особенностей контингента и средовых условий; - определить цели, задачи и содержание физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с учетом особенностей и интересов занимающихся; - нормировать и контролировать тренировочный нагрузок в соответствие с принципами здорового образа жизни; - планировать и проводить различные формы занятий с учетом возраста и уровня физической подготовленности в целях поддержания и укрепления здоровья занимающихся; - использовать методы контроля для оценки качества предоставляемых услуг при соблюдении условий безопасности и интересов потребителей физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг. *ПК – 9.3.* *Имеет опыт:* - составления программы и проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации; - планирования, составления плана тренировки на конкретный период, программы цикла занятий, конспекта конкретного занятия; - обеспечения безопасности для жизни, здоровья и имущества потребителей и окружающей среды при оказании физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг; - проведения групповых занятий с использованием физкультурно-оздоровительных технологий; - педагогического наблюдения и анализа проведения занятий оздоровительной направленности.	по месту жительства, месту работы, месту отдыха населения с учетом особенностей контингента и средовых условий; - определить цели, задачи и содержание физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с учетом особенностей и интересов занимающихся; - нормировать и контролировать тренировочный нагрузок в соответствие с принципами здорового образа жизни; - планировать и проводить различные формы занятий с учетом возраста и уровня физической подготовленности в целях поддержания и укрепления здоровья занимающихся; - использовать методы контроля для оценки качества предоставляемых услуг при соблюдении условий безопасности и интересов потребителей физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг. Навыки: - составления программы и проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации; - планирования, составления плана тренировки на конкретный период, программы цикла занятий, конспекта конкретного занятия; - обеспечения безопасности для жизни, здоровья и имущества потребителей и окружающей среды при оказании физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг; - проведения групповых занятий с использованием физкультурно-оздоровительных технологий; - педагогического наблюдения и анализа проведения занятий оздоровительной направленности.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

очная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	семестры							
			1	2	3	4	5	6	7	8
Контактная работа преподавателей с обучающимися		472	66	66	66	102	30	66	30	46
В том числе:										
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, лабораторные работы)		472	66	66	66	102	30	66	30	46
Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет)		48	6	6	6	6	6	6	6	6
Самостоятельная работа студента		20								20
Общая трудоемкость	**часы**	**540**	72	72	72	108	36	72	36	72
	зачетные единицы	**15**	2	2	2	3	1	2	1	2

заочная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	семестры								
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
Контактная работа преподавателей с обучающимися		44	6	6	6	6	4	4	4	4	4
В том числе:											
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, лабораторные работы)		44	6	6	6	6	4	4	4	4	4
Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет, экзамен)		36	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Самостоятельная работа студента		460	26	62	26	62	28	64	28	64	100
В том числе:											
Выполнение контрольной работы		180	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Общая трудоемкость	**часы**	**540**	36	72	36	72	36	72	36	72	108
	зачетные единицы	**15**	1	2	1	2	1	2	1	2	3

3. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

3.1. ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ИХ КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Результаты обучения в виде знаний, умений, навыков
1.	Общеподготовительные и специальноподготовительные упражнения в	Формирование знаний, двигательных умений и навыков при занятиях полиатлоном.	*Знает:* - основы методики преподавания, характеристику личностно-ориентированного,

	полиатлоне	Предупреждение и исправление ошибок. Специальные упражнения, используемые для обучения. Подводящие, имитационные, соревновательные упражнения упражнения в полиатлоне	дифференцированного спортизированного, деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий; - возрастные особенности поведенческих реакций обучающихся и их родителей; *Умеет:* применять современные образовательные технологии, включая информационные, а так же цифровые образовательные ресурсы; *Имеет опыт:* разработки учебных заданий для формирования у занимающихся универсальных учебных действий; *Знает:* - физиологические закономерности развития физических способностей и двигательных умений; - физиологические основы физкультурно-оздоровительной деятельности; средства и методы улучшения психологического и физического состояния, психосоциального здоровья; *Умеет:* - разработать программу организации досуговой деятельности и активного отдыха по месту жительства, месту работы, месту отдыха населения с учетом особенностей контингента и средовых условий; - нормировать и контролировать тренировочный нагрузок в соответствие с принципами здорового образа жизни; - планировать и проводить различные формы занятий с учетом возраста и уровня физической подготовленности в целях поддержания и укрепления здоровья занимающихся; *Имеет опыт:* - составления программы и проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной

			организации; - планирования, составления плана тренировки на конкретный период, программы цикла занятий, конспекта конкретного занятия;
2.	Развитие физических способностей в полиатлоне	Упражнения для развития выносливости (Упражнения с внешним сопротивлением. Использование методов: максимальных усилий; повторных непредельных усилий; изометрических, изокинетических и динамических усилий; ударного метода). Упражнения для развития силы (Упражнения с внешним сопротивлением. Упражнения с преодолением веса собственного тела). Упражнения для развития скоростно-силовых качеств (Упражнения, требующие проявления значительных усилий при существенной скорости их выполнения. Упражнения для развития взрывной силы). Упражнения для развития скоростных качеств (Упражнения для развития способности к быстрому реагированию на сигнал, к выполнению одиночных локальных движений с максимальной скоростью, к быстрому началу движения, к выполнению движения	*Знает:* Психолого-педагогические основы и методика применения технических средств обучения, информационно-коммуникационных технологий, электронных образовательных и информационных ресурсов, дистанционных образовательных технологий и электронного обучения; *Умеет:* - Применять технические средства обучения, информационно-коммуникационные технологии, электронные образовательные и информационные ресурсы, дистанционные образовательные технологии и электронного обучения; *Имеет опыт:* - формирования мотивации к обучению по предмету «Физическая культура»; - проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»; *Знает:* средства и методы улучшения психологического и физического состояния, психосоциального здоровья; *Умеет:* - разработать программу организации досуговой деятельности и активного отдыха по месту жительства, месту работы, месту отдыха населения с учетом особенностей контингента и средовых условий; *Имеет опыт:* - составления программы и проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации;

		в максимальном темпе. Упражнения для развития комплексных форм быстроты). Упражнения для развития координации (Упражнения, выполняемые из необычных исходных положений. Упражнения, выполняемые в необычных условиях (повышенная скорость, метание облегченных снарядов, прыжки с возвышения и т.д.). Изменения способов выполнения упражнения.) Тренажерные устройства для развития физических способностей	
3.	Организация и проведение соревнований по полиатлону	Организация судейства соревнований. Положение о соревновании. Функции главного судьи. Состав судейских бригад на виде. Проведение соревнований в общеобразовательных учреждениях. Судейство соревнований	*Знает:* - современные педагогические технологии реализации компетентного подхода с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся; - возрастные особенности поведенческих реакций обучающихся и их родителей; *Умеет:* применять современные образовательные технологии, включая информационные, а так же цифровые образовательные ресурсы; - организовывать различные виды внеурочной деятельности: игровую, учебно-исследовательскую, физкультурно-спортивную, досуговую с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона; *Имеет опыт:* - проведение внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); *Знает:* - роль двигательной активности в

			сохранении здоровья в различные возрастные периоды; - содержание и методику обучения отдельным видам физкультурно-оздоровительных технологий, в том числе современные методы, формы, способы и приемы обучения; *Умеет:* - определить цели, задачи и содержание физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с учетом особенностей и интересов занимающихся; *Имеет опыт:* - обеспечения безопасности для жизни, здоровья и имущества потребителей и окружающей среды при оказании физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг; - педагогического наблюдения и анализа проведения занятий оздоровительной направленности.
4.	Организация и проведение тренировочных занятий по полиатлону	Структура, задачи и содержание тренировочного занятия. Подбор и дозировка упражнений. Подготовка тренера. Оценка результативности. Планирование тренировочного занятия. Проведение тренировочного занятия. Особенности развития двигательных способностей, влияние сенситивных периодов, функциональные возможности организма для проявления и развития того или иного двигательного качества. Методика развития координационных и кондиционных способностей. Соблюдение техники безопасности, профилактика травматизма.	*Знает:* - современные педагогические технологии реализации компетентного подхода с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся; - возрастные особенности поведенческих реакций обучающихся и их родителей; - Формы и методы работы с родителями; *Умеет:* применять современные образовательные технологии, включая информационные, а так же цифровые образовательные ресурсы; - использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности учащихся; *Имеет опыт:* - проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации. *Знает:*

			- закономерности и механизмы формирования и увеличения функциональных резервов организма при различных видах физических нагрузок; *Умеет:* - нормировать и контролировать тренировочный нагрузок в соответствие с принципами здорового образа жизни; - планировать и проводить различные формы занятий с учетом возраста и уровня физической подготовленности в целях поддержания и укрепления здоровья занимающихся; *Имеет опыт:* - планирования, составления плана тренировки на конкретный период, программы цикла занятий, конспекта конкретного занятия; - обеспечения безопасности для жизни, здоровья и имущества потребителей и окружающей среды при оказании физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг; *Знает:* - современные педагогические технологии реализации компетентного подхода с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся; - возрастные особенности поведенческих реакций обучающихся и их родителей; - Формы и методы работы с родителями; *Умеет:* - использовать различные приемы привлечения родителей (законных представителей) к организации занятий и досуговых мероприятий, методы, формы и средства организации их совместной с детьми деятельности. - использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности учащихся; *Имеет опыт:* - проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в

			режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации. - проведение внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); *Знает:* -теоретические основы организации массового спорта; - методику проведения физкультурно-оздоровительных (спортивно-массовых) мероприятий; - функции, виды и принципы спортивных мероприятий; - документы, регламентирующие проведение спортивных соревнований и спортивно-массовых мероприятий; - методы контроля для оценки качества физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг. *Умеет:* - использовать методы контроля для оценки качества предоставляемых услуг при соблюдении условий безопасности и интересов потребителей физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг. *Имеет опыт:* - проведения групповых занятий с использованием физкультурно-оздоровительных технологий; - педагогического наблюдения и анализа проведения занятий оздоровительной направленности.

3.2. СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА

№ темы	*Содержание занятий семинарского типа*	*Кол-во часов*
	1 семестр	
1	Практическое занятие: Место ПФС в комплексе дисциплин предметной подготовки. Использование общеподготовительных упражнений. Подготовительная часть занятия в полиатлоне. Беговая часть: медленный бег, упражнения в движении. Общеразвивающие упражнения: подбор средств, порядок упражнений и их дозировка. Беговые упражнения: подбор средств, порядок упражнений и их дозировка.	20
1	Практическое занятие: Использование специальноподготовительных упражнений.	16

	Специальные упражнения в беговых видах (беговые упражнения). Подбор средств, порядок упражнений и их дозировка.	
1	Практическое занятие: Использование специальных упражнений для совершенствования техники Специальные упражнения метателя (бросковые упражнения). Специальные упражнения прыгуна (прыжковые упражнения). Специальные упражнения в беговых видах (беговые упражнения). Подбор средств, порядок упражнений и их дозировка.	12
3	Формирование практических навыков судейства соревнований.	10
2	Диагностика уровня развития способностей. Выполнение нормативов	8
2 семестр		
1	Практическое занятие: Использование специальных упражнений для совершенствования техники Специальные упражнения метателя (бросковые упражнения). Специальные упражнения прыгуна (прыжковые упражнения). Специальные упражнения в беговых видах (беговые упражнения). Подбор средств, порядок упражнений и их дозировка.	14
1	Практическое занятие: Использование подводящих упражнений для совершенствования техники. Особенности подбора подводящих упражнений. Совершенствование техники фаз и структурных элементов единого двигательного упражнения.	14
1	Практическое занятие: Использование имитационных упражнений для совершенствования техники. Особенности подбора имитационных упражнений. Совершенствование техники фаз и структурных элементов единого двигательного упражнения.	20
3	Формирование практических навыков судейства соревнований.	10
2	Диагностика уровня развития способностей. Выполнение нормативов	8
3 семестр		
2	Практическое занятие: Использование упражнений для развития силовых способностей. Упражнения с внешним сопротивлением. Упражнения с преодолением веса собственного тела. Изометрические упражнения. Использование методов: максимальных усилий; повторных непредельных усилий; изометрических, изокинетических и динамических усилий; ударного метода.	24
2	Практическое занятие: Использование упражнений для развития быстроты. Упражнения для развития способности к быстрому реагированию на сигнал, к выполнению одиночных локальных движений с максимальной скоростью, к быстрому началу движения, к выполнению движения в максимальном темпе. Упражнения для развития комплексных форм быстроты.	12
2	Практическое занятие: Использование упражнений для развития выносливости Упражнения с использованием основных методов развития выносливости: равномерный, переменный, интервальный, повторный. Развитие общей и специальной выносливости.	12
3	Формирование практических навыков судейства соревнований.	10
2	Диагностика уровня развития способностей. Выполнение нормативов	8
4 семестр		
2	Практическое занятие: Использование упражнений для развития координационных способностей Упражнения, выполняемые из необычных исходных положений. Упражнения, выполняемые в необычных условиях (повышенная скорость, метание облегченных снарядов, прыжки с возвышения и т.д.). Изменения	20

	способов выполнения упражнения.	
2	Практическое занятие: Использование упражнений для развития гибкости. Динамические упражнения. Статические упражнения. Комбинированные упражнения.	20
2	Практическое занятие: Особенности развития двигательных способностей, влияние сенситивных периодов, функциональные возможности организма для проявления и развития того или иного двигательного качества.	20
4	Практическое занятие: Планирование тренировочного занятия. Проведение тренировочного занятия занимающимися. Написание конспекта.	12
2	Практическое занятие: Тренажерные устройства для развития физических способностей. Упражнения, выполняемые на тренажерах. Соблюдение техники безопасности на занятии.	12
3	Формирование практических навыков судейства соревнований.	10
2	Диагностика уровня развития способностей. Выполнение нормативов	8
5 семестр		
3	Практическое занятие: Организация судейства соревнований. Состав судейской бригады. Обязанности судей. Проведение соревнований в рамках тренировочного занятия.	20
3	Формирование практических навыков судейства соревнований.	6
2	Диагностика уровня развития способностей. Выполнение нормативов	4
6 семестр		
4	Практическое занятие: Структура, задачи и содержание тренировочного занятия. Структура УТЗ. Задачи, содержание, организационно-методические указания к проведению занятия, части занятия (подготовительная, основная, заключительная). Запись и графическое изображение отдельных упражнений. Форма конспекта. Требования к составлению конспекта УТЗ. Педагогический анализ занятия.	20
4	Практическое занятие: Подбор и дозировка упражнений Постановка задач, подбор упражнений, последовательность действий. Структура урока, дозировка и направленность упражнений, организационно-методические указания.	16
4	Практическое занятие: Подготовка тренера Особенности обучения в группах НП, Т(СС), СС, ВСМ. Основные средства подготовки. Федеральный стандарт. Соотношение ОФП и СФП для различных групп занимающихся.	12
3	Формирование практических навыков судейства соревнований.	10
2	Диагностика уровня развития способностей. Выполнение нормативов	8
7 семестр		
4	Практическое занятие: Планирование тренировочного занятия. Составление плана-конспекта. Постановка задач, подбор упражнений, последовательность действий. Методика проведения занятия (структура, дозировка и направленность упражнений, организационно-методические указания). Педагогический анализ УТЗ.	10
4	Практическое занятие: Проведение тренировочного занятия. Специфика тренировочного процесса. Особенности режима двигательной деятельности. Групповое или индивидуальное тренировочное занятие. Определение индивидуальных особенностей и возможностей спортсмена. Установление цели и продолжительности пути ее достижения. Установление конкретных задач обучения, воспитания повышения функциональных возможностей. Выбор средств подготовки. Контроль и учет тренировочных и соревновательных нагрузок.	10
3	Формирование практических навыков судейства соревнований.	6
2	Диагностика уровня развития способностей. Выполнение нормативов	4

8 семестр		
3	Практическое занятие: Проведение соревнований в общеобразовательных учреждениях Составление положения и регламента соревнований в общеобразовательном учреждении. Проведение соревнований. Составление отчетной документации.	22
2	Практическое занятие: Особенности развития двигательных способностей, влияние сенситивных периодов, функциональные возможности организма для проявления и развития того или иного двигательного качества Качественные и количественные характеристики двигательной деятельности. Разработка средств и методов педагогического воздействия, направленных на воспитание физических способностей с учетом сенситивных периодов. Основы построения спортивной тренировки; критерии оценки индивидуального уровня подготовленности на этапах спортивной тренировки	10
3	Формирование практических навыков судейства соревнований.	8
2	Диагностика уровня развития способностей. Выполнение нормативов	6

ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА

№ темы	*Содержание занятий семинарского типа*	*Кол-во часов*
1 семестр		
1	Практическое занятие: Место ПСС в комплексе дисциплин предметной подготовки. Использование общеподготовительных упражнений. Подготовительная часть занятия в полиатлоне. Беговая часть: медленный бег, упражнения в движении. Общеразвивающие упражнения: подбор средств, порядок упражнений и их дозировка. Беговые упражнения: подбор средств, порядок упражнений и их дозировка.	6
2 семестр		
1	Практическое занятие: Использование специальноподготовительных упражнений. Специальные упражнения в беговых видах (беговые упражнения). Подбор средств, порядок упражнений и их дозировка.	6
3 семестр		
1	Практическое занятие: Использование специальных упражнений для совершенствования техники Специальные упражнения метателя (бросковые упражнения). Специальные упражнения прыгуна (прыжковые упражнения). Специальные упражнения в беговых видах (беговые упражнения). Подбор средств, порядок упражнений и их дозировка.	6
4 семестр		
1	Практическое занятие: Использование подводящих упражнений для совершенствования техники. Особенности подбора подводящих упражнений. Совершенствование техники фаз и структурных элементов единого двигательного упражнения.	2
1	Практическое занятие: Использование имитационных упражнений для совершенствования техники. Особенности подбора имитационных упражнений. Совершенствование техники фаз и структурных элементов единого двигательного упражнения.	4
5 семестр		
2	Практическое занятие: Использование упражнений для развития силовых способностей.	4

	Упражнения с внешним сопротивлением. Упражнения с преодолением веса собственного тела. Изометрические упражнения. Использование методов: максимальных усилий; повторных непредельных усилий; изометрических, изокинетических и динамических усилий; ударного метода.	
6 семестр		
2	Практическое занятие: Использование упражнений для развития быстроты. Упражнения для развития способности к быстрому реагированию на сигнал, к выполнению одиночных локальных движений с максимальной скоростью, к быстрому началу движения, к выполнению движения в максимальном темпе. Упражнения для развития комплексных форм быстроты.	4
7 семестр		
2	Практическое занятие: Использование упражнений для развития выносливости Упражнения с использованием основных методов развития выносливости: равномерный, переменный, интервальный, повторный. Развитие общей и специальной выносливости.	4
8 семестр		
2	Практическое занятие: Использование упражнений для развития координационных способностей Упражнения, выполняемые из необычных исходных положений. Упражнения, выполняемые в необычных условиях (повышенная скорость, метание облегченных снарядов, прыжки с возвышения и т.д.). Изменения способов выполнения упражнения.	2
2	Практическое занятие: Использование упражнений для развития гибкости. Динамические упражнения. Статические упражнения. Комбинированные упражнения.	2
9 семестр		
4	Практическое занятие: Структура, задачи и содержание тренировочного занятия. Структура УТЗ. Задачи, содержание, организационно-методические указания к проведению занятия, части занятия (подготовительная, основная, заключительная). Запись и графическое изображение отдельных упражнений. Форма конспекта. Требования к составлению конспекта УТЗ. Педагогический анализ занятия.	4

5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

ОСНОВНАЯ:

1. Витун, В.Г. Силовая подготовка студентов в процессе высшего образования : учебное пособие / В.Г. Витун, М.И. Кабышева ; Министерство образования и науки Российской Федерации. - Оренбург : ОГУ, 2014. - 110 с. : табл. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=330602

2. Жуков, С.В. Теория и методика стрелкового спорта [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов вузов физической культуры / С.В. Жуков. - Смоленск : [Б. и.], 2013. – 195 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.

3. Колесников, А.В. Использование специально-подготовительных упражнений при обучении студентов-легкоатлетов методикам подготовки в избранном виде спорта [Электронный ресурс] : учебное пособие по направлению 49.03.01 "Физическая культура" / А.В. Колесников, Е.Н. Сидорова, О.О. Николаева. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2016. – 128 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.

4. Корельская, И.Е. Лыжный спорт с методикой преподавания : учебное пособие / И.Е. Корельская ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова. - Архангельск : САФУ, 2015. - 114 с. - Библиогр.: с. 110. - ISBN 978-5-261-01062-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=436420

5. Скорохватова, Г.В. Зимние виды спорта на снегу. Олимпийские дисциплины : учебное пособие для бакалавров, обучающихся по направлению "Педагогическое образование", "Физическая культура", профиль "Физкультурно-оздоровительные технологии", "Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)", профиль "Адаптивный спорт" / Г.В. Скорохватова, З.Ю. Ансимова, Ю.Я. Лобанов; Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена ; под ред. Г. В. Скорохватовой. - Санкт-Петербург : Лань, 2020. - 359, [1] с. : ил.

6. Теория и методика обучения базовым видам спорта: плавание [Электронный ресурс] : учебное пособие [для студентов вузов физической культуры, обучающихся по направлению 49.03.01 - «Физическая культура», по дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам спорта: плавание»] / А.С. Казызаева [и др.]. - Омск : [Изд-во СибГУФК], 2016. – 120 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ:

1. Базовые виды спорта : легкая атлетика [Электронный ресурс] : учеб. пособие / С.Е. Войнова [и др.]. - СПб. : [б. и.], 2010. – 212 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.

2. Грушин, А.А. Спортивная подготовка высококвалифицированных лыжниц-гонщиц на стадии максимальной реализации спортивных достижений [Текст] : учебное пособие для самостоятельной работы студентов / А.А. Грушин, А.Г. Баталов. - Москва : Физическая культура, 2014. - 106 с. : ил.

3. Ревзон, А.С. Настольная книга бегуна на выносливость, или технология подготовки "чистых" спортсменов [Текст] : [учебное пособие] / А.С. Ревзон, А.М. Якимов. - Москва : Спорт : Человек, 2019. - 309, [1] с. : ил.

4. Булгакова, Н.Ж. Теория и методика плавания [Текст] : учебник для студентов учреждений высшего образования, обучающихся по направлению подготовки "Педагогическое образование" профиль "Физическая культура" / Н.Ж. Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Распопова; под ред. Н. Ж. Булгаковой. - 2-е изд., стер. - Москва : Академия, 2014. - 318, [1] с. : ил.

5. Дрокова, В.А. Теория и методика обучения плаванию [Текст] : курс лекций / В.А. Дрокова; Дальневосточная государственная академия физической культуры. - Хабаровск : Изд-во ДВГАФК, 2014. - 188 с. : ил.

6. Литвиненко, Л.В. Легкая атлетика [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов вузов физической культуры, обучающихся по направлениям подготовки

бакалавров: 49.03.01 – «Физическая культура», 49.03.02 – «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» / Л.В. Литвиненко, В.А. Ермакова. - Малаховка : [б. и.], 2017. – 118 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.

7. Сорокин, С.Г. Лыжный спорт в высших учебных заведениях (на примере лыжных гонок) : учебное пособие / С.Г. Сорокин, В.Г. Турманидзе ; Министерство образования и науки РФ, Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. - Омск : ОмГУ им. Ф.М. Достоевского, 2017. - 112 с. : табл., ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7779-2145-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=563139

8. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика [Текст] : учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению подготовки "Физическая культура" / Г.В. Грецов [и др.]; под ред. Г. В. Грецова, А. Б. Янковского. - 2-е изд., стер. - Москва : Академия, 2014. - 287, [1] с. : ил.

9. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт [Текст] : учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению "Физическая культура" / Г.А. Сергеев [и др.]; под ред. Г. А. Сергеева. - 3-е изд., стер. - Москва : Академия, 2013. - 168, [1] с. : ил.

10. Шилин, Ю.Н. Спортивная пулевая стрельба [Текст] : учебное пособие / Ю.Н. Шилин, А.А. Насонова. - Москва : Дивизион, 2012. - 319 с. : ил.

6. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ»,

необходимый для освоения дисциплины (модуля):

- Электронная библиотека НГУ им. П.Ф. Лесгафта http://megaprolib.net/MP0101/Web
- ЭБС «Лань» https://e.lanbook.com/books/4775?publisher__fk=44412
- ЭБС «Юрайт» https://www.biblio-online.ru/
- ЭБС «Университетская библиотека ONLINE»http://www.biblioclub.ru/
- Архив журналов РАН libnauka.ru
- Университетская информационная система Россия uisrussia.msu.ru
- КонсультантПлюс http://www.consultant.ru/
- Министерство образования и науки РФ http://Минобрнауки.рф/
- Российское образование http://www.edu.ru/
- Университетская информационная система РОССИЯ http://uisrussia.msu.ru/is4/main.jsp
- Электронная библиотека РГБ http://elibrary.rsl.ru(link is external)
- Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/(link is external)
- Министерство спорта РФ http://www.minsport.gov.ru/(link is external)
- Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта http://lesgaft-notes.spb.ru/

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Помещение для проведения практических занятий Спортивный Манеж (1 этаж, нежилое помещение №11) - Акустическая система Port Audio TDS-115-6шт., бревно гимнастическое-4шт., брусья женские для соревн. со с/п жердями-2шт., дорожка гимнастическая для разбега-25 м, конь гимнаст маховый-3шт., конь прыжковый с механизмом подъема-2шт., маты гимнастические (2м1х0,1)-20шт., маты обкладные (брусья, конь, кольца, бревно, прыжок, перекладина)-6 шт., мостик гимнастический равномерной упругости-6шт., настил для вольных упражнений-1шт., покрытие для художественной гимнастики-1шт., перекладина для соревновательная с грифом-1шт., рама с кольцами гимнастическая-1шт., ямы батутные-4шт., волейбольные стойки, Schelde sports-2шт., стойки волейбольные телескопические-2шт., вышка судейская 2106-2шт., сетка волейбольная

мастер-2шт., стойка баскетбольная мобильная складная, игровая-2шт., ворота гандбольные-2шт., мяч баскетбольный-12шт., мяч волейбольный Mikasa MVA 200-21шт., мяч гандбольный Selekt Ultimate-6шт., тренажер "Баттерфляй" (сведение рук перед грудью)-1шт., тренажер "Блок для мышц спины (верхняя тяга)"-1шт., тренажер "Блок для мышц спины (нижняя тяга)"-1шт., тренажер "Жим вверх" для мышц плечевого пояса-1шт., тренажер "Жим горизонтальный"-1шт., тренажер "Жим ногами"-1шт., тренажер для мышц спины комбинированный-1шт., тренажер для мышц разгибателей бедра-1шт., тренажер для мышц сгибателей бедра-1шт.

Помещение для проведения практических занятий. Зал легкой атлетики №2 (1 этаж, нежилое помещение №8)- Барьер соревновательный стальной-алюминиевый, разборный Polanik PP-171/6b-10шт, барьер стальной тренировочный Polanik согнутый, 5 уровней PP-179-10шт., маты для прыжков в высоту (комплект)-3шт., планка для прыжков в высоту стекловолоконная соревновательная-5шт., планка для прыжков в высоту стекловолоконная соревновательная (прыжки с шестом)-10шт., сетка разделительная для зала 10х18м-3шт., круг для метаний (разборный)-1шт., молот разновесовой-7шт., ядра разновесовые-17шт., копья разновесовые-15шт., система фальстарта-1шт., система фотофиниша-1шт., колодка универсальная, стартовая, стальная-8шт., табло электронное-2шт., табло времени на попытку-4шт., система измерения скорости ветра-4шт.

Помещение для проведения практических занятий Большая чаша плавательного бассейна Межвузовского учебно-спортивного центра.

Помещение для проведения практических занятий Спортивный зал неолимпийских видов спорта (3 этаж, нежилое помещение №12) – Оборудование: Тир электронный лазерный "РУБИН»ИЛТ-110 "ГТО"-1шт., винтовка пневмоническая спортивная МР532-1шт., стол русский 12ф в комплекте (бильярдный)-2шт., шары (пул)-4набора, кий-12шт., мишень для дартса-6шт., дротики-12 комплектов, русские шашки-8шт., шахматы-6шт.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Кафедра теории и методики плавания

Рабочая программа дисциплины (модуля)

Оздоровительное плавание

Основная профессиональная образовательная программа
высшего образования программы бакалавриата по направлению подготовки
49.03.01 – Физическая культура

Направленность (профиль):
Физкультурно-оздоровительная деятельность

Квалификация:
бакалавр

Форма обучения:
Очная/заочная

Согласовано:
Руководитель ОПОП по направлению
49.03.01 – Физическая культура
профиль подготовки
Физкультурно-оздоровительная деятельность
_____**Мосунова М.Д.**

Рассмотрена и утверждена на заседании кафедры
«11» 06 20 19 г., протокол №11

Зав. кафедрой _____А.А. Литвинов

Рекомендована решением
Учебно-методического совета
«20» июня 20 19 г., протокол №14

Авторы-разработчики:
К.п.н., доцент М.Д. Мосунова
К.п.н. Д.В. Григорьева

Санкт-Петербург 2019

1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 4 курсе по очной и заочной формам обучения. Вид промежуточной аттестации: ***(зачет).***

2. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

Наименование категории (группы) компетенций	**Код и наименование компетенций**
Рекомендуемые профессиональные компетенции	
Рекреационный	ППК -2. Способен выбирать средства и методы физической культуры для коррекции состояния лиц различного пола и возраста с учетом их профессиональной деятельности
Рекреационный	ППК -3. Способен реализовывать программы физкультурно-оздоровительных занятий с учетом гигиенических и естественно-средовых факторов

2.1 ИНДИКАТОРЫ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ И РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ:

Код компетенции	**Код и наименование индикатора (ов) достижения компетенции**	**Планируемые результаты обучения**
ППК -2	ППК – 2.1. Знает: - Методики использования средств физической культуры и спорта в оздоровительных и рекреационных целях; - Методики оздоровительной тренировки в различных ее видах; - Противопоказания для занятий избранным видом ФОД; - Организация и методика работы в избранном виде ФОД в организациях различного типа; - Методики проведения физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых мероприятий; -Комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для освоения элементов и формирования простых целостных двигательных действий; - Характеристики различных методов, форм, приемов и средств организации деятельности обучающихся при освоении дополнительных общеобразовательных программ соответствующей направленности; - Особенности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, специфика инклюзивного подхода в образовании (в зависимости от направленности	Знает: - Методики использования средств физической культуры и спорта в оздоровительных и рекреационных целях; - Методики оздоровительной тренировки в различных ее видах; - Противопоказания для занятий избранным видом ФОД; - Организация и методика работы в избранном виде ФОД в организациях различного типа; - Методики проведения физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых мероприятий; -Комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для освоения элементов и формирования простых целостных двигательных действий; - Характеристики различных методов, форм, приемов и средств организации деятельности обучающихся при освоении дополнительных общеобразовательных программ соответствующей направленности; -Особенности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, специфика инклюзивного подхода в образовании (в зависимости от направленности

	образовательной программы и контингента обучающихся); - Специальные условия, необходимые для дополнительного образования лиц с ограниченными возможностями здоровья	образовательной программы и контингента обучающихся); - Специальные условия, необходимые для дополнительного образования лиц с ограниченными возможностями здоровья
	ППК – 2.2. Умеет: - Организовывать мероприятия по физическому воспитанию и физическому развитию населения с учетом интересов, поло-возрастных, демографических, профессиональных особенностей, уровня физической подготовленности Населения; - Учитывать психофизические особенности и мотивацию лиц различного возраста при выборе комплексов упражнений для физкультурно-оздоровительного занятия; -Выявлять первые признаки утомления, варьировать направленностью и объемом нагрузки, интенсивностью и координационной сложностью упражнений с учетом уровня подготовленности занимающихся; - Использовать комплексы упражнений избранного вида ФОД для предотвращения нарушения осанки и оздоровительного воздействие на организм человека; -Подбирать оптимальные комплексы упражнений и объемы нагрузки для общего гармонического развития и укрепления здоровья, профилактики заболеваний, повышения иммунитета, формирования позитивного отношения занимающихся ФОД к занятиям физическими упражнениям; -Планировать формы физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с учетом медико-биологических основ физкультурной деятельности; - Использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся с учетом: избранной	Умеет: - Организовывать мероприятия по физическому воспитанию и физическому развитию населения с учетом интересов, поло-возрастных, демографических, профессиональных особенностей, уровня физической подготовленности Населения; - Учитывать психофизические особенности и мотивацию лиц различного возраста при выборе комплексов упражнений для физкультурно-оздоровительного занятия; -Выявлять первые признаки утомления, варьировать направленностью и объемом нагрузки, интенсивностью и координационной сложностью упражнений с учетом уровня подготовленности занимающихся; -Использовать комплексы упражнений избранного вида ФОД для предотвращения нарушения осанки и оздоровительного воздействие на организм человека; -Подбирать оптимальные комплексы упражнений и объемы нагрузки для общего гармонического развития и укрепления здоровья, профилактики заболеваний, повышения иммунитета, формирования позитивного отношения занимающихся ФОД к занятиям физическими упражнениям; -Планировать формы физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с учетом медико-биологических основ физкультурной деятельности; - Использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации

	области деятельности и задач дополнительной общеобразовательной программы; состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся	деятельности обучающихся с учетом: избранной области деятельности и задач дополнительной общеобразовательной программы; состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся
	ППК – 2.3. Имеет опыт: - Разработка структуры физкультурно-оздоровительного занятия; - Подбор видов занятий, р азвивающих упражнений, инвентаря для проведения физкультурно-оздоровительных занятий; Подбор оптимальных форм и видов занятий с учетом психофизических особенностей и мотивации, выбор типов нагрузок с учетом уровня подготовленности занимающихся ФОД; Подбор комплексов упражнений и инвентаря для физкультурно-оздоровительных занятий для укрепления всех мышечных групп, развития баланса, гибкости, упражнений с использованием предметов в избранном виде ФОД	Имеет опыт: - Разработка структуры физкультурно-оздоровительного занятия; - Подбор видов занятий, развивающих упражнений, инвентаря для проведения физкультурно-оздоровительных занятий; Подбор оптимальных форм и видов занятий с учетом психофизических особенностей и мотивации, выбор типов нагрузок с учетом уровня подготовленности занимающихся ФОД; Подбор комплексов упражнений и инвентаря для физкультурно-оздоровительных занятий для укрепления всех мышечных групп, развития баланса, гибкости, упражнений с использованием предметов в избранном виде ФОД
ППК -3. Способен реализовывать программы физкультурно-оздоровительных занятий с учетом гигиенических и естественно-средовых факторов	ППК – 3.1. Знает: -Порядок организации, подготовки и проведения туристских походов, путешествий; -Нормативно-техническая документация по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий с учащимися, воспитанниками и студентами;- Требования к обучающимся в группах детско-юношеского туризма, в том числе в форме прохождения степенных и категорийных спортивных походов; - Гигиенические требования и нормы к занятиям в избранном виде ФОД; -Основы общей и специальной туристской подготовки по видам туризма; - Программа и методика подготовки по основам детско-юношеского туризма; - Правила эксплуатации спортивного оборудования и инвентаря используемого при проведении физкультурно-	Знает: -Порядок организации, подготовки и проведения туристских походов, путешествий; -Нормативно-техническая документация по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий с учащимися, воспитанниками и студентами;- Требования к обучающимся в группах детско-юношеского туризма, в том числе в форме прохождения степенных и категорийных спортивных походов; - Гигиенические требования и нормы к занятиям в избранном виде ФОД; -Основы общей и специальной туристской подготовки по видам туризма; - Программа и методика подготовки по основам детско-юношеского туризма; - Правила эксплуатации спортивного оборудования и инвентаря используемого при проведении

	оздоровительных занятий; - Правила техники безопасности при использовании спортивного оборудования и инвентаря, безопасного выполнения комплексов упражнений; - Порядок организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов); - Способы нормирования и контроля тренировочных нагрузок в физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе с Населением; -Инструменты оценки эффективности ФОД, программ управления здоровым образом жизни; -Методы сбора, обработки и анализа информации; -Методы оценки результативности спортивно-оздоровительной деятельности; -Правила составления отчета по результатам мониторинга и анализа спортивно-оздоровительной деятельности занимающихся; - Особенности и организация педагогического наблюдения, других методов педагогической диагностики, принципы и приемы интерпретации полученных результатов; -Методы подбора из существующих и (или) создания оценочных средств, позволяющих оценить индивидуальные образовательные достижения обучающихся в избранной области деятельности; - Требования обеспечения безопасности жизни и здоровья обучающихся	физкультурно-оздоровительных занятий; -Правила техники безопасности при использовании спортивного оборудования и инвентаря, безопасного выполнения комплексов упражнений; - Порядок организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов); - Способы нормирования и контроля тренировочных нагрузок в физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе с Населением; - Инструменты оценки эффективности ФОД, программ управления здоровым образом жизни; -Методы сбора, обработки и анализа информации; -Методы оценки результативности спортивно-оздоровительной деятельности; -Правила составления отчета по результатам мониторинга и анализа спортивно-оздоровительной деятельности занимающихся; - Особенности и организация педагогического наблюдения, других методов педагогической диагностики, принципы и приемы интерпретации полученных результатов; -Методы подбора из существующих и (или) создания оценочных средств, позволяющих оценить индивидуальные образовательные достижения обучающихся в избранной области деятельности; - Требования обеспечения безопасности жизни и здоровья обучающихся
	ППК – 3.2. Умеет: - Проводить мероприятия и занятия с Населением по подготовке по детско-юношескому туризму; - Обучать техникам выполнения комплексов упражнений, безопасного использования спортивного инвентаря и оборудования, страховки и самостраховки с использованием методов словесного и сенсорно-	Умеет: - Проводить мероприятия и занятия с Населением по подготовке по детско-юношескому туризму; -Обучать техникам выполнения комплексов упражнений, безопасного использования спортивного инвентаря и оборудования, страховки и самостраховки с использованием методов словесного и сенсорно-

	коррекционного воздействия; - Контролировать двигательную активность и безопасное выполнение упражнений, при проведении физкультурно-оздоровительного занятия; - Определять рациональную методику проведения мониторинга, определять контрольные показатели для мониторинга спортивно-оздоровительной деятельности; - Составлять аналитические отчеты по результатам обработки данных мониторинга; - Проводить педагогическое наблюдение, использовать различные методы, средства и приемы текущего контроля и обратной связи, в том числе оценки деятельности и поведения обучающихся на занятиях; - Контролировать условия помещения, выполнение на занятиях требований охраны труда, анализировать и устранять возможные риски для жизни и здоровья обучающихся в ходе обучения, применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений (в соответствии с особенностями избранной области деятельности); -Осуществлять анализ организации досуговой деятельности, подготовки и проведения массовых мероприятий, отслеживать педагогические эффекты проведения мероприятий; -Анализировать и интерпретировать результаты педагогического наблюдения, контроля и диагностики с учетом задач, особенностей образовательной программы и особенностей обучающихся	коррекционного воздействия; - Контролировать двигательную активность и безопасное выполнение упражнений, при проведении физкультурно-оздоровительного занятия; - Определять рациональную методику проведения мониторинга, определять контрольные показатели для мониторинга спортивно-оздоровительной деятельности; -Составлять аналитические отчеты по результатам обработки данных мониторинга; - Проводить педагогическое наблюдение, использовать различные методы, средства и приемы текущего контроля и обратной связи, в том числе оценки деятельности и поведения обучающихся на занятиях; - Контролировать условия помещения, выполнение на занятиях требований охраны труда, анализировать и устранять возможные риски для жизни и здоровья обучающихся в ходе обучения, применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений (в соответствии с особенностями избранной области деятельности); - Осуществлять анализ организации досуговой деятельности, подготовки и проведения массовых мероприятий, отслеживать педагогические эффекты проведения мероприятий; - Анализировать и интерпретировать результаты педагогического наблюдения, контроля и диагностики с учетом задач, особенностей образовательной программы и особенностей обучающихся
	ППК – 3.3. Имеет опыт: - Проведение мероприятий с Населением по подготовке по основам детско-юношеского туризма; - Инструктаж детей и подростков по технике безопасного использования оборудования и	Имеет опыт: - Проведение мероприятий с Населением по подготовке по основам детско-юношеского туризма; - Инструктаж детей и подростков по технике безопасного использования

	инвентаря при проведении физкультурно-оздоровительного занятия; - Контроль за двигательной активностью, физическим состоянием и воздействием нагрузок на детей, подростков при проведении физкультурно-оздоровительного занятия, в детской игровой зоне; - Контроль за безопасным использованием спортивного оборудования и инвентаря, безопасным выполнением комплексов упражнений, организация первой помощи; - Определение задач и специфики физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с Населением в организациях различного типа; -Планирование подготовки групп по основам детско-юношеского туризма; - Исследование факторов, оказывающих влияние на жизнедеятельность Населения, включая антропометрические исследования, изучение условий проживания и питания, физических нагрузок, стрессов; -Проведение контрольных измерений и тестов с целью определения сравнительной эффективности вида ФОД, программы управления здоровым образом жизни;– Текущий контроль, помощь обучающимся в коррекции деятельности и поведения на занятиях	оборудования и инвентаря при проведении физкультурно-оздоровительного занятия; - Контроль за двигательной активностью, физическим состоянием и воздействием нагрузок на детей, подростков при проведении физкультурно-оздоровительного занятия, в детской игровой зоне; - Контроль за безопасным использованием спортивного оборудования и инвентаря, безопасным выполнением комплексов упражнений, организация первой помощи; -Определение задач и специфики физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с Населением в организациях различного типа; - Планирование подготовки групп по основам детско-юношеского туризма; - Исследование факторов, оказывающих влияние на жизнедеятельность Населения, включая антропометрические исследования, изучение условий проживания и питания, физических нагрузок, стрессов; - Проведение контрольных измерений и тестов с целью определения сравнительной эффективности вида ФОД, программы управления здоровым образом жизни;– Текущий контроль, помощь обучающимся в коррекции деятельности и поведения на занятиях

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

очная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	семестры							
			1	2	3	4	5	6	7	8
Контактная работа преподавателей с обучающимися		48							48	
В том числе:										
Занятия лекционного типа		22							22	
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, лабораторные работы)		26							26	
Промежуточная аттестация (зачет)		6							6	
Самостоятельная работа студента		54							54	
Общая трудоемкость		108							108	
		3							3	

заочная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	семестры								
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
Контактная работа преподавателей с обучающимися		10							10		
В том числе:											
Занятия лекционного типа		6							6		
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, лабораторные работы)		4							4		
Промежуточная аттестация (зачет)		4							4		
Самостоятельная работа студента		94							94		
Выполнение контрольной работы		20							20		
Общая трудоемкость	**часы**	108							108		
	зачетные единицы	3							3		

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

4.1. ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ИХ КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Результаты обучения в виде знаний, умений, навыков
1.	Оздоровительное плавание для лиц различного возраста	Характеристика оздоровительного плавания Определение оздоровительного плавания. Роль и место оздоровительного плавания в физической культуре. Особенности оздоровительного плавания. Виды оздоровительного плавания. Формы оздоровительного плавания. Ответственность преподавателя и организатора оздоровительного плавания. Оздоровительное плавание, как неотъемлемая часть физкультурно-оздоровительной деятельности. Оздоровительное плавание с детьми младшего дошкольного возраста.	Знает: - Методики использования средств физической культуры и спорта в оздоровительных и рекреационных целях; - Методики оздоровительной тренировки в различных ее видах; - Противопоказания для занятий избранным видом ФОД; - Организация и методика работы в избранном виде ФОД в организациях различного типа; - Методики проведения физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых мероприятий; -Комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для освоения элементов и формирования простых целостных двигательных действий; - Характеристики различных методов, форм, приемов и средств организации деятельности обучающихся при освоении дополнительных общеобразовательных программ соответствующей направленности; - Особенности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, специфика инклюзивного подхода в образовании (в зависимости от направленности образовательной программы и контингента обучающихся); - Специальные условия, необходимые для дополнительного образования лиц с ограниченными возможностями здоровья Умеет: - Организовывать мероприятия по физическому воспитанию и физическому развитию населения с учетом интересов, поло-возрастных, демографических,

		Оздоровительное плавание с детьми среднего дошкольного возраста Оздоровительное плавание с детьми старшего дошкольного возраста Оздоровительное плавание с детьми младшего школьного возраста Оздоровительное плавание с детьми среднего школьного возраста Оздоровительное плавание с детьми старшего школьного возраста Оздоровительное плавание с лицами молодого возраста Оздоровительное плавание с лицами среднего возраста Оздоровительное плавание с лицами пожилого возраста Оздоровительное плавание с лицами старческого возраста в условиях водной среды Оздоровительное плавание с долгожителями	профессиональных особенностей, уровня физической подготовленности Населения; - Учитывать психофизические особенности и мотивацию лиц различного возраста при выборе комплексов упражнений для физкультурно-оздоровительного занятия; - Выявлять первые признаки утомления, варьировать направленностью и объемом нагрузки, интенсивностью и координационной сложностью упражнений с учетом уровня подготовленности занимающихся; -Использовать комплексы упражнений избранного вида ФОД для предотвращения нарушения осанки и оздоровительного воздействие на организм человека; -Подбирать оптимальные комплексы упражнений и объемы нагрузки для общего гармонического развития и укрепления здоровья, профилактики заболеваний, повышения иммунитета, формирования позитивного отношения занимающихся ФОД к занятиям физическими упражнениям; -Планировать формы физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с учетом медико-биологических основ физкультурной деятельности; - Использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся с учетом: избранной области деятельности и задач дополнительной общеобразовательной программы; состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся Имеет опыт: - Разработка структуры физкультурно-оздоровительного занятия; - Подбор видов занятий, развивающих упражнений, инвентаря для проведения физкультурно-оздоровительных занятий; Подбор оптимальных форм и видов занятий с учетом психофизических особенностей и мотивации, выбор типов нагрузок с учетом уровня подготовленности занимающихся ФОД; Подбор комплексов упражнений и инвентаря для физкультурно-оздоровительных занятий для укрепления всех мышечных групп, развития баланса, гибкости, упражнений с использованием предметов в избранном виде ФОД Знает: -Порядок организации, подготовки и проведения туристских походов, путешествий; -Нормативно-техническая документация по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий

			с учащимися, воспитанниками и студентами;- Требования к обучающимся в группах детско-юношеского туризма, в том числе в форме прохождения степенных и категорийных спортивных походов; - Гигиенические требования и нормы к занятиям в избранном виде ФОД; -Основы общей и специальной туристской подготовки по видам туризма; -Программа и методика подготовки по основам детско-юношеского туризма; - Правила эксплуатации спортивного оборудования и инвентаря используемого при проведении физкультурно-оздоровительных занятий; - Правила техники безопасности при использовании спортивного оборудования и инвентаря, безопасного выполнения комплексов упражнений; - Порядок организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов); - Способы нормирования и контроля тренировочных нагрузок в физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе с Населением; -Инструменты оценки эффективности ФОД, программ управления здоровым образом жизни; -Методы сбора, обработки и анализа информации; -Методы оценки результативности спортивно-оздоровительной деятельности; -Правила составления отчета по результатам мониторинга и анализа спортивно-оздоровительной деятельности занимающихся; - Особенности и организация педагогического наблюдения, других методов педагогической диагностики, принципы и приемы интерпретации полученных результатов; -Методы подбора из существующих и (или) создания оценочных средств, позволяющих оценить индивидуальные образовательные достижения обучающихся в избранной области деятельности; - Требования обеспечения безопасности жизни и здоровья обучающихся Умеет: - Проводить мероприятия и занятия с Населением по подготовке по детско-юношескому туризму; -Обучать техникам выполнения комплексов упражнений, безопасного использования спортивного инвентаря и оборудования, страховки и самостраховки с использованием методов словесного и сенсорно-коррекционного воздействия; -Контролировать двигательную активность и безопасное выполнение

			упражнений, при проведении физкультурно-оздоровительного занятия; - Определять рациональную методику проведения мониторинга, определять контрольные показатели для мониторинга спортивно-оздоровительной деятельности; -Составлять аналитические отчеты по результатам обработки данных мониторинга; - Проводить педагогическое наблюдение, использовать различные методы, средства и приемы текущего контроля и обратной связи, в том числе оценки деятельности и поведения обучающихся на занятиях; - Контролировать условия помещения, выполнение на занятиях требований охраны труда, анализировать и устранять возможные риски для жизни и здоровья обучающихся в ходе обучения, применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений (в соответствии с особенностями избранной области деятельности); - Осуществлять анализ организации досуговой деятельности, подготовки и проведения массовых мероприятий, отслеживать педагогические эффекты проведения мероприятий; -Анализировать и интерпретировать результаты педагогического наблюдения, контроля и диагностики с учетом задач, особенностей образовательной программы и особенностей обучающихся Имеет опыт: - Проведение мероприятий с Населением по подготовке по основам детско-юношеского туризма; - Инструктаж детей и подростков по технике безопасного использования оборудования и инвентаря при проведении физкультурно-оздоровительного занятия; - Контроль за двигательной активностью, физическим состоянием и воздействием нагрузок на детей, подростков при проведении физкультурно-оздоровительного занятия, в детской игровой зоне; - Контроль за безопасным использованием спортивного оборудования и инвентаря, безопасным выполнением комплексов упражнений, организация первой помощи; -Определение задач и специфики физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с Населением в организациях различного типа; -Планирование подготовки групп по основам детско-юношеского туризма; - Исследование факторов, оказывающих влияние на жизнедеятельность

			Населения, включая антропометрические исследования, изучение условий проживания и питания, физических нагрузок, стрессов; - Проведение контрольных измерений и тестов с целью определения сравнительной эффективности вида ФОД, программы управления здоровым образом жизни;– Текущий контроль, помощь обучающимся в коррекции деятельности и поведения на занятиях
2.	Оздоровительное плавание для лиц с ОВЗ	Оздоровительное плавание лиц с различными нарушениями функций организма Оздоровительное плавание лиц с нарушениями психических функций Оздоровительное плавание лиц с нарушениями языковых и речевых функций Оздоровительное плавание лиц с нарушениями сенсорных функций Рекреационные занятия в условиях водной среды лиц с нарушениями статодинамических функций Оздоровительное плавание лиц с висцеральными и метаболическими нарушениями Оздоровительное плавание лиц с физическими уродствами Оздоровительное плавание с лицами с РАС и эпи-синдромом в условиях водной среды Цель и задачи оздоровительного плавания для лиц с РАС и эпи-синдромом. Особенности проведения оздоровительного плавания с лицами с РАС и эпи-синдромом Правила безопасного	Знает: - Методики использования средств физической культуры и спорта в оздоровительных и рекреационных целях; - Методики оздоровительной тренировки в различных ее видах; - Противопоказания для занятий избранным видом ФОД; - Организация и методика работы в избранном виде ФОД в организациях различного типа; - Методики проведения физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых мероприятий; -Комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для освоения элементов и формирования простых целостных двигательных действий; - Характеристики различных методов, форм, приемов и средств организации деятельности обучающихся при освоении дополнительных общеобразовательных программ соответствующей направленности; - Особенности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, специфика инклюзивного подхода в образовании (в зависимости от направленности образовательной программы и контингента обучающихся); - Специальные условия, необходимые для дополнительного образования лиц с ограниченными возможностями здоровья Умеет: - Организовывать мероприятия по физическому воспитанию и физическому развитию населения с учетом интересов, поло-возрастных, демографических, профессиональных особенностей, уровня физической подготовленности Населения; - Учитывать психофизические особенности и мотивацию лиц различного возраста при выборе комплексов упражнений для физкультурно-оздоровительного занятия; - Выявлять первые признаки утомления, варьировать направленностью и объемом нагрузки, интенсивностью и координационной сложностью упражнений с учетом уровня подготовленности

		проведения оздоровительного плавания с лицами с РАС и эпи-синдромом Виды оздоровительного плавания с лицами с РАС и эпи-синдромом. Формы оздоровительного плавания с лицами с РАС и эпи-синдромом. Особенности организации оздоровительного плавания в условиях водной среды для лиц с РАС и эпи-синдромом. Оздоровительное плавание в группах. Цель и задачи оздоровительного плавания в группах. Особенности проведения оздоровительных групповых занятий в условиях водной среды Правила безопасного проведения оздоровительных занятий в группах в условиях водной среды Виды групповых оздоровительных занятий в воде. Формы групповых оздоровительных занятий в воде. Особенности организации групповых оздоровительных занятий в условиях водной среды для лиц с ОВЗ. Оздоровительные занятия в семейных группах в условиях водной среды Цель и задачи оздоровительных занятий в семейных группах в условиях водной среды. Особенности проведения оздоровительных	занимающихся; -Использовать комплексы упражнений избранного вида ФОД для предотвращения нарушения осанки и оздоровительного воздействие на организм человека; -Подбирать оптимальные комплексы упражнений и объемы нагрузки для общего гармонического развития и укрепления здоровья, профилактики заболеваний, повышения иммунитета, формирования позитивного отношения занимающихся ФОД к занятиям физическими упражнениям; -Планировать формы физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с учетом медико-биологических основ физкультурной деятельности; - Использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся с учетом: избранной области деятельности и задач дополнительной общеобразовательной программы; состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся Имеет опыт: - Разработка структуры физкультурно-оздоровительного занятия; - Подбор видов занятий, развивающих упражнений, инвентаря для проведения физкультурно-оздоровительных занятий; Подбор оптимальных форм и видов занятий с учетом психофизических особенностей и мотивации, выбор типов нагрузок с учетом уровня подготовленности занимающихся ФОД; Подбор комплексов упражнений и инвентаря для физкультурно-оздоровительных занятий для укрепления всех мышечных групп, развития баланса, гибкости, упражнений с использованием предметов в избранном виде ФОД Знает: -Порядок организации, подготовки и проведения туристских походов, путешествий; -Нормативно-техническая документация по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий с учащимися, воспитанниками и студентами;- Требования к обучающимся в группах детско-юношеского туризма, в том числе в форме прохождения степенных и категорийных спортивных походов; - Гигиенические требования и нормы к занятиям в избранном виде ФОД; -Основы общей и специальной туристской подготовки по видам туризма; -Программа и методика подготовки по основам детско-юношеского туризма; - Правила эксплуатации

		групповых занятий с семьей в условиях водной среды Правила безопасного проведения оздоровительных занятий в группах с семьей в условиях водной среды Виды семейных групповых оздоровительных занятий в воде. Формы семейных групповых оздоровительных занятий в воде. Особенности организации семейных групповых оздоровительных занятий в условиях водной среды для лиц с ОВЗ.	спортивного оборудования и инвентаря используемого при проведении физкультурно-оздоровительных занятий; - Правила техники безопасности при использовании спортивного оборудования и инвентаря, безопасного выполнения комплексов упражнений; - Порядок организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов); - Способы нормирования и контроля тренировочных нагрузок в физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе с Населением; -Инструменты оценки эффективности ФОД, программ управления здоровым образом жизни; -Методы сбора, обработки и анализа информации; -Методы оценки результативности спортивно-оздоровительной деятельности; -Правила составления отчета по результатам мониторинга и анализа спортивно-оздоровительной деятельности занимающихся; - Особенности и организация педагогического наблюдения, других методов педагогической диагностики, принципы и приемы интерпретации полученных результатов; -Методы подбора из существующих и (или) создания оценочных средств, позволяющих оценить индивидуальные образовательные достижения обучающихся в избранной области деятельности; - Требования обеспечения безопасности жизни и здоровья обучающихся Умеет: - Проводить мероприятия и занятия с Населением по подготовке по детско-юношескому туризму; -Обучать техникам выполнения комплексов упражнений, безопасного использования спортивного инвентаря и оборудования, страховки и самостраховки с использованием методов словесного и сенсорно-коррекционного воздействия; -Контролировать двигательную активность и безопасное выполнение упражнений, при проведении физкультурно-оздоровительного занятия; - Определять рациональную методику проведения мониторинга, определять контрольные показатели для мониторинга спортивно-оздоровительной деятельности; -Составлять аналитические отчеты по результатам обработки данных мониторинга; - Проводить педагогическое наблюдение, использовать различные методы, средства и приемы текущего контроля и обратной связи, в том

			числе оценки деятельности и поведения обучающихся на занятиях; - Контролировать условия помещения, выполнение на занятиях требований охраны труда, анализировать и устранять возможные риски для жизни и здоровья обучающихся в ходе обучения, применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений (в соответствии с особенностями избранной области деятельности); - Осуществлять анализ организации досуговой деятельности, подготовки и проведения массовых мероприятий, отслеживать педагогические эффекты проведения мероприятий; -Анализировать и интерпретировать результаты педагогического наблюдения, контроля и диагностики с учетом задач, особенностей образовательной программы и особенностей обучающихся Имеет опыт: - Проведение мероприятий с Населением по подготовке по основам детско-юношеского туризма; - Инструктаж детей и подростков по технике безопасного использования оборудования и инвентаря при проведении физкультурно-оздоровительного занятия; - Контроль за двигательной активностью, физическим состоянием и воздействием нагрузок на детей, подростков при проведении физкультурно-оздоровительного занятия, в детской игровой зоне; - Контроль за безопасным использованием спортивного оборудования и инвентаря, безопасным выполнением комплексов упражнений, организация первой помощи; -Определение задач и специфики физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с Населением в организациях различного типа; -Планирование подготовки групп по основам детско-юношеского туризма; - Исследование факторов, оказывающих влияние на жизнедеятельность Населения, включая антропометрические исследования, изучение условий проживания и питания, физических нагрузок, стрессов; - Проведение контрольных измерений и тестов с целью определения сравнительной эффективности вида ФОД, программы управления здоровым образом жизни;– Текущий контроль, помощь обучающимся в коррекции деятельности и поведения на занятиях
3.	Оздоровит	Оздоровительные	Знать: - техники и приемы общения

	ельное плавание для спортсменов	занятия со спортсменами в условиях водной среды Цель и задачи оздоровительных занятий со спортсменами в условиях водной среды. Особенности физического развития спортсмена, в зависимости от вида спорта и этапа многолетней подготовки Виды оздоровительных занятий в воде со спортсменами, в зависимости от вида спорта и этапа многолетней подготовки. Формы оздоровительных занятий в воде со спортсменами, в зависимости от вида спорта и этапа многолетней подготовки. Особенности организации оздоровительных занятий в условиях водной среды со спортсменами после травм. Оздоровительные занятия со спортсменами-пловцами в условиях водной среды Цель и задачи оздоровительных занятий со спортсменами-пловцами в условиях водной среды. Особенности физического развития спортсмена-пловца, в зависимости от способа плавания и этапа многолетней подготовки. Виды оздоровительных занятий в воде со спортсменами-пловцами, в зависимости от способа плавания и этапа многолетней подготовки.	(слушания, убеждения), специальную терминологию, специальные жесты, применительно с учетом возрастных и индивидуальных возможностей занимающихся; - особенности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, специфику инклюзивного подхода при построении занятий различного уровня в условиях водной среды; - комплексы упражнений для развития у занимающегося компенсаторных физических качеств в условиях водной среды; - методики обучения занимающихся технике спортивных способов плавания; - средства, методы и особенности физической, технической, тактической, психологической, теоретической, интегральной подготовки по плаванию лиц с ограниченными возможностями здоровья на различных этапах спортивной подготовки для занимающихся с различной степенью функциональных возможностей. Уметь: - использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся в условиях водной среды с учетом текущих задач и особенностей образовательной программы, состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся; - выбирать и применять адекватные методы для развития у занимающихся физических и психических качеств, компенсаторных физических качеств в условиях водной среды с учетом показаний и противопоказаний; - использовать различные методы и формы организации спортивной подготовки в плавании лиц с ограниченными возможностями здоровья, строить их с учетом возрастно-половых, морфофункциональных и индивидуально-психологических и нозологических особенностей; - подбирать средства и методы тренировки в соответствии с программой спортивной подготовки, принадлежностью к нозологической группе, поло-возрастными и индивидуальными особенностями занимающихся Владеть: - выполнение с занимающимися, комплексов упражнений для освоения различных тактических приемов и решения тактических задач; - проведение с занимающимися тренировок для расширения и совершенствования технико-тактических навыков спортивного плавания; - проведение с занимающимися тренировок для

		Формы оздоровительных занятий в воде со спортсменами-пловцами, в зависимости от способа плавания и этапа многолетней подготовки. Особенности организации оздоровительных занятий в условиях водной среды со спортсменами-пловцами после травм Оздоровительные занятия со спортсменами, занимающимися водными видами спорта, в условиях водной среды. Цель и задачи оздоровительных занятий со спортсменами, занимающимися водными видами спорта, в условиях водной среды. Особенности физического развития спортсменов, занимающихся водными видами спорта, в зависимости от способа плавания и этапа многолетней подготовки. Виды оздоровительных занятий в воде со спортсменами, занимающихся водными видами спорта, в зависимости от способа плавания и этапа многолетней подготовки. Формы оздоровительных занятий в воде со спортсменами, занимающихся водными видами спорта, в зависимости от способа плавания и этапа многолетней подготовки. Особенности организации	совершенствования технической подготовки, в том числе с использованием в упражнениях различных отягощений и тренажерных устройств; - обучение занимающихся навыкам использования специализированных технических средств в соревновательной деятельности

		оздоровительных занятий в условиях водной среды со спортсменами, занимающихся водными видами спорта, после травм.	

4.2. СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ
ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

7 семестр

ЗАНЯТИЯ ЛЕКЦИОННОГО ТИПА

№ темы	*Содержание лекций*	*Кол-во часов*
1	Лекция № 1. **Характеристика оздоровительного плавания** Определение оздоровительное плавание. Роль и место оздоровительного плавания в физической культуре. Особенности оздоровительного плавания. Виды оздоровительного плавания. Формы оздоровительного плавания. Ответственность преподавателя и организатора оздоровительного плавания. Оздоровительное плавание, как неотъемлемая часть физкультурно-оздоровительной деятельности.	2
1	Лекция № 2 **Оздоровительное плавание с детьми дошкольного возраста** Цель и задачи оздоровительного плавания с детьми дошкольного возраста. Возрастная периодизация детей дошкольного возраста. Особенности физического развития детей дошкольного возраста Особенности психического развития детей дошкольного возраста Виды оздоровительных занятий в воде с детьми дошкольного возраста. Формы оздоровительных занятий в воде с детьми дошкольного возраста. Особенности организации оздоровительных занятий в условиях водной среды для лиц с ОВЗ данного возраста.	2
1	Лекция № 3 **Оздоровительное плавание с детьми школьного возраста** Цель и задачи оздоровительного плавания с детьми школьного возраста. Возрастная периодизация детей школьного возраста. Особенности физического развития детей школьного возраста Особенности психического развития детей школьного возраста Виды оздоровительных занятий в воде с детьми школьного возраста. Формы оздоровительных занятий в воде с детьми школьного возраста. Особенности организации оздоровительных занятий в условиях водной среды для лиц с ОВЗ данного возраста.	2
1	Лекция № 4 **Оздоровительное плавание со взрослым населением** Цель и задачи оздоровительного плавания со взрослым на различных этапах жизни. Возрастная периодизация взрослого населения по ВОЗ. Особенности физического развития взрослых на различных этапах жизни. Особенности психического развития взрослых на различных этапах жизни. Виды оздоровительных занятий в воде для взрослых на различных этапах жизни. Формы оздоровительных занятий в воде взрослых на различных этапах жизни.	2

	Особенности организации оздоровительных занятий в условиях водной среды для лиц с ОВЗ данного возраста.	
2	Лекция № 5 **Оздоровительные занятия в условиях водной среды лиц с различными нарушениями функций организма** Оздоровительные занятия в условиях водной среды лиц с нарушениями психических функций Оздоровительные занятия в условиях водной среды лиц с нарушениями языковых и речевых функций Оздоровительные занятия в условиях водной среды лиц с нарушениями сенсорных функций Оздоровительные занятия в условиях водной среды лиц с нарушениями статодинамических функций Оздоровительные занятия в условиях водной среды лиц с висцеральными и метаболическими нарушениями Оздоровительные занятия в условиях водной среды лиц с физическими уродствами	2
2	Лекция № 6 **Оздоровительные занятия с лицами с РАС и эпи-синдромом в условиях водной среды** Цель и задачи оздоровительных занятий для лиц с РАС и эпи-синдромом в условиях водной среды. Особенности проведения оздоровительных занятий с лицами с РАС и эпи-синдромом в условиях водной среды Правила безопасного проведения оздоровительных занятий с лицами с РАС и эпи-синдромом в условиях водной среды Виды оздоровительных занятий с лицами с РАС и эпи-синдромом в воде. Формы оздоровительных занятий с лицами с РАС и эпи-синдромом в воде. Особенности организации р оздоровительных занятий в условиях водной среды для лиц с РАС и эпи-синдромом.	2
2	Лекция № 7 **Оздоровительные занятия в группах в условиях водной среды** Цель и задачи оздоровительных занятий в группах в условиях водной среды. Особенности проведения оздоровительных групповых занятий в условиях водной среды Правила безопасного проведения оздоровительных занятий в группах в условиях водной среды Виды групповых оздоровительных занятий в воде. Формы групповых оздоровительных занятий в воде. Особенности организации групповых оздоровительных занятий в условиях водной среды для лиц с ОВЗ.	2
2	Лекция № 8 **Оздоровительные занятия в семейных группах в условиях водной среды** Цель и задачи оздоровительных занятий в семейных группах в условиях водной среды. Особенности проведения оздоровительных групповых занятий с семьей в условиях водной среды Правила безопасного проведения оздоровительных занятий в группах с семьей в условиях водной среды Виды семейных групповых оздоровительных занятий в воде. Формы семейных групповых рекреационных оздоровительных занятий в воде. Особенности организации семейных групповых оздоровительных занятий в условиях водной среды для лиц с ОВЗ	2

3	Лекция № 9 **Оздоровительные занятия со спортсменами в условиях водной среды** Цель и задачи оздоровительных занятий со спортсменами в условиях водной среды. Особенности физического развития спортсмена, в зависимости от вида спорта и этапа многолетней подготовки Виды оздоровительных занятий в воде со спортсменами, в зависимости от вида спорта и этапа многолетней подготовки. Формы оздоровительных занятий в воде со спортсменами, в зависимости от вида спорта и этапа многолетней подготовки. Особенности организации оздоровительных х занятий в условиях водной среды со спортсменами после травм.	2
3	Лекция № 10 **Оздоровительные занятия со спортсменами-пловцами в условиях водной среды** Цель и задачи оздоровительных занятий со спортсменами-пловцами в условиях водной среды. Особенности физического развития спортсмена-пловца, в зависимости от способа плавания и этапа многолетней подготовки. Виды оздоровительных занятий в воде со спортсменами-пловцами, в зависимости от способа плавания и этапа многолетней подготовки. Формы оздоровительных занятий в воде со спортсменами-пловцами, в зависимости от способа плавания и этапа многолетней подготовки. Особенности организации оздоровительных занятий в условиях водной среды со спортсменами-пловцами после травм.	2
3	Лекция № 11 **Оздоровительные занятия со спортсменами, занимающимися водными видами спорта, в условиях водной среды** Цель и задачи оздоровительных занятий со спортсменами, занимающимися водными видами спорта, в условиях водной среды. Особенности физического развития спортсменов, занимающихся водными видами спорта, в зависимости от способа плавания и этапа многолетней подготовки. Виды оздоровительных занятий в воде со спортсменами, занимающихся водными видами спорта, в зависимости от способа плавания и этапа многолетней подготовки. Формы оздоровительных занятий в воде со спортсменами, занимающихся водными видами спорта, в зависимости от способа плавания и этапа многолетней подготовки. Особенности организации оздоровительных занятий в условиях водной среды со спортсменами, занимающихся водными видами спорта, после травм.	2

ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА

№ темы	*Содержание занятий семинарского типа*	*Кол-во часов*
1	**Практическое занятие № 1 Оздоровительные занятия с детьми дошкольного возраста в условиях водной среды** Практическая работа в воде, проведение рекреационного занятия в условиях плавательного бассейна.	2
1	**Практическое занятие № 2 Оздоровительные занятия с детьми школьного возраста в условиях водной среды** Практическая работа в воде, проведение рекреационного занятия в условиях плавательного бассейна.	2
1	**Практическое занятие № 3 Оздоровительные занятия с лицами**	2

	молодого и среднего возраста в условиях водной среды Практическая работа в воде, проведение рекреационного занятия в условиях плавательного бассейна.	
1	**Практическое занятие № 4 Оздоровительные занятия с лицами пожилого, старческого возраста и долгожителями в условиях водной среды** Практическая работа в воде, проведение рекреационного занятия в условиях плавательного бассейна.	2
2	**Практическое занятие № 5 Оздоровительные занятия в условиях водной среды лиц с нарушениями осанки** Практическая работа в воде, проведение рекреационного занятия в условиях плавательного бассейна.	2
2	**Практическое занятие № 6 Оздоровительные занятия в условиях водной среды лиц с сенсорными нарушениями** Практическая работа в воде, проведение рекреационного занятия в условиях плавательного бассейна.	2
2	**Практическое занятие № 7 Оздоровительные занятия в условиях водной среды лиц с ПОДА** Практическая работа в воде, проведение рекреационного занятия в условиях плавательного бассейна.	2
2	**Практическое занятие № 8 Оздоровительные занятия с лицами с РАС и лиц с эпи-синдромом в условиях водной среды** Практическая работа в воде, проведение рекреационного занятия в условиях плавательного бассейна.	2
2	**Практическое занятие № 9 Оздоровительные занятия в группах в условиях водной среды** Практическая работа в воде, проведение рекреационного занятия в условиях плавательного бассейна.	2
3	**Практическое занятие № 10 Оздоровительные занятия со спортсменами циклических видов спорта в условиях водной среды** Практическая работа в воде, проведение рекреационного занятия в условиях плавательного бассейна.	2
3	**Практическое занятие № 11 Оздоровительные занятия со спортсменами ациклических видов спорта в условиях водной среды** Практическая работа в воде, проведение рекреационного занятия в условиях плавательного бассейна.	2
3	**Практическое занятие № 12 Оздоровительные занятия со спортсменами игровых видов спорта в условиях водной среды** Практическая работа в воде, проведение рекреационного занятия в условиях плавательного бассейна.	2
3	**Практическое занятие № 13 Оздоровительные занятия со спортсменами, занимающимися водными видами спорта, в условиях водной среды** Практическая работа в воде, проведение рекреационного занятия в условиях плавательного бассейна.	2

ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

7 семестр

ЗАНЯТИЯ ЛЕКЦИОННОГО ТИПА

№ темы	*Содержание лекций*	*Кол-во часов*
1	**Лекция № 1. Оздоровительное плавание для лиц различного возраста**	2

	Характеристика оздоровительного плавания. Определение оздоровительного плавания. Роль и место оздоровительного плавания в физической культуре. Особенности оздоровительного плавания. Виды оздоровительного плавания. Формы оздоровительного плавания. Ответственность преподавателя и организатора оздоровительного плавания. Оздоровительное плавание, как неотъемлемая часть физкультурно-оздоровительной деятельности. Оздоровительные занятия с детьми дошкольного возраста в условиях водной среды Оздоровительные занятия с детьми школьного возраста в условиях водной среды Оздоровительные занятия со взрослыми в условиях водной среды	
2	**Лекция № 2 Оздоровительное плавание для лиц с ОВЗ** Оздоровительные занятия в условиях водной среды лиц с различными нарушениями функций организма Оздоровительные занятия с лицами с РАС и эпи-синдромом в условиях водной среды Цель и задачи оздоровительных занятий для лиц с РАС и эпи-синдромом в условиях водной среды. Особенности проведения оздоровительных занятий с лицами с РАС и эпи-синдромом в условиях водной среды Правила безопасного проведения оздоровительных занятий с лицами с РАС и эпи-синдромом в условиях водной среды Виды оздоровительных занятий с лицами с РАС и эпи-синдромом в воде. Формы оздоровительных занятий с лицами с РАС и эпи-синдромом в воде. Особенности организации оздоровительных занятий в условиях водной среды для лиц с РАС и эпи-синдромом. Оздоровительные занятия в группах в условиях водной среды Цель и задачи оздоровительных занятий в группах в условиях водной среды. Особенности проведения оздоровительных групповых занятий в условиях водной среды Оздоровительные занятия в семейных группах в условиях водной среды Правила безопасного проведения оздоровительных занятий в группах в условиях водной среды Виды групповых оздоровительных занятий в воде. Формы групповых оздоровительных занятий в воде. Особенности организации групповых оздоровительных занятий в условиях водной среды для лиц с ОВЗ. ТК-1 - Доклад по теме	2
3	**Лекция № 3. Оздоровительное плавание для спортсменов** Оздоровительные занятия со спортсменами в условиях водной среды Цель и задачи оздоровительных занятий со спортсменами в условиях водной среды. Особенности физического развития спортсмена, в зависимости от вида спорта и этапа многолетней подготовки Виды оздоровительных занятий в воде со спортсменами, в зависимости от вида спорта и этапа многолетней подготовки. Формы оздоровительных занятий в воде со спортсменами, в	2

	зависимости от вида спорта и этапа многолетней подготовки. Особенности организации оздоровительных занятий в условиях водной среды со спортсменами после травм. Оздоровительные занятия со спортсменами-пловцами в условиях водной среды Цель и задачи оздоровительных занятий со спортсменами-пловцами в условиях водной среды. Особенности физического развития спортсмена-пловца, в зависимости от способа плавания и этапа многолетней подготовки. Виды оздоровительных занятий в воде со спортсменами-пловцами, в зависимости от способа плавания и этапа многолетней подготовки. Формы оздоровительных занятий в воде со спортсменами-пловцами, в зависимости от способа плавания и этапа многолетней подготовки. Особенности организации оздоровительных занятий в условиях водной среды со спортсменами-пловцами после травм. Оздоровительные занятия со спортсменами, занимающимися водными видами спорта, в условиях водной среды Цель и задачи оздоровительных занятий со спортсменами, занимающимися водными видами спорта, в условиях водной среды. Особенности физического развития спортсменов, занимающихся водными видами спорта, в зависимости от способа плавания и этапа многолетней подготовки. Виды оздоровительных занятий в воде со спортсменами, занимающихся водными видами спорта, в зависимости от способа плавания и этапа многолетней подготовки. Формы оздоровительных занятий в воде со спортсменами, занимающихся водными видами спорта, в зависимости от способа плавания и этапа многолетней подготовки. Особенности организации оздоровительных занятий в условиях водной среды со спортсменами, занимающихся водными видами спорта, после травм. ТК-2 - Доклад по теме	

ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА

№ темы	*Содержание занятий семинарского типа*	*Кол-во часов*
1	**Практическое занятие № 1 Оздоровительное плавание для лиц различного возраста** Оздоровительные занятия с детьми дошкольного возраста в условиях водной среды Оздоровительные занятия с детьми школьного возраста в условиях водной среды Оздоровительные занятия со взрослыми в условиях водной среды ТК-3 – практическое задание - проведение оздоровительного занятия для данного контингента по выбору студента	2
3	**Практическое занятие № 2 Рекреационные занятия в гидрореабилитации спортсменов** Практическая работа в воде, проведение рекреационного занятия в условиях плавательного бассейна. ТК-4 – практическое задание - проведение оздоровительного занятия для данного контингента по выбору студента **РК-тестирование**	2

5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

ОСНОВНАЯ:

1. Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание : учебное пособие для вузов / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 401 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08390-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/455431
2. Завьялова, Т. П. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у обучающихся : учебное пособие для вузов / Т. П. Завьялова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 167 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08622-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/453995
3. Завьялова, Т. П. Физическая реабилитация дошкольников с нарушениями осанки и стопы средствами плавания : учебное пособие для вузов / Т. П. Завьялова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 184 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07422-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/453996
4. Ивченко, Е.В. Технологии физкультурно-оздоровительной деятельности в плавании : учебное пособие / Е.В. Ивченко, Р.В. Кууз, Е.А. Ивченко. - СПб. : НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2019. – 212 с. : ил., табл. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ
5. Кузнецов, И.А. Прикладная физическая культура для студентов специальных медицинских групп : учебное пособие / И.А. Кузнецов, А.Э. Буров, И.В. Качанов. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 179 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494862

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ:

1. Булгакова, Н.Ж. Теория и методика плавания : учебник для студентов учреждений высшего образования, обучающихся по направлению подготовки "Педагогическое образование" профиль "Физическая культура" / Н.Ж. Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Распопова; под ред. Н. Ж. Булгаковой. - 2-е изд., стер. - Москва : Академия, 2014. - 318, [1] с. : ил.
2. Бурякин, Ф.Г. Физическая культура зрелого и пожилого контингентов населения (общие основы теории и практики) : учебное пособие / Ф.Г. Бурякин. - Москва : Русайнс, 2017. - 367 с. : ил.
3. Быков, В.А. Педагогическая технология плавательной подготовки и оздоровления студентов высших учебных заведений физической культуры : монография / В.А. Быков, А.Б. Куделин. - Смоленск : [б. и.], 2009. – 248 с. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ
4. Гришина, Ю.И. Физическая культура студента : учебное пособие для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура" / Ю.И. Гришина. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2019. - 283 с. : ил.
5. Двигательная рекреация: практика : учебное пособие по направлению 49.03.01 "Физическая культура" / Г.П. Виноградов, Е.А. Ивченко, Е.В. Ивченко, И.Г. Виноградов. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2015. – 146 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ
6. Дрогомерецкий, В.В. Коррекция нарушений суставно-связочного аппарата студентов специальных медицинских групп средствами оздоровительного плавания : монография / В.В. Дрогомерецкий, В.Л. Кондаков, А.А. Горелов; Белгородский

государственный национальный исследовательский университет (НИУ «БелГУ»). - Белгород : ЛитКараВан, 2012. - 167 с. : ил.
7. Казызаева, А.С. Особенности занятий аквааэробикой с различным контингентом : учебное пособие / А.С. Казызаева, О.Б. Галеева ; Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Издательство СибГУФК, 2012. – 187 с. : ил., схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274598
8. Рекреационные занятия плаванием с различным контингентом занимающихся : учебное пособие по направлению 49.04.01 "Физическая культура" / Е.В. Ивченко, Р.В. Кууз, А.Ю. Липовка, Е.А. Ивченко. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2014. – 122 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ
9. Физическая рекреация : учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению "Физическая культура" / Г.П. Виноградов, Е.А. Ивченко, Е.В. Ивченко [и др.]; под ред. Г. П. Виноградова, Е. А. Ивченко. - Москва : Академия, 2015. - 237, [1] с. : ил.

6. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины (модуля):

- Электронная библиотека НГУ им. П.Ф. Лесгафта http://megaprolib.net/MP0101/Web
- ЭБС «Лань» https://e.lanbook.com/books/4775?publisher__fk=44412
- ЭБС «Юрайт» https://www.biblio-online.ru/
- ЭБС «Университетская библиотека ONLINE»http://www.biblioclub.ru/
- Архив журналов РАН libnauka.ru
- Университетская информационная система Россия uisrussia.msu.ru
- КонсультантПлюс http://www.consultant.ru/
- Министерство образования и науки РФ http://Минобрнауки.рф/
- Российское образование http://www.edu.ru/
- Университетская информационная система РОССИЯ http://uisrussia.msu.ru/is4/main.jsp
- Электронная библиотека РГБ http://elibrary.rsl.ru(link is external)
- Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/(link is external)
- Министерство спорта РФ http://www.minsport.gov.ru/(link is external)
- Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта http://lesgaft-notes.spb.ru/

5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

- **Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа №421** (4 этаж, нежилое помещение №2) – Специализированная мебель: Учебный стол-45шт, скамья-45шт., стол письменный-2шт., стул-4 шт., трибуна-1шт. Оборудование: доска меловая-2шт., стационарное мультимедийное оборудование (Проектор NEC NP115 1x0.55* DarkChip2DMD, Экран Screen Media Goldview 16;9 GB 171x171(165*92)-1шт., персональный компьютер RAMECSTORMWXPpROdm с монитором LG L1719S1400-1ш.
- **Методический кабинет кафедры теории и методики плавания (аудитория для проведения занятий лекционного, семинарского типа, групповых и**

индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации) (1 этаж, нежилое помещение №1) – Специализированная мебель: Учебный стол-15 шт.; скамья-15 шт., письменный стол-1шт., стул-6шт., Оборудование: доска меловая-1шт., Проектор Acer X138WH-1шт., Экран DINON Manual 220x220 MW настенный, Ноутбук Acer-1шт., Видеокамера для подводной съемки-1шт., Подъемник для бассейна "Енисей»ИБП-170Г для инвалидов, наглядные учебные пособия, информационные стенды.

- Перечень лицензионного программного обеспечения: Операционная система Microsoft Windows: 8, 10 Pro - №№лицензий 64663702 от 21.01.2015, 64715749 от 24.01.2015 срок использования – бессрочно. Пакет прикладных программ Microsoft Office:2013, 2016 (MS Word, MS Excel, MS Power Point, MS Access) №№лицензий 68894043 от 19.12.2011г.; 45665275 от 21.01.2015г., срок использования – бессрочно. Система оптического распознавания текстов ABBYY Finereader 14, лицензия №af14-2p1v50-102, от 09.09.2019г.; срок использования – бессрочно. Управление и защита данных ЭВМ Kaspersky Endpoint Security – бизнес версия – №лицензии 1C1C191010074512140155 1, срок использования – ежегодная пролонгация. Webinar – платформа для вебинаров, Лицензионный договор №С-6161 от 03.11.2020, срок использования –ежегодная пролонгация. ABBYY PDF Transformer+ – Сублицензионный договор №К-15 от. 07.11.2018г., срок использования – бессрочно. LibreOffice – свободно распространяемый офисный пакет; AcrobatReader – свободно распространяемое программное обеспечение (просмотр документов PDF, DjVU); Справочно-правовая система КонсультантПлюс – обеспечивающий свободный доступ к информации нормативно-правового характера, лицензия №348005 от 23.12.2019г., срок использования – бессрочно.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Кафедра ТиМ Неолимпийских видов спорта

Рабочая программа дисциплины (модуля)

Детско-юношеский туризм

Основная профессиональная образовательная программа
высшего образования программы бакалавриата по направлению подготовки

49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль):
Физкультурно-оздоровительная деятельность

Квалификация :
бакалавр

Форма обучения:
Очная/заочная

Согласовано:
Руководитель ОПОП по направлению 49.03.01 Физическая культура

профиль подготовки Физкультурно-оздоровительная деятельность

_____Мосунова М.Д.

Рассмотрена и утверждена на заседании кафедры
«18» июня 20 19г., протокол № 13

Зав. кафедрой А.А. Никитин

Рекомендована решением Учебно-методического совета «20» июня 2019 г., протокол № 14

Авторы-разработчики:
Ст.преподаватель Голиков В.И.

Санкт-Петербург 2019

1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 4 курсе по очной форме обучения, на 4 курсе по заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: ***зачет - 7 семестр очно и заочно.***

2. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

Наименование категории (группы) компетенций	**Код и наименование компетенций**
Профессиональные компетенции	
Рекреационный	ППК -2. Способен выбирать средства и методы физической культуры для коррекции состояния лиц различного пола и возраста с учетом их профессиональной деятельности
Рекреационный	ППК -3. Способен реализовывать программы физкультурно-оздоровительных занятий с учетом гигиенических и естественно-средовых факторов

2.1 ИНДИКАТОРЫ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ И РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ:

Код компетенции	**Код и наименование индикатора (ов) достижения компетенции**	**Планируемые результаты обучения**
ППК -2	**ППК – 2.1.** **Знает:** - Методики использования средств физической культуры и спорта в оздоровительных и рекреационных целях; - Методики оздоровительной тренировки в различных ее видах; - Противопоказания для занятий избранным видом ФОД; - Организация и методика работы в избранном виде ФОД в организациях различного типа; - Методики проведения физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых мероприятий; -Комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для освоения элементов и формирования простых целостных двигательных действий; - Характеристики различных методов, форм, приемов и средств организации деятельности обучающихся при освоении дополнительных общеобразовательных программ соответствующей направленности; -Особенности	**Знает:** - Методики использования средств физической культуры и спорта в оздоровительных и рекреационных целях; - Методики оздоровительной тренировки в различных ее видах; - Противопоказания для занятий избранным видом ФОД; - Организация и методика работы в избранном виде ФОД в организациях различного типа; - Методики проведения физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых мероприятий; - Комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для освоения элементов и формирования простых целостных двигательных действий; - Характеристики различных методов, форм,

	обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, специфика инклюзивного подхода в образовании (в зависимости от направленности образовательной программы и контингента обучающихся); - Специальные условия, необходимые для дополнительного образования лиц с ограниченными возможностями здоровья	приемов и средств организации деятельности обучающихся при освоении дополнительных общеобразовательных программ соответствующей направленности; -Особенности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, специфика инклюзивного подхода в образовании (в зависимости от направленности образовательной программы и контингента обучающихся); - Специальные условия, необходимые для дополнительного образования лиц с ограниченными возможностями здоровья
	ППК – 2.2. **Умеет:** - Организовывать мероприятия по физическому воспитанию и физическому развитию населения с учетом интересов, поло-возрастных, демографических, профессиональных особенностей, уровня физической подготовленности Населения; - Учитывать психофизические особенности и мотивацию лиц различного возраста при выборе комплексов упражнений для физкультурно-оздоровительного занятия; -Выявлять первые признаки утомления, варьировать направленностью и объемом нагрузки, интенсивностью и координационной сложностью упражнений с учетом уровня подготовленности занимающихся; -Использовать комплексы упражнений избранного вида ФОД для предотвращения нарушения осанки и оздоровительного воздействие на организм человека; - Подбирать оптимальные комплексы упражнений и объемы нагрузки для общего гармонического развития и укрепления здоровья, профилактики заболеваний, повышения иммунитета, формирования позитивного отношения занимающихся ФОД к занятиям физическими упражнениям; - Планировать формы физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых	**Умеет:** - Организовывать мероприятия по физическому воспитанию и физическому развитию населения с учетом интересов, поло-возрастных, демографических, профессиональных особенностей, уровня физической подготовленности Населения; -Учитывать психофизические особенности и мотивацию лиц различного возраста при выборе комплексов упражнений для физкультурно-оздоровительного занятия; - Выявлять первые признаки утомления, варьировать направленностью и объемом нагрузки, интенсивностью и координационной сложностью упражнений с учетом уровня подготовленности занимающихся; -Использовать комплексы упражнений избранного вида ФОД для предотвращения нарушения осанки и оздоровительного воздействие на организм человека; -Подбирать оптимальные комплексы упражнений и объемы нагрузки для общего гармонического развития и укрепления

	мероприятий с учетом медико-биологических основ физкультурной деятельности; - Использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся с учетом: избранной области деятельности и задач дополнительной общеобразовательной программы; состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся	здоровья, профилактики заболеваний, повышения иммунитета, формирования позитивного отношения занимающихся ФОД к занятиям физическими упражнениям; - Планировать формы физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с учетом медико-биологических основ физкультурной деятельности; - Использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся с учетом: избранной области деятельности и задач дополнительной общеобразовательной программы; состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся
	ППК – 2.3. **Имеет опыт:** - Разработка структуры физкультурно-оздоровительного занятия; - Подбор видов занятий, развивающих упражнений, инвентаря для проведения физкультурно-оздоровительных занятий; Подбор оптимальных форм и видов занятий с учетом психофизических особенностей и мотивации, выбор типов нагрузок с учетом уровня подготовленности занимающихся ФОД; Подбор комплексов упражнений и инвентаря для физкультурно-оздоровительных занятий для укрепления всех мышечных групп, развития баланса, гибкости, упражнений с использованием предметов в избранном виде ФОД	**Имеет опыт (владеет навыком):** - Разработки структуры физкультурно-оздоровительного занятия; - Подбора видов занятий, развивающих упражнений, инвентаря для проведения физкультурно-оздоровительных занятий; Подбора оптимальных форм и видов занятий с учетом психофизических особенностей и мотивации, выбор типов нагрузок с учетом уровня подготовленности занимающихся ФОД; Подбора комплексов упражнений и инвентаря для физкультурно-оздоровительных занятий для укрепления всех мышечных групп, развития баланса, гибкости, упражнений с использованием предметов в избранном виде ФОД.
ППК-3	**ППК – 3.1.** **Знает:** - Порядок организации, подготовки и проведения туристских походов, путешествий; -Нормативно-	**Знает:** - Порядок организации, подготовки и проведения туристских походов, путешествий; -Нормативно-

	техническая документация по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий с учащимися, воспитанниками и студентами;- Требования к обучающимся в группах детско-юношеского туризма, в том числе в форме прохождения степенных и категорийных спортивных походов; - Гигиенические требования и нормы к занятиям в избранном виде ФОД; - Основы общей и специальной туристской подготовки по видам туризма; -Программа и методика подготовки по основам детско-юношеского туризма; - Правила эксплуатации спортивного оборудования и инвентаря используемого при проведении физкультурно-оздоровительных занятий; -Правила техники безопасности при использовании спортивного оборудования и инвентаря, безопасного выполнения комплексов упражнений; - Порядок организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов); - Способы нормирования и контроля тренировочных нагрузок в физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе с Населением; -Инструменты оценки эффективности ФОД, программ управления здоровым образом жизни; - Методы сбора, обработки и анализа информации; -Методы оценки результативности спортивно-оздоровительной деятельности; - Правила составления отчета по результатам мониторинга и анализа спортивно-оздоровительной деятельности занимающихся; - Особенности и организация педагогического наблюдения, других методов педагогической диагностики, принципы и приемы интерпретации полученных результатов; -Методы подбора из существующих и (или) создания оценочных средств, позволяющих оценить индивидуальные образовательные достижения обучающихся в избранной области	техническая документация по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий с учащимися, воспитанниками и студентами;- Требования к обучающимся в группах детско-юношеского туризма, в том числе в форме прохождения степенных и категорийных спортивных походов; - Гигиенические требования и нормы к занятиям в избранном виде ФОД; -Основы общей и специальной туристской подготовки по видам туризма; - Программа и методика подготовки по основам детско-юношеского туризма; - Правила эксплуатации спортивного оборудования и инвентаря используемого при проведении физкультурно-оздоровительных занятий; -Правила техники безопасности при использовании спортивного оборудования и инвентаря, безопасного выполнения комплексов упражнений; - Порядок организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов); - Способы нормирования и контроля тренировочных нагрузок в физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе с Населением; -Инструменты оценки эффективности ФОД, программ управления здоровым образом жизни; -Методы сбора, обработки и анализа информации; -Методы оценки результативности спортивно-оздоровительной деятельности; -Правила составления отчета по результатам мониторинга и анализа спортивно-оздоровительной деятельности занимающихся; - Особенности и организация педагогического наблюдения, других методов

	деятельности; - Требования обеспечения безопасности жизни и здоровья обучающихся	педагогической диагностики, принципы и приемы интерпретации полученных результатов; -Методы подбора из существующих и (или) создания оценочных средств, позволяющих оценить индивидуальные образовательные достижения обучающихся в избранной области деятельности; - Требования обеспечения безопасности жизни и здоровья обучающихся
	ППК – 3.2. **Умеет:** - Проводить мероприятия и занятия с Населением по подготовке по детско-юношескому туризму; -Обучать техникам выполнения комплексов упражнений, безопасного использования спортивного инвентаря и оборудования, страховки и самостраховки с использованием методов словесного и сенсорно-коррекционного воздействия; - Контролировать двигательную активность и безопасное выполнение упражнений, при проведении физкультурно-оздоровительного занятия; - Определять рациональную методику проведения мониторинга, определять контрольные показатели для мониторинга спортивно-оздоровительной деятельности; -Составлять аналитические отчеты по результатам обработки данных мониторинга; - Проводить педагогическое наблюдение, использовать различные методы, средства и приемы текущего контроля и обратной связи, в том числе оценки деятельности и поведения обучающихся на занятиях; - Контролировать условия помещения, выполнение на занятиях требований охраны труда, анализировать и устранять возможные риски для жизни и здоровья обучающихся в ходе обучения, применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений (в соответствии с особенностями избранной области деятельности); - Осуществлять анализ организации	**Умеет:** - Проводить мероприятия и занятия с Населением по подготовке по детско-юношескому туризму; - Обучать техникам выполнения комплексов упражнений, безопасного использования спортивного инвентаря и оборудования, страховки и самостраховки с использованием методов словесного и сенсорно-коррекционного воздействия; - Контролировать двигательную активность и безопасное выполнение упражнений, при проведении физкультурно-оздоровительного занятия; - Определять рациональную методику проведения мониторинга, определять контрольные показатели для мониторинга спортивно-оздоровительной деятельности; - Составлять аналитические отчеты по результатам обработки данных мониторинга; - Проводить педагогическое наблюдение, использовать различные методы, средства и приемы текущего контроля и обратной связи, в том числе оценки деятельности и поведения обучающихся на занятиях; - Контролировать условия помещения, выполнение на занятиях требований охраны труда, анализировать и устранять

	досуговой деятельности, подготовки и проведения массовых мероприятий, отслеживать педагогические эффекты проведения мероприятий; - Анализировать и интерпретировать результаты педагогического наблюдения, контроля и диагностики с учетом задач, особенностей образовательной программы и особенностей обучающихся	возможные риски для жизни и здоровья обучающихся в ходе обучения, применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений (в соответствии с особенностями избранной области деятельности); - Осуществлять анализ организации досуговой деятельности, подготовки и проведения массовых мероприятий, отслеживать педагогические эффекты проведения мероприятий; - Анализировать и интерпретировать результаты педагогического наблюдения, контроля и диагностики с учетом задач, особенностей образовательной программы и особенностей обучающихся
	ППК – 3.3. **Имеет опыт:** - Проведения мероприятий с Населением по подготовке по основам детско-юношеского туризма; - Инструктажа детей и подростков по технике безопасного использования оборудования и инвентаря при проведении физкультурно-оздоровительного занятия; - Контроля за двигательной активностью, физическим состоянием и воздействием нагрузок на детей, подростков при проведении ф изкультурно-оздоровительного занятия, в детской игровой зоне; - Контроля за безопасным использованием спортивного оборудования и инвентаря, безопасным выполнением комплексов упражнений, организация первой помощи; - Определения задач и специфики физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с населением в организациях различного типа; -Планирования подготовки групп по основам детско-юношеского туризма; - Исследования факторов, оказывающих влияние на жизнедеятельность населения, включая антропометрические исследования,	**Имеет опыт (владеет навыком):** - Проведения мероприятий с Населением по подготовке по основам детско-юношеского туризма; - Инструктажа детей и подростков по технике безопасного использования оборудования и инвентаря при проведении физкультурно-оздоровительного занятия; - Контроля за двигательной активностью, физическим состоянием и воздействием нагрузок на детей, подростков при проведении ф изкультурно-оздоровительного занятия, в детской игровой зоне; - Контроля за безопасным использованием спортивного оборудования и инвентаря, безопасным выполнением комплексов упражнений, организация первой помощи; - Определения задач и специфики физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с населением в организациях различного типа; -Планирования

	изучение условий проживания и питания, физических нагрузок, стрессов; -Проведения контрольных измерений и тестов с целью определения сравнительной эффективности вида ФОД, программы управления здоровым образом жизни;– Текущего контроля, помощи обучающимся в коррекции деятельности и поведения на занятиях.	подготовки групп по основам детско-юношеского туризма; -Исследования факторов, оказывающих влияние на жизнедеятельность населения, включая антропометрические исследования, изучение условий проживания и питания, физических нагрузок, стрессов; -Проведения контрольных измерений и тестов с целью определения сравнительной эффективности вида ФОД, программы управления здоровым образом жизни;– Текущего контроля, помощи обучающимся в коррекции деятельности и поведения на занятиях.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

очная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	семестры							
			1	2	3	4	5	6	7	8
Контактная работа преподавателей с обучающимися		**48**							**48**	
В том числе:										
Занятия лекционного типа		22							22	
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, лабораторные работы)		26							26	
Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет, экзамен)		6							6	
Самостоятельная работа студента		54							54	
Общая трудоемкость	**часы**	**108**							**108**	
	зачетные единицы	**3**							**3**	

заочная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	семестры								
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
Контактная работа преподавателей с обучающимися		**10**							**10**		
В том числе:											
Занятия лекционного типа		6							6		
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, лабораторные работы)		4							4		
Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет, экзамен)		4							4		
Самостоятельная работа студента		94							94		
Выполнение контрольной работы		**20**							**20**		
Общая трудоемкость	**часы**	**108**							**108**		
	зачетные единицы	**3**							**3**		

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

4.1. ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ИХ КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Результаты обучения в виде знаний, умений, навыков
1.	**Детско-юношеский туризм как структурно-функциональный элемент системы физической культуры.**	1.1. История, проблемы и перспективы развития детско-юношеского туризма на современном этапе. 1.2. Нормативные документы по вопросам туристской и краеведческой работы учащихся. Квалификационные требования к юным туристам. 1.3. Задачи, средства и методы развития (воспитания) физических качеств школьников, применяемые в ДЮТ. 1.4. Педагогические функции детско-	**Знает:** - Методики использования средств физической культуры и спорта в оздоровительных и рекреационных целях; - Методики оздоровительной тренировки в различных ее видах; - Противопоказания для занятий избранным видом ФОД; - Организация и методика работы в избранном виде ФОД в организациях различного типа; - Методики проведения физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых мероприятий; -Комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для освоения элементов и формирования простых целостных двигательных действий; - Характеристики различных методов, форм, приемов и средств организации деятельности обучающихся при освоении дополнительных общеобразовательных программ соответствующей направленности; -

		юношеского туризма. 1.5. Рекреационно-оздоровительные функции активного туризма.	Особенности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, специфика инклюзивного подхода в образовании (в зависимости от направленности образовательной программы и контингента обучающихся); - Специальные условия, необходимые для дополнительного образования лиц с ограниченными возможностями здоровья. **Умеет:** - Организовывать мероприятия по физическому воспитанию и физическому развитию населения с учетом интересов, поло-возрастных, демографических, профессиональных особенностей, уровня физической подготовленности Населения; - Учитывать психофизические особенности и мотивацию лиц различного возраста при выборе комплексов упражнений для физкультурно-оздоровительного занятия; -Выявлять первые признаки утомления, варьировать направленностью и объемом нагрузки, интенсивностью и координационной сложностью упражнений с учетом уровня подготовленности занимающихся; -Использовать комплексы упражнений избранного вида ФОД для предотвращения нарушения осанки и оздоровительного воздействие на организм человека; - Подбирать оптимальные комплексы упражнений и объемы нагрузки для общего гармонического развития и укрепления здоровья, профилактики заболеваний, повышения иммунитета, формирования позитивного отношения занимающихся ФОД к занятиям физическими упражнениям; - Планировать формы физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с учетом медико-биологических основ физкультурной деятельности; - Использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся с учетом: избранной области деятельности и задач

			дополнительной общеобразовательной программы; состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся. **Имеет опыт (владеет навыком):** - Разработки структуры физкультурно-оздоровительного занятия; - Подбора видов занятий, развивающих упражнений, инвентаря для проведения физкультурно-оздоровительных занятий; Подбора оптимальных форм и видов занятий с учетом психофизических особенностей и мотивации, выбор типов нагрузок с учетом уровня подготовленности занимающихся ФОД; Подбора комплексов упражнений и инвентаря для физкультурно-оздоровительных занятий для укрепления всех мышечных групп, развития баланса, гибкости, упражнений с использованием предметов в избранном виде ФОД.
2.	**Физическая, техническая, тактическая подготовка юных туристов.**	2.1. Возрастные особенности детей. Анатомические, физиологические, психологические. 2.2. Особенности физической подготовки юных туристов. 2.3. Техника и тактика туристских походов. Классификация техники спортивного туризма. 2.4 Техника страховки и самостраховки. Узлы, применяемые в туризме. 2.5. Топография и ориентирование в туризме. Топографические карты. Понятия и определения. 2.6. Условные знаки топографических	**Знает:** - Методики использования средств физической культуры и спорта в оздоровительных и рекреационных целях; - Методики оздоровительной тренировки в различных ее видах; - Противопоказания для занятий избранным видом ФОД; - Организация и методика работы в избранном виде ФОД в организациях различного типа; - Методики проведения физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых мероприятий; -Комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для освоения элементов и формирования простых целостных двигательных действий; - Характеристики различных методов, форм, приемов и средств организации деятельности обучающихся при освоении дополнительных общеобразовательных программ соответствующей направленности; - Особенности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, специфика инклюзивного подхода в образовании (в зависимости от направленности образовательной

		карт. Обучающие тесты.	программы и контингента обучающихся); - Специальные условия, необходимые для дополнительного образования лиц с ограниченными возможностями здоровья. **Умеет:** - Организовывать мероприятия по физическому воспитанию и физическому развитию населения с учетом интересов, поло-возрастных, демографических, профессиональных особенностей, уровня физической подготовленности Населения; - Учитывать психофизические особенности и мотивацию лиц различного возраста при выборе комплексов упражнений для физкультурно-оздоровительного занятия; -Выявлять первые признаки утомления, варьировать направленностью и объемом нагрузки, интенсивностью и координационной сложностью упражнений с учетом уровня подготовленности занимающихся; -Использовать комплексы упражнений избранного вида ФОД для предотвращения нарушения осанки и оздоровительного воздействие на организм человека; - Подбирать оптимальные комплексы упражнений и объемы нагрузки для общего гармонического развития и укрепления здоровья, профилактики заболеваний, повышения иммунитета, формирования позитивного отношения занимающихся ФОД к занятиям физическими упражнениям; - Планировать формы физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с учетом медико-биологических основ физкультурной деятельности; - Использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся с учетом: избранной области деятельности и задач дополнительной общеобразовательной программы; состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся. **Имеет опыт (владеет навыком):** -

			Разработки структуры физкультурно-оздоровительного занятия; - Подбора видов занятий, развивающих упражнений, инвентаря для проведения физкультурно-оздоровительных занятий; Подбора оптимальных форм и видов занятий с учетом психофизических особенностей и мотивации, выбор типов нагрузок с учетом уровня подготовленности занимающихся ФОД; Подбора комплексов упражнений и инвентаря для физкультурно-оздоровительных занятий для укрепления всех мышечных групп, развития баланса, гибкости, упражнений с использованием предметов в избранном виде ФОД.
3	**Теория и практика проведения туристских походов и соревнований с учащимися.**	3.1. Организация и проведение туристских походов и экскурсий. Целевые приоритеты туристских походов. Обязанности в группе. 3.2. Подготовка похода. Требования к участникам и руководителям туристских походов. Финансовое, продовольственное и материально-хозяйственное обеспечение похода. 3.3. Влияние туристских походов на здоровье и успеваемость учащихся. 3.4. Объективные и субъективные опасности туристских походов. Меры по обеспечению безопасности в походах и на экскурсиях. 3.5. Поход выходного	**Знает:** - Порядок организации, подготовки и проведения туристских походов, путешествий; -Нормативно-техническая документация по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий с учащимися, воспитанниками и студентами;- Требования к обучающимся в группах детско-юношеского туризма, в том числе в форме прохождения степенных и категорийных спортивных походов; - Гигиенические требования и нормы к занятиям в избранном виде ФОД; - Основы общей и специальной туристской подготовки по видам туризма; -Программа и методика подготовки по основам детско-юношеского туризма; - Правила эксплуатации спортивного оборудования и инвентаря используемого при проведении физкультурно-оздоровительных занятий; -Правила техники безопасности при использовании спортивного оборудования и инвентаря, безопасного выполнения комплексов упражнений; - Порядок организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов); - Способы нормирования и контроля тренировочных нагрузок в

		дня, экскурсия. Оформление маршрутных листов. 3.6. Многодневные степенные походы. Оформление маршрутных листов. Отчёт о походе. 3.7. Массовые туристские мероприятия с учащимися - туристские слёты и соревнования. 3.8. Программа туристских слётов и соревнований.	физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе с Населением; -Инструменты оценки эффективности ФОД, программ управления здоровым образом жизни; -Методы сбора, обработки и анализа информации; -Методы оценки результативности спортивно-оздоровительной деятельности; - Правила составления отчета по результатам мониторинга и анализа спортивно-оздоровительной деятельности занимающихся; - Особенности и организация педагогического наблюдения, других методов педагогической диагностики, принципы и приемы интерпретации полученных результатов; -Методы подбора из существующих и (или) создания оценочных средств, позволяющих оценить индивидуальные образовательные достижения обучающихся в избранной области деятельности; - Требования обеспечения безопасности жизни и здоровья обучающихся **Умеет:** - Проводить мероприятия и занятия с Населением по подготовке по детско-юношескому туризму; - Обучать техникам выполнения комплексов упражнений, безопасного использования спортивного инвентаря и оборудования, страховки и самостраховки с использованием методов словесного и сенсорно-коррекционного воздействия; - Контролировать двигательную активность и безопасное выполнение упражнений, при проведении физкультурно-оздоровительного занятия; - Определять рациональную методику проведения мониторинга, определять контрольные показатели для мониторинга спортивно-оздоровительной деятельности; - Составлять аналитические отчеты по результатам обработки данных мониторинга; - Проводить педагогическое наблюдение, использовать различные методы, средства и приемы текущего контроля и обратной связи, в том числе оценки

			деятельности и поведения обучающихся на занятиях; - Контролировать условия помещения, выполнение на занятиях требований охраны труда, анализировать и устранять возможные риски для жизни и здоровья обучающихся в ходе обучения, применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений (в соответствии с особенностями избранной области деятельности); - Осуществлять анализ организации досуговой деятельности, подготовки и проведения массовых мероприятий, отслеживать педагогические эффекты проведения мероприятий; - Анализировать и интерпретировать результаты педагогического наблюдения, контроля и диагностики с учетом задач, особенностей образовательной программы и особенностей обучающихся **Имеет опыт (владеет навыком):** - Проведения мероприятий с Населением по подготовке по основам детско-юношеского туризма; - Инструктажа детей и подростков по технике безопасного использования оборудования и инвентаря при проведении физкультурно-оздоровительного занятия; - Контроля за двигательной активностью, физическим состоянием и воздействием нагрузок на детей, подростков при проведении ф изкультурно-оздоровительного занятия, в детской игровой зоне; - Контроля за безопасным использованием спортивного оборудования и инвентаря, безопасным выполнением комплексов упражнений, организация первой помощи; -Определения задач и специфики физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с населением в организациях различного типа; - Планирования подготовки групп по основам детско-юношеского туризма; - Исследования факторов, оказывающих влияние на

			жизнедеятельность населения, включая антропометрические исследования, изучение условий проживания и питания, физических нагрузок, стрессов; -Проведения контрольных измерений и тестов с целью определения сравнительной эффективности вида ФОД, программы управления здоровым образом жизни;– Текущего контроля, помощи обучающимся в коррекции деятельности и поведения на занятиях.
4	4.1. Организация и планирование туристской и краеведческой работы в образовательном учреждении. 4.2. Туристско-краеведческое движение «Отечество». Школьный музей. 4.3. Аксиологические аспекты движения «Отечество». 4.4. Организация полевого туристского лагеря. 4.5. Профиль, задачи работы полевого туристского лагеря.	4.1. Организация и планирование туристской и краеведческой работы в образовательном учреждении. 4.2. Туристско-краеведческое движение «Отечество». Школьный музей. 4.3. Аксиологические аспекты движения «Отечество». 4.4. Организация полевого туристского лагеря. 4.5. Профиль, задачи работы полевого туристского лагеря.	**Знает:** - Порядок организации, подготовки и проведения туристских походов, путешествий; -Нормативно-техническая документация по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий с учащимися, воспитанниками и студентами;- Требования к обучающимся в группах детско-юношеского туризма, в том числе в форме прохождения степенных и категорийных спортивных походов; - Гигиенические требования и нормы к занятиям в избранном виде ФОД; - Основы общей и специальной туристской подготовки по видам туризма; -Программа и методика подготовки по основам детско-юношеского туризма; - Правила эксплуатации спортивного оборудования и инвентаря используемого при проведении физкультурно-оздоровительных занятий; -Правила техники безопасности при использовании спортивного оборудования и инвентаря, безопасного выполнения комплексов упражнений; - Порядок организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов); - Способы нормирования и контроля тренировочных нагрузок в физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе с Населением; -Инструменты оценки эффективности ФОД, программ управления здоровым образом жизни; -Методы сбора, обработки и анализа информации; -Методы оценки

			результативности спортивно-оздоровительной деятельности; - Правила составления отчета по результатам мониторинга и анализа спортивно-оздоровительной деятельности занимающихся; - Особенности и организация педагогического наблюдения, других методов педагогической диагностики, принципы и приемы интерпретации полученных результатов; -Методы подбора из существующих и (или) создания оценочных средств, позволяющих оценить индивидуальные образовательные достижения обучающихся в избранной области деятельности; - Требования обеспечения безопасности жизни и здоровья обучающихся **Умеет:** - Проводить мероприятия и занятия с Населением по подготовке по детско-юношескому туризму; - Обучать техникам выполнения комплексов упражнений, безопасного использования спортивного инвентаря и оборудования, страховки и самостраховки с использованием методов словесного и сенсорно-коррекционного воздействия; - Контролировать двигательную активность и безопасное выполнение упражнений, при проведении физкультурно-оздоровительного занятия; - Определять рациональную методику проведения мониторинга, определять контрольные показатели для мониторинга спортивно-оздоровительной деятельности; - Составлять аналитические отчеты по результатам обработки данных мониторинга; - Проводить педагогическое наблюдение, использовать различные методы, средства и приемы текущего контроля и обратной связи, в том числе оценки деятельности и поведения обучающихся на занятиях; - Контролировать условия помещения, выполнение на занятиях требований охраны труда, анализировать и устранять возможные риски для жизни и здоровья обучающихся в ходе обучения,

			применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений (в соответствии с особенностями избранной области деятельности); - Осуществлять анализ организации досуговой деятельности, подготовки и проведения массовых мероприятий, отслеживать педагогические эффекты проведения мероприятий; - Анализировать и интерпретировать результаты педагогического наблюдения, контроля и диагностики с учетом задач, особенностей образовательной программы и особенностей обучающихся **Имеет опыт (владеет навыком):** - Проведения мероприятий с Населением по подготовке по основам детско-юношеского туризма; - Инструктажа детей и подростков по технике безопасного использования оборудования и инвентаря при проведении физкультурно-оздоровительного занятия; - Контроля за двигательной активностью, физическим состоянием и воздействием нагрузок на детей, подростков при проведении ф изкультурно-оздоровительного занятия, в детской игровой зоне; - Контроля за безопасным использованием спортивного оборудования и инвентаря, безопасным выполнением комплексов упражнений, организация первой помощи; -Определения задач и специфики физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с населением в организациях различного типа; - Планирования подготовки групп по основам детско-юношеского туризма; - Исследования факторов, оказывающих влияние на жизнедеятельность населения, включая антропометрические исследования, изучение условий проживания и питания, физических нагрузок, стрессов; -Проведения контрольных измерений и тестов с целью определения сравнительной

			эффективности вида ФОД, программы управления здоровым образом жизни;– Текущего контроля, помощи обучающимся в коррекции деятельности и поведения на занятиях.

4.2.СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

ЗАНЯТИЯ ЛЕКЦИОННОГО ТИПА

№ темы	Содержание лекций	Кол-во часов
1	Лекция № 1 История, проблемы и перспективы развития детско-юношеского туризма на современном этапе. План. 1. Образование и туризм в XIXв. Туризм в системе народного образования в первые годы Советской власти. 2. Школьный туризм и краеведение до и в период Великой Отечественной войны 1941-1945гг. 3. Детско-юношеский туризм в послевоенные годы. Школьный туризм в 60-х – 80-х годах XX столетия. Туризм в системе ГТО. 4. Туристско-краеведческая работа с детьми в период с начала 90-ч годов до настоящего времени. Литература.	2
	Лекция № 2. Нормативные документы по вопросам туристской и краеведческой работы учащихся. План. 1. Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации. 2. Положение о маршрутно-квалификационных комиссиях образовательных учреждений (МКК ОУ). 3. Нормативные требования для спортивно-туристских походов учащихся. Литература.	2
2	Лекция № 3. Возрастные особенности детей. Анатомические, физиологические, психологические. План. 1. Возрастные периоды в школьном обучении. Анатомические, физиологические, психологические особенности в различные периоды роста и взросления. 2. Сенситивные периоды развития физических качеств школьников. 3. Рекомендации педагогам по развитию физических качеств школьников с учётом возрастных особенностей. Литература.	2
	Лекция № 4. Техника и тактика туристских походов. Классификация техники спортивного туризма. План. 1. Основы классификации техники спортивного туризма. 2. Техника преодоления естественных препятствий природной среды. 3. Техника спасательных работ. 4. Узлы в туризме. Литература.	2

	Лекция № 5. Топография и ориентирование в туризме. Понятия и определения. Топографические карты, условные знаки. План. 1. Основы топографии и ориентирования в туризме. 2. Масштабы топографических карт, применяемых в различных видах туризма. 3. Цветовая гамма топографических карт. 4. Условные знаки: масштабные, внемасштабные. Литература.	2
3	Лекции № 6 - 7. Организация и проведение туристских походов и экскурсий. Целевые приоритеты туристских походов. Обязанности в группе. План. 1. Определение целей похода, допустимая продолжительность, протяженность, сложность. 2. Согласование организационных вопросов с родителями. 3. Распределение обязанностей в группе, подготовка ответственных за участки работ. 4. Выбор и изучение района похода, разработка маршрута, составление календарного плана-графика похода. 5. Материально-техническое обеспечение похода. Расчёт необходимых продуктов питания и снаряжения в зависимости от вида похода, степени (категории) сложности и сезона похода. 5. Оформление походной документации, утверждение похода. Литература.	4
	Лекция № 8. Объективные и субъективные опасности туристских походов. Меры по обеспечению безопасности в походах и на экскурсиях. План. 1. Классификация объективных и субъективных опасностей в туристских походах. 2. Определение контрольных пунктов и сроков сообщения с маршрута. 3. Установление связи с поисково-спасательной службой МЧС России. 4. Обеспечение безопасности при преодолении естественных препятствий в походе. Литература.	2
	Лекция № 9. Массовые туристские мероприятия с учащимися - туристские слёты и соревнования. План. 1. Виды массовых мероприятий, их характеристика по целям и форме проведения. Документация, её составление, обсуждение и утверждение. 2. Согласование вопросов проведения массовых мероприятий с местными органами власти, СЭС, службами безопасности движения. 3. Туристские соревнования школьников. «Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации». Литература.	2
4	Лекция № 10. Организация и планирование туристской и краеведческой работы в образовательном учреждении. План. 1. Туризм и краеведение в планах работы классных руководителей. 2. Работа с педагогическим коллективом, проведение семинаров, учебно-тренировочных походов, соревнований, участие в районных, городских и областных туристских мероприятиях. 3. Организации и учреждения, содействующие проведению туристско-краеведческой работы. Литература.	2

	Лекция № 11. Организация полевого туристского лагеря. Назначение лагеря, содержание работы. План. 1. Педагогический смысл создания туристского лагеря образовательного учреждения. 2. Требования к месту расположения и планировке территории лагеря. 3. Снаряжение и оборудование полевого туристского лагеря. 4. Содержание работы лагеря. Литература.	2

ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА

№ темы	*Содержание занятий семинарского типа*	*Кол-во часов*
1.	Семинар №1. Педагогические функции детско-юношеского туризма. Вопросы для обсуждения: 1. туризм как средство физического развития (воспитания) школьников; 2. туризм и семейное воспитание. 3. туризм и профессиональная ориентация. 4. обучение на туристской тропе; 5. воспитание в туристском походе. Обсуждение докладов студентов по теме занятия. Студент делает доклад по предварительно выбранной теме и отвечает на вопросы аудитории и преподавателя по теме доклада.	2
	Семинар №2. Рекреационно-оздоровительные функции активного туризма. Вопросы для обсуждения: 1. вид похода – время года – климат; 2. сравнительные характеристики влияния природных и бытовых факторов на здоровье человека; 3. восстановление физических и психических сил детей средствами туризма; 2. влияние режима передвижения и нагрузок на физическое и психологическое состояние участников похода; 3. гигиена в туристском походе. Обсуждение докладов студентов по теме занятия. Студент делает доклад по предварительно выбранной теме и отвечает на вопросы аудитории и преподавателя по теме доклада.	2
2.	Семинар №3. Особенности физической подготовки юных туристов. Задачи, средства и методы развития (воспитания) физических качеств школьников, применяемые в ДЮТ. Вопросы для обсуждения: 1. Возрастные периоды в школьном обучении. Анатомические, физиологические, психологические особенности в различные периоды роста и взросления. 2. Сенситивные периоды развития физических качеств школьников. 3. общефизическая подготовка юных туристов; 4. специальная физическая подготовка юных туристов по видам туризма.	2
	Семинар №4. Техника страховки и самостраховки. Узлы, применяемые в туризме. Вопросы для обсуждения: 1. техника страховки и самостраховки при преодолении естественных препятствий; 2. узлы, применяемые в туризме. Преподаватель рассказывает и показывает (по возможности применяя	2

	средства мультимедиа) варианты техники страховки и самостраховки, демонстрирует технологию вязки узлов. Студенты, разделившись на группы по 2 человека, учатся вязке основных узлов, применяемых в туризме, под руководством преподавателя. Освоившие вязку узлов студенты, помогают своим товарищам.	
	Семинар №5. Условные знаки топографических карт. Вопросы для обсуждения: 1. масштабы топографических карт; 2. условные знаки топографических карт; 3. понятие об азимуте и магнитном склонении. Преподаватель даёт пояснения по топографическим картам, применяемым в туризме, по технике «чтения» карт.	2
	Семинар №6. Условные знаки топографических карт. Обучающие тесты. Вопросы для обсуждения: 1. масштабы топографических карт; 2. условные знаки топографических карт; 3. понятие об азимуте и магнитном склонении. Преподаватель даёт пояснения по топографическим картам, применяемым в туризме, по технике «чтения» карт. Студенты, помогая друг другу, закрепляют полученные знания с помощью обучающих тестов.	2
3.	Семинар №7. Поход выходного дня, экскурсия. Оформление маршрутных листов. Вопросы для обсуждения: 1. разработка учебных маршрутов ПВД, экскурсии с одной ночёвкой в полевых условиях; 2. распределение обязанностей между участниками похода; Преподаватель раздаёт студентам топографические карты и образцы маршрутных листов, даёт пояснения по их заполнению. Студенты по предложенным картам совместно разрабатывают маршруты и дома дорабатывают полученное задание. На одном из следующих занятий студенты отчитываются о проделанной работе.	2
	Семинар №8. Многодневные степенные походы. Вопросы для обсуждения: 1. разработка учебного похода 3-й степени сложности; 2. оформление маршрутных листов; 3. отчёт о походе. Преподаватель раздаёт студентам топографические карты и образцы маршрутных листов, даёт пояснения по их заполнению, объясняет различие в заполнении листов ПВД и степенных походов. Студенты по предложенным картам совместно разрабатывают маршруты и дома дорабатывают полученное задание. На одном из следующих занятий студенты отчитываются о проделанной работе.	2
4.	Семинар №9. Программа туристских слётов и соревнований с учащимися. Вопросы для обсуждения: 1. программа соревнований по технике пешеходного туризма; 2. программа соревнований по технике горного туризма; 3. культурно-развлекательная программа.	2
	Семинар №10. Туристско-краеведческое движение «Отечество». Вопросы для обсуждения: 1. цели туристско-краеведческого движения «Отечество»; 2. выбор темы экскурсионно-краеведческих походов; 3. формирование школьного музея по итогам краеведческих походов.	2

	Семинар №11. Аксиологические аспекты движения «Отечество». Вопросы для обсуждения: 1. летопись родного края 2. родословные, семейные традиции, обряды; 3. исчезнувшие памятники России; 4. природное наследие и др. Открытое обсуждение докладов студентов по теме практического занятия. Студент делает доклад по предварительно выбранной теме и отвечает на вопросы аудитории и преподавателя по теме доклада.	2
	Семинар №12. Аксиологические аспекты движения «Отечество». Вопросы для обсуждения: 1. летопись родного края 2. родословные, семейные традиции, обряды; 3. исчезнувшие памятники России; 4. природное наследие и др. Открытое обсуждение докладов студентов по теме практического занятия. Студент делает доклад по предварительно выбранной теме и отвечает на вопросы аудитории и преподавателя по теме доклада.	2
	Семинар №13. Аксиологические аспекты движения «Отечество». Вопросы для обсуждения: 1. летопись родного края 2. родословные, семейные традиции, обряды; 3. исчезнувшие памятники России; 4. природное наследие и др. Открытое обсуждение докладов студентов по теме практического занятия. Студент делает доклад по предварительно выбранной теме и отвечает на вопросы аудитории и преподавателя по теме доклада.	2

ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

ЗАНЯТИЯ ЛЕКЦИОННОГО ТИПА

№ темы	*Содержание лекций*	*Кол-во часов*
1.	Лекция № 1. История, проблемы и перспективы развития детско-юношеского туризма на современном этапе. Нормативные документы по вопросам туристской и краеведческой работы учащихся.	2
2.	Лекция № 2. Техника и тактика туристских походов. Классификация техники спортивного туризма. Топография и ориентирование в туризме. Понятия и определения. Топографические карты, условные знаки.	2
3.	Лекция № 3. Организация и проведение туристских походов и экскурсий. Массовые туристские мероприятия с учащимися - туристские слёты и соревнования. Основы безопасности в туризме. Объективные и субъективные опасности туристских походов.	2

ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА

№ темы	*Содержание занятий семинарского типа*	*Кол-во часов*
2.	Семинар № 1. Условные знаки топографических карт. Обучающие тесты. Вопросы для обсуждения: 1. масштабы топографических карт; 2. условные знаки топографических карт; 3. понятие об азимуте и магнитном склонении.	2

	Преподаватель даёт пояснения по топографическим картам, применяемым в туризме, по технике «чтения» карт. Студенты, помогая друг другу, закрепляют полученные на лекции знания с помощью обучающих тестов. Техника страховки и самостраховки. Узлы, применяемые в туризме. Вопросы для обсуждения: 1. техника страховки и самостраховки при преодолении естественных препятствий; 2. узлы, применяемые в туризме. Преподаватель рассказывает и показывает (по возможности применяя средства мультимедиа) варианты техники страховки и самостраховки, демонстрирует технологию вязки узлов. Студенты, разделившись на группы по 2 человека, учатся вязке основных узлов, применяемых в туризме, под руководством преподавателя. Освоившие вязку узлов студенты, помогают своим товарищам.	
4.	Семинар № 2. Туристско-краеведческое движение «Отечество». Защита реферата. Аксиологические аспекты туристско-краеведческого движения «Отечество». Вопросы для обсуждения: 1. летопись родного края 2. родословные, семейные традиции, обряды; 3. исчезнувшие памятники России; 4. природное наследие и др. Открытое обсуждение докладов студентов по теме практического занятия. Студент делает доклад по предварительно выбранной теме и отвечает на вопросы аудитории и преподавателя по теме доклада.	2

5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

ОСНОВНАЯ:

1. Константинов, Ю. С. Детско-юношеский туризм : учебное пособие для вузов / Ю. С. Константинов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 401 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07182-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/453701
2. Завьялова, Т. П. Методика обучения и воспитания в области дошкольного образования. Туризм в детском саду : учебное пособие для вузов / Т. П. Завьялова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 228 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04709-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/453997
3. Макеева, В.С. Теория и методика физической рекреации : учебное пособие [для студентов высших учебных заведений] / В.С. Макеева, В.В. Бойко. - Москва : Советский спорт, 2014. - 151 с. : ил.
4. Организация детско-юношеского и молодежного туризма : учебное пособие / И.Е. Карасев, Е.В. Кулагина, О.В. Лукина, Б.К. Смагулов ; Минобрнауки России, Омский государственный технический университет. – Омск : Издательство ОмГТУ, 2017. – 92 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493421
5. Федотов, Ю.Н. Детско-юношеский туризм : учебник для студентов вузов, обучающихся по специальности 080502 "Экономика и управление на предприятии физической культуры и спорта" / Ю.Н. Федотов, Ю.С. Константинов; [под ред. В. А. Таймазова] ; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Учебно-методическое объединение по

образованию в области производственного менеджмента ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2013. - 403 с. : ил.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ:

1. Алексеева, О.В. Основы спортивно-оздоровительного туризма : учеб. пособие для студ. вузов по специальности 032103.65 - Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм / О.В. Алексеева, А.С. Банзаракцаев, Л.В. Косыгин; Бурятский гос. ун-т. - Улан-Удэ : Изд-во Бурятского гос. ун-та, 2009. - 219 с.
2. Константинов, Ю.С. Организационно-педагогические условия туристско-краеведческой деятельности в образовательных учреждениях : монография / Ю.С. Константинов, Г.И. Зорина ; Российская международная академия туризма. – Москва : Логос, 2011. – 192 с. : ил. – (Туристика: монографические исследования). – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=258425
3. Константинов, Ю.С. Организация детско-юношеского туризма : учебник для студентов высших учебных заведений / Ю.С. Константинов, В.С. Степанов, Ю.Н. Федотов. - СПб. : [б. и.], 2008. – 474 с. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
4. Константинов, Ю.С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма : учеб. пособие / Ю. С. Константинов; Рос. междунар. акад. туризма, Федер. центр детско-юношеского туризма и краеведения. - М. : Советский спорт, 2009. - 391 с. : ил.
5. Кравчук, Т.А. Теория и методика спортивно-оздоровительного туризма : учебное пособие / Т.А. Кравчук ; Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики туризма и социально-культурного сервиса. – Издание 2-е, переработанное и дополненное. – Омск : Издательство СибГУФК, 2009. – Ч. I. – 186 с. : схем., табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=298127
6. Кравчук, Т.А. Теория и методика спортивно-оздоровительного туризма : учебное пособие / Т.А. Кравчук, И.А. Зданович, В.Н. Агальцов ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики туризма и социально-культурного сервиса. – Издание 2-е, переработанное и дополненное. – Омск : Издательство СибГУФК, 2009. – Ч. II. – 136 с. : схем., табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=298125
7. Организация школьного туризма : текст лекций по предмету / авт. сост. С. В. Новицкий. - Краснодар : Изд-во КГУФКСТ, 2008. - 159 с.
8. Остапенко, И.И. Школьный туризм / И.И. Остапенко. – Москва : Лаборатория книги, 2011. – 102 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=140919
9. Федотов Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм : учебник / Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : Сов. спорт, 2008. - 463 с. : ил.
10. Федотов, Ю.Н. Моделирование нагрузочных характеристик в практике спортивно-оздоровительного туризма : учебное пособие для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 034300 (62) - "Физическая культура" : в 2 ч. Ч. 1 / Ю.Н. Федотов, В.К. Шеманаев, Ю.А. Скачков. - СПб. : [б. и.], 2013. – 82 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
11. Федотов, Ю.Н. Моделирование нагрузочных характеристик в практике спортивно-оздоровительного туризма : учебное пособие для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 034300 (62) - "Физическая культура" : в 2 ч. Ч. 2 / Ю.Н. Федотов, В.К.

Шеманаев, Ю.А. Скачков. - СПб. : [б. и.], 2013. – 228 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.

6. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины (модуля):

- Электронная библиотека НГУ им. П.Ф. Лесгафта http://megaprolib.net/MP0101/Web
- ЭБС «Лань» https://e.lanbook.com/books/4775?publisher__fk=44412
- ЭБС «Юрайт» https://www.biblio-online.ru/
- ЭБС «Университетская библиотека ONLINE»http://www.biblioclub.ru/
- Архив журналов РАН libnauka.ru
- Университетская информационная система Россия uisrussia.msu.ru
- КонсультантПлюс http://www.consultant.ru/
- Министерство образования и науки РФ http://Минобрнауки.рф/
- Российское образование http://www.edu.ru/
- Университетская информационная система РОССИЯ http://uisrussia.msu.ru/is4/main.jsp
- Электронная библиотека РГБ http://elibrary.rsl.ru(link is external)
- Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/(link is external)
- Министерство спорта РФ http://www.minsport.gov.ru/(link is external)
  - Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта http://lesgaft-notes.spb.ru/

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

- **Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа №119** (1 этаж, нежилое помещение №28)– Специализированная мебель: Учебный стол-55 шт.; скамья-55 шт., письменный стол-2шт., стул 4 шт. Оборудование: доска меловая-1шт., проектор Epson EB-X41-1-1шт., экран DINON Manual220x220MW настенный-1шт., ноутбук Acer-1шт.
- **Методический кабинет кафедры теории и методики массовой физкультурно оздоровительной работы (аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации)**(1 этаж, нежилое помещение №6) – Специализированная мебель: Учебный стол-18 шт.; скамья-18 шт., письменный стол-1шт., стул-6шт., Оборудование: доска меловая-1шт., Проектор Acer X138WH-1шт., Экран DINON Manual 220x220 MW настенный, Ноутбук Acer-1шт., наглядные учебные пособия, информационные стенды.
- Перечень лицензионного программного обеспечения: Операционная система Microsoft Windows: 8, 10 Pro - №№лицензий 64663702 от 21.01.2015, 64715749 от 24.01.2015 срок использования – бессрочно. Пакет прикладных программ Microsoft Office:2013, 2016 (MS Word, MS Excel, MS Power Point, MS Access) №№лицензий 68894043 от 19.12.2011г.; 45665275 от 21.01.2015г., срок использования – бессрочно. Система оптического распознавания текстов ABBYY Finereader 14, лицензия №af14-2p1v50-102, от 09.09.2019г.; срок использования – бессрочно. Управление и защита данных ЭВМ Kaspersky Endpoint Security – бизнес версия – №лицензии 1C1C191010074512140155 1, срок использования – ежегодная пролонгация. Webinar – платформа для вебинаров, Лицензионный договор №С-6161 от 03.11.2020, срок использования –ежегодная пролонгация. ABBYY PDF Transformer+ – Сублицензионный договор №К-15 от. 07.11.2018г., срок использования – бессрочно. LibreOffice – свободно распространяемый офисный пакет; AcrobatReader – свободно распространяемое программное обеспечение (просмотр документов PDF, DjVU); Справочно-правовая система КонсультантПлюс – обеспечивающий свободный доступ к информации нормативно-правового характера, лицензия №348005 от 23.12.2019г., срок использования – бессрочно.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Кафедра теории и методики массовой физкультурно-оздоровительной работы

Рабочая программа дисциплины (модуля)

КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ СОСТОЯНИЯ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ

Основная профессиональная образовательная программа
высшего образования программы бакалавриата по направлению подготовки

49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль):
Физкультурно – оздоровительная деятельность

Квалификация
Бакалавр

Форма обучения
Очная/заочная

Согласовано:
Руководитель ОПОП по направлению
49.03.01 Физическая культура
профиль подготовки
Физкультурно – оздоровительная деятельность
_____Мосунова М.Д.

Рассмотрена и утверждена на заседании кафедры
« 11 » июня 2019 г., протокол № 11

Зав. кафедрой _____ А.Б. Петров

Рекомендована решением
Учебно-методического совета
«20» июня 2019 г., протокол № 14

Авторы-разработчики:
старший преподаватель Горбунова Т.В.

Санкт-Петербург 2019

1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 3 курсе по очной форме обучения, на 4 курсе по заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: ***(зачет).***

2. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

Наименование категории (группы) компетенций	**Код и наименование компетенций**
Общепрофессиональные компетенции	
Профессиональной	ПК- 8. Способен определять и использовать в образовательном процессе формы, методы, средства контроля и оценивания процесса и результатов освоения образовательной программы. ПК – 9. Способен планировать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно - массовые мероприятия, организовывать досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа.

2.1 ИНДИКАТОРЫ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ И РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ:

Код компетенции	**Код и наименование индикатора (ов) достижения компетенции**	**Планируемые результаты обучения**
ПК-8	ПК – 8.1. Знает: - методические основы разработки и применения контрольно-измерительных и контрольно-оценочных средств, интерпретации результатов контроля и оценивания; - способы оценивания результатов освоения образовательной программы; - основных информационных ресурсов в области физической культуры и спорта; - методов педагогического контроля.	ПК – 8.1. *Знания:* - методические основы разработки и применения контрольно-измерительных и контрольно-оценочных средств, интерпретации результатов контроля и оценивания; - способы оценивания результатов освоения образовательной программы; - основных информационных ресурсов в области физической культуры и спорта; - методов педагогического контроля.
	ПК – 8.2.Умеет: - объективно оценивать знания и умения, степень развития физических качеств, обучающихся на основе тестирования и других методов контроля в соответствии с реальными учебными возможностями детей; - оценивать личностные компетенции обучающихся; - находить и применять актуальную информацию с применением информационных образовательных ресурсов; - разрабатывать учебные задания для оценивания предметных и	ПК – 8.2.*Умения:* - объективно оценивать знания и умения, степень развития физических качеств, обучающихся на основе тестирования и других методов контроля в соответствии с реальными учебными возможностями детей; - оценивать личностные компетенции обучающихся; - находить и применять актуальную информацию с применением информационных образовательных ресурсов; - разрабатывать учебные задания для оценивания предметных и метапредметных компетенций.

	метапредметных компетенций. ПК – 8.3.Имеет опыт: - оценивания предметных и метапредметных образовательных результатов, формируемых в преподаваемом предмете «Физическая культура»; - оценивания образовательных результатов обучающихся с учетом требований ФГОС ОО; - применять в физическом воспитании средства и методы контроля результатов освоения образовательной программы.	8.3.*Навыки:* - оценивания предметных и метапредметных образовательных результатов, формируемых в преподаваемом предмете «Физическая культура»; - оценивания образовательных результатов обучающихся с учетом требований ФГОС ОО; - применять в физическом воспитании средства и методы контроля результатов освоения образовательной программы.
ПК – 9	ПК – 9.2. Знает: - теоретические основы организации массового спорта; - основы спортивного маркетинга; - закономерности и механизмы формирования и увеличения функциональных резервов организма при различных видах физических нагрузок; - физиологические закономерности развития физических способностей и двигательных умений; - физиологические основы физкультурно-оздоровительной деятельности; - средства и методы улучшения психологического и физического состояния, психосоциального здоровья; - роль двигательной активности в сохранении здоровья в различные возрастные периоды: - задачи физической культуры и спорта по мету работы населения, основы корпоративного спорта; - место и назначение физкультурно-оздоровительных технологий для разного контингента занимающихся; - содержание и методику обучения отдельным видам физкультурно-оздоровительных технологий, в том числе современные методы, формы, способы и приемы обучения; -методику проведения физкультурно-оздоровительных (спортивно-массовых) мероприятий; - функции, виды и принципы спортивных мероприятий; - документы, регламентирующие	ПК – 9.2.*Знания:* - теоретические основы организации массового спорта; - основы спортивного маркетинга; - закономерности и механизмы формирования и увеличения функциональных резервов организма при различных видах физических нагрузок; - физиологические закономерности развития физических способностей и двигательных умений; - физиологические основы физкультурно-оздоровительной деятельности; - средства и методы улучшения психологического и физического состояния, психосоциального здоровья; - роль двигательной активности в сохранении здоровья в различные возрастные периоды: - задачи физической культуры и спорта по мету работы населения, основы корпоративного спорта; - место и назначение физкультурно-оздоровительных технологий для разного контингента занимающихся; - содержание и методику обучения отдельным видам физкультурно-оздоровительных технологий, в том числе современные методы, формы, способы и приемы обучения; -методику проведения физкультурно-оздоровительных (спортивно-массовых) мероприятий; - функции, виды и принципы спортивных мероприятий; - документы, регламентирующие

	проведение спортивных соревнований и спортивно-массовых мероприятий; - методы контроля для оценки качества физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг.	проведение спортивных соревнований и спортивно-массовых мероприятий; - методы контроля для оценки качества физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг.
	ПК – 9.2.Умеет: - разрабатывать программу организации досуговой деятельности и активного отдыха по месту жительства, месту у работы, месту отдыха населения с учетом особенностей контингента и средовых условий; - определять цели, задачи и содержание физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с учетом особенностей и интересов занимающихся; - нормировать и контролировать тренировочных нагрузок в соответствие с принципами здорового образа жизни; - планировать и проводить различные формы занятий с учетом возраста и уровня физической подготовленности в целях поддержания и укрепления здоровья занимающихся;-разрабатывать программу проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; - разрабатывать сметы расходов на проведение мероприятий; - заключать договора на аренду, договоры со спонсорами и рекламодателями; - проводить торжественный церемониал спортивных мероприятий; - составлять и реализовывать индивидуальные оздоровительные программы для лиц, занимающихся физической культурой и спортом различных возрастов; - готовить методическое сопровождение физкультурно-оздоровительных мероприятий; - определять место и специфику применения средств физкультурно-оздоровительных технологий в структуре образовательного и тренировочного процессов с	ПК – 9.2.*Умения:* - разрабатывать программу организации досуговой деятельности и активного отдыха по месту жительства, месту у работы, месту отдыха населения с учетом особенностей контингента и средовых условий; - определять цели, задачи и содержание физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с учетом особенностей и интересов занимающихся; - нормировать и контролировать тренировочных нагрузок в соответствие с принципами здорового образа жизни; - планировать и проводить различные формы занятий с учетом возраста и уровня физической подготовленности в целях поддержания и укрепления здоровья занимающихся;-разрабатывать программу проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; - разрабатывать сметы расходов на проведение мероприятий; - заключать договора на аренду, договоры со спонсорами и рекламодателями; - проводить торжественный церемониал спортивных мероприятий; - составлять и реализовывать индивидуальные оздоровительные программы для лиц, занимающихся физической культурой и спортом различных возрастов; - готовить методическое сопровождение физкультурно-оздоровительных мероприятий; - определять место и специфику применения средств физкультурно-оздоровительных технологий в структуре образовательного и тренировочного процессов с

	разным контингентом занимающихся; - использовать методы контроля для оценки качества предоставляемых услуг при соблюдении условий безопасности и интересов потребителей физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг. ПК – 9.3.Имеет опыт: - составления программы и проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации; - планирования, составления плана тренировки на конкретный период, программы цикла занятий, конспекта конкретного занятия; - обеспечения безопасности для жизни, здоровья и имущества потребителей и окружающей среды при оказании физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг. - проведения групповых занятий с использованием физкультурно-оздоровительных технологий; - педагогического наблюдения и анализа проведения занятий оздоровительной направленности.	разным контингентом занимающихся; - использовать методы контроля для оценки качества предоставляемых услуг при соблюдении условий безопасности и интересов потребителей физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг. ПК – 9.3.*Навыки:* - составления программы и проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации; - планирования, составления плана тренировки на конкретный период, программы цикла занятий, конспекта конкретного занятия; - обеспечения безопасности для жизни, здоровья и имущества потребителей и окружающей среды при оказании физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг. - проведения групповых занятий с использованием физкультурно-оздоровительных технологий; - педагогического наблюдения и анализа проведения занятий оздоровительной направленности.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

очная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	семестры							
			1	2	3	4	5	6	7	8
Контактная работа преподавателей с обучающимися		48						48		
В том числе:										
Занятия лекционного типа		22						22		
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, лабораторные работы)		26						26		
Промежуточная аттестация **(зачет)**		6						6		
Самостоятельная работа студента		54						54		
Общая трудоемкость	**часы**	**108**						108		
	зачетные единицы	**3**						3		

заочная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	семестры								
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
Контактная работа преподавателей с обучающимися		10								10	
В том числе:											
Занятия лекционного типа		6								6	
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, лабораторные работы)		4								4	
Промежуточная аттестация **(зачет)**		4								4	
Самостоятельная работа студента		94								74	
Контрольная работа										20	
Общая трудоемкость	**часы**	**108**								108	
	зачетные единицы	**3**								3	

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

4.1. ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ИХ КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Результаты обучения в виде знаний, умений, навыков
1	Врачебно-педагогический контроль в физкультурно-оздоровительной деятельности с населением	1. Роль и значение диагностики (врачебно-педагогического контроля). 2. Задачи врачебно-педагогического контроля. Требования к тесту и процедуре тестирования 3.Методы врачебно-педагогического контроля физического развития, физических способностей и функционального состояния занимающихся 4. Организация и проведение врачебно-педагогического контроля в физкультурно-оздоровительной работе с населением в зависимости от уровня подготовленности занимающихся и вида двигательной активности	*Знания:* методических основ разработки и применения контрольно-измерительных и контрольно-оценочных средств, методов педагогического контроля. *Умения:* - объективно оценивать знания и умения, степень развития физических качеств, обучающихся на основе тестирования и других методов контроля в соответствии с реальными учебными возможностями детей; - оценивать личностные компетенции обучающихся; - находить и применять актуальную информацию с применением информационных образовательных ресурсов; - разрабатывать учебные задания для оценивания предметных и метапредметных компетенций. *Навыки:* - оценивания предметных и метапредметных образовательных результатов, формируемых в преподаваемом предмете «Физическая культура»; - оценивания образовательных результатов обучающихся с учетом требований ФГОС ОО; - применять в физическом воспитании средства и методы контроля результатов освоения образовательной программы.
2	Особенности контроля и тестирования в оздоровительно физической культуре	1. Виды контроля оздоровительной тренировки 2. Критерии для оценки эффективности оздоровления (показатели субъективные и объективные) 3. Показатели определения нагрузки: Функциональная диагностика (для самоконтроля) 4. Диагностика уровня функционального состояния занимающихся ОФК 5. Основные показатели ЧСС 6. Возрастные зоны	*Знания:* -теоретические основы организации массового спорта; - основы спортивного маркетинга; - закономерности и механизмы формирования и увеличения функциональных резервов организма при различных видах физических нагрузок; - физиологические закономерности развития физических способностей и двигательных умений; - физиологические основы

		показателей ЧСС 7. Расчёт тренировочной интенсивности **(**примерные зоны интенсивности тренировочных нагрузок в процентном_отношении от ЧСС_макс. и ЧСС резерв**)** 8. Расчет индивидуальных оптимальных показателей пульса	физкультурно-оздоровительной деятельности; - место и назначение физкультурно-оздоровительных технологий для разного контингента занимающихся; - содержание и методику обучения отдельным видам физкультурно-оздоровительных технологий, в том числе современные методы, формы, способы и приемы обучения; - методы контроля для оценки качества физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг. *Умения:* - разрабатывать проекты в области физической культуры и спорта, образования и науки, - разрабатывать функциональные стратегии ФСО и ОО; - разрабатывать новые технологии решения задач, в том числе инновационные. *Навыки:* - проведения анализа внутренней и внешней среды физкультурно-спортивной и/или образовательной организации; - разработки стратегических планов развития и программ проведения физкультурных, спортивных, массовых мероприятий, тренировочных и развлекательных мероприятий физкультурно-спортивной и/или образовательной организации (структурного подразделения).
3.	Диагностика физического состояния населения в оздоровительной физической культуре	1. Педагогические методы контроля. 2. Тестирование уровня здоровья, функционального состояния и физической подготовленности занимающихся. Интерпретация результатов. 3. Предварительный, текущий и итоговый контроль. 4. Педагогические рекомендации занимающимся ДА. 5. Диагностика функциональной подготовленности занимющихся; 6. Тестирование уровня физического развития; 7. Функциональные пробы; 8. Определение работоспособности занимающихся ДА в ОФК. 9. Контрольные упражнения и	*Знания:* - методические основы разработки и применения контрольно-измерительных и контрольно-оценочных средств, интерпретации результатов контроля и оценивания; - способы оценивания результатов освоения образовательной программы; - основных информационных ресурсов в области физической культуры и спорта; - методов педагогического контроля. *Умения:* - объективно оценивать знания и умения, степень развития физических качеств, обучающихся на основе

		тесты, характеризующие общий оздоровительный эффект основных физкультурных занятий взрослого населения. 10. Основные методические условия и требования к проведению тестирования в группах. 11. Диагностические комплексные системы 12. Показатели и цель использования 13. Тесты и система оценки физической подготовленности.	тестирования и других методов контроля в соответствии с реальными учебными возможностями детей; *Навыки:* - оценивания образовательных результатов обучающихся с учетом требований ФГОС ОО; - применять в физическом воспитании средства и методы контроля результатов освоения образовательной программы. -интерпретации результатов контроля и оценивания; - способы оценивания результатов освоения образовательной программы. - формулировать требования к качеству результатов работы; - применять методы оценки качества процессов деятельности ФСО и ОО; - разрабатывать элементы системы управления качеством результатов деятельности; - разрабатывать системы показателей оценки деятельности, в том числе ключевых показателей эффективности; - определять проблемы в организации образовательной, спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности и разрабатывать мероприятия по еѐ совершенствованию. *Навыки:* - анализа результатов деятельности в области физической культуры и массового спорта, и разработки методических рекомендаций по совершенствованию; - проведения анализа предоставления физкультурно-оздоровительных услуг и разработки предложений по повышению эффективности деятельности.
4.	Субъективное оценивание состояния занимающихся двигательной активностью	1. Методы субъективного оценивания состояния занимающихся физического развития, физических способностей и функционального состояния занимающихся. 2.Определение уровня испытываемого стресса. Оценка стрессовых ситуаций Холмса-Райха.	*Знания:* - средства и методы улучшения психологического и физического состояния, психосоциального здоровья; - роль двигательной активности в сохранении здоровья в различные возрастные периоды.

		3. Биологический возраст по методу Войтенко. 4.Определение уровня. физического состояния Методика и диагностика самочувствия, активности и настроения САН. 5. Проведение научного анализа для составления рекомендаций по коррекции применения средств и методов в оздоровительной физической культуре.	*Умения:* - определять цели, задачи и содержание физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с учетом особенностей и интересов занимающихся; - планировать и проводить различные формы занятий с учетом возраста и уровня физической подготовленности в целях поддержания и укрепления здоровья занимающихся; - составлять и реализовывать индивидуальные оздоровительные программы для лиц, занимающихся физической культурой и спортом различных возрастов; - готовить методическое сопровождение физкультурно-оздоровительных мероприятий; - использовать методы контроля для оценки качества предоставляемых услуг при соблюдении условий безопасности и интересов потребителей физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг. _____ *Навыки:* - составления программы и проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации; - планирования, составления плана тренировки на конкретный период, программы цикла занятий, конспекта конкретного занятия; - обеспечения безопасности для жизни, здоровья и имущества потребителей и окружающей среды при оказании физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг.

4.2. СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ
ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

ЗАНЯТИЯ ЛЕКЦИОННОГО ТИПА

№ темы	*Содержание лекций*	*Кол-во часов*
1. Врачебно-педагогический контроль в физкультурно-оздоровительной деятельности с населением	Лекция № 1. Врачебно-педагогический контроль в физкультурно-оздоровительной работе с населением *На лекции рассматриваются следующие вопросы:* • Роль и значение диагностики (врачебно-педагогического контроля). • Задачи врачебно-педагогического контроля. • Требования к тесту и процедуре тестирования	2
	Лекция № 2. Врачебно-педагогический контроль в физкультурно-оздоровительной работе с населением *На лекции рассматриваются следующие вопросы:* • Основные понятия и термины (измерение, педагогическое измерение, критерий, тест, тестовое задание, тест-проба, тестирование, педагогический тест, педагогическое тестирование, результат тестирования, стандарт); • Фундаментальные принципы теории тестирования - применение серии одинаковых испытаний к большому количеству испытуемых, статистическая обработка результатов, выделение эталонов оценки: - понятие «диагностика» (в пер. с греческого – распознавание) – учение о методах и принципах распознавания, установления и изучения признаков отклонений от нормальной работы, разработка методов и средств обнаружения дефектов, локализация их. • Типы тестов и интерпретация результатов тестирования применительно к оздоровительной физической культуре	2
	Лекция № 3. Врачебно-педагогический контроль в физкультурно-оздоровительной работе с населением *На лекции рассматриваются следующие вопросы:* • _____ Методы врачебно-педагогического контроля физического развития, физических способностей и функционального состояния занимающихся • Организация и проведение врачебно-педагогического контроля в физкультурно-оздоровительной работе с населением в зависимости от уровня подготовленности занимающихся и вида двигательной активности	2
2. Особенности контроля и тестирования в оздоровительно физической культуре	Лекция № 4. Особенности контроля и тестирования в оздоровительно физической культуре *На лекции рассматриваются следующие вопросы:* • Виды контроля оздоровительной тренировки • Критерии для оценки эффективности оздоровления (показатели субъективные и объективные)	2
	Лекция № 5. Особенности контроля и тестирования в оздоровительной физической культуре *На лекции рассматриваются следующие вопросы:* • Показатели определения нагрузки: Функциональная диагностика (для самоконтроля) • Диагностика уровня функционального состояния занимающихся	2

	ОФК • Основные показатели ЧСС • Возрастные зоны показателей ЧСС	
	Лекция № 6. Особенности контроля и тестирования в оздоровительной физической культуре *На лекции рассматриваются следующие вопросы:* • Расчёт тренировочной интенсивности **(**примерные зоны интенсивности тренировочных нагрузок в процентном отношении от ЧСС макс. и ЧСС резерв**)** • Расчет индивидуальных оптимальных показателей пульса	2
3. Диагностика физического состояния населения в оздоровительной физической культуре	Лекция № 7. Диагностика физического состояния населения в оздоровительной физической культуре *На лекции рассматриваются следующие вопросы:* • Педагогические методы контроля. Тестирование уровня здоровья, функционального состояния и физической подготовленности занимающихся. Интерпретация результатов.	2
	Лекция № 8. Диагностика физического состояния населения в оздоровительной физической культуре *На лекции рассматриваются следующие вопросы:* • Предварительный, текущий и итоговый контроль. • Педагогические рекомендации занимающимся ДА.	2
	Лекция № 9. Диагностика физического состояния населения в оздоровительной физической культуре *На лекции рассматриваются следующие вопросы:* • Диагностика функциональной подготовленности занимющихся; • Тестирование уровня физического развития; • Функциональные пробы; • Определение работоспособности занимающихся ДА в ОФК.	2
	Лекция № 10. Диагностика физического состояния населения в оздоровительной физической культуре *На лекции рассматриваются следующие вопросы:* • Контрольные упражнения и тесты, характеризующие общий оздоровительный эффект основных физкультурных занятий взрослого населения. • Основные методические условия и требования к проведению тестирования в группах. • Диагностические комплексные системы • Показатели и цель использования • Тесты и система оценки физической подготовленности.	2
4.Субъективное оценивание состояния занимающихся двигательной активностью	Лекция № 11. Субъективное оценивание состояния занимающихся двигательной активностью *На лекции рассматриваются следующие вопросы:* • Методы субъективного оценивания состояния занимающихся физического развития, физических способностей и функционального состояния занимающихся. • Определение уровня испытываемого стресса. Оценка стрессовых ситуаций Холмса-Райха.	2

ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА

№ темы	*Содержание занятий семинарского типа*	*Кол-во часов*
3.	Семинар № 1. Методы комплексного контроля с позиции оценки уровня подготовленности лиц, занимающихся ФОД. *Вопросы:* Общая характеристика этапов контроля. Разновидности педагогического контроля (предварительный (входной), текущий, оперативный, этапный, итоговый контроль). Комплексное применение методов контроля. Разновидности методов контроля (педагогическое наблюдение, опрос, тестирование, контрольные испытания физической подготовленности, врачебные методы, метод экспертных судей). Выступления с теоретическими сообщениями по теме занятий	2
3	Семинар № 2. Диагностика физического состояния населения в оздоровительной физической культуре *Вопросы:* 1. Каким требованиям должно отвечать физическое упражнение, чтобы оно считалось тестовым заданием? 2. Какие условия проведения тестовых испытаний считаются «стандартными»? 3. Какие методы исследований применяются в научной работе студентов? Назовите наиболее часто используемые. 4. Что включает в себя комплексное врачебное обследование занимающихся физической культурой? 5. Опишите особенности организации и проведения тестирования в оздоровительной физической культуре. 6. Назовите пробы, которые позволяют оценить уровень общей физической работоспособности. 7. Назовите с помощью каких тестов, можно определить уровень «физического развития» занимающихся? 8. Какие формулы используются для расчета нормы веса и идеальной массы тела? 9. С какой целью проводят вычисление % содержания жировой массы тела занимающихся двигательной активностью? 10. Перечислите критерии оценки эффективности оздоровления. 11. С какой целью проводится тест PWC150? Опишите методику проведения теста.	2
4	Семинар № 3. Структура и содержание самоконтроля. *Вопросы:* Цели и задачи самоконтроля. Структура и содержание самоконтроля. Индивидуальная оценка нагрузки (ИОН) в фитнесе. Субъективная оценка состояния занимающихся с использованием анкетных тестов, **х**арактеристика субъективных и объективных показателей, методика анализа показателей самоконтроля. Дневник самоконтроля, как метод педагогических наблюдений	2

ЗАНЯТИЯ ПРАКТИЧЕСКОГО ТИПА

1	ПЗ-1. Особенности организации педагогического контроля на физкультурно-оздоровительном занятии (фитнесом).	2
2	ПЗ -2. Определение общей и моторной плотности занятия. Анализ эффективности проведения физкультурного занятия, оздоровительный эффект занятия. Особенности организации педагогического контроля на физкультурном-оздоровительном занятии (фитнесом).	2
2	ПЗ-3. Определение общей и моторной плотности занятия. Анализ эффективности проведения физкультурного занятия, оздоровительный эффект занятия. Особенности организации педагогического контроля на физкультурном-оздоровительном занятии (фитнесом).	2
2	ПЗ-4. Контрольные упражнения и тесты, характеризующие общий оздоровительный эффект физкультурных занятий взрослого населения. Текущий контроль – 2-Опрос по теме	2
3	ПЗ №5. Педагогические методы контроля. Тестирование уровня здоровья, функционального состояния. Текущий контроль – 3- Конспект опрос (результаты тестов педагогического эксперимента по теме ВКР, раскрыть основные результаты диагностических исследований.)	2
3	ПЗ-6. Компоненты нагрузки, обеспечивающие оздоровительную направленность занятий. Нормирование нагрузки при проведении оздоровительных занятий.	2
3	ПЗ-7. Методы контроля и оценки эффективности программ оздоровительной тренировки с учётом физических способностей и функционального состояния занимающихся Текущий контроль-4 – Опрос.	2
3	ПЗ-8. Определение характера и интенсивности нагрузки на занятии. Построение пульсовых кривых различных по направленности занятий.	2
4	ПЗ-9. Диагностика физической подготовленности и методика развития физических способностей занимающихся физкультурно-оздоровительной деятельностью (фитнесом). Текущий контроль5– конспект	2
4	ПЗ-10. Диагностика координационных способностей и методика развития занимающихся физкультурно-оздоровительной деятельностью (фитнесом).	2

ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

ЗАНЯТИЯ ЛЕКЦИОННОГО ТИПА

№ темы	*Содержание лекций*	*Кол-во часов*
2.	Лекция № 1. Особенности контроля и тестирования в оздоровительно физической культуре *На лекции рассматриваются следующие вопросы:* • Виды контроля оздоровительной тренировки • Критерии для оценки эффективности оздоровления (показатели субъективные и объективные)	2
3.	Лекция № 2. Диагностика физического состояния населения в оздоровительной физической культуре *На лекции рассматриваются следующие вопросы:* • Педагогические методы контроля. Тестирование уровня здоровья, функционального состояния и физической подготовленности занимающихся. Интерпретация результатов. Текущий контроль – 1-опрос по теме	2
4.	Лекция № 3. Субъективное оценивание состояния занимающихся двигательной активностью *На лекции рассматриваются следующие вопросы:* • Методы субъективного оценивания состояния занимающихся физического развития, физических способностей и функционального состояния занимающихся.	2

	Определение уровня испытываемого стресса. Оценка стрессовых ситуаций Холмса-Райха. Текущий контроль – 2-опрос по теме	

ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА

№ темы	*Содержание занятий семинарского типа*	*Кол-во часов*
3.	Семинар № 1. Методы комплексного контроля с позиции оценки уровня подготовленности лиц, занимающихся ФОД. *Вопросы:* Общая характеристика этапов контроля. Разновидности педагогического контроля (предварительный (входной), текущий, оперативный, этапный, итоговый контроль). Комплексное применение методов контроля. Разновидности методов контроля (педагогическое наблюдение, опрос, тестирование, контрольные испытания физической подготовленности, врачебные методы, метод экспертных судей). . Текущий контроль -3. Опрос Выступления с теоретическими сообщениями по теме занятий.	2
	Семинар № 2. Диагностика физического состояния населения в оздоровительной физической культуре *Вопросы:* 1. Каким требованиям должно отвечать физическое упражнение, чтобы оно считалось тестовым заданием? 2. Какие условия проведения тестовых испытаний считаются «стандартными»? 3. Какие методы исследований применяются в научной работе студентов? Назовите наиболее часто используемые. 4. Что включает в себя комплексное врачебное обследование занимающихся физической культурой? 5. Опишите особенности организации и проведения тестирования в оздоровительной физической культуре. 6. Назовите пробы, которые позволяют оценить уровень общей физической работоспособности. 7. Назовите с помощью каких тестов, можно определить уровень «физического развития» занимающихся? 8. Какие формулы используются для расчета нормы веса и идеальной массы тела? 9. С какой целью проводят вычисление % содержания жировой массы тела занимающихся двигательной активностью? 10. Перечислите критерии оценки эффективности оздоровления. 11. С какой целью проводится тест PWC150? Опишите методику проведения теста. 12. Текущий контроль -4. Презентация (материалы 2 главы ВКР: методы исследования и их описание по теме студента, выбор тестов и проб)	2

5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

ОСНОВНАЯ:

1. Ивченко, Е.В. Технологии физкультурно-оздоровительной деятельности в плавании : учебное пособие / Е.В. Ивченко, Р.В. Кууз, Е.А. Ивченко. - СПб. : НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2019. – 212 с. : ил., табл. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
2. Николаев, В.С. Двигательная активность и здоровье человека: теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки : учебное пособие / В.С. Николаев, А.А. Щанкин. – 2-е изд., стер. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 81 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362769
3. Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой : учебное пособие / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 253 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07030-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/452538
4. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. – Москва : Спорт, 2016. – 281 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461372

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ:

1. Биленко, А.Г. Инструментальные методы контроля физической подготовленности спортсменов : учебное пособие / А.Г. Биленко, Л.П. Говорков, Л.Л. Ципин; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб. : [б. и.], 2019. - 151 с. : ил.
2. Григорьева, И.В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки : учебное пособие / И.В. Григорьева, Е.Г. Волкова, Ю.С. Водолазов. – Воронеж : Воронежская государственная лесотехническая академия, 2012. – 87 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=142220
3. Губа, В.П. Теория и методика мини-футбола (футзала) : учебник / В.П. Губа. – Москва : Спорт, 2016. – 201 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461299
4. Крикуха, Ю.Ю. Комплексный контроль в греко-римской борьбе : учебное пособие / Ю.Ю. Крикуха, Ю.В. Корягина ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Издательство СибГУФК, 2013. – 150 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277199
5. Лаврухина, Г.М. Физкультурно-оздоровительные технологии: диагностика физического состояния населения в оздоровительной физической культуре : учебное пособие / Г.М. Лаврухина, Ю.А. Скачков. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2014. – 125 с. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
6. Мартьянов, В.А. Физиологические основы спортивной борьбы : учебное пособие для студентов вузов физической культуры, обучающихся по направлению подготовки бакалавров: 49.03.01 «Физическая культура» / В.А. Мартьянов. - Малаховка : [б. и.], 2017. – 120 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ
7. Никитушкин, В.Г. Спорт высших достижений: теория и методика / В.Г. Никитушкин, Ф.П. Суслов. – Москва : Спорт, 2017. – 320 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471229
8. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие / М.С. Эммерт, О.О. Фадина, И.Н. Шевелева, О.А. Мельникова ;

Минобрнауки России, Омский государственный технический университет. – Омск : Издательство ОмГТУ, 2017. – 112 с. : табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493420

9. Спортивная медицина : учебное пособие для студентов медицинских вузов / под ред. В. А. Епифанова. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2006. - 335 с. : ил.
10. Тычинин, Н.В. Физическая культура в техническом вузе : учебное пособие / Н.В. Тычинин, В.М. Суханов ; Министерство образования и науки РФ, Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 101 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482034
11. Физическая культура : учебное пособие : в 2 частях / сост. Ю.В. Гребенникова, Н.А. Ковыляева, Е.В. Сантьева, Н.С. Рыжова и др. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2019. – Ч. 2. – 91 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572859

6. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины (модуля):

- Электронная библиотека НГУ им. П.Ф. Лесгафта http://megaprolib.net/MP0101/Web
- ЭБС «Лань» https://e.lanbook.com/books/4775?publisher__fk=44412
- ЭБС «Юрайт» https://www.biblio-online.ru/
- ЭБС «Университетская библиотека ONLINE»http://www.biblioclub.ru/
- Архив журналов РАН libnauka.ru
- Университетская информационная система Россия uisrussia.msu.ru
- КонсультантПлюс http://www.consultant.ru/
- Министерство образования и науки РФ http://Минобрнауки.рф/
- Российское образование http://www.edu.ru/
- Университетская информационная система РОССИЯ http://uisrussia.msu.ru/is4/main.jsp
- Электронная библиотека РГБ http://elibrary.rsl.ru(link is external)
- Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/(link is external)
- Министерство спорта РФ http://www.minsport.gov.ru/(link is external)

Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта http://lesgaft-notes.spb.ru/

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

- **Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа №119** (1 этаж, нежилое помещение №28)– Специализированная мебель: Учебный стол-55 шт.; скамья-55 шт., письменный стол-2шт., стул 4 шт. Оборудование: доска меловая-1шт., проектор Epson EB-X41-1-1шт., экран DINON Manual220x220MW настенный-1шт., ноутбук Acer-1шт.
- **Методический кабинет кафедры теории и методики массовой физкультурно оздоровительной работы (аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации)**(1 этаж, нежилое помещение №6) – Специализированная мебель: Учебный стол-18 шт.; скамья-18 шт., письменный стол-1шт., стул-6шт., Оборудование: доска меловая-1шт., Проектор Acer X138WH-1шт., Экран DINON Manual 220x220 MW настенный, Ноутбук Acer-1шт., наглядные учебные пособия, информационные стенды.
- Перечень лицензионного программного обеспечения: Операционная система Microsoft Windows: 8, 10 Pro - №№лицензий 64663702 от 21.01.2015, 64715749 от 24.01.2015 срок использования – бессрочно. Пакет прикладных программ Microsoft Office:2013, 2016 (MS Word, MS Excel, MS Power Point, MS Access) №№лицензий 68894043 от 19.12.2011г.; 45665275 от 21.01.2015г., срок использования – бессрочно. Система оптического распознавания текстов ABBYY Finereader 14, лицензия №af14-2p1v50-102, от 09.09.2019г.; срок использования – бессрочно. Управление и защита данных ЭВМ Kaspersky Endpoint Security – бизнес версия – №лицензии 1C1C191010074512140155 1, срок использования – ежегодная пролонгация. Webinar – платформа для вебинаров, Лицензионный договор №С-6161 от 03.11.2020, срок использования –ежегодная пролонгация. ABBYY PDF Transformer+ – Сублицензионный договор №К-15 от. 07.11.2018г., срок использования – бессрочно. LibreOffice – свободно распространяемый офисный пакет; AcrobatReader – свободно распространяемое программное обеспечение (просмотр документов PDF, DjVU); Справочно-правовая система КонсультантПлюс – обеспечивающий свободный доступ к информации нормативно-правового характера, лицензия №348005 от 23.12.2019г., срок использования – бессрочно.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Кафедра Педагогики

Рабочая программа дисциплины (модуля)

Организация дополнительного образования детей

Основная профессиональная образовательная программа
высшего образования программы__бакалавриата__по направлению подготовки

49.03.01 физическая культура

Направленность (профиль):
_Физкультурно-оздоровительная деятельность__

Квалификация:
бакалавр

Форма обучения:
Очная/заочная

Согласовано:
Руководитель ОПОП по направлению 49.03.01 Физическая культура профиль подготовки Физкультурно-оздоровительная деятельность
_____Мосунова М.Д.

Рассмотрена и утверждена на заседании кафедры
«18» июня 2019г., протокол № 15

Зав. кафедрой _Криличевский В.И.

Рекомендована решением
Учебно-методического совета
«20» июня 2019 г., протокол № 14

Авторы-разработчики:
Доцент, к.п.н. И.П.Гомзякова.

Санкт-Петербург 2019

1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 3 курсе по очной форме обучения, на 4 курсе по заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: ***зачет.***

2. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

Наименование категории (группы) компетенций	**Код и наименование компетенций**
Профессиональные компетенции	
ПК-8 Способен определять и использовать в образовательном процессе формы, методы, средства контроля и оценивания процесса и результатов освоения образовательной программы ПК-9 Способен планировать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, организовывать досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа.	

2.1 ИНДИКАТОРЫ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ И РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ:

Код компетенции	**Код и наименование индикатора (ов) достижения компетенции**	**Планируемые результаты обучения**
ПК-8 Способен определять и использовать в образовательном процессе формы, методы, средства контроля и оценивания процесса и результатов освоения образовательной программы	ПК – 8.1. Знает: - методические основы разработки и применения контрольно-измерительных и контрольно-оценочных средств, интерпретации результатов контроля и оценивания; - способы оценивания результатов освоения образовательной программы; - основных информационных ресурсов в области физической культуры и спорта; - методов педагогического контроля. ПК – 8.2. Умеет: - объективно оценивать знания и умения, степень развития физических качеств, обучающихся на основе тестирования и других методов контроля в соответствии с реальными учебными возможностями детей; - оценивать личностные компетенции обучающихся; - находить и применять актуальную информацию с	Знает: - методические основы разработки и применения контрольно-измерительных и контрольно-оценочных средств, интерпретации результатов контроля и оценивания; - способы оценивания результатов освоения образовательной программы; - основных информационных ресурсов в области физической культуры и спорта; - методов педагогического контроля. Умеет: - объективно оценивать знания и умения, степень развития физических качеств, обучающихся на основе тестирования и других методов контроля в соответствии с реальными учебными возможностями детей; - оценивать личностные

	применением информационных образовательных ресурсов; - разрабатывать учебные задания для оценивания предметных и метапредметных компетенций. ПК – 8.3. Имеет опыт: - оценивания предметных и метапредметных образовательных результатов, формируемых в преподаваемом предмете «Физическая культура»; - оценивания образовательных результатов обучающихся с учетом требований ФГОС ОО; - применять в физическом воспитании средства и методы контроля результатов освоения образовательной программы.	компетенции обучающихся; - находить и применять актуальную информацию с применением информационных образовательных ресурсов; - разрабатывать учебные задания для оценивания предметных и метапредметных компетенций. Имеет опыт: - оценивания предметных и метапредметных образовательных результатов, формируемых в преподаваемом предмете «Физическая культура»; - оценивания образовательных результатов обучающихся с учетом требований ФГОС ОО; - применять в физическом воспитании средства и методы контроля результатов освоения образовательной программы.
ПК-9 Способен планировать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно- массовые мероприятия, организовывать досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа.	ПК – 9.1. Знает: - теоретические основы организации массового спорта; - основы спортивного маркетинга; - закономерности и механизмы формирования и увеличения функциональных резервов организма при различных видах физических нагрузок; - физиологические закономерности развития физических способностей и двигательных умений; - физиологические основы физкультурно-оздоровительной деятельности; - средства и методы улучшения психологического и физического состояния, психосоциального здоровья; - роль двигательной активности в сохранении здоровья в различные возрастные периоды: - задачи физической культуры и спорта по мету работы населения, основы корпоративного спорта; - место и назначение	Знает: - теоретические основы организации массового спорта; - основы спортивного маркетинга; - закономерности и механизмы формирования и увеличения функциональных резервов организма при различных видах физических нагрузок; - физиологические закономерности развития физических способностей и двигательных умений; - физиологические основы физкультурно-оздоровительной деятельности; - средства и методы улучшения психологического и физического состояния, психосоциального здоровья; - роль двигательной активности в сохранении здоровья в различные возрастные периоды:

	физкультурно-оздоровительных технологий для разного контингента занимающихся; - содержание и методику обучения отдельным видам физкультурно-оздоровительных технологий, в том числе современные методы, формы, способы и приемы обучения; -методику проведения физкультурно-оздоровительных (спортивно-массовых) мероприятий; - функции, виды и принципы спортивных мероприятий; - документы, регламентирующие проведение спортивных соревнований и спортивно-массовых мероприятий; - методы контроля для оценки качества физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг. ПК – 9.2. Умеет: - разрабатывать программу организации досуговой деятельности и активного отдыха по месту жительства, месту у работы, месту отдыха населения с учетом особенностей контингента и средовых условий; - определять цели, задачи и содержание физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с учетом особенностей и интересов занимающихся; - нормировать и контролировать тренировочных нагрузок в соответствие с принципами здорового образа жизни; - планировать и проводить различные формы занятий с учетом возраста и уровня физической подготовленности в целях поддержания и укрепления здоровья занимающихся; - разрабатывать программу проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; - разрабатывать сметы расходов на проведение мероприятий; - заключать договора на аренду,	- задачи физической культуры и спорта по мету работы населения, основы корпоративного спорта; - место и назначение физкультурно-оздоровительных технологий для разного контингента занимающихся; - содержание и методику обучения отдельным видам физкультурно-оздоровительных технологий, в том числе современные методы, формы, способы и приемы обучения; -методику проведения физкультурно-оздоровительных (спортивно-массовых) мероприятий; - функции, виды и принципы спортивных мероприятий; - документы, регламентирующие проведение спортивных соревнований и спортивно-массовых мероприятий; - методы контроля для оценки качества физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг. Умеет: - разрабатывать программу организации досуговой деятельности и активного отдыха по месту жительства, месту у работы, месту отдыха населения с учетом особенностей контингента и средовых условий; - определять цели, задачи и содержание физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с учетом особенностей и интересов занимающихся; - нормировать и контролировать тренировочных нагрузок в соответствие с принципами здорового образа жизни; - планировать и проводить различные формы занятий с

	договоры со спонсорами и рекламодателями; - проводить торжественный церемониал спортивных мероприятий; - составлять и реализовывать индивидуальные оздоровительные программы для лиц, занимающихся физической культурой и спортом различных возрастов; - готовить методическое сопровождение физкультурно-оздоровительных мероприятий; - определять место и специфику применения средств физкультурно-оздоровительных технологий в структуре образовательного и тренировочного процессов с разным контингентом занимающихся; - использовать методы контроля для оценки качества предоставляемых услуг при соблюдении условий безопасности и интересов потребителей физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг. ПК – 9.3. Имеет опыт: - составления программы и проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации; - планирования, составления плана тренировки на конкретный период, программы цикла занятий, конспекта конкретного занятия; - обеспечения безопасности для жизни, здоровья и имущества потребителей и окружающей среды при оказании физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг. - проведения групповых занятий с использованием физкультурно-оздоровительных технологий; - педагогического наблюдения и анализа проведения занятий оздоровительной направленности.	учетом возраста и уровня физической подготовленности в целях поддержания и укрепления здоровья занимающихся; - разрабатывать программу проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; - разрабатывать сметы расходов на проведение мероприятий; - заключать договора на аренду, договоры со спонсорами и рекламодателями; - проводить торжественный церемониал спортивных мероприятий; - составлять и реализовывать индивидуальные оздоровительные программы для лиц, занимающихся физической культурой и спортом различных возрастов; - готовить методическое сопровождение физкультурно-оздоровительных мероприятий; - определять место и специфику применения средств физкультурно-оздоровительных технологий в структуре образовательного и тренировочного процессов с разным контингентом занимающихся; - использовать методы контроля для оценки качества предоставляемых услуг при соблюдении условий безопасности и интересов потребителей физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг. Имеет опыт: - составления программы и проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации; - планирования, составления

		плана тренировки на конкретный период, программы цикла занятий, конспекта конкретного занятия; - обеспечения безопасности для жизни, здоровья и имущества потребителей и окружающей среды при оказании физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг. - проведения групповых занятий с использованием физкультурно-оздоровительных технологий; - педагогического наблюдения и анализа проведения занятий оздоровительной направленности.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

очная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	семестры							
			1	2	3	4	5	6	7	8
Контактная работа преподавателей с обучающимися		48						48		
В том числе:										
Занятия лекционного типа		22						22		
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, лабораторные работы)		26						26		
Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет, экзамен)		6						6		
Самостоятельная работа студента		54						54		
Общая трудоемкость	**часы**	**108**						108		
	зачетные единицы	**3**						3		

заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	семестры								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
Контактная работа преподавателей с обучающимися	10								10	
В том числе:										
Занятия лекционного типа	6								6	
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, лабораторные работы)	4								4	
Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет, экзамен)	4								4	
Самостоятельная работа студента	94								94	

Выполнение контрольной работы		20								20	
Общая трудоемкость	**часы**	108								108	
	зачетные единицы	3								3	

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

4.1. ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ИХ КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Результаты обучения в виде знаний, умений, навыков
1.	Предмет, педагогики дополнительного образования детей (ДОД)	Место педагогики дополнительного образования детей в современной системе образования. Предмет, цели, задачи, особенности педагогики дополнительного образования (вариативность, субъект-субъектные отношения педагога и ребенка, создание ситуации успеха). Методологические принципы педагогики дополнительного образования. Функции дополнительного образования детей. Социально-педагогические исследования в системе дополнительного образования детей. Особенности социального воспитания в учреждении дополнительного образования детей. Специфика социально-педагогической деятельности в учреждении дополнительного образования детей.	Знает: - средства и методы улучшения психологического и физического состояния, психосоциального здоровья; - роль двигательной активности в сохранении здоровья в различные возрастные периоды: - задачи физической культуры и спорта по мету работы населения, основы корпоративного спорта; - место и назначение физкультурно-оздоровительных технологий для разного контингента занимающихся; Знает методические основы разработки и применения контрольно-измерительных и контрольно-оценочных средств, интерпретации результатов контроля и оценивания; - способы оценивания результатов освоения образовательной программы;
2.	Становление и развитие отечественной системы дополнительного образования детей.	Дополнительное образование для взрослых в царской России (воскресные школы, народные чтения, публичные библиотеки, народные университеты). Зарождение дополнительного образования для детей (летние	Знает- теоретические основы организации массового спорта;

		площадки для детей, детские общества, детские клубы). Российские скаутские организации как часть внешкольной работы в России в начале XX века. Практика работы А.У. Зеленко, С.Т. Шацкого, А.А. Фортунатова по развитию личности ребенка во внешкольных учреждениях. Динамика развития системы внешкольного воспитания в СССР (станции юных натуралистов, техников, детские железные дороги, парки, дома и дворцы пионеров и т.п.). Развитие эстетического, трудового, военно-патриотического, физического, нравственного воспитания в учреждениях внешкольного воспитания. Становление научно-исследовательской деятельности учащихся в	
3.	Роль ДО в средовой адаптации детей		Знает средства и методы улучшения психологического и физического состояния, психосоциального здоровья; - роль двигательной активности в сохранении здоровья в различные возрастные периоды: Знает средства и методы улучшения психологического и физического состояния, психосоциального здоровья; - задачи физической культуры и спорта по мету работы населения, основы корпоративного спорта; - место и назначение физкультурно-оздоровительных технологий для разного контингента занимающихся; Знает методические основы разработки и применения контрольно-измерительных и контрольно-оценочных средств, интерпретации

			результатов контроля и оценивания; - способы оценивания результатов освоения образовательной программы; Умеет объективно оценивать знания и умения, степень развития физических качеств, обучающихся на основе тестирования и других методов контроля в соответствии с реальными учебными возможностями детей; - оценивать личностные компетенции обучающихся; Имеет опыт проведения групповых занятий с использованием физкультурно-оздоровительных технологий; - педагогического наблюдения и анализа проведения занятий оздоровительной направленности.
4.	Социально-педагогическая поддержка ребенка в учреждении ДО как предпосылка личностной и профессиональной адаптации.		Знает средства и методы улучшения психологического и физического состояния, психосоциального здоровья; - роль двигательной активности в сохранении здоровья в различные возрастные периоды: Знает средства и методы улучшения психологического и физического состояния, психосоциального здоровья; - роль двигательной активности в сохранении здоровья в различные возрастные периоды: - задачи физической культуры и спорта по мету работы населения, основы корпоративного спорта;

			- место и назначение физкультурно-оздоровительных технологий для разного контингента занимающихся; Знает методические основы разработки и применения контрольно-измерительных и контрольно-оценочных средств, интерпретации результатов контроля и оценивания; - способы оценивания результатов освоения образовательной программы; Умеет объективно оценивать знания и умения, степень развития физических качеств, обучающихся на основе тестирования и других методов контроля в соответствии с реальными учебными возможностями детей; - оценивать личностные компетенции обучающихся;
5.	Виды и структура учреждений ДОД.	Типы учреждений дополнительного образования. Многопрофильные и профильные учреждения дополнительного образования (станции юных натуралистов, техников, дома, дворцы, центры детского творчества, летние оздоровительные лагеря и т.п.). Внутренняя структура учреждения дополнительного образования. Виды детских коллективов в учреждении дополнительного образования детей (ансамбль, кружок, клуб, студия, секция НОУ, театр, школа и т.п.).	методические основы разработки и применения контрольно-измерительных и контрольно-оценочных средств, интерпретации результатов контроля и оценивания;
6.	Спортивные секции, их роль в ДОД	Внутренняя структура учреждения дополнительного образования.	Знает методические основы разработки и применения контрольно-измерительных и контрольно-оценочных средств, интерпретации результатов контроля и оценивания; Имеет опыт проведения

			групповых занятий с использованием физкультурно-оздоровительных технологий; - педагогического наблюдения и анализа проведения занятий оздоровительной направленности.
7.	Организация образовательного процесса в учреждении ДОД	Общие черты и основные отличия организации учебного процесса в общем и дополнительном образовании. Основы организации учебного занятия в учреждении дополнительного образования детей. Формы учебных занятий в учреждении дополнительного образования. Современные требования к учебному занятию в учреждении дополнительного образования. Примерная схема анализа занятия.	Знает средства и методы улучшения психологического и физического состояния, психосоциального здоровья; - роль двигательной активности в сохранении здоровья в различные возрастные периоды: - задачи физической культуры и спорта по мету работы населения, основы корпоративного спорта; - место и назначение физкультурно-оздоровительных технологий для разного контингента занимающихся; методические основы разработки и применения контрольно-измерительных и контрольно-оценочных средств, интерпретации результатов контроля и оценивания; - способы оценивания результатов освоения образовательной программы; - основных информационных ресурсов в области физической культуры и спорта; - методов педагогического контроля. Умеет: - разрабатывать программу организации досуговой деятельности и активного отдыха по месту жительства, месту у работы, месту отдыха населения с учетом

			особенностей контингента и средовых условий; - определять цели, задачи и содержание физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с учетом особенностей и интересов занимающихся; Имеет: - опыт оценивания предметных и метапредметных образовательных результатов, формируемых в преподаваемом предмете «Физическая культура»; - оценивания образовательных результатов обучающихся с учетом требований ФГОС ОО; - применять в физическом воспитании средства и методы контроля результатов освоения образовательной программы. Имеет опыт проведения групповых занятий с использованием физкультурно-оздоровительных технологий; - педагогического наблюдения и анализа проведения занятий оздоровительной направленности.
8.	Семья в сфере ДОД		- способы оценивания результатов освоения образовательной программы; Умеет объективно оценивать знания и умения, степень развития физических качеств, обучающихся на основе тестирования и других методов контроля в соответствии с реальными учебными возможностями

			детей; - оценивать личностные компетенции обучающихся; Имеет опыт проведения групповых занятий с использованием физкультурно-оздоровительных технологий; - педагогического наблюдения и анализа проведения занятий оздоровительной направленности.
9.	Методы и принципы обучения в системе дополнительного образования детей	Обучение, воспитание и развитие – составляющие целостного педагогического процесса в системе дополнительного образования. Формы организации педагогического процесса в системе дополнительного образования детей. Специфика организации педагогического процесса в системе дополнительного образования. Методы и педагогические технологии реализации педагогического процесса в системе дополнительного образования. Организация процесса развития дошкольников в учреждении дополнительного образования детей.	методические основы разработки и применения контрольно-измерительных и контрольно-оценочных средств, интерпретации результатов контроля и оценивания; - способы оценивания результатов освоения образовательной программы; - основных информационных ресурсов в области физической культуры и спорта; - методов педагогического контроля. Умеет объективно оценивать знания и умения, степень развития физических качеств, обучающихся на основе тестирования и других методов контроля в соответствии с реальными учебными возможностями детей; - оценивать личностные компетенции обучающихся; Умеет: - разрабатывать программу организации досуговой деятельности и активного отдыха по месту жительства, месту у работы, месту отдыха населения с учетом особенностей контингента и средовых условий;

			- определять цели, задачи и содержание физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с учетом особенностей и интересов занимающихся; Имеет опыт оценивания предметных и метапредметных образовательных результатов, формируемых в преподаваемом предмете «Физическая культура»; - оценивания образовательных результатов обучающихся с учетом требований ФГОС ОО; - применять в физическом воспитании средства и методы контроля результатов освоения образовательной программы. Имеет опыт проведения групповых занятий с использованием физкультурно-оздоровительных технологий; - педагогического наблюдения и анализа проведения занятий оздоровительной направленности.
10.	Особенности воспитательной работы в системе ДОД	Формы организации педагогического процесса в системе дополнительного образования детей. Специфика организации педагогического процесса в системе дополнительного образования. Методы и педагогические технологии реализации педагогического процесса в системе дополнительного образования. Организация процесса развития дошкольников в учреждении дополнительного образования детей. Организация системы	Знает средства и методы улучшения психологического и физического состояния, психосоциального здоровья; - роль двигательной активности в сохранении здоровья в различные возрастные периоды: Знает методические основы разработки и применения контрольно-измерительных и контрольно-оценочных средств, интерпретации

		эколого-краеведческого образования в учреждении дополнительного образования детей. Организация экономического образования в условиях учреждения дополнительного образования детей. Организация процесса социальной адаптации подростков	результатов контроля и оценивания; - способы оценивания результатов освоения образовательной программы; - основных информационных ресурсов в области физической культуры и спорта; - методов педагогического контроля. Умеет объективно оценивать знания и умения, степень развития физических качеств, обучающихся на основе тестирования и других методов контроля в соответствии с реальными учебными возможностями детей; - оценивать личностные компетенции обучающихся; Имеет опыт оценивания предметных и метапредметных образовательных результатов, формируемых в преподаваемом предмете «Физическая культура»; - оценивания образовательных результатов обучающихся с учетом требований ФГОС ОО; - применять в физическом воспитании средства и методы контроля результатов освоения образовательной программы. Имеет опыт проведения групповых занятий с использованием физкультурно-оздоровительных технологий; - педагогического наблюдения и анализа проведения занятий оздоровительной направленности.

11.	Методическое сопровождение деятельности учреждения ДОД.	Функции научно-методического обеспечения педагогического процесса в системе дополнительного образования: диагностико-аналитическая, моделирующая, организационно-педагогическая, контрольно-коррекционная, научно-экспериметальная. Структура научно-методического обеспечения педагогического процесса: определение миссии и цели развития учреждения, диагностика субъектов образовательного процесса, разработка модели методического сопровождения, организационно-педагогическая деятельность по реализации модели, мониторинг эффективности модели методического сопровождения, корректировка модели.	Знает средства и методы улучшения психологического и физического состояния, психосоциального здоровья; - роль двигательной активности в сохранении здоровья в различные возрастные периоды: - задачи физической культуры и спорта по мету работы населения, основы корпоративного спорта; - место и назначение физкультурно-оздоровительных технологий для разного контингента занимающихся; - способы оценивания результатов освоения образовательной программы; - основных информационных ресурсов в области физической культуры и спорта; - методов педагогического контроля. Имеет опыт проведения групповых занятий с использованием физкультурно-оздоровительных технологий; - педагогического наблюдения и анализа проведения занятий оздоровительной направленности.

4.2. СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

ЗАНЯТИЯ ЛЕКЦИОННОГО ТИПА

№ темы	*Содержание лекций*	*Кол-во часов*
1.	**Лекция № 1**. Предмет, педагогики дополнительного образования детей (ДОД) (задачи, функции, принципы, особенности) 1. *Предмет педагогики ДОД;* 2. *Основные принципы педагогики ДОД;* 3. *Задачи педагогики ДОД;*	2
2.	**Лекция № 2** Социализация личности 1. *Понятие социализация личности;* 2. *Факторы социализации;*	2

	3. *Социализация личности в спорте.*	
3.	***Лекция № 3*** Роль ДО в средовой адаптации детей. *1.Понятие «средовая адаптация».* *2.Факторы и признаки дезадаптации.* *3. Особенности средовой адаптации в различные возрастные периоды.* *4.Роль дополнительного образования в адаптации.*	2
4.	**Лекция № 4** Социально-педагогическая поддержка ребенка в учреждении ДО как предпосылка личностной и профессиональной адаптации. *1.Понятия адаптация и поддержка в системе дополнительного образования детей;* *2.Отношения родителей к занятиям ДО* *3.Значение пропаганды ДО*	2
5.	**Лекция № 5** Виды и структура учреждений ДОД. *1.Центры, дворцы, школы, клубы. театры, студии;* *2.Структура учреждений дополнительного образования детей;* *3.Детские объединения в учреждении дополнительного образования детей.*	2
6.	**Лекция № 6** Спортивные секции, их роль в ДОД *1.Бюджет свободного времени школьников и место в нем дополнительного образования;* *2.Занятия детей дополнительным образованием: интенсивность и содержание;*	2
7.	**Лекция №7** Организация образовательного процесса в учреждении ДОД *1.Организационно-управленческий компонент – планирование, мотивация, организация, контроль;* *2.Диагностико-проектировочный компонент – диагностика потребностей, способностей, возможностей и разработки индивидуальной образовательной траектории (программы);* *3. Деятельностный компонент – деятельность учреждения, педагога по социально-педагогической поддержке, деятельность ребенка, включающей самопознание, самоопределение, само актуализацию, самоорганизацию, самоутверждение;* *4.Аналитико-коррекционный компонент – анализ.*	2
8	**Лекция № 8** Семья в сфере ДОД *1.Ситуация выбора занятий дополнительным образованием;* *2.Факторы выбора дополнительной образовательной программы;* *3.Запрос семей к занятиям детей дополнительным образованием: ожидания и требования;* *4. Требования родителей* *к дополнительному образованию*	2
9.	**Лекция № 9** Методы и принципы обучения в системе дополнительного образования детей *1.Понятие методов и приемов обучения в системе ДО, их назначение и функции.* *2.средств обучения. Требования к выбору средств обучения.* *3.Требования к выбору методов обучения. Подходы к классификации методов обучения.*	2
10	**Лекция № 10** Особенности воспитательной работы в системе ДОД *1.Сущность процесса воспитания в системе ДО* *2. Основные подходы к определению содержания воспитания в*	2

	системе ДО *3.Система принципов воспитания*	
11.	**Лекция № 11** Методическое сопровождение деятельности учреждения ДОД. *1.Понятие «методическое сопровождение»;* *2.Функции методического сопровождения; диагностико-аналитическая, моделирующая, организационно-педагогическая, контрольно-коррекционную, научно-эксперимeтальная*	2

ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА

№ темы	*Содержание занятий семинарского типа*	*Кол-во часов*
1.	**Семинар №1** Предмет, задачи, функции, особенности педагогики дополнительного образования детей (ДОД) 1. *В чем заключается роль дополнительного образования в формировании личности человека и развитии общества?* 2. *В чем заключается понимание особенностей дополнительного образования в целостной системе образования общества.* *Предмет, задачи ДО*	2
1.	**Семинар №2** Принципы ДОД. *Содержание принципов дополнительного образования.*	2
2	**Семинар №3** Становление и развитие отечественной системы дополнительного образования детей. *1. Охарактеризуйте задачи и функции дополнительного образования на разных этапах его становления.* *2. Какими факторами обусловлено появление внешкольного образования?* *3. Работы каких педагогов и почему оказали влияние на возникновение внешкольного образования России.* *4. Какие принципы лежали в основе внешкольного образования С.Т. Шацкого, М.С. Шпилевской, Е.Н. Медынского, С.И. Гессена.* *5. Как раскрывает закон РФ «Об образовании» понятие «дополнительное образование»* *6. Как характеризуются по своему содержанию этапы развития системы дополнительного образования детей в Российской федерации.* *7. В чем заключается стратегия современной системы дополнительного образования*	2
3.	**Семинар №4** Личностная и профессиональная адаптация детей в учреждении ДО 1.*Средовая адаптация личности;* *2.Роль родителей и педагогов в адаптации личности;* *3.Влияние ДО на формирование личности.* *1.Обсуждение сравнительного характера понятий адаптация и поддержка в системе дополнительного образования детей;* *2.Проекты, направленные на пропаганду ДО.*	2
6	**Семинар №5** Спортивные секции в системе ДОД *3.Спортивные занятия в системе ДО (организация, принципы, интенсивность. Содержание)*	2
7	**Семинар №6** Форма подготовки занятия педагогом ДОД *1.Организационные формы занятий;* *2.Построение структуры занятий*	2

	3.Интенсивность занятий, вовлеченность детей.	
7	**Семинар № 7** Педагогический анализ в деятельности педагога ДОД *1.Содержательные компоненты образователь ног процесса ДО:* *планирование, мотивация, организация, контроль, диагностика самопознание, самоопределение, само актуализация, самоорганизацию, самоутверждение, анализ.*	2
8.	**Семинар № 8** Семья в сфере ДОД *1.Ситуация выбора занятий дополнительным образованием;* *2.Факторы выбора дополнительной образовательной программы;* *3.Запрос семей к занятиям детей дополнительным образованием: ожидания и требования;*	2
	Семинар №9 Семья в сфере ДОД *1. Требования родителей* *к дополнительному образованию;* *2.Вовлеченностьдетей в систему ДО, пропаганда, причины прерывания занятий.* *3. Результаты занятий детей дополнительным образованием.*	2
9.	**Семинар №10** Методы и принципы обучения в системе дополнительного образования детей *1.Классификация методов, примеры применения;* *2. Применение методов обучения в соответствии с результатами диагностики и специализаций в системе ДО*	2
10.	**Семинар №11- 12** Воспитательная работа в системе ДОД *1.Классификация методов, примеры применения;* *2. Применение методов и приемов воспитания в соответствии с результатами диагностики в системе ДО.*	4
11.	**Семинар №13** Функции методического сопровождения деятельности учреждения ДОД. 1. *Кадровое обеспечение методических функций в учреждении дополнительного образования – сотрудничество.*	2

ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

ЗАНЯТИЯ ЛЕКЦИОННОГО ТИПА

№ темы	*Содержание лекций*	*Кол-во часов*
1.	**Лекция №1**. Предмет, задачи, функции, особенности педагогики дополнительного образования детей (ДОД) 1. *Предмет педагогики ДОД;* 2. *Основные принципы педагогики ДОД;* *Задачи педагогики ДОД;*	2
2.	***Лекция № 2*** *Роль ДО в средовой адаптации детей.* *1.Понятие «средовая адаптация».* *2.Факторы и признаки дезадаптации.* *3. Особенности средовой адаптации в различные возрастные периоды.* *4.Роль дополнительного образования в адаптации.*	2
3.	**Лекция №3** Организация образовательного процесса в учреждении ДОД *1.Организационно-управленческий компонент – планирование, мотивация, организация, контроль;* *2.Диагностико-проектировочный компонент – диагностика потребностей, способностей, возможностей и разработки*	2

	индивидуальной образовательной траектории (программы); *3. Деятельностный компонент – деятельность учреждения, педагога по социально-педагогической поддержке, деятельность ребенка, включающей самопознание, самоопределение, само актуализацию, самоорганизацию, самоутверждение;* *4.Аналитико-коррекционный компонент – анализ.*	

ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА

№ темы	*Содержание занятий семинарского типа*	*Кол-во часов*
1.	**Семинар №1** Семья в сфере ДОД *1.Ситуация выбора занятий дополнительным образованием;* *2.Факторы выбора дополнительной образовательной программы;* *3.Запрос семей к занятиям детей дополнительным образованием: ожидания и требования;*	2
2.	**Семинар №2** Семья в сфере ДОД *1. Требования родителей к дополнительному образованию;* *2.Вовлеченностьдетей в систему ДО, пропаганда, причины прерывания занятий.* *3. Результаты занятий детей дополнительным образованием.*	2

5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

ОСНОВНАЯ:

1. Дополнительное образование детей: история и современность : учебное пособие для вузов / ответственный редактор А. В. Золотарева. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 277 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13273-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/457368
2. Методика непрерывного профессионального развития кадров сферы дополнительного образования детей : учебное пособие / А. В. Золотарева [и др.] ; под научной редакцией А. В. Золотаревой. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 239 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09033-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/452481
3. Педагогика дополнительного образования. Работа с детьми с особыми образовательными потребностями : учебное пособие для вузов / Л. В. Байбородова [и др.] ; под редакцией Л. В. Байбородовой. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 241 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06162-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/452313
4. Золотарева, А. В. Управление образовательной организацией. Развитие учреждения дополнительного образования детей : учебное пособие для вузов / А. В. Золотарева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 286 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05590-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/452108
5. Шмачилина-Цибенко, С. В. Образовательные технологии в дополнительном образовании детей : учебное пособие для вузов / С. В. Шмачилина-Цибенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 134 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-

5-534-13925-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/467236

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ:

1. Алхасов, Д. С. Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре : учебник для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 176 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11092-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/456710
2. Брутова, М.А Педагогика дополнительного образования : учебное пособие / М.А Брутова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования Северный (Арктический) федеральный университет им. М.В. Ломоносова. – Архангельск : САФУ, 2014. – 218 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=436289
3. Григорьев, О. А. Организация физкультурно-оздоровительной работы в детском оздоровительном лагере : учебное пособие для вузов / О. А. Григорьев, Е. А. Стеблецов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 261 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12478-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/448444
4. Здоровое поколение: программа уроков здоровья и нравственности для учащихся 1-11-х классов средней (полной) общеобразовательной школы и учреждений дополнительного образования : учебное пособие / авт.-сост. Т.Ф. Орехова, Т.В. Кружилина. – 3-е изд., стер. – Москва : Флинта, 2016. – 67 с. : табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271830
5. Золотарева, А. В. Методика преподавания по программам дополнительного образования детей : учебник и практикум для вузов / А. В. Золотарева, Г. М. Криницкая, А. Л. Пикина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 315 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06274-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/452107
6. История и теория дополнительного образования : учебное пособие для вузов / Б. А. Дейч [и др.]. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 239 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08752-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/454129
7. Мельникова, Ю.А. Организационно-правовые основы внешкольных форм физической культуры и спорта : учебное пособие / Ю.А. Мельникова, И.И. Самсонов ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Издательство СибГУФК, 2009. – 140 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=298130
8. Педагогика дополнительного образования. Психолого-педагогическое сопровождение детей : учебник для вузов / Л. В. Байбородова [и др.] ; ответственный редактор Л. В. Байбородова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 363 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06557-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/452319
9. Педагогические технологии : учебник и практикум : в 3 ч. Ч. 3 / под общ. ред. Л. В. Байбородовой. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : Юрайт, 2018. - 218, [1] с. : ил.
10. Слизкова, Е. В. Педагогика дополнительного образования. Методика работы вожатого : учебное пособие для вузов / Е. В. Слизкова, И. И. Дереча. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 149 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06468-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/453902

6. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины (модуля):

- Электронная библиотека НГУ им. П.Ф. Лесгафта http://megaprolib.net/MP0101/Web
- ЭБС «Лань» https://e.lanbook.com/books/4775?publisher__fk=44412
- ЭБС «Юрайт» https://www.biblio-online.ru/
- ЭБС «Университетская библиотека ONLINE»http://www.biblioclub.ru/
- Архив журналов РАН libnauka.ru
- Университетская информационная система Россия uisrussia.msu.ru
- КонсультантПлюс http://www.consultant.ru/
- Министерство образования и науки РФ http://Минобрнауки.рф/
- Российское образование http://www.edu.ru/
- Университетская информационная система РОССИЯ http://uisrussia.msu.ru/is4/main.jsp
- Электронная библиотека РГБ http://elibrary.rsl.ru(link is external)
- Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/(link is external)
- Министерство спорта РФ http://www.minsport.gov.ru/(link is external)
- Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта http://lesgaft-notes.spb.ru/

7.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

- **Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа №14** (3 этаж, нежилое помещение №13) – Специализированная мебель: Учебный стол-48шт, скамья-48 шт., стол письменный-1шт., трибуна-1шт. Оборудование: доска меловая-2шт., стационарное мультимедийное оборудование (Проектор NEC NP115 1x0.55* DarkChip2DMD, Экран Screen Media Goldview 16;9 GB 171x171(165*92)-1шт., персональный компьютер RAMECSTORMWXPpROdm с монитором LG L1719S1400)-1шт.
- **Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации №1** (3 этаж, нежилое помещение №23) – Специализированная мебель: Учебный стол-20 шт.; скамья-20шт., письменный стол-1шт. стул - 4шт. Оборудование: Интерактивная доска Triumph Board Multi Touch New 78"-1шт., проектор Acer X138WH-1шт., экран DINON Manual220x220MW настенный-1шт., ноутбук Acer-1шт.
- Перечень лицензионного программного обеспечения: Операционная система Microsoft Windows: 8, 10 Pro - №№лицензий 64663702 от 21.01.2015, 64715749 от 24.01.2015 срок использования – бессрочно. Пакет прикладных программ Microsoft Office:2013, 2016 (MS Word, MS Excel, MS Power Point, MS Access) №№лицензий 68894043 от 19.12.2011г.; 45665275 от 21.01.2015г., срок использования – бессрочно. Система оптического распознавания текстов ABBYY Finereader 14, лицензия №af14-2p1v50-102, от 09.09.2019г.; срок использования – бессрочно. Управление и защита данных ЭВМ Kaspersky Endpoint Security – бизнес версия – №лицензии 1C1C1910100745121401551, срок использования – ежегодная пролонгация. Webinar – платформа для вебинаров, Лицензионный договор №С-6161 от 03.11.2020, срок использования –ежегодная пролонгация. ABBYY PDF Transformer+ – Сублицензионный договор №К-15 от. 07.11.2018г., срок использования – бессрочно.

LibreOffice – свободно распространяемый офисный пакет; AcrobatReader – свободно распространяемое программное обеспечение (просмотр документов PDF, DjVU); Справочно-правовая система КонсультантПлюс – обеспечивающий свободный доступ к информации нормативно-правового характера, лицензия №348005 от 23.12.2019г., срок использования – бессрочно.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Кафедра права и гражданской безопасности

Рабочая программа дисциплины (модуля)

ПРАВОВАЯ КУЛЬТУРА В РФ

Основная профессиональная образовательная программа высшего образования программы бакалавриата по направлению подготовки

49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль):
Физкультурно-оздоровительная деятельность

Квалификация:
Бакалавр

Форма обучения:
Очная/заочная

Согласовано:
Руководитель ОПОП по направлению 49.03.01 Физическая культура профиль подготовки Физкультурно-оздоровительная деятельность
_____Мосунова М.Д.

Рассмотрена и утверждена на заседании кафедры
«17» июня 2019 г., протокол № 14

Зав. кафедрой _____Смирнов А.А.

Рекомендована решением
Учебно-методического совета
«20» июня 2019 г., протокол № 14

Автор-разработчик:
профессор, к.юр.н., Казаринова Л.В.

Санкт-Петербург 2019

1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 1 курсе 1 семестр по очной форме обучения, на 1 курсе 2 семестр по заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: ***зачет.***

2. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

Наименование категории (группы) компетенций	**Код и наименование компетенций**
Универсальные компетенции	
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни

2.1 ИНДИКАТОРЫ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ И РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ:

Код компетенции	**Код и наименование индикатора (ов) достижения компетенции**	**Планируемые результаты обучения**
УК-6	УК-6.1. Знает: - основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития; - основы социализации личности, индикаторы индивидуальных особенностей траекторий жизни, их возможные девиации, а также основы их психодиагностики; - современное состояние, стратегические цели и перспективу развития физической культуры и спорта; - принципы образования в течение всей жизни	Знает: - основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития; - основы социализации личности, индикаторы индивидуальных особенностей траекторий жизни, их возможные девиации, а также основы их психодиагностики; - современное состояние, стратегические цели и перспективу развития физической культуры и спорта; - принципы образования в течение всей жизни
	УК-6.2. Умеет: - определять свои ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные, временные и др.) для успешного выполнения порученной работы; - разрабатывать (осваивать) и применять современные психолого-педагогические технологии, основанные на знании законов развития личности и поведения в реальной и виртуальной среде	Умеет: - определять свои ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные, временные и др.) для успешного выполнения порученной работы; - разрабатывать (осваивать) и применять современные психолого-педагогические технологии, основанные на знании законов развития личности и поведения в реальной и виртуальной среде
	УК-6.3. Имеет опыт: - планирования перспективных целей собственной деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, временной перспективы развития сферы профессиональной деятельности и требований рынка труда; - выявления	Имеет опыт: - планирования перспективных целей собственной деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, временной перспективы развития сферы профессиональной деятельности и требований рынка труда; - выявления

	поведенческих и личностных проблем обучающихся и спортсменов, связанных с особенностями их развития; - формирования системы регуляции поведения и деятельности обучающихся и спортсменов	поведенческих и личностных проблем обучающихся и спортсменов, связанных с особенностями их развития; - формирования системы регуляции поведения и деятельности обучающихся и спортсменов

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

очная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	семестры							
			1	2	3	4	5	6	7	8
Контактная работа преподавателей с обучающимися		**30**	**30**							
В том числе:										
Занятия лекционного типа		12	12	-	-	-	-	-	-	-
Занятия семинарского типа (семинары)		18	18	-	-	-	-	-	-	-
Промежуточная аттестация (зачет)		6	6	-	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа студента		36	36	-	-	-	-	-	-	-
Общая трудоемкость	**часы**	**72**	72	-	-	-	-	-	-	-
	зачетные единицы	**2**	2	-	-	-	-	-	-	-

заочная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	семестры							
			1	2	3	4	5	6	7	8
Контактная работа преподавателей с обучающимися		**8**		8						
В том числе:										
Занятия лекционного типа		4	-	4	-	-	-	-	-	-
Занятия семинарского типа (семинары)		4	-	4	-	-	-	-	-	-
Промежуточная аттестация (зачет)		4	-	4	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа студента		60	-	60	-	-	-	-	-	-
Общая трудоемкость	**часы**	**72**	-	72	-	-	-	-	-	-
	зачетные единицы	**2**	-	2	-	-	-	-	-	-

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

4.1. ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ИХ КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Результаты обучения в виде знаний, умений, навыков
1.	Понятие, сущность, принципы и функции права	1.Понятие и признаки права. 2.Нормативность, общеобязательность, формальная определенность, системность, волевой характер права. 3.Право как государственный регулятор общественных отношений. 4.Классовое, общесоциальное, религиозное, национальное, расовое в сущности права.	Знает: - основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития; - основы социализации личности, индикаторы индивидуальных особенностей траекторий жизни, их возможные девиации, а также основы их психодиагностики; - современное состояние, стратегические цели и перспективу развития физической культуры и спорта; - принципы образования в течение всей жизни Умеет: - определять свои ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные,

		5.Право в объективном и субъективном смысле. 6.Основные концепции правопонимания: естественно-правовая, историческая, марксистская, нормативистская, психологическая, социологическая. 7.Экономика, политика, право. Принципы права: общеправовые, межотраслевые, отраслевые. 8.Справедливость как главный принцип права. 9.Соотношение убеждения и принуждения в праве. Социальное назначение права. 10.Инструментальная и гуманистическая ценность права. 11.Функции права: понятие и виды.	временные и др.) для успешного выполнения порученной работы; - разрабатывать (осваивать) и применять современные психолого-педагогические технологии, основанные на знании законов развития личности и поведения в реальной и виртуальной среде Имеет опыт: - планирования перспективных целей собственной деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, временной перспективы развития сферы профессиональной деятельности и требований рынка труда; - выявления поведенческих и личностных проблем обучающихся и спортсменов, связанных с особенностями их развития; - формирования системы регуляции поведения и деятельности обучающихся и спортсменов
2.	Нормы права. Формы (источники) права	1.Понятие нормы права. 2.Признаки правовой нормы, отличающие ее от других разновидностей социальных норм. Общеобязательность, формальная определенность, связь с государством, микросистемность. Представительно-обязывающий характер правовых норм. Логическая структура нормы права. 2.Общая характеристика гипотезы, диспозиции, санкции. Норма права и статья нормативного акта: их соотношение. Способы изложения правовых норм в статьях нормативных актов. 3.Виды правовых норм. Научно-практическая значимость классификации норм права 4.Соотношение понятий «форма» и «источник» права. 5.Классификация форм права: правовой обычай, правовой прецедент, нормативный правовой акт, нормативный договор. 6. Основные виды форм российского права. 7.Понятие и виды нормативных актов. Система нормативных актов в России. 8.Конституция как основ-	Знает: - основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития; - основы социализации личности, индикаторы индивидуальных особенностей траекторий жизни, их возможные девиации, а также основы их психодиагностики; - современное состояние, стратегические цели и перспективу развития физической культуры и спорта; - принципы образования в течение всей жизни Умеет: - определять свои ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные, временные и др.) для успешного выполнения порученной работы; - разрабатывать (осваивать) и применять современные психолого-педагогические технологии, основанные на знании законов развития личности и поведения в реальной и виртуальной среде Имеет опыт: - планирования перспективных целей собственной деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, временной перспективы развития сферы профессиональной деятельности и требований рынка труда; - выявления поведенческих и личностных проблем обучающихся и спортсменов, связанных с особенностями их развития; - формирования системы регуляции поведения и деятельности обучающихся и спортсменов

		ной закон государства. Закон: понятие, признаки, виды. Верховенство законов как важнейшее требование правового государства. 9.Подзаконные нормативные акты: понятие, признаки, виды. Президентские, правительственные, ведомственные, региональные, локальные нормативные акты. 10.Действие нормативных актов во времени, пространстве и по кругу лиц. Обратная сила закона.	
3.	Система права	1. Понятие системы права, ее отличие от правовой системы. 2.Основные элементы системы права. 3.Понятие отрасли права. 4.Предмет и метод правового регулирования как основания выделения отраслей в системе права. 5.Общая характеристика отраслей права. 6.Институт права: понятие и виды. Межотраслевой и отраслевой институты права. Субинститут права. 7.Частное и публичное право. Эволюция системы права. Материальное и процессуальное право. 8.Соотношение национального и международного права. Система российского права и международное право. 9.Юридическая процедура. Виды юридических процессов. 10.Система права и система законодательства, их соотношение и взаимосвязь. 11.Характеристика современного состояния российского законодательства	Знает: - основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития; - основы социализации личности, индикаторы индивидуальных особенностей траекторий жизни, их возможные девиации, а также основы их психодиагностики; - современное состояние, стратегические цели и перспективу развития физической культуры и спорта; - принципы образования в течение всей жизни Умеет: - определять свои ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные, временные и др.) для успешного выполнения порученной работы; - разрабатывать (осваивать) и применять современные психолого-педагогические технологии, основанные на знании законов развития личности и поведения в реальной и виртуальной среде Имеет опыт: - планирования перспективных целей собственной деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, временной перспективы развития сферы профессиональной деятельности и требований рынка труда; - выявления поведенческих и личностных проблем обучающихся и спортсменов, связанных с особенностями их развития; - формирования системы регуляции поведения и деятельности обучающихся и спортсменов
4.	Правосознание и правовая культура	1.Понятие правосознания. 2.Место и роль правосознания в системе форм общественного сознания. 3.Структура правосознания. 4.Правовая психология и правовая идеология. 5.Виды правосознания: индивидуальное, групповое, массовое. Уровни правосо-	Знает: - основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития; - основы социализации личности, индикаторы индивидуальных особенностей траекторий жизни, их возможные девиации, а также основы их психодиагностики; - современное состояние, стратегические цели и перспективу развития физической культуры и спорта; - принципы образования в

		знания: обыденное, профессиональное, научное. 6.Взаимодействие права и правосознания. Функции правосознания в правотворческом и правореализационном процессах. 7.Понятие, основные черты и функции правовой культуры. 8.Структура правовой культуры общества и отдельной личности. 9.Уровень развития правосознания общества. Степень прогрессивности правовых норм и юридической деятельности. 10.Правовой нигилизм и правовой идеализм. Правовое воспитание как целенаправленное формирование правовой культуры граждан. 11.Государственная политика России в сфере развития правовой грамотности и правосознания граждан. 12.Роль юристов в повышении правовой культуры граждан.	течение всей жизни Умеет: - определять свои ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные, временные и др.) для успешного выполнения порученной работы; - разрабатывать (осваивать) и применять современные психолого-педагогические технологии, основанные на знании законов развития личности и поведения в реальной и виртуальной среде Имеет опыт: - планирования перспективных целей собственной деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, временной перспективы развития сферы профессиональной деятельности и требований рынка труда; - выявления поведенческих и личностных проблем обучающихся и спортсменов, связанных с особенностями их развития; - формирования системы регуляции поведения и деятельности обучающихся и спортсменов
5.	Правовые отношения. Реализация права	1.Понятие, признаки и виды правовых отношений. 2.Предпосылки возникновения правоотношений: общие и специальные. Взаимосвязь норм права и правоотношений. 3.Состав правоотношения: субъект, объект, содержание (субъективные права и юридические обязанности). 4.Понятие и виды субъектов права. Индивидуальные и коллективные субъекты. 5.Государство как субъект права. Физические и юридические лица. 6.Правоспособность и дееспособность. Ограничение дееспособности. Правосубъектность. 7.Субъективные права и юридические обязанности как юридическое содержание правоотношений (понятие и структура). 8. Объекты правоотношений: понятие и виды. Понятие и классификация юридических фактов как оснований возникновения,	Знает: - основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития; - основы социализации личности, индикаторы индивидуальных особенностей траекторий жизни, их возможные девиации, а также основы их психодиагностики; - современное состояние, стратегические цели и перспективу развития физической культуры и спорта; - принципы образования в течение всей жизни Умеет: - определять свои ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные, временные и др.) для успешного выполнения порученной работы; - разрабатывать (осваивать) и применять современные психолого-педагогические технологии, основанные на знании законов развития личности и поведения в реальной и виртуальной среде Имеет опыт: - планирования перспективных целей собственной деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, временной перспективы развития сферы профессиональной деятельности и требований рынка труда; - выявления поведенческих и личностных проблем обучающихся и спортсменов, связанных с особенностя-

		изменения и прекращения правоотношений. Фактический (юридический) состав. 9.Понятие реализации права. Соблюдение, исполнение и использование как непосредственные формы реализации права. 10.Применение правовых норм как особая форма реализации права. Необходимость правоприменения. 11.Стадии процесса применения норм права: анализ фактических обстоятельств дела, выбор и толкование нормы права, квалификация, принятие решения. 12.Акты применения права: понятие, особенности, виды. Отличие правоприменительных актов от нормативных правовых актов. 13.Пробелы в праве и пути их устранения и преодоления. Аналогия закона и аналогия права. 14.Юридические коллизии и способы их разрешения.	ми их развития; - формирования системы регуляции поведения и деятельности обучающихся и спортсменов
6.	Правомерное поведение, правонарушение	1.Право и поведение. 2.Понятие и виды правомерного поведения. Социально-правовая активность личности. Конформистское и маргинальное поведение. 3.Законопослушание. Уважение к праву и правовая привычка. Стимулирование правомерных деяний. 4.Понятие и признаки правонарушения. 5.Юридический состав правонарушения. Субъект и объект, субъективная и объективная стороны правонарушений. 6.Виды правонарушений. 7.Преступления и проступки. Социальные причины правонарушений. 8.Пути и средства их предупреждения и устранения.	Знает: - основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития; - основы социализации личности, индикаторы индивидуальных особенностей траекторий жизни, их возможные девиации, а также основы их психодиагностики; - современное состояние, стратегические цели и перспективу развития физической культуры и спорта; - принципы образования в течение всей жизни Умеет: - определять свои ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные, временные и др.) для успешного выполнения порученной работы; - разрабатывать (осваивать) и применять современные психолого-педагогические технологии, основанные на знании законов развития личности и поведения в реальной и виртуальной среде Имеет опыт: - планирования перспективных целей собственной деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, временной перспективы развития сферы профессиональной деятельности и требований рынка труда; - выявления поведенческих и личностных проблем обучающихся и спортсменов, связанных с особенностями их развития; - формирования системы регуля-

			ции поведения и деятельности обучающихся и спортсменов
7.	Борьба с преступлениями и правонарушениями в области физической культуры и спорта и противодействие применению допинга	1. Борьба с коррупцией и другими экономическими преступлениями в сфере физической культуры и спорта. 2.Преступления, посягающие на общественный порядок и безопасность граждан при проведении спортивных соревнований. 3.Преступления, посягающие на запрет допинга в спорте. 4.Общие положения об антидопинговой политике в современном спорте. Допинговый контроль и его организационно-правовые основы.	Знает: - основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития; - основы социализации личности, индикаторы индивидуальных особенностей траекторий жизни, их возможные девиации, а также основы их психодиагностики; - современное состояние, стратегические цели и перспективу развития физической культуры и спорта; - принципы образования в течение всей жизни Умеет: - определять свои ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные, временные и др.) для успешного выполнения порученной работы; - разрабатывать (осваивать) и применять современные психолого-педагогические технологии, основанные на знании законов развития личности и поведения в реальной и виртуальной среде Имеет опыт: - планирования перспективных целей собственной деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, временной перспективы развития сферы профессиональной деятельности и требований рынка труда; - выявления поведенческих и личностных проблем обучающихся и спортсменов, связанных с особенностями их развития; - формирования системы регуляции поведения и деятельности обучающихся и спортсменов
8.	Юридическая ответственность	1.Юридическая ответственность: понятие, признаки. 2.Цели, функции и принципы юридической ответственности. 3.Виды юридической ответственности. 4.Обстоятельства, исключающие юридическую ответственность (невменяемость, необходимая оборона, крайняя необходимость, обоснованный риск, исполнение приказа и т.д.). 5.Основания освобождения от юридической ответственности (амнистия, помилование, деятельное раскаяние и т.д.). 6.Юридическая ответственность и иные меры государственного принуждения.	Знает: - основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития; - основы социализации личности, индикаторы индивидуальных особенностей траекторий жизни, их возможные девиации, а также основы их психодиагностики; - современное состояние, стратегические цели и перспективу развития физической культуры и спорта; - принципы образования в течение всей жизни Умеет: - определять свои ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные, временные и др.) для успешного выполнения порученной работы; - разрабатывать (осваивать) и применять современные психолого-педагогические технологии, основанные на знании законов развития личности и поведения в реальной и виртуальной среде Имеет опыт: - планирования перспективных целей собственной деятельности с учетом условий,

			средств, личностных возможностей, временной перспективы развития сферы профессиональной деятельности и требований рынка труда; - выявления поведенческих и личностных проблем обучающихся и спортсменов, связанных с особенностями их развития; - формирования системы регуляции поведения и деятельности обучающихся и спортсменов
9.	Механизм правового регулирования	1.Правовые средства: понятие, признаки, виды. 2.Правовое регулирование и правовое воздействие (информационно-психологическое, воспитательное, социальное). Понятие и элементы механизма правового регулирования. 3.Роль норм права, юридических фактов и правоприменения, правоотношений, актов реализации прав и обязанностей в процессе правового регулирования. 4.Способы и типы правового регулирования. Правовые режимы: понятие, признаки, виды. Правовые режимы: межотраслевые и отраслевые, материальные и процессуальные, договорные и законные, постоянные и временные. 5.Эффективность правового регулирования и пути ее повышения.	Знает: - основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития; - основы социализации личности, индикаторы индивидуальных особенностей траекторий жизни, их возможные девиации, а также основы их психодиагностики; - современное состояние, стратегические цели и перспективу развития физической культуры и спорта; - принципы образования в течение всей жизни Умеет: - определять свои ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные, временные и др.) для успешного выполнения порученной работы; - разрабатывать (осваивать) и применять современные психолого-педагогические технологии, основанные на знании законов развития личности и поведения в реальной и виртуальной среде Имеет опыт: - планирования перспективных целей собственной деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, временной перспективы развития сферы профессиональной деятельности и требований рынка труда; - выявления поведенческих и личностных проблем обучающихся и спортсменов, связанных с особенностями их развития; - формирования системы регуляции поведения и деятельности обучающихся и спортсменов
10.	Законность и правопорядок	1.Понятие и принципы законности. Ее нормативные и социальные основы. Законы и законность. 2.Права человека и законность. Презумпция невиновности. Законность и целесообразность. 3.Законность и культура. Укрепление законности – условие формирования правового государства. 4.Деформации законности в государстве: причины, формы, пути преодоления. Законность и произвол. 5.Гарантии законности:	Знает: - основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития; - основы социализации личности, индикаторы индивидуальных особенностей траекторий жизни, их возможные девиации, а также основы их психодиагностики; - современное состояние, стратегические цели и перспективу развития физической культуры и спорта; - принципы образования в течение всей жизни Умеет: - определять свои ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные, временные и др.) для успешного выполнения порученной работы; - разрабатывать (осваивать) и применять современные психолого-

		понятие и виды. Общие и специально-юридические меры и средства, обеспечивающие беспрепятственное осуществление прав и свобод человека и гражданина. 6.Понятие, ценность и объективная необходимость правопорядка. Правопорядок и общественный порядок. Соотношение законности, правопорядка и демократии.	педагогические технологии, основанные на знании законов развития личности и поведения в реальной и виртуальной среде Имеет опыт: - планирования перспективных целей собственной деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, временной перспективы развития сферы профессиональной деятельности и требований рынка труда; - выявления поведенческих и личностных проблем обучающихся и спортсменов, связанных с особенностями их развития; - формирования системы регуляции поведения и деятельности обучающихся и спортсменов

4.2. СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ
ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ
ЗАНЯТИЯ ЛЕКЦИОННОГО ТИПА

№ темы	Содержание лекций	Кол-во часов
	1 семестр	
1.	**Лекция по теме №1. Понятие, сущность, принципы и функции права** 1.Понятие и признаки права. 2.Нормативность, общеобязательность, формальная определенность, системность, волевой характер права. 3.Право как государственный регулятор общественных отношений. 4.Классовое, общесоциальное, религиозное, национальное, расовое в сущности права. 5.Право в объективном и субъективном смысле. 6.Основные концепции правопонимания: естественно-правовая, историческая, марксистская, нормативистская, психологическая, социологическая. 7.Экономика, политика, право. Принципы права: общеправовые, межотраслевые, отраслевые. 8.Справедливость как главный принцип права. 9.Соотношение убеждения и принуждения в праве. Социальное назначение права. 10.Инструментальная и гуманистическая ценность права. 11.Функции права: понятие и виды.	2
2.	**Лекция по теме №4. Правосознание и правовая культура** 1.Понятие правосознания. 2.Место и роль правосознания в системе форм общественного сознания. 3.Структура правосознания. 4.Правовая психология и правовая идеология. 5.Виды правосознания: индивидуальное, групповое, массовое. Уровни правосознания: обыденное, профессиональное, научное. 6.Взаимодействие права и правосознания. Функции правосознания в правотворческом и правореализационном процессах. 7.Понятие, основные черты и функции правовой культуры. 8.Структура правовой культуры общества и отдельной личности. 9.Уровень развития правосознания общества. Степень прогрессивности правовых норм и юридической деятельности. 10.Правовой нигилизм и правовой идеализм. Правовое воспитание как целенаправленное формирование правовой культуры граждан. 11.Государственная политика России в сфере развития правовой грамотности и правосознания граждан. 12.Роль юристов в повышении правовой культуры граждан.	2
3.	**Лекция по теме №5.Правовые отношения. Реализация права** 1.Понятие, признаки и виды правовых отношений. 2.Предпосылки возникновения правоотношений: общие и специальные. Взаимосвязь норм права и правоотношений. 3.Состав правоотношения: субъект, объект, содержание (субъективные права и юридиче-	2

	ские обязанности). 4.Понятие и виды субъектов права. Индивидуальные и коллективные субъекты. 5.Государство как субъект права. Физические и юридические лица. 6.Правоспособность и дееспособность. Ограничение дееспособности. Правосубъектность. 7.Субъективные права и юридические обязанности как юридическое содержание правоотношений (понятие и структура). 8. Объекты правоотношений: понятие и виды. Понятие и классификация юридических фактов как оснований возникновения, изменения и прекращения правоотношений. Фактический (юридический) состав. 9.Понятие реализации права. Соблюдение, исполнение и использование как непосредственные формы реализации права. 10.Применение правовых норм как особая форма реализации права. Необходимость правоприменения. 11.Стадии процесса применения норм права: анализ фактических обстоятельств дела, выбор и толкование нормы права, квалификация, принятие решения. 12.Акты применения права: понятие, особенности, виды. Отличие правоприменительных актов от нормативных правовых актов. 13.Пробелы в праве и пути их устранения и преодоления. Аналогия закона и аналогия права. 14.Юридические коллизии и способы их разрешения.	
4.	**Лекция по теме №6. Правомерное поведение, правонарушение** 1.Право и поведение. 2.Понятие и виды правомерного поведения. Социально-правовая активность личности. Конформистское и маргинальное поведение. 3.Законопослушание. Уважение к праву и правовая привычка. Стимулирование правомерных деяний. 4.Понятие и признаки правонарушения. 5.Юридический состав правонарушения. Субъект и объект, субъективная и объективная стороны правонарушений. 6.Виды правонарушений. 7.Преступления и проступки. Социальные причины правонарушений. 8.Пути и средства их предупреждения и устранения.	2
5.	**Лекция по теме№7.Борьба с преступлениями и правонарушениями в области физической культуры и спорта и противодействие применению допинга** 1. Борьба с коррупцией и другими экономическими преступлениями в сфере физической культуры и спорта. 2.Преступления, посягающие на общественный порядок и безопасность граждан при проведении спортивных соревнований. 3. Преступления, посягающие на запрет допинга в спорте. 4.Общие положения об антидопинговой политике в современном спорте. Допинговый контроль и его организационно-правовые основы.	2
6.	**Лекция по теме№10. Законность и правопорядок** 1.Понятие и принципы законности. Ее нормативные и социальные основы. Законы и законность. 2.Права человека и законность. Презумпция невиновности. Законность и целесообразность. 3.Законность и культура. Укрепление законности – условие формирования правового государства. 4.Деформации законности в государстве: причины, формы, пути преодоления. Законность и произвол. 5.Гарантии законности: понятие и виды. Общие и специально-юридические меры и средства, обеспечивающие беспрепятственное осуществление прав и свобод человека и гражданина. 6.Понятие, ценность и объективная необходимость правопорядка. Правопорядок и общественный порядок. Соотношение законности, правопорядка и демократии.	2

ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА

№ темы	*Содержание занятий семинарского типа*	Кол-во часов
1.	**Семинарское занятие по теме №1.Понятие, сущность, принципы и функции права** 1.Понятие и признаки права. 2.Нормативность, общеобязательность, формальная определенность, системность, воле-	2

	вой характер права. 3.Право как государственный регулятор общественных отношений. 4.Классовое, общесоциальное, религиозное, национальное, расовое в сущности права. 5.Право в объективном и субъективном смысле. 6.Основные концепции правопонимания: естественно-правовая, историческая, марксистская, нормативистская, психологическая, социологическая. 7.Экономика, политика, право. Принципы права: общеправовые, межотраслевые, отраслевые. 8.Справедливость как главный принцип права. 9.Соотношение убеждения и принуждения в праве. Социальное назначение права.	
2.	**Семинарское занятие по теме №2.Нормы права. Формы (источники) права** 1.Понятие нормы права. 2.Признаки правовой нормы, отличающие ее от других разновидностей социальных норм. Общеобязательность, формальная определенность, связь с государством, микросистемность. Представительно-обязывающий характер правовых норм. Логическая структура нормы права. 2.Общая характеристика гипотезы, диспозиции, санкции. Норма права и статья нормативного акта: их соотношение. Способы изложения правовых норм в статьях нормативных актов. 3.Виды правовых норм. Научно-практическая значимость классификации норм права 4.Соотношение понятий «форма» и «источник» права. 5.Классификация форм права: правовой обычай, правовой прецедент, нормативный правовой акт, нормативный договор. 6. Основные виды форм российского права. 7.Понятие и виды нормативных актов. Система нормативных актов в России. 8.Конституция как основной закон государства. Закон: понятие, признаки, виды. Верховенство законов как важнейшее требование правового государства. 9.Подзаконные нормативные акты: понятие, признаки, виды. Президентские, правительственные, ведомственные, региональные, локальные нормативные акты. 10.Действие нормативных актов во времени, пространстве и по кругу лиц. Обратная сила закона	2
3.	**Семинарское занятие по теме №3. Система права** 1. Понятие системы права, ее отличие от правовой системы. 2.Основные элементы системы права. 3.Понятие отрасли права. 4.Предмет и метод правового регулирования как основания выделения отраслей в системе права. 5.Общая характеристика отраслей права. 6.Институт права: понятие и виды. Межотраслевой и отраслевой институты права. Субинститут права. 7.Частное и публичное право. Эволюция системы права. Материальное и процессуальное право. 8.Соотношение национального и международного права. Система российского права и международное право. 9.Юридическая процедура. Виды юридических процессов. 10.Система права и система законодательства, их соотношение и взаимосвязь. 11.Характеристика современного состояния российского законодательства	2
4.	**Семинарское занятие по теме№4. Правосознание и правовая культура** 1.Понятие правосознания. 2.Место и роль правосознания в системе форм общественного сознания. 3.Структура правосознания. 4.Правовая психология и правовая идеология. 5.Виды правосознания: индивидуальное, групповое, массовое. Уровни правосознания: обыденное, профессиональное, научное. 6.Взаимодействие права и правосознания. Функции правосознания в правотворческом и правореализационном процессах. 7.Понятие, основные черты и функции правовой культуры. 8.Структура правовой культуры общества и отдельной личности. 9.Уровень развития правосознания общества. Степень прогрессивности правовых норм и юридической деятельности. 10.Правовой нигилизм и правовой идеализм. Правовое воспитание как целенаправленное формирование правовой культуры граждан. 11.Государственная политика России в сфере развития правовой грамотности и правосознания граждан. 12.Роль юристов в повышении правовой культуры граждан.	2
5.	**Семинарское занятие по теме №5.Правовые отношения. Реализация права**	2

	1.Понятие, признаки и виды правовых отношений. 2.Предпосылки возникновения правоотношений: общие и специальные. Взаимосвязь норм права и правоотношений. 3.Состав правоотношения: субъект, объект, содержание (субъективные права и юридические обязанности). 4.Понятие и виды субъектов права. Индивидуальные и коллективные субъекты. 5.Государство как субъект права. Физические и юридические лица. 6.Правоспособность и дееспособность. Ограничение дееспособности. Правосубъектность. 7.Субъективные права и юридические обязанности как юридическое содержание правоотношений (понятие и структура). 8. Объекты правоотношений: понятие и виды. Понятие и классификация юридических фактов как оснований возникновения, изменения и прекращения правоотношений. Фактический (юридический) состав. 9.Понятие реализации права. Соблюдение, исполнение и использование как непосредственные формы реализации права. 10.Применение правовых норм как особая форма реализации права. Необходимость правоприменения. 11.Стадии процесса применения норм права: анализ фактических обстоятельств дела, выбор и толкование нормы права, квалификация, принятие решения. 12.Акты применения права: понятие, особенности, виды. Отличие правоприменительных актов от нормативных правовых актов. 13.Пробелы в праве и пути их устранения и преодоления. Аналогия закона и аналогия права. 14.Юридические коллизии и способы их разрешения.	
6.	**Семинарское занятие по теме №6. Правомерное поведение, правонарушение** 1.Право и поведение. 2.Понятие и виды правомерного поведения. Социально-правовая активность личности. Конформистское и маргинальное поведение. 3.Законопослушание. Уважение к праву и правовая привычка. Стимулирование правомерных деяний. 4.Понятие и признаки правонарушения. 5.Юридический состав правонарушения. Субъект и объект, субъективная и объективная стороны правонарушений. 6.Виды правонарушений. 7.Преступления и проступки. Социальные причины правонарушений. 8.Пути и средства их предупреждения и устранения.	2
7	**Семинарское занятие по теме №7.Борьба с преступлениями и правонарушениями в области физической культуры и спорта и противодействие применению допинга** 1. Борьба с коррупцией и другими экономическими преступлениями в сфере физической культуры и спорта. 2.Преступления, посягающие на общественный порядок и безопасность граждан при проведении спортивных соревнований. 3. Преступления, посягающие на запрет допинга в спорте. 4.Общие положения об антидопинговой политике в современном спорте. Допинговый контроль и его организационно-правовые основы.	2
8	**Семинарское занятие по теме №8.Юридическая ответственность** 1.Юридическая ответственность: понятие, признаки. 2.Цели, функции и принципы юридической ответственности. 3.Виды юридической ответственности. 4.Обстоятельства, исключающие юридическую ответственность (невменяемость, необходимая оборона, крайняя необходимость, обоснованный риск, исполнение приказа и т.д.). 5.Основания освобождения от юридической ответственности (амнистия, помилование, деятельное раскаяние и т.д.). 6.Юридическая ответственность и иные меры государственного принуждения.	2
9	**Семинарское занятие по теме №9.Законность и правопорядок** 1.Понятие и принципы законности. Ее нормативные и социальные основы. Законы и законность. 2.Права человека и законность. Презумпция невиновности. Законность и целесообразность. 3.Законность и культура. Укрепление законности – условие формирования правового государства. 4.Деформации законности в государстве: причины, формы, пути преодоления. Законность	2

	и произвол. 5.Гарантии законности: понятие и виды. Общие и специально-юридические меры и средства, обеспечивающие беспрепятственное осуществление прав и свобод человека и гражданина. 6.Понятие, ценность и объективная необходимость правопорядка. Правопорядок и общественный порядок. Соотношение законности, правопорядка и демократии.	

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ
ЗАЧОНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ
ЗАНЯТИЯ ЛЕКЦИОННОГО ТИПА

№ темы	Содержание лекций	Кол-во часов
1.	**Лекция по теме №1. Понятие, сущность, принципы и функции права** 1.Понятие и признаки права. 2.Нормативность, общеобязательность, формальная определенность, системность, волевой характер права. 3.Право как государственный регулятор общественных отношений. 4.Классовое, общесоциальное, религиозное, национальное, расовое в сущности права. 5.Право в объективном и субъективном смысле. 6.Основные концепции правопонимания: естественно-правовая, историческая, марксистская, нормативистская, психологическая, социологическая. 7.Экономика, политика, право. Принципы права: общеправовые, межотраслевые, отраслевые. 8.Справедливость как главный принцип права. 9.Соотношение убеждения и принуждения в праве. Социальное назначение права. 10.Инструментальная и гуманистическая ценность права. 11.Функции права: понятие и виды.	2
2.	**Лекция по теме №2.Правовые отношения. Реализация права** 1.Понятие, признаки и виды правовых отношений. 2.Предпосылки возникновения правоотношений: общие и специальные. Взаимосвязь норм права и правоотношений. 3.Состав правоотношения: субъект, объект, содержание (субъективные права и юридические обязанности). 4.Понятие и виды субъектов права. Индивидуальные и коллективные субъекты. 5.Государство как субъект права. Физические и юридические лица. 6.Правоспособность и дееспособность. Ограничение дееспособности. Правосубъектность. 7.Субъективные права и юридические обязанности как юридическое содержание правоотношений (понятие и структура). 8. Объекты правоотношений: понятие и виды. Понятие и классификация юридических фактов как оснований возникновения, изменения и прекращения правоотношений. Фактический (юридический) состав. 9.Понятие реализации права. Соблюдение, исполнение и использование как непосредственные формы реализации права. 10.Применение правовых норм как особая форма реализации права. Необходимость правоприменения. 11.Стадии процесса применения норм права: анализ фактических обстоятельств дела, выбор и толкование нормы права, квалификация, принятие решения. 12.Акты применения права: понятие, особенности, виды. Отличие правоприменительных актов от нормативных правовых актов. 13.Пробелы в праве и пути их устранения и преодоления. Аналогия закона и аналогия права. 14.Юридические коллизии и способы их разрешения.	2

ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА

№ темы	*Содержание занятий семинарского типа*	Кол-во часов
1.	**Семинарское занятие по теме №1.Понятие, сущность, принципы и функции права** 1.Понятие и признаки права. 2.Нормативность, общеобязательность, формальная определенность, системность, волевой характер права. 3.Право как государственный регулятор общественных отношений.	2

	4.Классовое, общесоциальное, религиозное, национальное, расовое в сущности права. 5.Право в объективном и субъективном смысле. 6.Основные концепции правопонимания: естественно-правовая, историческая, марксистская, нормативистская, психологическая, социологическая. 7.Экономика, политика, право. Принципы права: общеправовые, межотраслевые, отраслевые. 8.Справедливость как главный принцип права. 9.Соотношение убеждения и принуждения в праве. Социальное назначение права.	
2.	**Семинарское занятие по теме №2.Правовые отношения. Реализация права** 1.Понятие, признаки и виды правовых отношений. 2.Предпосылки возникновения правоотношений: общие и специальные. Взаимосвязь норм права и правоотношений. 3.Состав правоотношения: субъект, объект, содержание (субъективные права и юридические обязанности). 4.Понятие и виды субъектов права. Индивидуальные и коллективные субъекты. 5.Государство как субъект права. Физические и юридические лица. 6.Правоспособность и дееспособность. Ограничение дееспособности. Правосубъектность. 7.Субъективные права и юридические обязанности как юридическое содержание правоотношений (понятие и структура). 8. Объекты правоотношений: понятие и виды. Понятие и классификация юридических фактов как оснований возникновения, изменения и прекращения правоотношений. Фактический (юридический) состав. 9.Понятие реализации права. Соблюдение, исполнение и использование как непосредственные формы реализации права. 10.Применение правовых норм как особая форма реализации права. Необходимость правоприменения. 11.Стадии процесса применения норм права: анализ фактических обстоятельств дела, выбор и толкование нормы права, квалификация, принятие решения. 12.Акты применения права: понятие, особенности, виды. Отличие правоприменительных актов от нормативных правовых актов. 13.Пробелы в праве и пути их устранения и преодоления. Аналогия закона и аналогия права. 14.Юридические коллизии и способы их разрешения.	2

5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

ОСНОВНАЯ:

1. Бирюков, С. В. Правовая культура : учебное пособие для вузов / С. В. Бирюков. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 126 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12246-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/457227
2. Гуляев, И. И. Гражданская и правовая культура российской молодежи : учебное пособие для вузов / И. И. Гуляев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 124 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11996-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/457089
3. Правовая культура : учебное пособие / Л.М. Балакирева, В.Ю. Гулакова, А.М. Дроздова и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет». – Ставрополь : СКФУ, 2015. – 374 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=458223
4. Сапогов, В. М. Правовая культура и правосознание несовершеннолетних. Работа с воспитанниками закрытых государственных учреждений : учебное пособие для вузов / В. М. Сапогов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 273 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11786-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/457119

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ:

1. Васильев, А.В. Теория права и государства : учебник / А.В. Васильев. – 7-е изд., стер. – Москва : Флинта, 2017. – 445 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=94665
2. Братановский, С.Н. Теория государства и права. Курс лекций : учебное пособие / С.Н. Братановский, Я.Р. Джамбалаев, А.Е. Епифанов. – Москва : Юнити-Дана : Закон и право, 2015. – 215 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=446479
3. Карташов, В. Н. Теория правовой системы общества : учебник для вузов / В. Н. Карташов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 283 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06940-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/454645 (дата обращения: 09.11.2020).
4. Мелёхин, А. В. Менеджмент физической культуры и спорта : учебник для бакалавриата и магистратуры / А. В. Мелёхин. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 479 с. — (Бакалавр и магистр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-03037-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/426129
5. Любашиц, В.Я. Теория государства и права : учебник / В.Я. Любашиц, А.Ю. Мордовцев, А.Ю. Мамычев. - 2-е изд., доп. и перераб. - Ростов н/Д : Феникс, 2010. - 699 с.
6. Правовое воспитание школьников : учебное пособие / сост. З.В. Бочкарева ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет». – Ставрополь : СКФУ, 2016. – 236 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459232
7. Рузакова, О.А. Правоведение : учебник / О.А. Рузакова, А.Б. Рузаков. – 3-е изд., стер. – Москва : Университет «Синергия», 2018. – 208 с. : ил. – (Легкий учебник). – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=490826
8. Теория государства и права : учебник / Институт государства и права РАН, Саратовский филиал ; под ред. А. В. Малько . - 4-е изд. стер. - Москва : Кнорус, 2011. - 494, [1] с.

6. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины (модуля):

- Электронная библиотека НГУ им. П.Ф. Лесгафта http://megaprolib.net/MP0101/Web
- ЭБС «Лань» https://e.lanbook.com/books/4775?publisher__fk=44412
- ЭБС «Юрайт» https://www.biblio-online.ru/
- ЭБС «Университетская библиотека ONLINE»http://www.biblioclub.ru/
- Архив журналов РАН libnauka.ru
- Университетская информационная система Россия uisrussia.msu.ru
- КонсультантПлюс http://www.consultant.ru/
- Министерство образования и науки РФ http://Минобрнауки.рф/
- Российское образование http://www.edu.ru/
- Университетская информационная система РОССИЯ http://uisrussia.msu.ru/is4/main.jsp
- Электронная библиотека РГБ http://elibrary.rsl.ru(link isexternal)
- Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/(link isexternal)
- Министерство спорта РФ http://www.minsport.gov.ru/(link isexternal)

Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта http://lesgaft-notes.spb.ru/

7.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

- **Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа №8** (4 этаж, нежилое помещение №2) – Специализированная мебель: Учебный стол-38шт., стул-108шт., стол письменный-1шт., трибуна-1шт. Оборудование: доска меловая-2шт., стационарное мульти-

медийное оборудование (Проектор OPTOMA DX319p, Экран Screen Media Goldview 16;9 GB 171x171(165*92)-1шт., Компьютер "Эксперт" с монитором 18,5" LG)-1шт.

- **Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации №1** (2 этаж, нежилое помещение №1)– Специализированная мебель: Учебный стол-26 шт.; стул-52 шт., письменный стол-1шт. Оборудование: доска меловая-1шт., проектор Acer X138WH-1шт., экран DINON Manual220x220MW настенный-1шт., ноутбук Acer-1шт.
- Перечень лицензионного программного обеспечения: Операционная система Microsoft Windows: 8, 10 Pro - №№лицензий 64663702 от 21.01.2015, 64715749 от 24.01.2015 срок использования – бессрочно. Пакет прикладных программ Microsoft Office:2013, 2016 (MS Word, MS Excel, MS Power Point, MS Access) №№лицензий 68894043 от 19.12.2011г.; 45665275 от 21.01.2015г., срок использования – бессрочно. Система оптического распознавания текстов ABBYY Finereader 14, лицензия №af14-2p1v50-102, от 09.09.2019г.; срок использования – бессрочно. Управление и защита данных ЭВМ Kaspersky Endpoint Security – бизнес версия – №лицензии 1C1C1910100745121401551, срок использования – ежегодная пролонгация. Webinar – платформа для вебинаров, Лицензионный договор №С-6161 от 03.11.2020, срок использования –ежегодная пролонгация. ABBYY PDF Transformer+ – Сублицензионный договор №К-15 от. 07.11.2018г., срок использования – бессрочно. LibreOffice – свободно распространяемый офисный пакет; AcrobatReader – свободно распространяемое программное обеспечение (просмотр документов PDF, DjVU); Справочно-правовая система КонсультантПлюс – обеспечивающий свободный доступ к информации нормативно-правового характера, лицензия №348005 от 23.12.2019г., срок использования – бессрочно.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«Национальный государственный Университет
физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта,
Санкт-Петербург»**

Кафедра теории и методики плавания

Рабочая программа дисциплины (модуля)

АКВАФИТНЕС

Основная профессиональная образовательная программа
высшего образования программы бакалавриата по направлению подготовки

49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль):
Физкультурно-оздоровительная деятельность

Квалификация:
бакалавр

Форма обучения:
Очная/заочная

Согласовано:
Руководитель ОПОП по направлению
49.03.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
профиль подготовки
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
_____ Мосунова М. Д.

Рассмотрена и утверждена на заседании кафедры
«11» 06 2019г., протокол № 11

Зав. кафедрой _____Литвинов А. А.

Рекомендована решением
Учебно-методического совета
«20» июня 2019 г., протокол № 11

Автор-разработчик:
Кууз Р.В. Доцент, к.п.н.

Санкт-Петербург 2019

1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 4 курсе по очной форме обучения, на 2 курсе по заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: очная форма обучения ***зачет (7 семестр).*** Заочная форма обучения ***зачет (3 семестр).***

2. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

Наименование категории (группы) компетенций	**Код и наименование компетенций**
Универсальные компетенции	
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	**УК-7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

2.1 ИНДИКАТОРЫ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ И РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ:

Код компетенции	**Код и наименование индикатора (ов) достижения компетенции**	**Планируемые результаты обучения**
УК-7	*УК-7.1.* *Знает:* - значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; - основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели; - основы организации здорового образа жизни; - требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников; - правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту; - методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта и ИВС; - основы планирования и проведения занятий по физической культуре; - основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования; - правила эксплуатации контрольно-измерительных приборов и инвентаря. *УК – 7.2.* *Умеет:* - самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; - планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической	Знания: - значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; - основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели; - основы организации здорового образа жизни; - требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников; - правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту; - методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта и ИВС; - основы планирования и проведения занятий по физической культуре; - основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования; - правила эксплуатации контрольно-измерительных приборов и инвентаря. Умения: - самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;

	культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; - проводить занятия по общей физической подготовке; - определять и учитывать величину нагрузки на занятиях; - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений; - пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности. *ПК – 7.3.* *Имеет опыт:* - проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима; - планирования и проведения занятий по обучению технике базовых видов спорта; - планирования и проведения учебно-тренировочных занятий по ИВС по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности; - владения техникой основных двигательных действий базовых видов спорта и ИВС на уровне выполнения контрольных нормативов; - самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности;	- планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; - проводить занятия по общей физической подготовке; - определять и учитывать величину нагрузки на занятиях; - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений; - пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности. Навыки: - проведения теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима; - планирования и проведения занятий по обучению технике базовых видов спорта; - планирования и проведения учебно-тренировочных занятий по ИВС по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности; - владения техникой основных двигательных действий базовых видов спорта и ИВС на уровне выполнения контрольных нормативов; - самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности;

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	семестры							
		1	2	3	4	5	6	7	8
Контактная работа преподавателей с обучающимися	30							30	
В том числе:									
Занятия лекционного типа	12							12	
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, лабораторные работы)	18							18	
Промежуточная аттестация (**зачет,** дифференцированный зачет, экзамен)	6							6	

Самостоятельная работа студента		36							36	
Общая трудоемкость	**часы**	**72**							**72**	
	зачетные единицы	**2**							**2**	

заочная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	семестры								
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
Контактная работа преподавателей с обучающимися		8			8						
В том числе:											
Занятия лекционного типа		4			4						
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, лабораторные работы)		4			4						
Промежуточная аттестация (**зачет**, дифференцированный зачет, экзамен)		4			4						
Самостоятельная работа студента		60			60						
Общая трудоемкость	**часы**	**72**			**72**						
	зачетные единицы	**2**			**2**						

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

4.1. ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ИХ КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Результаты обучения в виде знаний, умений, навыков
1.	**Современное состояние аквафитнес-индустрии в России**	Исторический аспект аквафитнеса. Основные понятия. Роль и место дисциплины в системе физкультурного образования. Цель, задачи, направленность аквафитнеса. Функции аквафитнеса. Взаимосвязь аквафитнеса с физическим воспитанием и образованием, спортом, реабилитацией. Средства, методы и формы организации аквафитнеса. Общая характеристика и отличительные особенности современных форм. Виды аквафитнеса. Характеристика современных программ аквафитнеса.	*Знает:* - значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; - основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели; - основы организации здорового образа жизни; - требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников; *Умеет:* - планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; - определять и учитывать величину нагрузки на занятиях; - соблюдать правила техники

			безопасности при выполнении упражнений; - пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности. *Имеет опыт:* - проведения теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима; - планирования и проведения занятий по обучению технике базовых видов спорта; - планирования и проведения учебно-тренировочных занятий по ИВС по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности
2.	**Аквафитнес в различные возрастные периоды. Различные методики аквафитнеса**	Цель, задачи, направленность, средства и методы занятий аквафитнесом с детьми. Формы организации занятий аквафитнесом в дошкольный и школьный периоды. Особенности методики аквафитнеса с детьми различного возраста. Формы организации и содержание занятий аквафитнесом с молодежью и в период основной трудовой деятельности. Особенности методики проведения занятий аквафитнесом со взрослыми. Роль занятий аквафитнесом для людей пожилого возраста. Психофизиологические особенности людей пожилого возраста. Цель, задачи, направленность, особенности методики проведения занятий аквафитнесом в «третьем» возрасте. Формы организации. Проблема выбора средств аквафитнеса. Контроль физических и психических нагрузок.	*Знает:* - правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту; - методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта и ИВС; - основы планирования и проведения занятий по физической культуре; - основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования; - правила эксплуатации контрольно-измерительных приборов и инвентаря. *Умеет:* - самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений; - пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности. *Имеет опыт:* - владения техникой основных двигательных действий базовых видов спорта и ИВС на уровне

			выполнения контрольных нормативов; - самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности;

4.2. СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

ЗАНЯТИЯ ЛЕКЦИОННОГО ТИПА

№ темы	*Содержание занятий лекционного типа*	*Кол-во часов*
	7 семестр	
1.	Лекция № 1. Исторические аспекты аквафитнеса. Основные понятия. Роль и место дисциплины в системе физкультурного образования. Цель, задачи, направленность аквафитнеса. Функции аквафитнеса. Взаимосвязь аквафитнеса с физическим воспитанием и образованием, спортом, реабилитацией. Средства, методы и формы организации аквафитнеса.	2
1.	Лекция № 2-3 Цель, задачи, направленность, средства и методы аквафитнеса с различным контингентом занимающихся Цель, задачи, направленность, средства и методы аквафитнеса. Формы организации занятий аквафитнесом. Особенности методики занятий аквафитнесом с людьми различного возраста. Формы организации и содержание занятий. Проблема выбора средств аквафитнеса. Контроль физических и психических нагрузок.	4
2	Лекция № 4 Современные проблемы аквафитнеса. Организация и обеспечение тренировочного процесса в аквафитнесе. Современные тенденции в развитии аквафитнеса, инновационные программы занятий, контроля. Организация и проведение занятий аквафитнесом в различных странах. Проблемы составления программ занятий с учетом потребностей, мотивов и состояний занимающихся.	2
2	Лекция №м5-6. Особенности занятий аквафитнесом с мужчинами. Особенности занятий в мелком или в глубоком бассейне. Цель, задачи, направленность, применение различного инвентаря в занятиях аквафитнесом в различных бассейнах.	4

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА

№ темы	*Содержание занятий семинарского типа*	*Кол-во часов*
	7 семестр	
2	Семинарское занятие 1 Современные проблемы аквафитнеса. Организация и обеспечение тренировочного процесса в аквафитнесе. Современные тенденции в развитии аквафитнеса, инновационные программы занятий, контроля. Организация и проведение занятий аквафитнесом в различных странах. Проблемы составления программ занятий с учетом потребностей, мотивов и состояний занимающихся.	2
2	Семинарское занятие 2. Цель, задачи, направленность, средства и методы аквафитнеса с различным контингентом занимающихся Формы организации занятий аквафитнесом. Особенности методики занятий аквафитнесом с людьми различного возраста. Формы организации и содержание занятий. Проблема выбора средств аквафитнеса. Контроль физических и психических нагрузок.	2
2	Семинарское занятие 3. Занятия аквафитнесом с детьми дошкольного возраста. Цель, задачи, направленность, средства и методы занятий аквафитнесом с детьми дошкольного возраста. Формы организации занятий аквафитнесом в дошкольный период. Особенности методики занятий аквафитнесом с детьми дошкольного возраста.	2
2	Семинарское занятие 4. Занятия аквафитнесом с детьми школьного возраста. Цель, задачи, направленность, средства и методы занятий аквафитнесом	2

	с детьми школьного возраста. Формы организации рекреационных занятий в школьный период. Особенности методики рекреационных занятий с детьми школьного возраста.	
2	Семинарское занятие 5. Занятия аквафитнесом с женщинами первого зрелого возраста Цель, задачи, направленность, средства и методы занятий аквафитнесом с женщинами первого зрелого возраста. Формы организации занятий аквафитнесом. Особенности методики занятий аквафитнесом.	2
2	Семинарское занятие 6. Занятия аквафитнесом с женщинами второго зрелого возраста. Цель, задачи, направленность, средства и методы занятий аквафитнесом. Формы организации занятий аквафитнесом. Особенности методики занятий аквафитнесом.	2
2	Семинарское занятие 7. Занятия аквафитнесом в пожилом возрасте. Роль занятий аквафитнесом для людей пожилого возраста. Цель, задачи, направленность, средства и методы занятий аквафитнесом. Формы организации занятий аквафитнесом. Особенности методики занятий аквафитнесом.	2
2	Семинарское занятие 8. Занятия аквафитнесом с мужчинами. Роль занятий аквафитнесом для мужчин. Цель, задачи, направленность, средства и методы занятий аквафитнесом. Формы организации занятий аквафитнесом. Особенности методики занятий аквафитнесом с мужчинами.	2
2	Семинарское занятие 8. Занятия аквафитнесом в мелком и в глубоком бассейне. Роль занятий аквафитнесом в различных бассейнах. Цель, задачи занятий аквафитнесом в различных бассейнах. Особенности методики занятий аквафитнесом с инвентарем.	2

4.3. СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

ЗАНЯТИЯ ЛЕКЦИОННОГО ТИПА

№ темы	*Содержание занятий лекционного типа*	*Кол-во часов*
	3 семестр	
1.	Лекция № 1. Исторические аспекты аквафитнеса. Основные понятия. Роль и место дисциплины в системе физкультурного образования. Цель, задачи, направленность аквафитнеса. Функции аквафитнеса. Взаимосвязь аквафитнеса с физическим воспитанием и образованием, спортом, реабилитацией. Средства, методы и формы организации аквафитнеса.	2
1.	Лекция № 2-3 Цель, задачи, направленность, средства и методы аквафитнеса с различным контингентом занимающихся Цель, задачи, направленность, средства и методы аквафитнеса. Формы организации занятий аквафитнесом. Особенности методики занятий аквафитнесом с людьми различного возраста. Формы организации и содержание занятий. Проблема выбора средств аквафитнеса. Контроль физических и психических нагрузок.	2

ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА

№ темы	*Содержание занятий семинарского типа*	*Кол-во часов*
	3 семестр	
2	Семинарское занятие 1. Цель, задачи, направленность, средства и методы аквафитнеса с различным контингентом занимающихся Формы организации занятий аквафитнесом. Особенности методики занятий аквафитнесом с людьми различного возраста. Формы организации и содержание занятий. Проблема выбора средств	2

	аквафитнеса. Контроль физических и психических нагрузок.	
2	Семинарское занятие 2. Занятия аквафитнесом с женщинами первого и второго зрелого возраста. Цель, задачи, направленность, средства и методы занятий аквафитнесом с женщинами первого зрелого возраста. Формы организации занятий аквафитнесом. Особенности методики занятий аквафитнесом.	2

5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

ОСНОВНАЯ:

1. Аквааэробика на занятиях по физической культуре в вузах : учебное пособие / А.И. Антипенко, А.Ю. Шредер, А.С. Ямпольский, Н.А. Скрипник. – Омск : Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2019. – 136 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=575758
2. Бишаева, А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента : учебное пособие / А.А. Бишаева. - Москва : Кнорус, 2016. - 299 с. : ил.
3. Витун, Е.В. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов : учебное пособие / Е.В. Витун, В.Г. Витун ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Оренбургский Государственный Университет. – Оренбург : ОГУ, 2017. – 111 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481819
4. Ивченко, Е.В. Технологии физкультурно-оздоровительной деятельности в плавании : учебное пособие / Е.В. Ивченко, Р.В. Кууз, Е.А. Ивченко. - СПб. : НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2019. – 212 с. : ил., табл. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
5. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. – Москва : Спорт, 2016. – 281 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461372

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ:

1. Аквафитнес : учебное пособие / Р.В. Кууз, Е.В. Ивченко, А.Ю. Липовка, В.П. Липовка. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2014. – 121 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
2. Велединский, В.Г. Спортивно-оздоровительный сервис : учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям подготовки "Туризм", "Сервис", "Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм" (квалификация (степень) "бакалавр") / В.Г. Велединский. - Москва : КноРус, 2021. - 215, [1] с. : ил.
3. Голякова, Н.Н. Оздоровительная аэробика : учебно-методическое пособие / Н.Н. Голякова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 145 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426428
4. Грудницкая, Н.Н. Оздоровительные телесно-ориентированные технологии : учебное пособие / Н.Н. Грудницкая ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет». – Ставрополь : СКФУ, 2014. – 209 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457277
5. Казызаева, А.С. Особенности занятий аквааэробикой с различным контингентом : учебное пособие / А.С. Казызаева, О.Б. Галеева; М-во спорта, туризма и молодежной политики Рос. Федерации ; Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта. - Электрон. текстовые дан. (1 файл). - Омск : Изд-во СибГУФК, 2012. – 187 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.

6. Кузьменко, М.В. Аква-фитнес : учебно-методическое пособие / М.В. Кузьменко; Министерство спорта Российской Федерации ; Московская государственная академия физической культуры. - Малаховка : [б. и.], 2018. – 60 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
7. Теория и методика избранного вида спорта: водные виды спорта : учебник / под ред. Н. Ж. Булгаковой. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2019. - 303, [1] с. : ил.
8. Рекреационные занятия плаванием с различным контингентом занимающихся : учебное пособие / Е.В. Ивченко, Р.В. Кууз, А.Ю. Липовка, Е.А. Ивченко. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2014. – 122 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
9. Рипа, М.Д. Кинезотерапия. Культура двигательной активности : учебное пособие / М.Д. Рипа, И.В. Кулькова. - Москва : Кнорус, 2011. - 370 с. : ил.
10. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник / авт.-сост. О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев ; под общ. ред. С.П. Евсеева. – Москва : Спорт, 2016. – 385 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461367
11. Черкасова, И.В. Аэробика : учебно-методическое пособие / И.В. Черкасова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 98 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=344707

6. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины (модуля):

- Электронная библиотека НГУ им. П.Ф. Лесгафта http://megaprolib.net/MP0101/Web
- ЭБС «Лань» https://e.lanbook.com/books/4775?publisher__fk=44412
- ЭБС «Юрайт» https://www.biblio-online.ru/
- ЭБС «Университетская библиотека ONLINE»http://www.biblioclub.ru/
- Архив журналов РАН libnauka.ru
- Университетская информационная система Россия uisrussia.msu.ru
- КонсультантПлюс http://www.consultant.ru/
- Министерство образования и науки РФ http://Минобрнауки.рф/
- Российское образование http://www.edu.ru/
- Университетская информационная система РОССИЯ http://uisrussia.msu.ru/is4/main.jsp
- Электронная библиотека РГБ http://elibrary.rsl.ru(link isexternal)
- Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/(link isexternal)
- Министерство спорта РФ http://www.minsport.gov.ru/(link isexternal)
- Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта http://lesgaft-notes.spb.ru/

5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

- **Помещение для проведения практических занятий** Большая чаша плавательного бассейна Межвузовского учебно-спортивного центра.
- **Методический кабинет кафедры теории и методики плавания (аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации)** (1 этаж, нежилое помещение №1) – Специализированная мебель: Учебный стол-15 шт.; скамья-15 шт., письменный стол-1шт., стул-6шт., Оборудование: доска меловая-1шт., Проектор Acer X138WH-1шт., Экран DINON Manual 220x220 MW настенный, Ноутбук Acer-1шт.,

Видеокамера для подводной съемки-1шт., Подъемник для бассейна "Енисей" ИБП-170Г для инвалидов, наглядные учебные пособия, информационные стенды.

- Перечень лицензионного программного обеспечения: Операционная система Microsoft Windows: 8, 10 Pro - №№лицензий 64663702 от 21.01.2015, 64715749 от 24.01.2015 срок использования – бессрочно. Пакет прикладных программ Microsoft Office:2013, 2016 (MS Word, MS Excel, MS Power Point, MS Access) №№лицензий 68894043 от 19.12.2011г.; 45665275 от 21.01.2015г., срок использования – бессрочно. Система оптического распознавания текстов ABBYY Finereader 14, лицензия №af14-2p1v50-102, от 09.09.2019г.; срок использования – бессрочно. Управление и защита данных ЭВМ Kaspersky Endpoint Security – бизнес версия – №лицензии 1C1C191010074512140155 1, срок использования – ежегодная пролонгация. Webinar – платформа для вебинаров, Лицензионный договор №С-6161 от 03.11.2020, срок использования –ежегодная пролонгация. ABBYY PDF Transformer+ – Сублицензионный договор №К-15 от. 07.11.2018г., срок использования – бессрочно. LibreOffice – свободно распространяемый офисный пакет; AcrobatReader – свободно распространяемое программное обеспечение (просмотр документов PDF, DjVU); Справочно-правовая система КонсультантПлюс – обеспечивающий свободный доступ к информации нормативно-правового характера, лицензия №348005 от 23.12.2019г., срок использования – бессрочно.