

**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

**ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ  
ТЕХНОЛОГИИ В ОТКРЫТОЙ СРЕДЕ**

Основная профессиональная образовательная программа  
высшего образования программы бакалавриата по направлению  
подготовки

**49.03.01 Физическая культура**

Направленность (профиль) образовательной программы

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Квалификация:

**Бакалавр**

Форма обучения:

**Очная/ Заочная**

Санкт-Петербург, 2025

## 1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 2 курсе по очной, на 2 курс по заочной форме обучения . Контрольная работа по заочной форме обучения в 4 семестре. Вид промежуточной аттестации: экзамен(3 семестр – очно, 4 – семестр заочно)

## 2. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

Наименование категории (группы) компетенций	Код и наименование компетенций
<b>Профессиональные компетенции</b>	
Педагогический	ПК-1 Способен организовывать, планировать и проводить индивидуальные и групповые занятия с использованием современных физкультурно-оздоровительных технологий различной направленности с учетом пола, возраста, состояния здоровья и индивидуальных особенностей занимающихся.
Рекреационный, организационно-методический	ПК-3 Способен организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно -массовые мероприятия, активный отдых с детьми и взрослыми в различных условиях внешней среды

### 2.1. ИНДИКАТОРЫ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ И РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ:

Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения
ПК-1	<p>ПК – 1.1. Знает</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Национальные стандарты предоставления услуг ГОСТ РФ 52024-2003 «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Общие требования»;</li> <li>- основы методики преподавания, характеристику личностно-ориентированного, дифференцированного спортизированного, деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий;</li> <li>-принципы и методы физического воспитания и физического развития различных категорий населения;</li> <li>-теорию и методику физкультурной и спортивно-массовой работы;</li> </ul>	<p><i>Знания:</i></p> <p>Национальные стандарты предоставления услуг ГОСТ РФ 52024-2003 «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Общие требования»;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы методики преподавания, характеристику личностно-ориентированного, дифференцированного спортизированного, деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий;</li> <li>-принципы и методы физического воспитания и физического развития различных категорий населения;</li> <li>-теорию и методику физкультурной и спортивно-массовой работы;</li> </ul>

<p>-порядок и формы планирования физкультурной и спортивно-массовой работы физкультурно-спортивной организации;</p> <p>-определение задач и составление календарных планов, графиков физкультурной, спортивно-массовой и воспитательной работы физкультурно-спортивной организации;</p> <p>-определение состава секций, групп физкультурной и спортивной направленности в физкультурно-спортивной организации;</p> <p>-основы организации работы и методического сопровождения секций, групп физкультурной и спортивной направленности;</p> <p>-физкультурно-оздоровительные технологии развития физических качеств, способностей человека;</p> <p>-теоретические и прикладные аспекты разработки программ физической подготовки, физического развития населения, лучшие практики и стандарты в этой области;</p> <p>- типовые и авторские методические комплексы физической подготовки, физического развития населения в секциях, группах физкультурной и спортивной направленности;</p> <p>-методики силовых, аэробных тренировок, тренировок на развитие гибкости, функционального тренинга с использованием тренажерных устройств;</p> <p>-особенности проектирования программ физической подготовки, физического развития населения для отдельных возрастных и социальных групп населения;</p> <p>- особенности выбора упражнений и дозирования нагрузки в занятиях с применением различных физкультурно-оздоровительных технологий, включая фитнес-технологии, с учетом индивидуальных особенностей занимающихся ;</p> <p>- показания и противопоказания к различным видам физкультурно-оздоровительной деятельности , включая фитнес-технологии</p>	<p>-порядок и формы планирования физкультурной и спортивно-массовой работы физкультурно-спортивной организации;</p> <p>-определение задач и составление календарных планов, графиков физкультурной, спортивно-массовой и воспитательной работы физкультурно-спортивной организации;</p> <p>-определение состава секций, групп физкультурной и спортивной направленности в физкультурно-спортивной организации;</p> <p>-основы организации работы и методического сопровождения секций, групп физкультурной и спортивной направленности;</p> <p>-физкультурно-оздоровительные технологии развития физических качеств, способностей человека;</p> <p>-теоретические и прикладные аспекты разработки программ физической подготовки, физического развития населения, лучшие практики и стандарты в этой области;</p> <p>- типовые и авторские методические комплексы физической подготовки, физического развития населения в секциях, группах физкультурной и спортивной направленности;</p> <p>особенности выбора упражнений и дозирования нагрузки в занятиях с применением различных физкультурно-оздоровительных технологий, включая фитнес-технологии, с учетом индивидуальных особенностей занимающихся ;</p> <p>- показания и противопоказания к различным видам физкультурно-оздоровительной деятельности , включая фитнес-технологии</p> <p>- средства и методы спортивно-оздоровительного туризма;</p> <p>-правила безопасного поведения на занятиях по виду рекреации, спортивно-оздоровительного туризма;</p> <p>-нормативно-техническую документацию по организации и проведению учебно-тренировочных занятий (походов) по виду рекреации и спортивно-оздоровительного туризма;</p>
--	---

<p>- средства и методы спортивно-оздоровительного туризма;</p> <p>-правила безопасного поведения на занятиях по виду рекреации, спортивно-оздоровительного туризма;</p> <p>-нормативно-техническую документацию по организации и проведению учебно-тренировочных занятий (походов) по виду рекреации и спортивно-оздоровительного туризма;</p> <p>-виды рекреации и спортивно-оздоровительного туризма и их особенности;</p> <p>-правила видов спорта, отнесенных к рекреации и спортивно-оздоровительному туризму;</p> <p>-передовой опыт методического обеспечения физкультурной и спортивно-массовой работы, физической активности, поддержания активного долголетия населения;</p> <p>- методику применения технических средств обучения, информационно-коммуникационных технологий, электронных образовательных и информационных ресурсов, дистанционных образовательных технологий и электронного обучения;</p> <p>- формы и методы статистического учета результатов физкультурной, спортивно-массовой и воспитательной работы физкультурно-спортивной организации</p>	<p>-виды рекреации и спортивно-оздоровительного туризма и их особенности;</p> <p>-правила видов спорта, отнесенных к рекреации и спортивно-оздоровительному туризму;</p> <p>-передовой опыт методического обеспечения физкультурной и спортивно-массовой работы, физической активности, поддержания активного долголетия населения;</p> <p>- методику применения технических средств обучения, информационно-коммуникационных технологий, электронных образовательных и информационных ресурсов, дистанционных образовательных технологий и электронного обучения;</p> <p>- формы и методы статистического учета результатов физкультурной, спортивно-массовой и воспитательной работы физкультурно-спортивной организации</p>
<p>ПК – 1.2. Умеет:</p> <p>- определять задачи и составлять календарные планы, графики физкультурной, спортивно-массовой и воспитательной работы физкультурно-спортивной организации;</p> <p>-подбирать средства, методы и формы физкультурной, спортивно-массовой и воспитательной работы в соответствии с поставленными задачами деятельности физкультурно-спортивной организации;</p> <p>-разрабатывать или подбирать методики воспитательной работы и физической подготовки населения в секциях, группах физкультурной и спортивной направленности, соответствующие возрастному и психофизиологическому развитию населения;</p>	<p><i>Умения:</i></p> <p>-определять задачи и составлять календарные планы, графики физкультурной, спортивно-массовой и воспитательной работы физкультурно-спортивной организации;</p> <p>-подбирать средства, методы и формы физкультурной, спортивно-массовой и воспитательной работы в соответствии с поставленными задачами деятельности физкультурно-спортивной организации;</p> <p>-разрабатывать или подбирать методики воспитательной работы и физической подготовки населения в секциях, группах физкультурной и спортивной направленности, соответствующие возрастному и психофизиологическому развитию населения;</p>

<p>-планировать формы физкультурных занятий с учетом медико-биологических основ физкультурной деятельности в целях продления физической активности, поддержания активного долголетия населения;</p> <p>- планировать тренировочные нагрузки для различных групп населения при проведении групповых и индивидуальных физкультурно-оздоровительных занятий;</p> <p>-составлять и реализовывать программы физической подготовки и физического развития населения, с определением ожидаемых результатов их реализации;</p> <p>-Планировать подготовку занимающихся по видам рекреации и спортивно-оздоровительного туризма;</p> <p>-разрабатывать программы подготовки занимающихся по видам рекреации и спортивно-оздоровительного туризма;</p> <p>-формы документирования учебно-тренировочного занятия (похода) по виду рекреации и спортивно-оздоровительного туризма</p> <p>- организовывать различные виды внеурочной деятельности: игровую, учебно-исследовательскую, физкультурно-спортивную, досуговую с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона;</p> <p>- применять технические средства обучения, информационно-коммуникационные технологии, электронные образовательные и информационные ресурсы, дистанционные образовательные технологии и электронного обучения;</p> <p>- использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности учащихся;</p> <p>- использовать различные приемы привлечения родителей (законных представителей) к организации занятий и досуговых мероприятий, методы, формы и средства организации их совместной с детьми деятельности.</p> <p>- определять способы нормирования и контроля тренировочных нагрузок в</p>	<p>-планировать формы физкультурных занятий с учетом медико-биологических основ физкультурной деятельности в целях продления физической активности, поддержания активного долголетия населения;</p> <p>- планировать тренировочные нагрузки для различных групп населения при проведении групповых и индивидуальных физкультурно-оздоровительных занятий;</p> <p>-составлять и реализовывать программы физической подготовки и физического развития населения, с определением ожидаемых результатов их реализации;</p> <p>-Планировать подготовку занимающихся по видам рекреации и спортивно-оздоровительного туризма;</p> <p>-разрабатывать программы подготовки занимающихся по видам рекреации и спортивно-оздоровительного туризма;</p> <p>-формы документирования учебно-тренировочного занятия (похода) по виду рекреации и спортивно-оздоровительного туризма</p> <p>- организовывать различные виды внеурочной деятельности: игровую, учебно-исследовательскую, физкультурно-спортивную, досуговую с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона;</p> <p>- использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности учащихся;</p> <p>- использовать различные приемы привлечения родителей (законных представителей) к организации занятий и досуговых мероприятий, методы, формы и средства организации их совместной с детьми деятельности.</p> <p>- определять способы нормирования и контроля тренировочных нагрузок в работе с населением</p>
--	---

	<p>физкультурной и спортивно-массовой работе с населением</p>	
	<p>ПК – 1.3. Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использования различных моделей организации, форм и методов проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых занятий с населением;</li> <li>-определения места и специфики применения средств физкультурно-оздоровительных технологий в структуре образовательного и тренировочного процессов с разным контингентом занимающихся;</li> <li>-проведения групповых и индивидуальных занятий с использованием современных физкультурно-оздоровительных технологий, включая фитнес-технологии, в организациях по месту жительства, месту учёбы и работы;</li> <li>-разработки и проведения мероприятий по видам физкультурно-оздоровительной и спортивной активности с населением, проходящим физическую подготовку в секциях, группах физкультурной и спортивной направленности;</li> <li>-планирования и проведения мероприятия по видам физкультурно-оздоровительной и спортивной активности с населением, проходящим физическую подготовку в секциях, группах физкультурной и спортивной направленности;</li> <li>- применения психолого-педагогических мотивационных техник ведения здорового и активного образа жизни;</li> <li>- осуществления контроля исполнения планов, графиков физкультурной, спортивно-массовой и воспитательной работы физкультурно-спортивной организации;</li> <li>-консультирования инструкторов, тренеров, тренеров-преподавателей, специалистов физкультурно-спортивных организаций, руководителей секций, групп физкультурной и спортивной направленности по определению содержания, форм, методов и средств</li> </ul>	<p><i>Навыки:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использования различных моделей организации, форм и методов проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых занятий с населением;</li> <li>-определения места и специфики применения средств физкультурно-оздоровительных технологий в структуре образовательного и тренировочного процессов с разным контингентом занимающихся;</li> <li>-проведения групповых и индивидуальных занятий с использованием современных физкультурно-оздоровительных технологий, включая фитнес-технологии, в организациях по месту жительства, месту учёбы и работы;</li> <li>-разработки и проведения мероприятий по видам физкультурно-оздоровительной и спортивной активности с населением, проходящим физическую подготовку в секциях, группах физкультурной и спортивной направленности;</li> <li>-планирования и проведения мероприятия по видам физкультурно-оздоровительной и спортивной активности с населением, проходящим физическую подготовку в секциях, группах физкультурной и спортивной направленности;</li> <li>- применения психолого-педагогических мотивационных техник ведения здорового и активного образа жизни;</li> <li>- осуществления контроля исполнения планов, графиков физкультурной, спортивно-массовой и воспитательной работы физкультурно-спортивной организации;</li> <li>-консультирования инструкторов, тренеров, тренеров-преподавателей, специалистов физкультурно-спортивных организаций, руководителей секций, групп физкультурной и спортивной направленности по определению содержания, форм, методов и средств</li> </ul>

	физической подготовки и физического развития;	физической подготовки физического развития;
ПК-3	<p>ПК – 3.1. Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- общие требования ГОСТа РФ 52024-2003 «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Общие требования»;</li> <li>- национальные стандарты и нормативно-техническая документация по организации спортивно-зрелищных мероприятий</li> <li>- теоретические основы организации массового спорта;</li> <li>- задачи физической культуры и спорта по месту работы населения, основы корпоративного спорта;</li> <li>- функции, виды и принципы массовых физкультурно- спортивных мероприятий;</li> <li>- типовые и авторские методики и технологии организации спортивно-зрелищных мероприятий;</li> <li>- методики разработки мероприятий, направленных на воспитание здорового образа жизни, неприятие вредных привычек и отказ от применения допинга для населения, лучшие практики и стандарты в этой области</li> <li>- содержание и основные положения тестирования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (Комплекс ГТО);</li> <li>- основы маркетинга спортивно-зрелищных мероприятий;</li> <li>-методику проведения физкультурно-оздоровительных (спортивно-массовых) мероприятий,</li> <li>- особенности организации и проведения спортивно-массовых мероприятий по видам рекреации и спортивно-оздоровительного туризма в различных условиях открытой среды;</li> <li>- документы, регламентирующие проведение спортивных соревнований и спортивно-массовых мероприятий, включая мероприятия спортивно -оздоровительного туризма;</li> <li>-меры по обеспечению безопасности в учебно-тренировочных занятиях</li> </ul>	<p><i>Знания:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- теоретические основы организации массового спорта;</li> <li>- задачи физической культуры и спорта по месту работы населения, основы корпоративного спорта;</li> <li>- функции, виды и принципы массовых физкультурно- спортивных мероприятий;</li> <li>- типовые и авторские методики и технологии организации спортивно-зрелищных мероприятий;</li> <li>- методики разработки мероприятий, направленных на воспитание здорового образа жизни, неприятие вредных привычек и отказ от применения допинга для населения, лучшие практики и стандарты в этой области</li> <li>-методику проведения физкультурно-оздоровительных (спортивно-массовых) мероприятий,</li> <li>- особенности организации и проведения спортивно-массовых мероприятий по видам рекреации и спортивно-оздоровительного туризма в различных условиях открытой среды;</li> <li>- документы, регламентирующие проведение спортивных соревнований и спортивно-массовых мероприятий, включая мероприятия спортивно -оздоровительного туризма;</li> <li>-меры по обеспечению безопасности в учебно-тренировочных занятиях (походах) и стандартные алгоритмы организации спасательных и транспортировочных работ</li> <li>-особенности интерактивного взаимодействия со зрителем при проведении спортивно-зрелищного мероприятия</li> <li>- методы контроля для оценки качества физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг;</li> </ul> <p><i>Умения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разрабатывать программу организации досуговой деятельности и активного отдыха по месту жительства, месту у работы, месту</li> </ul>

<p>(походах) и стандартные алгоритмы организации спасательных и транспортировочных работ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-особенности интерактивного взаимодействия со зрителем при проведении спортивно-зрелищного мероприятия</li> <li>- методы контроля для оценки качества физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг.</li> </ul> <p>ПК – 3.2. Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разрабатывать программу организации досуговой деятельности и активного отдыха по месту жительства, месту у работы, месту отдыха населения с учетом особенностей контингента и средовых условий;</li> <li>- определять цели, задачи и содержание, включая средства рекреационного и спортивно-оздоровительного туризма, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, с учетом особенностей и интересов занимающихся;</li> <li>- планировать, организовывать и проводить спортивно-зрелищные мероприятия с учетом возрастных особенностей зрителей, участников;</li> <li>-разрабатывать документацию (сценарный план и сценарий, положение, программу) на основе современных технологий, методических разработок и анализа лучших практик подготовки спортивно-зрелищных мероприятий, физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия с учетом его целей и задач;</li> <li>-разрабатывать программы проведения мероприятий рекреационного, спортивно-оздоровительного туризма;</li> <li>- организовывать работу по реализации основных положений ВФСК «Готов к труду и обороне» (Комплекс ГТО) среди населения по месту жительства;</li> <li>-составлять основные документы для планирования и учёта физкультурно-</li> </ul>	<p>отдыха населения с учетом особенностей контингента и средовых условий;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять цели, задачи и содержание, включая средства рекреационного и спортивно-оздоровительного туризма, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, с учетом особенностей и интересов занимающихся;</li> <li>- планировать, организовывать и проводить спортивно-зрелищные мероприятия с учетом возрастных особенностей зрителей, участников;</li> <li>-разрабатывать документацию (сценарный план и сценарий, положение, программу) на основе современных технологий, методических разработок и анализа лучших практик подготовки спортивно-зрелищных мероприятий, физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия с учетом его целей и задач;</li> <li>-разрабатывать программы проведения мероприятий рекреационного, спортивно-оздоровительного туризма;</li> <li>-составлять основные документы для планирования и учёта физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с населением;</li> <li>-определять материально-техническое и финансовое обеспечение проведения спортивно-зрелищного мероприятия, мероприятий спортивно-оздоровительного туризма;</li> <li>-формировать алгоритмы взаимодействия участников спортивно-зрелищного мероприятия с ответственными лицами административных, контрольных и надзорных органов для эффективной организации мероприятия</li> <li>- использовать методы контроля для оценки качества предоставляемых услуг при соблюдении условий безопасности и интересов потребителей физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг;</li> </ul> <p><i>Навыки:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организации и реализации физкультурно-оздоровительной и</li> </ul>
--	---

<p>оздоровительной и спортивно-массовой работы с населением;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-определять материально-техническое и финансовое обеспечение проведения спортивно-зрелищного мероприятия, мероприятий спортивно - оздоровительного туризма;</li> <li>-формировать алгоритмы взаимодействия участников спортивно-зрелищного мероприятия с ответственными лицами административных, контрольных и надзорных органов для эффективной организации мероприятия</li> <li>- использовать методы контроля для оценки качества предоставляемых услуг при соблюдении условий безопасности и интересов потребителей физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг.</li> </ul> <p>ПК – 3.3. Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организации и реализации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с населением, включая опыт проведения спортивно-зрелищного мероприятия, мероприятий рекреационного и спортивно-оздоровительного туризма ;</li> <li>- выявления целей и задач, основных параметров и условий подготовки и проведения спортивно-зрелищного мероприятия;</li> <li>- составления документов планирования, включая положение о проведении физкультурно-оздоровительных, досуговых и спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации;</li> <li>- проведения тестирования физической подготовленности по нормативам ВФСК «Готов к труду и обороне» в физкультурно-спортивных организациях различного типа, по месту жительства</li> <li>- обеспечения безопасности для жизни, здоровья и имущества потребителей и окружающей среды при оказании физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг, включая инструктаж при проведении</li> </ul>	<p>спортивно-массовой работы с населением, включая опыт проведения спортивно-зрелищного мероприятия, мероприятий рекреационного и спортивно-оздоровительного туризма ;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выявления целей и задач, основных параметров и условий подготовки и проведения спортивно-зрелищного мероприятия;</li> <li>- составления документов планирования, включая положение о проведении физкультурно-оздоровительных, досуговых и спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации;</li> <li>- обеспечения безопасности для жизни, здоровья и имущества потребителей и окружающей среды при оказании физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг, включая инструктаж при проведении спортивно - оздоровительного туризма;</li> <li>- разработки требований к месту проведения спортивно-зрелищного мероприятия, перечню спортивных сооружений, спортивному инвентарю и оборудованию, технологическому оборудованию, в том числе системам светового и аудиовизуального сопровождения в соответствии с санитарно-эпидемиологическими нормами, правилами пожарной и экологической безопасности;</li> <li>- подбора современных технических средств, сценических и цифровых технологий для проведения спортивно-зрелищного мероприятия;</li> <li>- разработки плана материального обеспечения и бюджета спортивно-зрелищного мероприятия, включая проведение походов спортивно - оздоровительного туризма;</li> <li>- подготовки отчета о проведении спортивно-зрелищного мероприятия, отчета о результатах исполнения плана занятий (походов) с занимающимися по виду рекреации и спортивно-оздоровительного туризма</li> <li>- контроля и анализа результатов проведения спортивно-зрелищного</li> </ul>
---	--

<p>походов спортивно - оздоровительного туризма;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разработки требований к месту проведения спортивно-зрелищного мероприятия, перечню спортивных сооружений, спортивному инвентарю и оборудованию, технологическому оборудованию, в том числе системам светового и аудиовизуального сопровождения в соответствии с санитарно-эпидемиологическими нормами, правилами пожарной и экологической безопасности;</li> <li>- подбора современных технических средств, сценических и цифровых технологий для проведения спортивно-зрелищного мероприятия;</li> <li>- разработки плана материального обеспечения и бюджета спортивно-зрелищного мероприятия, включая проведение походов спортивно - оздоровительного туризма;</li> <li>- подготовки отчета о проведении спортивно-зрелищного мероприятия, отчета о результатах исполнения плана занятий (походов) с занимающимися по виду рекреации и спортивно-оздоровительного туризма</li> <li>- контроля и анализа результатов проведения спортивно-зрелищного мероприятия, включая спортивно - оздоровительного туризм;</li> <li>-организационно-методического сопровождения деятельности инструкторов, тренеров, тренеров-преподавателей и специалистов физкультурно-спортивных организаций, руководителей секций, групп физкультурной и спортивной направленности при проведении массового зрелищного мероприятия.</li> </ul>	<p>мероприятия, включая спортивно - оздоровительного туризм;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-организационно-методического сопровождения деятельности инструкторов, тренеров, тренеров-преподавателей и специалистов физкультурно-спортивных организаций, руководителей секций, групп физкультурной и спортивной направленности при проведении массового зрелищного мероприятия.</li> </ul>
--	--

### 3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры
		3
Контактная работа преподавателей с обучающимися	64	64
в том числе:		

Занятия лекционного типа		16	16
Занятия семинарского типа		48	48
Самостоятельная работа		62	62
Экзамен		18	18
Общая трудоемкость	Часы	144	144
	ЗЕТ	4	4

#### заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры
		4
Контактная работа преподавателей с обучающимися	12	12
в том числе:		
Контрольная работа	-	-
Занятия лекционного типа	6	6
Занятия семинарского типа	6	6
Самостоятельная работа	123	123
Контрольная работа		
Экзамен	9	9
Общая трудоемкость	Часы	144
	ЗЕТ	4

#### 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 физкультурно-оздоровительной деятельности открытой среде	Основные положения рекреационной деятельности с населением различных возрастных групп в открытой среде. Нормативно-правовая основа проведения спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий в открытой среде. Организация и особенности проведения физкультурно-спортивных мероприятий на открытых плоскостных сооружениях, в городской парковой среде, в загородных зонах отдыха. Обеспечение безопасности для жизни, здоровья и имущества потребителей и окружающей среды при	<i>Знания:</i> Национальные стандарты предоставления услуг ГОСТ РФ 52024-2003 «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Общие требования»; - основы методики преподавания, характеристику личностно-ориентированного, дифференцированного, спортизированного, деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий; -принципы и методы физического воспитания и физического развития различных категорий населения; -теорию и методику физкультурной и спортивно-массовой работы; -порядок и формы планирования физкультурной и спортивно-массовой работы физкультурно-спортивной организации;

		<p>оказании физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-определение задач и составление календарных планов, графиков физкультурной, спортивно-массовой и воспитательной работы физкультурно-спортивной организации;</li> <li>-определение состава секций, групп физкультурной и спортивной направленности в физкультурно-спортивной организации;</li> <li>-основы организации работы и методического сопровождения секций, групп физкультурной и спортивной направленности;</li> <li>-физкультурно-оздоровительные технологии развития физических качеств, способностей человека;</li> <li>-теоретические и прикладные аспекты разработки программ физической подготовки, физического развития населения, лучшие практики и стандарты в этой области;</li> <li>- показания и противопоказания к различным видам физкультурно-оздоровительной деятельности , включая фитнес-технологии</li> <li>-нормативно-техническую документацию по организации и проведению учебно-тренировочных занятий (походов) по виду рекреации и спортивно-оздоровительного туризма;</li> <li>-виды рекреации и спортивно-оздоровительного туризма и их особенности;</li> <li>-правила видов спорта, отнесенных к рекреации и спортивно-оздоровительному туризму;</li> <li>-передовой опыт методического обеспечения физкультурной и спортивно-массовой работы, физической активности, поддержания активного долголетия населения;</li> <li>- методику применения технических средств обучения, информационно-коммуникационных технологий, электронных образовательных и информационных ресурсов, дистанционных образовательных технологий и электронного обучения;</li> <li>- формы и методы статистического учета результатов физкультурной, спортивно-массовой и воспитательной работы физкультурно-спортивной организации</li> <li>- национальные стандарты и нормативно-техническая документация по организации спортивно-зрелищных мероприятий</li> </ul>
--	--	---	---

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- теоретические основы организации массового спорта;</li> <li>- задачи физической культуры и спорта по месту работы населения, основы корпоративного спорта;</li> <li>- функции, виды и принципы массовых физкультурно- спортивных мероприятий;</li> <li>- типовые и авторские методика и технологии организации спортивно-зрелищных мероприятий;</li> <li>- методики разработки мероприятий, направленных на воспитание здорового образа жизни, неприятие вредных привычек и отказ от применения допинга для населения, лучшие практики и стандарты в этой области</li> <li>- содержание и основные положения тестирования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (Комплекс ГТО);</li> <li>- основы маркетинга спортивно-зрелищных мероприятий;</li> <li>-методику проведения физкультурно-оздоровительных (спортивно-массовых) мероприятий,</li> <li>- особенности организации и проведения спортивно-массовых мероприятий по видам рекреации и спортивно-оздоровительного туризма в различных условиях открытой среды;</li> <li>- документы, регламентирующие проведение спортивных соревнований и спортивно-массовых мероприятий, включая мероприятия спортивно-оздоровительного туризма;</li> <li>-меры по обеспечению безопасности в учебно-тренировочных занятиях (походах) и стандартные алгоритмы организации спасательных и транспортировочных работ</li> <li>-особенности интерактивного взаимодействия со зрителем при проведении спортивно-зрелищного мероприятия</li> </ul> <p><i>Умения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-определять задачи и составлять календарные планы, графики физкультурной, спортивно-массовой и воспитательной работы физкультурно-спортивной организации;</li> <li>-подбирать средства, методы и формы физкультурной, спортивно-массовой и воспитательной работы в соответствии с поставленными</li> </ul>
--	--	---

		<p>задачами деятельности физкультурно-спортивной организации;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать формы физкультурных занятий с учетом медико-биологических основ физкультурной деятельности в целях продления физической активности, поддержания активного долголетия населения;</li> <li>- планировать тренировочные нагрузки для различных групп населения при проведении групповых и индивидуальных физкультурно-оздоровительных занятий;</li> <li>- Планировать подготовку занимающихся по видам рекреации и спортивно-оздоровительного туризма;</li> <li>- формы документирования учебно-тренировочного занятия (похода) по виду рекреации и спортивно-оздоровительного туризма</li> <li>- организовывать различные виды внеурочной деятельности: игровую, учебно-исследовательскую, физкультурно-спортивную, досуговую с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона;</li> <li>- определять способы нормирования и контроля тренировочных нагрузок в физкультурной и спортивно-массовой работе с населением</li> </ul> <p><i>Навыки:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использования различных моделей организации, форм и методов проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых занятий с населением;</li> <li>- определения места и специфики применения средств физкультурно-оздоровительных технологий в структуре образовательного и тренировочного процессов с разным контингентом занимающихся;</li> <li>- разработки и проведения мероприятий по видам физкультурно-оздоровительной и спортивной активности с</li> </ul>
--	--	---

			<p>населением, проходящим физическую подготовку в секциях, группах физкультурной и спортивной направленности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планирования и проведения мероприятия по видам физкультурно-оздоровительной и спортивной активности с населением, проходящим физическую подготовку в секциях, группах физкультурной и спортивной направленности;</li> <li>- применения психолого-педагогических мотивационных техник ведения здорового и активного образа жизни;</li> <li>- осуществления контроля исполнения планов, графиков физкультурной, спортивно-массовой и воспитательной работы физкультурно-спортивной организации;</li> <li>- консультирования инструкторов, тренеров, тренеров-преподавателей, специалистов физкультурно-спортивных организаций, руководителей секций, групп физкультурной и спортивной направленности по определению содержания, форм, методов и средств физической подготовки физического развития;</li> <li>- Разработки требований к месту проведения спортивно-зрелищного мероприятия, перечню спортивных сооружений, спортивному инвентарю и оборудованию, технологическому оборудованию, в том числе системам светового и аудиовизуального сопровождения в соответствии с санитарно-эпидемиологическими нормами, правилами пожарной и экологической безопасности</li> </ul>
2	<p>Организационно-методические положения применения физкультурно-оздоровительных технологий с населением в открытой</p>	<p>Направленность физкультурно-оздоровительных технологий в открытой организованной среде для разных возрастных категорий населения. Содержание физкультурно-оздоровительных технологий учебно-</p>	<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- типовые и авторские методические комплексы физической подготовки, физического развития населения в секциях, группах физкультурной и спортивной направленности;</li> <li>- особенности выбора упражнений и дозирования нагрузки в занятиях с применением различных</li> </ul>

<p>организованной среде</p>	<p>тренировочных программ физкультурно-оздоровительных секций в организованной среде. Организацию и методику проведения физкультурно-оздоровительных занятий с применением ФОР и средств фитнеса в открытой среде. Планирование физкультурно-оздоровительных занятий с населением разных возрастных групп.</p>	<p>фитнес-работы групп и в открытой среде.</p>	<p>физкультурно-оздоровительных технологий, включая фитнес-технологии, с учетом индивидуальных особенностей занимающихся ;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- средства и методы спортивно-оздоровительного туризма;</li> <li>- правила безопасного поведения на занятиях по виду рекреации, спортивно-оздоровительного туризма;</li> <li>- передовой опыт методического обеспечения физкультурной и спортивно-массовой работы, физической активности, поддержания активного долголетия населения;</li> <li>- методику применения технических средств обучения, информационно-коммуникационных технологий, электронных образовательных и информационных ресурсов, дистанционных образовательных технологий и электронного обучения;</li> </ul> <p><i>Умения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять задачи и составлять календарные планы, графики физкультурной, спортивно-массовой и воспитательной работы физкультурно-спортивной организации;</li> <li>- подбирать средства, методы и формы физкультурной, спортивно-массовой и воспитательной работы в соответствии с поставленными задачами деятельности физкультурно-спортивной организации;</li> <li>- разрабатывать или подбирать методики воспитательной работы и физической подготовки населения в секциях, группах физкультурной и спортивной направленности, соответствующие возрастному и психофизиологическому развитию населения;</li> <li>- планировать формы физкультурных занятий с учетом медико-биологических основ физкультурной деятельности в целях продления физической активности,</li> </ul>
-----------------------------	--	--	---

		<p>поддержания активного долголетия населения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать тренировочные нагрузки для различных групп населения при проведении групповых и индивидуальных физкультурно-оздоровительных занятий;</li> <li>- составлять и реализовывать программы физической подготовки и физического развития населения, с определением ожидаемых результатов их реализации;</li> <li>- Планировать подготовку занимающихся по видам рекреации и спортивно-оздоровительного туризма;</li> <li>- разрабатывать программы подготовки занимающихся по видам рекреации и спортивно-оздоровительного туризма;</li> <li>- формы документирования учебно-тренировочного занятия (похода) по виду рекреации и спортивно-оздоровительного туризма</li> <li>- организовывать различные виды внеурочной деятельности: игровую, учебно-исследовательскую, физкультурно-спортивную, досуговую с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона;</li> <li>- использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности учащихся;</li> <li>- использовать различные приемы привлечения родителей (законных представителей) к организации занятий и досуговых мероприятий, методы, формы и средства организации их совместной с детьми деятельности.</li> <li>- определять способы нормирования и контроля тренировочных нагрузок в физкультурной и спортивно-массовой работе с населением</li> </ul> <p><i>Навыки:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведения групповых и индивидуальных занятий с</li> </ul>
--	--	--

			<p>использованием современных физкультурно-оздоровительных технологий, включая фитнес-технологии, в организациях по месту жительства, месту учёбы и работы;</p> <p>-разработки и проведения мероприятий по видам физкультурно-оздоровительной и спортивной активности с населением, проходящим физическую подготовку в секциях, группах физкультурной и спортивной направленности;</p> <p>-планирования и проведения мероприятия по видам физкультурно-оздоровительной и спортивной активности с населением, проходящим физическую подготовку в секциях, группах физкультурной и спортивной направленности;</p> <p>- применения психолого-педагогических мотивационных техник ведения здорового и активного образа жизни;</p> <p>- осуществления контроля исполнения планов, графиков физкультурной, спортивно-массовой и воспитательной работы физкультурно-спортивной организации;</p> <p>-консультирования инструкторов, тренеров, тренеров-преподавателей, специалистов физкультурно-спортивных организаций, руководителей секций, групп физкультурной и спортивной направленности по определению содержания, форм, методов и средств физической подготовки физического развития;</p>
3	<p>Физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия в открытой среде как средство вовлечения населения в</p>	<p>Основы положения планирования спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий как средства вовлечения населения в здоровый образ жизни.</p>	<p><i>Знания:</i></p> <p>Типовые и авторские методики и технологии организации спортивно-зрелищных мероприятий</p> <p>- Методики разработки мероприятий, направленных на воспитание здорового образа жизни, неприятие вредных привычек и отказ от применения допинга для населения, лучшие практики и стандарты в этой области</p>

	<p>здоровый образ жизни</p>	<p>Разновидности физкультурно-спортивных мероприятий (ФСМ). Разработка планов ФСМ и документов планирования. Организация и проведение физкультурно-спортивных праздников и фестивалей, массовых соревнований. Контроля качества Организация проведения и проведения спортивно-зрелищного мероприятия в открытой среде. Разработка рекомендаций для улучшения работы специалистов в области физкультурно-оздоровительной деятельности.</p>	<p>- Основы маркетинга спортивно-зрелищных мероприятий  -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.  -методику проведения физкультурно-оздоровительных (спортивно-массовых) мероприятий  Умения:  - разрабатывать программу организации досуговой деятельности и активного отдыха по месту жительства, месту работы, месту отдыха населения с учетом особенностей контингента и средовых условий;  - определять цели, задачи и содержание, включая средства рекреационного и спортивно-оздоровительного туризма, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, с учетом особенностей и интересов занимающихся;  - планировать, организовывать и проводить спортивно-зрелищные мероприятия с учетом возрастных особенностей зрителей, участников;  -разрабатывать документацию (сценарный план и сценарий, положение, программу) на основе современных технологий, методических разработок и анализа лучших практик подготовки спортивно-зрелищных мероприятий, физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия с учетом его целей и задач;  -разрабатывать программы проведения мероприятий рекреационного, спортивно-оздоровительного туризма;</p>
--	-----------------------------	---	--

			<p>-составлять основные документы для планирования и учёта физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с населением;</p> <p>-определять материально-техническое и финансовое обеспечение проведения спортивно-зрелищного мероприятия, мероприятий спортивно - оздоровительного туризма;</p> <p>-формировать алгоритмы взаимодействия участников спортивно-зрелищного мероприятия с ответственными лицами административных, контрольных и надзорных органов для эффективной организации мероприятия</p> <p>- использовать методы контроля для оценки качества предоставляемых услуг при соблюдении условий безопасности и интересов потребителей физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг;</p> <p><i>Навыки:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организации и реализации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с населением, включая опыт проведения спортивно-зрелищного мероприятия, мероприятий рекреационного и спортивно-оздоровительного туризма ;</li> <li>- выявления целей и задач, основных параметров и условий подготовки и проведения спортивно-зрелищного мероприятия;</li> <li>- составления документов планирования, включая положение о проведении физкультурно-оздоровительных, досуговых и спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации;</li> <li>- обеспечения безопасности для жизни, здоровья и имущества потребителей и окружающей</li> </ul>
--	--	--	--

		<p>среды при оказании физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг, включая инструктаж при проведении походов спортивно - оздоровительного туризма;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- разработки требований к месту проведения спортивно-зрелищного мероприятия, перечню спортивных сооружений, спортивному инвентарю и оборудованию, технологическому оборудованию, в том числе системам светового и аудиовизуального сопровождения в соответствии с санитарно-эпидемиологическими нормами, правилами пожарной и экологической безопасности;</li><li>- подбора современных технических средств, сценических и цифровых технологий для проведения спортивно-зрелищного мероприятия;</li><li>- разработки плана материального обеспечения и бюджета спортивно-зрелищного мероприятия, включая проведение походов спортивно - оздоровительного туризма;</li><li>- подготовки отчета о проведении спортивно-зрелищного мероприятия, отчета о результатах исполнения плана занятий (походов) с занимающимися по виду рекреации и спортивно-оздоровительного туризма</li><li>- контроля и анализа результатов проведения спортивно-зрелищного мероприятия, включая спортивно - оздоровительного туризм;</li><li>-организационно-методического сопровождения деятельности инструкторов, тренеров, тренеров-преподавателей и специалистов физкультурно-спортивных организаций, руководителей секций, групп физкультурной и спортивной направленности при проведении массового зрелищного мероприятия.</li></ul>
--	--	---

## 4.2. СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ:

### очная форма обучения ЗАНЯТИЯ ЛЕКЦИОННОГО ТИПА

№ ТЕМЫ	Содержание (занятия лекционного типа)	Кол-во часов
1	Лекция №1. Рекреационная направленность физкультурно-оздоровительной работы с населением Вопросы: 1. Основные термины и понятия 2. Задачи и функции физической рекреации в открытой организованной и неорганизованной среде 3. Элитарные и демократические виды физической рекреации в открытой среде	2
1	Лекция №2. Нормативно-правовая основа проведения спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий в открытой среде Вопросы: 1. Нормативно-правовая основа обеспечения безопасности. Общие требования к местам занятий физической культурой и спортом. 2. Общие требования ГОСТа РФ 52024-2003 «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Общие требования 3. Требования безопасности на спортивных объектах различного типа при проведении спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятий. 4. Техника безопасности при проведении физкультурно-оздоровительных занятий в открытой среде	2
1	Лекция №3 Организация физкультурно-спортивных мероприятий на открытых спортивных сооружениях Вопросы: 1. Классификация физкультурно-спортивных сооружений 2. Особенности проведения физкультурно-спортивных мероприятий на открытых плоскостных сооружениях 3. Анализ проектов открытых спортивных объектов 4. Проведение физкультурно-спортивных занятий на многофункциональных площадках всепогодного типа	2
1	Лекция №4 Развитие массового спорта и повышение двигательной активности населения при занятиях в открытой среде Вопросы: 1. Особенности использования городской инфраструктуры при проведении физкультурно-спортивных занятий в открытой среде. 2. Парковые зоны в рекреационной деятельности с населением 3. Анализ инфраструктуры городских парков для проведения спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий 4. Развитие двигательной активности с различными возрастными группами населения в загородных рекреационно-спортивных зонах.	2
2	Лекция №5. Обзор физкультурно-оздоровительных технологий в открытой организованной среде для разных возрастных категорий населения. Вопросы: 1. Направленность физкультурно-оздоровительной деятельности для занятий в открытой среде (стадионы, парки) 2. Содержание учебно-тренировочных фитнес- программ работы физкультурно-оздоровительных групп и секций в открытой организованной среде	2
2	Лекция №6. Методика проведения занятий оздоровительно-рекреационной направленности с населением в парковой зоне Вопросы:	2

	1.Понятия и разновидности троп здоровья 2.Методика проведения физкультурно-оздоровительных занятий на тропах здоровья 3.Особенности проведения ФОЗ на дорожках здоровья	
2	Лекция №7. Рекреационный туризм в физкультурно-оздоровительной деятельности Вопросы: 1.Понятие и виды туристских прогулок, туристских походов. 2.Организация и проведение туристских походов, походов выходного дня 3.Особенности занятий туризмом в спортивно-оздоровительном лагере, на базе отдыха ТК 1-Реферат	2
3	Лекция №8 Физкультурно-спортивные мероприятия (ФСМ) как средство вовлечения населения в здоровый образ жизни Вопросы: 1. Разновидности физкультурно-спортивных мероприятий (ФСМ) (праздники, фестивали, соревнования); 2.Организация и проведение физкультурно-спортивных праздников и фестивалей. 3.Документы планирования ФСМ	2
ИТОГО		16

### ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА

№ темы	Содержание (занятия семинарского типа)	Кол-во часов
1	Семинар №1 Деятельность инструктора-методиста по физической культуре по организации и проведению физкультурно-оздоровительной деятельности(ФОД) в открытой среде. Вопросы: 1.Функции инструктора открытых площадок на основе профессионального стандарта "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта" 2. Особенности оказания услуг физкультурно-оздоровительные и спортивных на открытых площадках 3.Должностные инструкции тренера и инструктора-методиста по физической культуре и спорту при работе на уличном оборудовании.	2
1	Практическое занятие №2 Анализ деятельности городских парков по организации физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности с населением по месту жительства ТК 2-Доклад	2
2	Практическое занятие №3 Методика проведения физкультурно-спортивных и оздоровительных занятий на городских спортивных площадках (уличные тренажеры), в городской парковой зоне.	2
2	Практическое занятие №4 Методика организации и проведения занятий по воркауту. Городские соревнования по воркауту. Правила соревнований.	2
2	Практическое занятие №5 Особенности развития направления воркаут: паркур и фриран. Выездное занятие	2
2	Практическое занятие №6. Дозированная ходьба как средство оздоровления населения. Терренкуры в различных климатических условиях.	2
2	Практическое занятие №7 Освоение техники оздоровительной ходьбы. Методика проведения занятий оздоровительной ходьбой. Авторские программы оздоровительной ходьбы	2
2	Практическое занятие №8. Освоение техники скандинавской (северная) ходьба. Модель техники. Основные технические ошибки	2

2	Практическое занятие №9 Организация соревнований по северной ходьбе в рамках федерации (основные дистанции) Северной ходьбы.	2
2	Практическое занятие №10 Тестирование норматива по скандинавской (северная) ходьбе в рамках ВФСК ГТО. Правила проведения соревнований. ТК3-Проведение комплекса упражнений со скандинавскими палками	2
2	Практическое занятие №11 Освоение техники оздоровительного бега. Организация и проведение массовых забегов, полумарафонов и марафонов. Кроссовый бег в рамках проведения тестирования ВФСК ГТО среди населения.	2
2	Практическое занятие №12 Виды ФОД игровой направленности для занятий в открытой среде: бочча, бадминтон, стритбол. ТК4-Разработка плана-конспекта физкультурно-оздоровительного занятия.	2
2	Практическое занятие №13 Организация ФОЗ в рамках федерации Флаинг диск (алтимат фрисби, диск-гольф)	2
2	Практическое занятие №14 Освоение техники и методика проведения занятий по диск-гольфу с различным возрастным контингентом на трассе в загородной зоне. Выездное занятие	2
2	Практическое занятие №15 Методика организации и проведения физкультурно-оздоровительных занятий на тропах и дорожка здоровья в городской и загородной парковой зоне.	2
2	Практическое занятие №16 Рекреационный туризм для детей в условиях парковой зоны. Элементарный туризм с детьми дошкольного возраста. Рекреационное занятие с элементами туризма. Верёвочные парки .	2
2	Практическое занятие №17. Методика организации и проведения туристской и оздоровительной прогулки, проведения походов выходного дня.	2
2	Практическое занятие №18 Экотропы как средство рекреационного туризма. Разновидности экотроп , особенности проведения занятий на экотропах	2
2	Практическое занятие № 19. Методика проведения ФОЗ на экотропах в загородной зоне. Выездное занятие .	2
3	Практическое занятие №20. Разработка проектов по вовлечению в физкультурно-оздоровительную деятельность и ЗОЖ населения в открытой среде. Проблематика проектов, структура проекта, организация работы по проекту.	
3	Практическое занятие №21 Физкультурно-оздоровительная технология «Пешехобус». Разработка проектов городских маршрутов (групповые и индивидуальные проекты)	2
3	Практическое занятие №22 Проведение физкультурно-оздоровительных занятий по технологии «Пешехобус». ТК- 5- Презентация проекта - Разработка маршрута «Пешехобус»	2
3	Практическое занятие №23 Организация и проведение физкультурно-спортивного праздника. Разработка документов планирования физкультурно-спортивного мероприятия(ФСМ)в парковой зоне	2
3	Практическое занятие №24 .Проведение ФСМ в загородной зоне. Рубежный контроль 1-Презентация проведения физкультурно-спортивного праздника в парковой загородной зоне. Подготовка отчёта о мероприятии.	2
ИТОГО		48

заочная форма обучения  
**ЗАНЯТИЯ ЛЕКЦИОННОГО ТИПА**

№ ТЕМЫ	Содержание (занятия лекционного типа)	Кол-во часов
1	Лекция №1 Организация физкультурно-спортивных мероприятий на открытых спортивных сооружениях Вопросы: 1.Классификация физкультурно-спортивных сооружений 2.Особенности проведения физкультурно-спортивных занятий на открытых плоскостных сооружениях 3.Анализ проектов открытых спортивных объектов 4.Проведение физкультурно-спортивных занятий на многофункциональных площадках всесезонного типа 5.Требования безопасности на спортивных объектах различного типа при проведении спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятий. 6.Техника безопасности при проведении физкультурно-оздоровительных занятий в открытой среде	2
2	Лекция №2 Развитие массового спорта и повышение двигательной активности населения при занятиях в открытой среде Вопросы: 1.Особенности использования городской инфраструктуры при проведении физкультурно-спортивных занятий в открытой среде. 2.Парковые зоны в рекреационной деятельности с населением 3.Анализ инфраструктуры городских парков для проведения спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий 4. Развитие двигательной активности с различными возрастными группами населения в загородных рекреационно-спортивных зонах.	2
2	Лекция № 3.Содержание учебно-тренировочных программ работы физкультурно-оздоровительных групп и секций в открытой организованной среде Вопросы: 1.Направленность физкультурно-спортивной деятельности для занятий в открытой среде (стадионы, парки) 2. Обзор физкультурно-оздоровительных технологий в открытой организованной среде для разных возрастных категорий населения.	2
<b>ИТОГО</b>		<b>6</b>

### ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА

№ ТЕМЫ	Содержание (занятия семинарского типа)	Кол-во часов
2	Практическое занятие №2 Методика проведения занятий дозированной ходьбой (терренкур), северной ходьбой, оздоровительным бегом в парковой зоне	2
2	Практическое занятие №3 Методика проведения физкультурно-оздоровительных занятий на уличных тренажёрах, особенности применения упражнений воркаута	2
2	Практическое занятие №4 Игровая направленность физкультурно-оздоровительных технологий в открытой среде (флаинг диск, стритбол) Организация и проведение ФСМ в парковой зоне.	2
<b>ИТОГО</b>		<b>6</b>

5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, необходимый для освоения дисциплины (модуля):

1. Асташина, М.П. Физкультурно-оздоровительная работа с разными возрастными группами населения [Электронный ресурс] : учебное пособие / М. П. Асташина ; Министерство спорта Российской Федерации ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Омск. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 1,50 МБ). - Омск : [Изд-во СибГУФК], 2014. - Электрон. дан. (1 файл) : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБС. - Загл. с титула экрана. - Электрон. копия печ. версии. - Библиогр.: с. 186-188

2. Башта, Л.Ю. Теоретические и практические основы двигательной рекреации 2.: учебное пособие / Л.Ю. Башта ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики гимнастики и режиссуры. – Омск : Издательство СибГУФК, 2015. – 132 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. –

URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459406> – Текст : электронный.

3. Боярская, Л. А. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы : учеб. пособие / Л. А. Боярская ; [науч. ред. В. Н. Люберцев] ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2017. – 120 с. ISBN 978-5-7996-2157-5.

4. Грудницкая, Н.Н. Современные оздоровительные системы и виды кондиционной тренировки : учебное пособие / Н.Н. Грудницкая, Т.В. Мазакова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет». – Ставрополь : СКФУ, 2015. – 131 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457279> – Библиогр.: с. 123. – Текст : электронный

5. Егорова, С.А. Организация оздоровительной работы с различными слоями населения : учебное пособие / С.А. Егорова, В.Г. Петрякова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет». – Ставрополь : СКФУ, 2015. – 92 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457956>. – Библиогр.: с. 70-72. – Текст : электронный.

6. Криживецкая, О.В. Фитнес. Основы спортивно-оздоровительной тренировки : учебное пособие : [16+] / О.В. Криживецкая, И.А. Ивко ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2018. – 121 с. : табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573595>. – Библиогр.: с. 114. – Текст : электронный

7. Лаврухина, Г.М. Физкультурно-оздоровительные технологии: методика проведения комплексных занятий оздоровительной направленности взрослого населения (для женщин) [Текст] : учебное пособие / Г. М. Лаврухина, Л. Т. Кудашова, Н. Н. Венгерова ; М-во спорта Рос. Федерации ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб. : [б. и.], 2014. - 204 с. - Библиогр.: с. 139-150

Лаврухина, Г.М. Физкультурно-оздоровительная деятельность: технологии здорового образа жизни [Текст] 8.: учебное пособие / Г. М. Лаврухина [и др.] ; Министерство спорта Российской Федерации ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб. : [б. и.], 2015. - 180 с. : ил. - Библиогр. в конце гл.

9. Лаврухина Г.М. Физкультурно-оздоровительная работа со взрослым населением: Учебное пособие / Г.М. Лаврухина, А.Б. Петров; СПб НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2018 - 223 с., Часть 1.

10. Петров А.Б. Интеграции всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в здоровый образ жизни обучающихся учебное пособие / А.Б. Петров, Г.М. Лаврухина, Т.В. Горбунова, А.К. Константинова, М.А. Ершов СПб НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2020 - 124 с.

11. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Текст] : учебное пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андриюхина, Е. В. Кетриш. - Москва : Спорт, 2016. - 279 с. : ил. - Библиогр.: ISBN 978-5-906839-23-7

#### Дополнительная литература

1. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка: Знать и уметь / Учебное пособие/Ю.И. Гришина. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2010. – 250 с. : ил. – (Высшее образование). – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271497> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-222-16306-1 – Текст : электронный.
2. Гришина, Т.С. Физкультурно-оздоровительная работа с разными возрастными группами населения: учебно-методическое пособие / Т.С. Гришина, М.Е. Ретюнских. - Воронеж: ФГБОУ ВО «ВГИФК», 2020. - 109 с.
3. Николаев, В.С. Двигательная активность и здоровье человека: теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки. 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> – Библиогр.: с 70-71. – ISBN 978-5-4499-0148-4. – DOI 10.23681/362769. – Текст : электронный
4. Платонова, Т.В. Физкультурно-оздоровительные технологии: технологии организации физкультурно-оздоровительной деятельности и ЗОЖ среди населения [Текст]: учебное пособие / Т. В. Платонова, Ю. А. Скачков, В. Г. Чванов ; Министерство спорта Российской Федерации ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб. : [б. и.], 2015. - 101, [2] с. - Библиогр.
5. Полетаева А. Скандинавская ходьба. Привычка здоровой жизни. СПб.: Питер, 2019. - 144 с.: с ил. - (Серия «Здоровье, красота, успех»)
6. Современные оздоровительные системы и виды кондиционной тренировки практикум / Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет», Министерство образования и науки Российской Федерации ; сост. Н.Н. Грудницкая, Т.В. Мазаква. - Ставрополь : СКФУ, 2016. - 122 с. : табл. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459268>
7. Физкультурно-оздоровительные технологии : курс лекций / Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2009. - 152 с. : табл. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277189>
8. Харисова, Л.М. Организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности : учебное пособие / Л.М. Харисова ; Костромской государственной университет имени Н. А. Некрасова, Министерство образования и науки Российской Федерации. - Кострома : КГУ им. Н. А. Некрасова, 2011. - 370 с. : ил., табл., схем. - Библиогр. в кн.. - ISBN 978-5-7591-1258-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=275636>

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

Профессиональные базы данных (в том числе международные реферативные базы данных научных изданий) и информационные справочные системы

Название	Краткое описание	Режимы доступа	Ссылка на ресурс
eLIBRARY.RU	Крупнейший российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования.	Доступ свободный	<a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>

Университетская информационная система Россия	Тематическая электронная библиотека и база для исследований и учебных курсов в области экономики, управления, социологии, лингвистики, философии, филологии, международных отношений и других гуманитарных наук.	Доступ свободный	<a href="http://uisrussia.msu.ru">uisrussia.msu.ru</a>
ЭБС «Юрайт»	Электронная библиотечная система «Юрайт» – это виртуальный читальный зал учебников и учебных пособий от авторов из ведущих вузов России по экономическим, юридическим, гуманитарным, инженерно-техническим и естественно-научным направлениям и специальностям.	Доступ после регистрации	<a href="https://www.biblio-online.ru/">https://www.biblio-online.ru/</a>
ЭБС «Университетская библиотека ONLINE»	Электронная библиотечная система «Университетская библиотека ONLINE» содержит контент учебников и учебных пособий, научной литературы и периодики по различным областям знаний.	Доступ после регистрации	<a href="http://www.biblioclub.ru/">http://www.biblioclub.ru/</a>

## 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

Учебные аудитории для проведения учебных занятий оснащены оборудованием и техническими средствами обучения:

- Специализированный зал по легкой атлетике, манеж, стадион, оснащённые следующей материально-технической базой: сектор для прыжков в длину (прыжковая яма, ружья); сектор для метаний (сетка, утяжеленные мячи); беговая дорожка (стартовые колодки, секундомер), тренажерный зал со свободными весами, шведские стенки, турники; инвентарь для занятий фитнесом;

- малый зал, оснащённый шведскими стенками, турниками, степ платформами, футбол мячами, гантелями, эспандерами, ковриками и др., музыкальным центром;

- учебная аудитория с мультимедийным оборудованием (ноутбук с необходимым программным обеспечением, проектор, экран), компьютер с доступом в интернет.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета.

Автор-разработчик Горбунова Татьяна Владимировна, старший преподаватель  
(ФИО, ученое звание, ученая степень, должность)