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

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С НАСЕЛЕНИЕМ

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 134F97AE86E3E27535F1B8399A8C96E3
Владелец: Щенникова Марина Юрьевна
Действителен: с 13.11.2025 до 06.02.2027

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 1 курсе по очной, на 1 курсе по заочной форме обучения. Контрольная работа по заочной форме обучения во 2 семестре. Вид промежуточной аттестации: зачет (2 семестр – очно, 2 семестр – заочно).

2. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

Наименование категории (группы) компетенций	Код и наименование компетенций
Профессиональные компетенции	
ПК-1 Педагогический ПК-3 Рекреационный, организационно-методический	ПК-1Способен 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. ПК-3 Способен организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно - массовые мероприятия, активный отдых с

2.1. ИНДИКАТОРЫ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ И РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ:

Код компе-тенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения
ПК-1	ПК – 1.1. Знает 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; -определение задач и составление календарных планов, графиков физкультурной, спортивно-массовой и воспитательной работы физкультурно-спортивной организации; -определение состава секций, групп физкультурной и спортивной направленности в физкультурно-спортивной организации;	ПК – 1.1. Знает 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; -определение задач и составление календарных планов, графиков физкультурной, спортивно-массовой и воспитательной работы физкультурно-спортивной организации; -определение состава секций, групп физкультурной и спортивной направленности в физкультурно-спортивной организации; -основы организации работы и методического сопровождения секций, групп

	-основы организации работы и методического сопровождения секций, групп физкультурной и спортивной направленности; -физкультурно-оздоровительные технологии развития физических качеств, способностей человека; -теоретические и прикладные аспекты разработки программ физической подготовки, физического развития населения, лучшие практики и стандарты в этой области; -типовые и авторские методические комплексы физической подготовки, физического развития населения в секциях, группах физкультурной и спортивной направленности; -методики силовых, аэробных тренировок, тренировок на развитие гибкости, функционального тренинга с использованием тренажерных устройств; -особенности проектирования программ физической подготовки, физического развития населения для отдельных возрастных и социальных групп населения; -особенности выбора упражнений и дозирования нагрузки в занятиях с применением различных физкультурно-оздоровительных технологий, включая фитнес-технологии, с учетом индивидуальных особенностей занимающихся ; - показания и противопоказания к различным видам физкультурно-оздоровительной деятельности , включая фитнес-технологии - средства и методы спортивно - оздоровительного туризма; -правила безопасного поведения на занятиях по виду рекреации, спортивно-оздоровительного туризма; -нормативно-техническую документацию по организации и проведению учебно-тренировочных занятий (походов) по виду рекреации и спортивно-оздоровительного туризма; -виды рекреации и спортивно-оздоровительного туризма и их особенности; -правила видов спорта, отнесенных к рекреации и спортивно-оздоровительному туризму; -передовой опыт методического обеспечения физкультурной и спортивно-массовой работы, физической активности, поддержания активного долголетия населения;	физкультурной и спортивной направленности; физкультурно-оздоровительные технологии развития физических качеств, способностей человека; теоретические и прикладные аспекты разработки программ физической подготовки, физического развития населения, лучшие практики и стандарты в этой области; -типовые и авторские методические комплексы физической подготовки, физического развития населения в секциях, группах физкультурной и спортивной направленности; особенности выбора упражнений и дозирования нагрузки в занятиях с применением различных физкультурно-оздоровительных технологий, включая фитнес-технологии, с учетом индивидуальных особенностей занимающихся ; - показания и противопоказания к различным видам физкультурно-оздоровительной деятельности , включая фитнес-технологии ПК – 1.2. Умеет: определять задачи и составлять календарные планы, графики физкультурной, спортивно-массовой и воспитательной работы физкультурно-спортивной организации; -подбирать средства, методы и формы физкультурной, спортивно-массовой и воспитательной работы в соответствии с поставленными задачами деятельности физкультурно-спортивной организации; -разрабатывать или подбирать методики воспитательной работы и физической подготовки населения в секциях, группах физкультурной и спортивной направленности, соответствующие возрастному и психофизиологическому развитию населения; -планировать формы физкультурных занятий с учетом медико-биологических основ физкультурной деятельности в целях продления физической активности, поддержания активного долголетия населения; - планировать тренировочные нагрузки для различных групп населения при проведении групповых и индивидуальных физкультурно-оздоровительных занятий; -планировать подготовку занимающихся по видам рекреации и спортивно-оздоровительного туризма

	- методику применения технических средств обучения, информационно-коммуникационных технологий, электронных образовательных и информационных ресурсов, дистанционных образовательных технологий и электронного обучения; - формы и методы статистического учета результатов физкультурной, спортивно-массовой и воспитательной работы физкультурно-спортивной организации ПК – 1.2. Умеет: определять задачи и составлять календарные планы, графики физкультурной, спортивно-массовой и воспитательной работы физкультурно-спортивной организации; -подбирать средства, методы и формы физкультурной, спортивно-массовой и воспитательной работы в соответствии с поставленными задачами деятельности физкультурно-спортивной организации; -разрабатывать или подбирать методики воспитательной работы и физической подготовки населения в секциях, группах физкультурной и спортивной направленности, соответствующие возрастному и психофизиологическому развитию населения; - с учетом медико-биологических основ планировать формы физкультурных занятий и физкультурной деятельности в целях продления физической активности, поддержания активного долголетия населения; - планировать тренировочные нагрузки для различных групп населения при проведении групповых и индивидуальных физкультурно-оздоровительных занятий; -составлять и реализовывать программы физической подготовки и физического развития населения, с определением ожидаемых результатов их реализации; -Планировать подготовку занимающихся по видам рекреации и спортивно-оздоровительного туризма; -разрабатывать программы подготовки занимающихся по видам рекреации и спортивно-оздоровительного туризма; -формы документирования учебно-тренировочного занятия (похода) по виду рекреации и спортивно-оздоровительного туризма - организовывать различные виды внеурочной деятельности: игровую, учебно-исследовательскую, физкультурно-спортивную, досуговую с учетом	формы документирования учебно-тренировочного занятия (похода) по виду рекреации и спортивно-оздоровительного туризма; организовывать различные виды внеурочной деятельности: игровую, учебно-исследовательскую, физкультурно-спортивную, досуговую с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона; организовывать различные виды внеурочной деятельности: игровую, учебно-исследовательскую, физкультурно-спортивную, досуговую с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона; -определять способы нормирования и контроля тренировочных нагрузок в физкультурной и спортивно-массовой р а ПК – 1.3. Имеет опыт: б использования различных моделей организации, форм и методов проведения о определения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых занятий с населением; - места и специфики применения средств физкультурно-оздоровительных технологий в структуре образовательного и тренировочного процессов с разным контингентом занимающихся; р разработки и проведения мероприятий по в видам физкультурно-оздоровительной и с спортивной активности с населением, п проходящим физическую подготовку в с секциях, группах физкультурной и с спортивной направленности; е планирования и проведения мероприятия м по видам физкультурно-оздоровительной и спортивной активности с населением, проходящим физическую подготовку в секциях, группах физкультурной и спортивной направленности; - применения психолого-педагогических мотивационных техник ведения здорового и активного образа жизни; - осуществления контроля исполнения планов, графиков физкультурной, спортивно-массовой и воспитательной работы физкультурно-спортивной организации;

	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. - определять способы нормирования и контроля тренировочных нагрузок в физкультурной и спортивно-массовой р ПК – 1.3. Имеет опыт: б использования различных моделей организации, форм и методов проведения определения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых занятий с населением; места и специфики применения средств физкультурно-оздоровительных технологий в структуре образовательного и тренировочного процессов с разным контингентом занимающихся; проведения групповых и индивидуальных занятий с использованием современных физкультурно-оздоровительных технологий, включая фитнес-технологии, в организациях по месту жительства, месту учёбы и работы; разработки и проведения мероприятий по видам физкультурно-оздоровительной и спортивной активности с населением, проходящим физическую подготовку в секциях, группах физкультурной и спортивной направленности; -планирования и проведения мероприятия по видам физкультурно-оздоровительной и спортивной активности с населением, проходящим физическую подготовку в секциях, группах физкультурной и спортивной направленности; - применения психолого-педагогических мотивационных техник ведения здорового и активного образа жизни; - осуществления контроля исполнения планов, графиков физкультурной, спортивно-массовой и воспитательной	

	работы физкультурно-спортивной организации; -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 и физического развития;	
ПК-3	ПК – 3.1. Знает: общие требования ГОСТа РФ 52024-2003 «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Общие требования»; национальные стандарты и нормативно-техническая документация по организации спортивно-зрелищных мероприятий - теоретические основы организации массового спорта; - задачи физической культуры и спорта по месту работы населения, основы корпоративного спорта; - функции, виды и принципы массовых физкультурно- спортивных мероприятий; - типовые и авторские методики и технологии организации спортивно-зрелищных мероприятий; - 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 - содержание и основные положения тестирования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (Комплекс ГТО); основы маркетинга спортивно-зрелищных мероприятий; -методику проведения физкультурно-оздоровительных (спортивно-массовых) мероприятий, - особенности организации и проведения спортивно-массовых мероприятий по видам рекреации и спортивно-оздоровительного туризма в различных условиях открытой среды; - документы, регламентирующие проведение спортивных соревнований и спортивно-массовых мероприятий, включая мероприятия спортивно - оздоровительного туризма; -меры по обеспечению безопасности в учебно-тренировочных занятиях (походах) и стандартные алгоритмы организации спасательных и транспортировочных работ	ПК – 3.1. Знает: общие требования ГОСТа РФ 52024-2003 «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Общие требования»; национальные стандарты и нормативно-техническая документация по организации спортивно-зрелищных мероприятий - теоретические основы организации массового спорта; - задачи физической культуры и спорта по месту работы населения, основы корпоративного спорта; - функции, виды и принципы массовых физкультурно- спортивных мероприятий; - типовые и авторские методики и технологии организации спортивно-зрелищных мероприятий; - 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 - содержание и основные положения тестирования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (Комплекс ГТО); основы маркетинга спортивно-зрелищных мероприятий; -методику проведения физкультурно-оздоровительных (спортивно-массовых) мероприятий, - особенности организации и проведения спортивно-массовых мероприятий по видам рекреации и спортивно-оздоровительного туризма в различных условиях открытой среды; - документы, регламентирующие проведение спортивных соревнований и спортивно-массовых мероприятий, включая мероприятия спортивно - оздоровительного туризма; -меры по обеспечению безопасности в учебно-тренировочных занятиях (походах) и стандартные алгоритмы организации спасательных и транспортировочных работ

	-особенности интерактивного взаимодействия со зрителем при проведении спортивно-зрелищного мероприятия методы контроля для оценки качества физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг.	-особенности интерактивного взаимодействия со зрителем при проведении спортивно-зрелищного мероприятия методы контроля для оценки качества физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг.
	ПК – 3.2. 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, 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; - организовывать работу по реализации основных положений ВФСК «Готов к труду и обороне» (Комплекс ГТО) среди населения по месту жительства; -составлять основные документы для планирования и учёта физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с населением; -определять материально-техническое и финансовое обеспечение проведения спортивно-зрелищного мероприятия, мероприятий спортивно - оздоровительного туризма; -формировать алгоритмы взаимодействия участников спортивно-зрелищного мероприятия с ответственными лицами административных, контрольных и надзорных органов для эффективной организации мероприятия - использовать методы контроля для оценки качества предоставляемых услуг при соблюдении условий безопасности и	ПК – 3.2. 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, 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; - организовывать работу по реализации основных положений ВФСК «Готов к труду и обороне» (Комплекс ГТО) среди населения по месту жительства; -составлять основные документы для планирования и учёта физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с населением; -определять материально-техническое и финансовое обеспечение проведения спортивно-зрелищного мероприятия, мероприятий спортивно - оздоровительного туризма; -формировать алгоритмы взаимодействия участников спортивно-зрелищного мероприятия с ответственными лицами административных, контрольных и надзорных органов для эффективной организации мероприятия - использовать методы контроля для оценки качества предоставляемых услуг при соблюдении условий безопасности и

	интересов потребителей физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг.	интересов потребителей физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг.
	ПК – 3.3. Имеет опыт: организации и реализации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с населением, включая опыт проведения спортивно-зрелищного мероприятия, мероприятий рекреационного и спортивно-оздоровительного туризма ; - выявления целей и задач, основных параметров и условий подготовки и проведения спортивно-зрелищного мероприятия; - составления документов планирования, включая положение о проведении физкультурно-оздоровительных, досуговых и спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации; - проведения тестирования физической подготовленности по нормативам ВФСК «Готов к труду и обороне» в физкультурно-спортивных организациях различного типа, по месту жительства - обеспечения безопасности для жизни, здоровья и имущества потребителей и окружающей среды при оказании физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг, включая инструктаж при проведении походов спортивно - оздоровительного туризма; - 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; - подбора современных технических средств, сценических и цифровых технологий для проведения спортивно-зрелищного мероприятия; - разработки плана материального обеспечения и бюджета спортивно-зрелищного мероприятия, включая проведение походов спортивно - оздоровительного туризма; - подготовки отчета о проведении спортивно-зрелищного мероприятия, отчета о результатах исполнения плана занятий (походов) с занимающимися по виду рекреации и спортивно-оздоровительного туризма - контроля и анализа результатов проведения спортивно-зрелищного мероприятия, включая спортивно - оздоровительного туризм; -организационно-методического сопровождения деятельности инструкторов, тренеров, тренеров-преподавателей и	ПК – 3.3. Имеет опыт: - организации и реализации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с населением, включая опыт проведения спортивно-зрелищного мероприятия, мероприятий рекреационного и спортивно-оздоровительного туризма ; - выявления целей и задач, основных параметров и условий подготовки и проведения спортивно-зрелищного мероприятия; - составления документов планирования, включая положение о проведении физкультурно-оздоровительных, досуговых и спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации; - проведения тестирования физической подготовленности по нормативам ВФСК «Готов к труду и обороне» в физкультурно-спортивных организациях различного типа, по месту жительства - обеспечения безопасности для жизни, здоровья и имущества потребителей и окружающей среды при оказании физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг, включая инструктаж при проведении походов спортивно - оздоровительного туризма; - 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; - подбора современных технических средств, сценических и цифровых технологий для проведения спортивно-зрелищного мероприятия; - разработки плана материального обеспечения и бюджета спортивно-зрелищного мероприятия, включая проведение походов спортивно - оздоровительного туризма; - подготовки отчета о проведении спортивно-зрелищного мероприятия,отчета о результатах исполнения плана занятий (походов) с занимающимися по виду рекреации и спортивно-оздоровительного туризма - контроля и анализа результатов проведения спортивно-зрелищного мероприятия, включая спортивно - оздоровительного туризм; -организационно-методического сопровождения деятельности инструкторов, тренеров, тренеров-преподавателей и специалистов физкультурно-спортивных

	специалистов физкультурно-спортивных организаций, руководителей секций, групп физкультурной и спортивной направленности при проведении массового зрелищного мероприятия.	организаций, руководителей секций, групп физкультурной и спортивной направленности при проведении массового зрелищного мероприятия.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

очная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	Семестры
			2
Контактная работа преподавателей с обучающимися		32	32
в том числе:			
Занятия лекционного типа		16	16
Занятия семинарского типа		16	16
Самостоятельная работа		34	34
Зачет		6	6
Общая трудоемкость	Часы	72	72
	ЗЕТ	2	2

заочная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	Семестры
			2
Контактная работа преподавателей с обучающимися		6	6
в том числе:			
Контрольная работа		-	-
Занятия лекционного типа		2	2
Занятия семинарского типа		4	4
Самостоятельная работа		62	62
Зачет		4	4
Общая трудоемкость	Часы	72	72
	ЗЕТ	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	**Тема № 1** Концептуальные основы формирования культуры здоровья	Здоровье сберегающий подход при организации и проведении физкультурно-оздоровительной работы с населением	*Знания:* Национальные стандарты предоставления услуг ГОСТ РФ 52024-2003 «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Общие

	населения при проведении физкультурно-оздоровительной работы с населением	Проблемы формирования здорового образа жизни населения России Роль оздоровительной физической культуры в формировании культуры здоровья личности	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; -определение задач и составление календарных планов, графиков физкультурной, спортивно-массовой и воспитательной работы физкультурно-спортивной организации; -определение состава секций, групп физкультурной и спортивной направленности в физкультурно-спортивной организации; -основы организации работы и методического сопровождения секций, групп физкультурной и спортивной направленности; - основы методики преподавания, характеристику личностно-ориентированного, дифференцированного спортизированного, деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий; -теорию и методику физкультурной и спортивно-массовой работы -принципы и методы физического воспитания и физического развития различных категорий населения -порядок и формы планирования физкультурной и спортивно-массовой работы физкультурно-спортивной организации; -передовой опыт методического обеспечения физкультурной и спортивно-массовой работы, физической активности, поддержания активного долголетия населения; - общие требования ГОСТа РФ 52024-2003 «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Общие требования»; - задачи физической культуры и спорта по месту работы населения, основы корпоративного спорта;

			- функции, виды и принципы массовых физкультурно- спортивных мероприятий; -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 *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; - составлять основные документы для планирования и учёта физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с населением *Навыки:* - использования различных моделей организации, форм и методов проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых занятий с населением;

2	Физкультурно-оздоровительная работа с детьми разного возраста и учащимися образовательных учреждений (ДОУ, школа, колледж, ВУЗ)	Естественнонаучные и социальные основы физкультурно-оздоровительной работы(ФОР) с детьми разного возраста. Формы физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях, учреждениях дополнительного образования для детей разного возраста, спортивных клубах образовательных организаций, фитнес клубах. Классификация физкультурно-оздоровительных программ для дошкольников. Техника безопасности на физкультурно-оздоровительных занятиях. Традиционная модель физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ. Гигиеническая направленность ФОР в режиме дня дошкольников и учащижся различных образовательных организаций Нормирование двигательной активности . Организация рационального двигательного режима. Содержание физкультурно-оздоровительных технологий и средств фитнеса для разных форм физкультурно-оздоровительных занятий. Методика проведения физкультурно-оздоровительных занятий с использованием музыкального сопровождения. Организационные основы работы спортивного клуба образовательных организаций среднего профессионального и высшего образования. Современные физкультурно-оздоровительные технологии для проведения	*Знания:* -определение задач и составление календарных планов, графиков физкультурной, спортивно-массовой и воспитательной работы физкультурно-спортивной организации; -определение состава секций, групп физкультурной и спортивной направленности в физкультурно-спортивной организации; -основы организации работы и методического сопровождения секций, групп физкультурной и спортивной направленности -особенности выбора упражнений и дозирования нагрузки в занятиях с применением различных физкультурно-оздоровительных технологий, включая фитнес-технологии, с учетом индивидуальных особенностей занимающихся ; - показания и противопоказания к различным видам физкультурно-оздоровительной деятельности , включая фитнес-технологии -типовые и авторские методические комплексы физической подготовки, физического развития населения в секциях, группах физкультурной и спортивной направленности *Умения:* -определения места и специфики применения средств физкультурно-оздоровительных технологий в структуре образовательного и тренировочного процессов с разным контингентом занимающихся; -проведения групповых и индивидуальных занятий с использованием современных физкультурно-оздоровительных технологий, включая фитнес-технологии, в организациях по месту жительства, месту учёбы и работы; -разработки и проведения мероприятий по видам физкультурно-оздоровительной и спортивной активности с населением, проходящим физическую подготовку в секциях, группах физкультурной и спортивной направленности; методику проведения физкультурно-оздоровительных (спортивно-массовых) мероприятий. *Навыки:* - определять задачи и составлять календарные планы, графики

		физкультурно-оздоровительных и спортивных занятий с учащимися **.** Подбор средств, варьирование нагрузки, техника выполнения упражнений при проведении занятий с применением физкультурно-оздоровительных технологий и средств фитнеса у учащейся молодёжи.	физкультурной, спортивно-массовой и воспитательной работы физкультурно-спортивной организации; -подбирать средства, методы и формы физкультурной, спортивно-массовой и воспитательной работы в соответствии с поставленными задачами деятельности физкультурно-спортивной организации; -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:* - определения места и специфики применения средств физкультурно-оздоровительных технологий в структуре образовательного и тренировочного процессов с разным контингентом занимающихся; -проведения групповых и индивидуальных занятий с использованием современных физкультурно-оздоровительных технологий, включая фитнес-технологии, в организациях по месту жительства, месту учёбы и работы; -применения психолого-педагогических мотивационных техник ведения здорового и активного образа жизни;
3	**Тема 3.**рганизация и проведение физкультурно-оздоровительной работы в различных учреждениях по месту жительства и работы для взрослого населения	Выбор определенных форм организации и проведения ФОР по месту жительства и работы. Физкультурно-оздоровительные технологии , включая средства фитнеса для проведения физкультурно-оздоровительных занятий в спортивных клубах (фитнес клубах), в зависимости от социальных факторов, и от индивидуальных особенностей личности	*Знания:* - общие требования ГОСТа РФ 52024-2003 «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Общие требования»; -типовые и авторские методические комплексы физической подготовки, физического развития населения в секциях, группах физкультурной и спортивной направленности -методику проведения физкультурно-оздоровительных (спортивно-массовых) мероприятий, *Умения:*

		человека, состояния здоровья и профессиональной деятельности. Методы оценки результативности физкультурно-оздоровительной работы со взрослым населением. Планирование ,организация и проведение спортивно-массовых мероприятий с различным возрастным контингентом.	-разрабатывать или подбирать методики воспитательной работы и физической подготовки населения в секциях, группах физкультурной и спортивной направленности, соответствующие возрастному и психофизиологическому развитию населения -разработки и проведения мероприятий по видам физкультурно-оздоровительной и спортивной активности с населением, проходящим физическую подготовку в секциях, группах физкультурной и спортивной направленности; -определять цели, задачи и содержание, включая средства рекреационного и спортивно-оздоровительного туризма, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, с учетом особенностей и интересов занимающихся - составлять основные документы для планирования и учёта физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с населением *Навыки:* - использования различных моделей организации, форм и методов проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых занятий с населением; -планирования и проведения мероприятия по видам физкультурно-оздоровительной и спортивной активности с населением, проходящим физическую подготовку в секциях, группах физкультурной и спортивной направленности; -организации и реализации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с населением, включая опыт проведения спортивно-зрелищного мероприятия, мероприятий рекреационного и спортивно-оздоровительного туризма ; - выявления целей и задач, основных параметров и условий подготовки и проведения спортивно-зрелищного мероприятия; - составления документов планирования, включая положение о проведении физкультурно-оздоровительных, досуговых и спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной -организации;

4.2. СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Очная форма обучения

ЗАНЯТИЯ ЛЕКЦИОННОГО ТИПА

№ темы	Содержание (занятия лекционного типа)	Кол-во часов 16 часов
1	Лекция 1.Здоровье сберегающий подход при организации и проведении физкультурно-оздоровительной работы с населением	2
1	Лекция 2.Проблемы формирования здорового образа жизни населения России	2
1	Лекция 3.Потребности и мотивы у населения в занятиях физической культурой.	2
1	Лекция 4. Фитнес-технологии в разных видах физической культуры (физкультурном образовании, физической рекреации, физической реабилитации, спорте)	2
2	Лекция 5. Особенности современного фитнеса, тенденции развития мирового физкультурно-оздоровительного движения за здоровый образ жизни.	2
2	Лекция 6. Краткий обзор существующих систем физкультурно-оздоровительных занятий	2
2	Лекция 7 . Методики использования физкультурно-оздоровительной работы в различных учреждениях по месту работы, в местах отдыха с взрослым населением Краткий обзор существующих систем физкультурно-оздоровительных занятий	2
3	Лекция 8. Методические положения реализации программ оздоровительной тренировки для различного контингента занимающихся. Методики физкультурно-оздоровительной работы в различных учреждениях по месту работы, в местах отдыха с населением	2
ИТОГО		16

ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА

№ темы	Содержание (занятия семинарского типа)	Кол-во часов
3	Семинарское занятие №1. Естественнонаучные и социальные основы организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста. Вопросы:1. Основные факторы роста и развития дошкольника. 2. Возрастная периодизация и критерии ее создания.3. Традиционная модель организации ФОР в ДОУ .	2
3	Семинарское №2 Программы физкультурно-оздоровительного направления у дошкольников. Вопросы: 1. Классификация программ по физической культуре с детьми в дошкольных образовательных учреждениях (комплексные, парциальные, специализированные, дополнительного образования). 2.Классификация детских фитнес-программ .	2
3	Практическое занятие №3 Двигательная активность у дошкольников. Нормирование суточной и недельной двигательной активности. Составление суточных циклограмм. Применение фитнес-приложений и трекеров для определения двигательной активности. Опыт применения приложения «Шагомер».	2
3	Практическое занятие №4. Гигиеническая направленность физкультурно-оздоровительных занятий с детьми разного возраста. Разновидности	2

	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.	
3	Практическое занятие №5. Содержание внеклассной физкультурно-оздоровительной работы в общеобразовательной школе. Разработка комплексов утренней гигиенической гимнастики и динамической перемены, использование музыкального сопровождения в комплексах ОРУ (ритмическая гимнастика, танцевальный флешмоб).	2
3	Практическое занятие №6 . Современные физкультурно-оздоровительные технологии для проведения физкультурно-спортивных занятий с учащимися и студентами .Подбор средств и особенности применения фитбол – гимнастики. Техника безопасности, подбор инвентаря, упражнения в различных исходных положениях	2
4	Практическое занятие №7 Организация работы групп общей физической подготовки, групп здоровья, спортивных секций по месту жительства . Подбор и применение средств оздоровительной физической культуры с учётом состояния здоровья лиц зрелого и пожилого возраста. Характер и интенсивность нагрузки в комплексах упражнений. Разработка рекомендаций для занимающихся физкультурно-оздоровительной деятельностью с учетом возраста и состояния здоровья, профессиональной деятельности .	2
4	Практическое занятие №8. Технология организации и проведения спортивно-массовых мероприятий с населением по месту жительства .	2
ИТОГО		16

Заочная форма обучения

ЗАНЯТИЯ ЛЕКЦИОННОГО ТИПА

№ темы	Содержание (занятия лекционного типа)	Кол-во часов 2ч
2	Особенности ФОР (современного фитнеса), тенденции развития мирового физкультурно-оздоровительного движения за здоровый образ жизни.	2
ИТОГО		2

ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА

№ темы	Содержание (занятия семинарского типа)	Кол-во часов
3	Семинарское №1 Программы физкультурно-оздоровительного направления у детьми разного возраста и учащимися образовательных организаций**.** Вопросы: 1.Классификация программ по физической культуре с детьми в дошкольных образовательных учреждениях (комплексные, парциальные, специализированные, дополнительного образования); 2.Гигиеническая направленность физкультурно-оздоровительных занятий; разновидности физкультурных минуток и пауз ; 3. Характер и интенсивность нагрузки в комплексах упражнений утренней гимнастики; составление конспектов, графическое изображение комплексов с учетом всех требований процесса обучения; использование метода демонстрации при разучивании комплексов упражнений.	2
4	Практическое занятие №2. Организация работы групп общей физической подготовки, групп здоровья, спортивных секций по месту жительства . Подбор и применения средств оздоровительной физической культуры с учётом состояния здоровья лиц зрелого и пожилого возраста. Характер и интенсивность нагрузки в	2

	комплексах упражнений. Разработка плана спортивно-массового мероприятия по месту жительства(презентация с докладом)	
ИТОГО		4

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

Основная литература

1. Асташина, М.П. Физкультурно-оздоровительная работа с разными возрастными группами населения [Электронный ресурс]
:: 1,50 МБ).учебное пособие / М. П. Асташина; Министерство спорта Российской Федерации; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Омск. - Электрон.текстовые дан. (1 файл - 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. 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.

3. Григорьев, В.И. Фитнес-культура студентов: теория и практика: Учебное пособие / В.И. Григорьев, Д.Н. Давиденко, С.В. Малинина - СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2010. - 228 с.

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.с.25

6. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика преподавания оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – С. 47-48.

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

8. Лаврухина Г.М. Физкультурно-оздоровительные технологии: Диагностика физического состояния населения в оздоровительной физической культуре: Учебное пособие / Г.М. Лаврухина; Ю.А. Скачков ФГБОУ ВПО Национальный Гос. Ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПБ.: 2014. - 125с.

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. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Текст] :учебное пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш. - Москва : Спорт, 2016. - 279 с. : ил. - Библиогр.: с. 241-246. - ISBN 978-5-906839-23-7

Дополнительная литература

1.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.

2.Виленский, М.Я., Горшков А.Г.: Физическая культура и здоровый образ жизни студента. Учебное пособиеПодробнее: https://www.labirint.ru/books/490292/

3.Венгерова, Н.Н. Физкультурно-оздоровительные технологии для женщин [Текст] : культуры. - Библиогр.: с. 160-171 учебное пособие / Н. Н. Венгерова, Л. Т. Кудашова, Л. В. Люйк ; М-во спорта Рос. Федерации ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб. : [б. и.], 2013. - 171 с. - Гриф УМО высш. учеб.заведений РФ по образованию в обл. физ.

4.Венгерова, Н.Н. Физкультурно-оздоровительные технологии для учащейся молодёжи [Текст] :учебно-методическое пособие / Н. Н. Венгерова, М. А. Семёнов ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2013. - 80 с. - Библиогр.: с. 50-57

5.Гришина, Т.С.Физкультурно-оздоровительная работа с разными возрастными группа ми населения: учебно-методическое пособие / Т.С.Гришина, М.Е. Ретюнских.-
Воронеж: ФГБОУ ВО «ВГИФК», 2020 109с.

6. Грудницкая, Н.Н.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. Мазакова
- Ставрополь : СКФУ, 2016. - 122 с.: табл. То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459268

7. 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 (дата обращения: 23.03.2020). – Библиогр.: с 70-71. – ISBN 978-5-4499-0148-4. – DOI 10.23681/362769. – Текст : электронный.

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 (дата обращения: 25.03.2020). – Библиогр.: с. 98. – ISBN 978-5-8149-2547-3. – Текст : электронный

.

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	Краткоеописание	Режимы доступа	Ссылканаресурс
Название	Краткоеописание	Режимы доступа	Ссылканаресурс
eLIBRARY.RU	Крупнейший российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования.	Доступсвободный	http://www.elibrary.ru/
Университетскаяинформационнаясистемароссия	Тематическая электронная библиотека и база для исследований и учебных курсов в области экономики, управления, социологии, лингвистики, философии, филологии, международных отношений и других гуманитарных наук.	Доступсвободный	uisrussia.msu.ru
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.	Доступпосле регистрации	https://www.biblio-online.ru/
ЭБС «Университетскаябиблиотека ONLINE»	Электронная библиотечная система «Университетская библиотека ONLINE» содержит контент учебников и учебных пособий, научной литературы и периодики по различным областям знаний.	Доступпосле регистрации	http://www.biblioclub.ru/

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, рулетка); 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, фитбол 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 Лаврухина Г.М., доцент, к.п.н., доцент

Горбунова Т.В., старший преподаватель

(ФИО, ученое звание, ученая степень, должность)