

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Борисова Валерьевна
Должность: Ректор
Дата подписания: 21.10.2025 12:40:41
Уникальный программный ключ:
8d665791f4049370b679b22cf26583a2f741522e

**Негосударственное образовательное частное учреждение высшего образования
«МЕЖДУНАРОДНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ИННОВАЦИЙ»**

УТВЕРЖДАЮ:

Ректор

**«МЕЖДУНАРОДНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ
ИННОВАЦИЙ»**

В.В. Борисова

подпись

«24» апреля 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физкультурно-оздоровительные технологии

направление подготовки

44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Профиль подготовки:

**Психолого-педагогическое образование в области физической
культуры и спорта**

Б1.В.11

Квалификация (степень) выпускника – *бакалавр*

Форма обучения

заочная

Москва 2025 г.

1. Перечень планируемых результатов изучения дисциплины, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В рамках освоения основной профессиональной образовательной программы бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине «Физкультурно-оздоровительные технологии»:

Код и наименование компетенций	Индикаторы достижения компетенции
ПК-2. Способен применять технологии физического воспитания и осуществлять психолого-педагогическую диагностику результатов обучения и личностного развития детей и обучающихся, в том числе детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья	ИПК 2.1. Знает: технологии физического воспитания и условия организационно-методического сопровождения процесса физического развития обучающихся в сотрудничестве с другими специалистами. ИПК 2.2. Умеет: разрабатывать и реализовывать совместно со специалистами индивидуальные образовательные маршруты с учетом особенностей и образовательных потребностей конкретного обучающегося. ИПК 2.3. Владеет: технологиями физического развития детей и психолого-педагогической диагностикой результатов обучения и личностного развития детей и обучающихся, в том числе детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Учебная дисциплина Б1.В.11 «Физкультурно-оздоровительные технологии» относится к обязательной части цикла Б.1 «Дисциплины (модули)».

3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость (объем) дисциплины «Физкультурно-оздоровительные технологии» составляет 3 зачетные единицы.

Объём дисциплины по видам учебных занятий (в часах) – заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры	
		7	-
Аудиторные занятия (всего)	12	12	-
В том числе:	-	-	-
Лекции	6	6	-
Практические занятия (ПЗ)	6	6	-
Семинары (С)	-	-	-
Лабораторные работы (ЛР)	-	-	-
Самостоятельная работа (всего)	92	92	-
В том числе:	-	-	-
Курсовой проект (работа)	-	-	-
Расчетно-графические работы	-	-	-
Реферат	10	10	-
Подготовка к практическим занятиям	72	72	-

Тестирование	10	10	-
Вид промежуточной аттестации – зачет	4	4	-
Общая трудоемкость час / зач. ед.	108/3	108/3	-

4. Содержание дисциплины

4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий

Заочная форма обучения

№ п/п	Раздел/тема Дисциплины	Общая трудоемкость	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся, час		
			Контактная работа		Самостоятельная работа обучающихся
		Всего	лекции	практические занятия	
1.	Тема 1. Содержательные основы оздоровительной физической культуры.	34	2	2	30
2.	Тема 2. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем	34	2	2	30
3.	Тема 3. Основы построения оздоровительной тренировки.	36	2	2	32
Всего		104	6	6	92
Зачет		4	-	-	-
Итого		108	6	8	92

4.2. Содержание разделов дисциплины

Тема 1. Содержательные основы оздоровительной физической культуры.

Оздоровительная направленность как важнейший принцип физического воспитания. Содержательные основы оздоровительной физической культуры. Основы здорового питания

Тема 2. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем

Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем. Интеграция нетрадиционных средств и систем физических упражнений в сфере оздоровительно-рекреационной физической культуры различных групп населения. Специфика профессиональной деятельности специалистов по физической культуре и спорту в сфере оздоровительного фитнеса.

Тема 3. Основы построения оздоровительной тренировки.

Научные основы двигательной активности и оздоровительной тренировки. Основы построения оздоровительной тренировки.

4.3. Практические занятия / лабораторные занятия

Занятие 1. Содержательные основы оздоровительной физической культуры.

Занятие 2. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем

Занятие 3. Основы построения оздоровительной тренировки.

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

5.1. Основная литература

1. Физкультурно-оздоровительные технологии : [16+] / Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2009. – 152 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277189> (– Текст : электронный.

2. Асташина, М. П. Использование оздоровительной гимнастики в физкультурно-оздоровительной деятельности детей дошкольного и младшего школьного возраста : учебное пособие : [16+] / М. П. Асташина, В. П. Шульпина. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2007. – 111 с. : табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274513> – Библиогр. в кн. – Текст : электронный.

5.2. Дополнительная литература

1. Боярская, Л. А. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы : учебное пособие / Л. А. Боярская ; науч. ред. В. Н. Люберцев ; Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б. Н. Ельцина. – Екатеринбург : Издательство Уральского университета, 2017. – 122 с. : схем., табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=695312> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7996-2157-5. – Текст : электронный.

2. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник : [12+] / авт.-сост. О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев ; под общ. ред. С. П. Евсеева. – Москва : Спорт, 2016. – 385 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461367> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906839-18-3. – Текст : электронный.

5.3. Лицензионное программное обеспечение

1. Microsoft Windows 10 Pro
2. Microsoft Office 2007

5.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Компьютерные информационно-правовые системы «Консультант» <http://www.consultant.ru/>, «Гарант» <http://www.garant.ru/>
2. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <https://biblioclub.ru/index.php/>
3. Научная электронная библиотека <http://www.elibrary.ru/>
4. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» <https://cyberleninka.ru/>
5. Университетская информационная система Россия <https://uisrussia.msu.ru/>
7. Единое окно доступа к образовательным ресурсам Федеральный портал <http://window.edu.ru/>
8. Сайт правовой компании «Новацио» с каталогом статей <https://novacio.ru/>
9. Официальный сайт Государственной Думы Федерального Собрания Российской Федерации <http://duma.gov.ru/>
10. Электронно-библиотечная система «Лань» <https://e.lanbook.com/>

6. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Лекционная аудитория, аудитория для групповых и индивидуальных консультаций, оснащенная комплектом мебели для учебного процесса, учебной доской, персональным компьютером, плазменной панелью.

2. Аудитория для проведения практических и семинарских занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенная комплектом мебели для учебного процесса, учебной доской, персональным компьютером, плазменной панелью.

3. Аудитория для самостоятельной работы студентов, оснащенная комплектом мебели для учебного процесса, учебной доской, персональными компьютерами с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом к электронной информационно-образовательной среде Университета.

7. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

7.1. Методические рекомендации преподавателю

Данный раздел настоящей рабочей программы предназначен для начинающих преподавателей и специалистов-практиков, не имеющих опыта преподавательской работы.

Дисциплина «Физкультурно-оздоровительные технологии» формирует у обучающихся компетенцию ПК-5. В условиях конструирования образовательных систем на принципах компетентностного подхода произошло концептуальное изменение роли преподавателя, который, наряду с традиционной ролью носителя знаний, выполняет функцию организатора научно-поисковой работы обучающегося, консультанта в процедурах выбора, обработки и интерпретации информации, необходимой для практического действия и дальнейшего развития, что должно обязательно учитываться при проведении лекционных и практических занятий по дисциплине «Физкультурно-оздоровительные технологии».

Преподавание теоретического (лекционного) материала по дисциплине «Физкультурно-оздоровительные технологии» осуществляется на основе междисциплинарной интеграции и четких междисциплинарных связей в рамках образовательной программы и учебного плана по направлению 44.03.02 Психолого-педагогическое образование.

Подробное содержание отдельных разделов дисциплины «Физкультурно-оздоровительные технологии» рассматривается в п.4.2 рабочей программы.

Методика определения итогового семестрового рейтинга обучающегося по дисциплине «Физкультурно-оздоровительные технологии» представлена в составе ФОС по дисциплине в п.8 настоящей рабочей программы.

Примерный перечень заданий для практических занятий, тестовых заданий, тем рефератов и докладов и вопросов к зачету по дисциплине представлены в составе ФОС по дисциплине в п.8 настоящей рабочей программы.

Перечень основной и дополнительной литературы и нормативных документов, необходимых в ходе преподавания дисциплины «Физкультурно-оздоровительные технологии», приведен в п.5 настоящей рабочей программы. Преподавателю следует ориентировать обучающихся на использование при подготовке к промежуточной аттестации оригинальной версии нормативных документов, действующих в настоящее время.

7.2. Методические указания обучающимся

Получение углубленных знаний по дисциплине достигается за счет активной самостоятельной работы обучающихся. Выделяемые часы целесообразно использовать для знакомства с учебной и научной литературой по проблемам дисциплины, анализа научных концепций.

В рамках дисциплины предусмотрены различные формы контроля уровня достижения обучающимися заявленных индикаторов освоения компетенций. Форма текущего контроля – активная работа на практических занятиях, тестирование. Формой промежуточного контроля по данной дисциплине является зачет, в ходе которого оценивается уровень достижения обучающимися заявленных индикаторов освоения компетенций.

Методические указания по освоению дисциплины.

Лекционные занятия проводятся в соответствии с содержанием настоящей рабочей программы и представляют собой изложение теоретических основ дисциплины.

Посещение лекционных занятий является обязательным.

Конспектирование лекционного материала допускается как письменным, так и компьютерным способом.

Регулярное повторение материала конспектов лекций по каждому разделу в рамках подготовки к текущим формам аттестации по дисциплине является одним из важнейших видов самостоятельной работы студента в течение семестра, необходимой для качественной подготовки к промежуточной аттестации по дисциплине.

Проведение практических занятий по дисциплине «Физкультурно-оздоровительные технологии» осуществляется в следующих формах:

- анализ правовой базы;
- опрос по материалам, рассмотренным на лекциях и изученным самостоятельно по рекомендованной литературе;
- анализ и обсуждение практических ситуаций по темам.

Посещение практических занятий и активное участие в них является обязательным.

Подготовка к практическим занятиям обязательно включает в себя изучение конспектов лекционного материала и рекомендованной литературы для адекватного понимания условия и способа решения заданий, запланированных преподавателем на конкретное практическое занятие.

Методические указания по выполнению различных форм внеаудиторной самостоятельной работы

Изучение основной и дополнительной литературы, а также нормативно-правовых документов по дисциплине проводится на регулярной основе в разрезе каждого раздела в соответствии с приведенными в п.7 рабочей программы рекомендациями для подготовки к промежуточной аттестации по дисциплине «Физкультурно-оздоровительные технологии». Список основной и дополнительной литературы и обязательных к изучению нормативно-правовых документов по дисциплине приведен в п.5 настоящей рабочей программы. Следует отдавать предпочтение изучению нормативных документов по соответствующим разделам дисциплины по сравнению с их адаптированной интерпретацией в учебной литературе.

Методические указания по подготовке к промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация по дисциплине «Физкультурно-оздоровительные технологии» проходит в форме зачета. Примерный перечень вопросов к зачету по дисциплине «Физкультурно-оздоровительные технологии» и критерии оценки ответа обучающегося на зачете для целей оценки достижения заявленных индикаторов сформированности компетенции приведены в составе ФОС по дисциплине в п.8 настоящей рабочей программы.

Обучающийся допускается к промежуточной аттестации по дисциплине независимо от результатов текущего контроля.

8. Фонд оценочных средств по дисциплине

8.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины. Формы контроля формирования компетенций

Код и наименование компетенций	Индикаторы достижения компетенции	Форма контроля	Этапы формирования (разделы дисциплины)
ПК-2. Способен применять технологии физического воспитания и осуществлять психолого-педагогическую диагностику	ИПК 2.1. Знает: технологии физического воспитания и условия организационно-методического сопровождения процесса физического развития обучающихся в сотрудничестве с другими специалистами.	Промежуточный контроль: зачет Текущий контроль: опрос на практических занятиях, тестирование, реферат	Темы 1-3

результатов обучения и личностного развития детей и обучающихся, в том числе детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья	ИПК 2.2. Умеет: разрабатывать и реализовывать совместно со специалистами индивидуальные образовательные маршруты с учетом особенностей и образовательных потребностей конкретного обучающегося. ИПК 2.3. Владеет: технологиями физического развития детей и психолого-педагогической диагностикой результатов обучения и личностного развития детей и обучающихся, в том числе детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья		
---	--	--	--

8.2. Показатели и критерии оценивания компетенций при изучении дисциплины, описание шкал оценивания

8.2.1 Критерии оценки ответа на зачете

(формирование компетенции ПК-2, индикаторы ИПК 2.1, ИПК 2.2, ИПК-2.3)

«зачтено»:

обучающийся демонстрирует системные теоретические знания, практические навыки, владеет терминами, делает аргументированные выводы и обобщения, приводит примеры, показывает свободное владение монологической речью и способность быстро реагировать на уточняющие вопросы.

обучающийся демонстрирует прочные теоретические знания, практические навыки, владеет терминами, делает аргументированные выводы и обобщения, приводит примеры, показывает свободное владение монологической речью, но при этом делает несущественные ошибки, которые быстро исправляет самостоятельно или при незначительной коррекции преподавателем.

обучающийся демонстрирует неглубокие теоретические знания, проявляет слабо сформированные навыки анализа явлений и процессов, недостаточное умение делать аргументированные выводы и приводить примеры, показывает недостаточно свободное владение монологической речью, терминами, логичностью и последовательностью изложения, делает ошибки, которые может исправить только при коррекции преподавателем.

«не зачтено»

обучающийся демонстрирует незнание теоретических основ предмета, отсутствие практических навыков, не умеет делать аргументированные выводы и приводить примеры, показывает слабое владение монологической речью, не владеет терминами, проявляет отсутствие логичности и последовательности изложения, делает ошибки, которые не может исправить даже при коррекции преподавателем, отказывается отвечать на дополнительные вопросы.

8.2.2 Критерии оценки работы обучающегося на практических занятиях

(формирование компетенции ПК-2, индикаторы ИПК 2.1, ИПК 2.2, ИПК-2.3)

«5» (отлично): выполнены все практические задания, предусмотренные практическими занятиями, обучающийся четко и без ошибок ответил на все контрольные вопросы, активно работал на практических занятиях.

«4» (хорошо): выполнены все практические задания, предусмотренные практическими занятиями, обучающийся с корректирующими замечаниями преподавателя ответил на все контрольные вопросы, достаточно активно работал на практических занятиях.

«3» (удовлетворительно): выполнены все практические задания, предусмотренные практическими занятиями с замечаниями преподавателя; обучающийся ответил на все контрольные вопросы с замечаниями.

«2» (неудовлетворительно): обучающийся не выполнил или выполнил неправильно практические задания, предусмотренные практическими занятиями; обучающийся ответил на контрольные вопросы с ошибками или не ответил на контрольные вопросы.

8.2.3 Критерии оценки тестирования

(формирование компетенции ПК-2, индикаторы ИПК 2.1, ИПК 2.2, ИПК-2.3)

Тестирование оценивается в соответствии с процентом правильных ответов, данных обучающимся на вопросы теста.

Стандартная шкала соответствия результатов тестирования выставяемой балльной оценке:

- «отлично» - свыше 85% правильных ответов;
- «хорошо» - от 70,1% до 85% правильных ответов;
- «удовлетворительно» - от 55,1% до 70% правильных ответов;
- от 0 до 55% правильных ответов – «неудовлетворительно»

«5» (отлично): тестируемый демонстрирует системные теоретические знания, владеет терминами и обладает способностью быстро реагировать на вопросы теста.

«4» (хорошо): тестируемый в целом демонстрирует системные теоретические знания, владеет большинством терминов и обладает способностью быстро реагировать на вопросы теста.

«3» (удовлетворительно): системные теоретические знания у тестируемого отсутствуют, он владеет некоторыми терминами и на вопросы теста реагирует достаточно медленно.

«2» (неудовлетворительно): системные теоретические знания у тестируемого отсутствуют, терминологией он не владеет и на вопросы теста реагирует медленно.

8.2.4 Критерии оценки реферата

(формирование компетенции ПК-2, индикаторы ИПК 2.1, ИПК 2.2, ИПК-2.3)

«5» (отлично): тема реферата актуальна и раскрыта полностью; реферат подготовлен в установленный срок; оформление, структура и стиль изложения реферата соответствуют предъявляемым требованиям к оформлению документа; реферат выполнен самостоятельно, присутствуют собственные обобщения, заключения и выводы; подготовлен доклад, излагаемый без использования опорного конспекта.

«4» (хорошо): тема реферата актуальна, но раскрыта не полностью; реферат подготовлен в установленный срок; оформление, структура и стиль изложения реферата соответствуют предъявляемым требованиям к оформлению документа; реферат выполнен самостоятельно, присутствуют собственные обобщения, заключения и выводы; подготовлен доклад, излагаемый с использованием опорного конспекта.

«3» (удовлетворительно): тема реферата актуальна, но раскрыта не полностью; реферат подготовлен с нарушением установленного срока представления; оформление, структура и стиль изложения реферата не в полной мере соответствуют предъявляемым требованиям к оформлению документа; в целом реферат выполнен самостоятельно, однако очевидно наличие заимствований без ссылок на источники; подготовлен доклад, излагаемый с использованием опорного конспекта.

«2» (неудовлетворительно): тема реферата актуальна, но не раскрыта; реферат подготовлен с нарушением установленного срока представления; оформление, структура и

стиль изложения реферата не соответствуют предъявляемым требованиям к оформлению документа; в реферате очевидно наличие значительных объемов заимствований без ссылок на источники; доклад не подготовлен.

8.2.5. Итоговое соответствие балльной шкалы оценок и уровней сформированности компетенций по дисциплине:

Уровень сформированности компетенции	Оценка	Пояснение
Высокий	Зачтено	теоретическое содержание и практические навыки по дисциплине освоены полностью; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены на высоком уровне; компетенции сформированы
Средний	Зачтено	теоретическое содержание и практические навыки по дисциплине освоены полностью; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены с незначительными замечаниями; компетенции в целом сформированы
Удовлетворительный	Зачтено	теоретическое содержание и практические навыки по дисциплине освоены частично, но пробелы не носят существенного характера; большинство предусмотренных программой обучения учебных задач выполнено, но в них имеются ошибки; компетенции сформированы частично
Неудовлетворительный	Не зачтено	теоретическое содержание и практические навыки по дисциплине не освоены; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий либо не выполнено, либо содержит грубые ошибки; дополнительная самостоятельная работа над материалом не приводит к какому-либо значимому повышению качества выполнения учебных заданий; компетенции не сформированы

8.3. Методические материалы (типовые контрольные задания), определяющие результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения

Контрольные задания, применяемые в рамках текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине, носят универсальный характер и предусматривают возможность комплексной оценки всего набора заявленных по данной дисциплине индикаторов сформированности компетенций.

8.3.1. Текущий контроль (работа на практических занятиях)

(формирование компетенции ПК-2, индикаторы ИПК 2.1, ИПК 2.2, ИПК-2.3)

Занятие 1. Содержательные основы оздоровительной физической культуры.

Вопросы для самоподготовки

1. Оздоровительная направленность как важнейший принцип физического воспитания.
2. Содержательные основы оздоровительной физической культуры.
3. Основы здорового питания

Занятие 2. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем

Вопросы для самоподготовки

1. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем.

2. Интеграция нетрадиционных средств и систем физических упражнений в сфере оздоровительно-рекреационной физической культуры различных групп населения.

3. Специфика профессиональной деятельности специалистов по физической культуре и спорту в сфере оздоровительного фитнеса.

Занятие 3. Основы построения оздоровительной тренировки.

Вопросы для самоподготовки

1. Научные основы двигательной активности и оздоровительной тренировки.
2. Основы построения оздоровительной тренировки.

8.3.2. Текущий контроль (тестирование)

(формирование компетенции ПК-2, индикаторы ИПК 2.1, ИПК 2.2, ИПК-2.3)

Примерные варианты тестовых заданий

1. Вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется:
 - 1) физической культурой;
 - 2) физической подготовкой;
 - 3) физическим воспитанием; 4) физическим образованием.
2. Результатом физической подготовки является:
 - 1) физическое развитие индивидуума;
 - 2) физическое воспитание; 3) физическая подготовленность; 4) физическое совершенство.
3. Специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.), предъявляющий специализированные требования к двигательным способностям человека, называется:
 - 1) спортивной тренировкой;
 - 2) специальной физической подготовкой;
 - 3) физическим совершенством;
 - 4) профессионально-прикладной физической подготовкой.

8.3.3. Текущий контроль (реферат)

(формирование компетенции ПК-2, индикаторы ИПК 2.1, ИПК 2.2, ИПК-2.3)

Примерные темы рефератов

1. Общая характеристика ОФК (основные понятия, задачи с структура)
2. Сущность и содержание понятий: здоровье, здоровый образ жизни, основные компоненты ЗОЖ и их характеристика. ОФК – как фактор укрепления и сохранения здоровья населения. Предпочтения населения в занятиях физической культурой и спортом.
3. Принцип оздоровительной направленности в ОФК.
4. Двигательная активность –важнейший фактор сохранения здоровья.
5. Занятия ОФК в целях поддержания здоровья при неблагоприятных условиях проживания
6. Общая характеристика и принципы организационно-управленческой деятельности в области оздоровительной физической культуры
7. Понятие, цель, формы и средства агитационно- пропагандистской работы
8. Содержание и методика формирования физкультурной активности личности
9. Психолого- педагогические особенности формирования физкультурно- спортивной мотивации.
10. Приемы формирования мотивации. Методы изучения мотивации
11. Совершенствование массовой физкультурно- оздоровительной работы на спортивных сооружениях

12. Характеристика наиболее распространенных разновидностей производственной гимнастики.

14. Формы и средства производственной гимнастики.

15. Организация и методика проведения вводной гимнастики, физкультурной паузы, физкультурной минуты, микропаузы активного отдыха.

Методика составления комплексов различных форм производственной гимнастики

16. Организация производственной гимнастики и повышение ее эффективности.

Методика определения динамики физической работоспособности

18. Физическая культура вне рамок процесса труда. Методы определения утомляемости

19. Содержание, организация и методика проведения занятий послетрудовой реабилитации

20. Методика проведения восстановительной гимнастики и психомышечной регуляции

21. Особенности использования спортивных игр в послетрудовой реабилитации

22. Методика восстановительно-профилактической гимнастики

23. Методика проведения физических упражнений и гидробальнеотерапии

24. Методика составления комплекса восстановительных упражнений локального действия.

25. Функциональные и морфологические изменения организма трудящихся, происходящие в производственных условиях

26. Формы и средства оздоровительной физической культуры при профилактике профессиональных заболеваний

27. Дыхательная гимнастика

28. Оздоровительно-профилактическая гимнастика

29. Профилированные оздоровительные занятия

30. Механотерапия. Фитотерапия

31. Организация физкультурно-оздоровительной работы в трудовом коллективе

32. Система управления производственной физической культурой на предприятии.

33. Физкультурно-оздоровительные центры предприятия

34. Понятие, структура и содержание оздоровительно- рекреативной физической культуры. Средства оздоровительной физической культуры (классификация).

35. Технология оздоровительной физической культуры

36. Использование средств ОФК (занятия избранным видом спорта, нетрадиционные средства восстановления, физкультурно-оздоровительные системы)

37. Методические особенности использования средств ОФК. Формы организации ОФК и их характеристика

38. Дозирование физических нагрузок при занятиях физическими упражнениями с оздоровительной направленностью

39. Методика организации и проведения занятий в физкультурно- оздоровительных группах (общая характеристика)

40. Организация занятий в группах здоровья

8.3.4. Промежуточный контроль (вопросы к зачету)

(формирование компетенции ПК-2, индикаторы ИПК 2.1, ИПК 2.2, ИПК-2.3)

Перечень примерных вопросов к зачету:

1. Краткая характеристика основных разновидностей гимнастики для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

2. Ритмическая гимнастика и её отличительные особенности.

3. Методика составления комплекса ритмической гимнастики.

4. Технология конструирования программы занятий базовой аэробикой.

5. Краткая характеристика базовых движений классической аэробики.

6. Отличительные особенности фитбол-аэробики.

7. Использование фитбол-аэробики для коррекции осанки.

8. Технология составления комплексов упражнений степ-аэробики.
9. Шейпинг как один из видов оздоровительной гимнастики, отличительные особенности шейпинга. Шейпинг и питание.
10. Система упражнений на растягивание (стретчинг). Его разновидности. Основные правила выполнения упражнений на растягивание.
11. Гидрореабилитация как технология физкультурной деятельности. Основные методы и средства.
11. Причины возникновения критических ситуаций начального обучения плаванию ребенка-инвалида. Рекомендации по предупреждению критических ситуаций.
12. Основные положения технологии подготовки ребенка-инвалида к бассейну в условиях ванны.
13. Особенности плавания после ампутации нижних конечностей.
14. Раскройте понятие «Аквафитнес».
15. Специальное снаряжение для занятий в воде.
16. Примеры упражнений, используемых в занятиях гидроаэробикой.
17. Классификация подвижных игр. Характеристика игры как деятельности.
18. Основные требования к проведению подвижных игр.
19. Особенности методики проведения подвижных игр с детьми, имеющими нарушения зрения.
20. Особенности методики проведения подвижных игр с детьми, имеющими нарушения слуха.
21. Особенности методики проведения подвижных игр с детьми, имеющими нарушения интеллекта.
22. Особенности методики проведения подвижных игр с детьми, имеющими нарушения опорно-двигательного аппарата.
23. Возможности психологической игры.
24. Подвижные игры для детей с детским церебральным параличом.
25. Содержание подвижных игр для детей со зрительной патологией.
26. Адаптивный спортивно-оздоровительный туризм как средство оздоровления и социальной реабилитации инвалидов.
27. Противопоказания для участия в туристских мероприятиях.
28. Особенности участия лиц с заболеваниями органов слуха и речи в туристских походах.
29. Особенности участия в туристских походах лиц с поражениями органов зрения.
30. Особенности участия в туристских походах лиц с заболеваниями органов передвижения.
31. Особенности привлечения к адаптивному туризму лиц с заболеваниями внутренних органов.
32. Особенности гигиены в туризме для инвалидов.
33. Особенности техники безопасности в туризме для инвалидов.
34. Особенности профилактики в туризме для инвалидов.
35. Тактика преодоления естественных препятствий при передвижении групп людей с ограниченными возможностями здоровья.