Документ подписан квалифицированной электронной подписью
Сертификат: 03561B9E0021AE10B9437ECBCB4C7F21AC
Владелец: "АНО ВО «РОССИЙСКИЙ НОВЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»; АН
Действителен: с 18.01.2022 по 25.02.2023

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Российский новый университет» (АНО ВО «РосНОУ»)
Таганрогский филиал

УТВЕРЖДАЮ
Директор филиала
_____Жуковская Н.К.
«_04_»__февраля___2020__г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

(наименование учебной дисциплины)

Уровень образовательной программы бакалавриат

Код и направление подготовки 38.03.01 Экономика

Профиль(и) Финансы и кредит

Форма обучения заочная

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры экономики, финансов и менеджмента Таганрогского филиала АНО ВО «РосНОУ» «04» февраля 2020, протокол №6

Программа обновлена, обновления утверждены на заседании кафедры экономики, финансов и менеджмента Таганрогского филиала АНО ВО «РосНОУ» «01» сентября 2020, протокол №1

Таганрог

2020 г.

1. НАИМЕНОВАНИЕ И ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Рабочая программа по учебной дисциплине «Физкультурно-оздоровительные технологии» по направлению подготовки бакалавриата 38.03.01 Экономика, реализуемая в АНО ВО "Российский новый университет, представляет собой систему документов, разработанную и утвержденную высшим учебным заведением с учетом требований рынка труда на основе Федерального государственного образовательного стандарта по соответствующему направлению подготовки высшего образования (ФГОС ВО), а также с учетом рекомендованной примерной образовательной программы.

Основная цель изучения учебной дисциплины состоит в том, чтобы в процессе физического воспитания студенты достигли способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Учебная дисциплина Физкультурно-оздоровительные технологии относится к вариативной и изучается на 1, 2, 3, 4 курсе.

2.1. Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Дисциплина реализуется в рамках «Элективные дисциплины (модули)» программы бакалавриата в объеме 328 академических часов. Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

Дисциплине предшествует изучение дисциплин «Физическая культура и спорт», "Жизненная навигация".

2.2. Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

Развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств обеспечивается проведением практических занятий, содержание которых разработано на основе результатов научных исследований, проводимых Университетом, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

В результате освоения дисциплины обучающийся по программе бакалавриата должен овладеть:

- Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)

Планируемые результаты обучения по дисциплине

Формируемая компетенция	Планируемые результаты обучения	Код результата обучения
Способностью использовать методы и средства физической культуры для	**Знать:**	
	Знать основы истории развития физической культуры и спорта.	ОК-8-З1
	Знать теоретические основы методики занятий физической культурой и спортом.	ОК-8-З2

обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)	Знать влияние занятий физической культурой и спортом на состояние здоровья, повышения умственной и физической работоспособности.	ОК-8-З3
	Знать гигиену занятий физической культурой и спортом.	ОК-8-З4
	Уметь:	
	Уметь самостоятельно выполнить разминку перед учебно-тренировочным занятием.	ОК-8-У1
	Уметь самостоятельно провести утреннюю физическую зарядку.	ОК-8-У2
	Уметь самостоятельно разучить технические приемы и действия при занятиях физической культурой и спортом.	ОК-8-У3
	Уметь самостоятельно провести тренировку технического приема (действия) при занятиях физической культурой и спортом.	ОК-8-У4
	Владеть:	
	Владеть практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности.	ОК-8-В1
	Владеть методами и средствами развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости) в определенном виде физкультурно-оздоровительной деятельности или виде спорта.	ОК-8-В2
	Владеть основными методами контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта.	ОК-8-В3
	Владеть средствами и методами восстановления после физических нагрузок.	ОК-8-В4

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 0 зачетных единицы (328 часа).

№	Семестр	Общая трудоёмкость		В том числе контактная работа с преподавателем					Контроль	Сам. работа	Форма промежуточной аттестации
		В з.е.	В часах	всего	Л	Пр	КРП	З			
1	1			10	4	4	1,7	0,3	3,7	78,3	Зачет
2	2									92	
3	3									96	
4	4			2			1,7	0,3	3,7	42,3	Зачет
	Итого			12	4	4	3,4	0,6	7,4	308,6	

Распределение учебного времени по темам и видам учебных занятий заочная форма обучения

№	Наименование разделов, тем учебных занятий	Всего часов	Контактная работа с преподавателем					Сам. раб.	Формируемые результаты обучения
			Всего	Л	Пр	КоР	З		

Спортивно-оздоровительный этап									
1.	Основы истории развития физической культуры и спорта.	6	2	2				4	
2.	Теоретические основы занятий физической культурой и спортом.	6	2	2				4	
3.	Основная подготовка: развитие физических качеств, овладение умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности.	36	4		4			32	
4.	Обеспечение безопасности на занятиях физической культурой и спортом.	8						8	
5.	Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях.	8						8	
6.	Укрепление здоровья.	8						8	
7.	Восстановление после физических нагрузок.	8						8	
8.	Выполнение нормативов общей физической подготовки, требований и нормативов ГТО.	4,3						4,3	
9.	Промежуточная аттестация (зачет)	4	2			1,7	0,3	2	
Этап начальной базовой подготовки									
10.	Основы истории развития физической культуры и спорта.	4						4	
11.	Теоретические основы занятий физической культурой и спортом.	4						4	
12.	Основная подготовка: развитие физических качеств, овладение умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности.	42						42	
13.	Обеспечение безопасности на занятиях физической культурой и спортом.	6						6	

14.	Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях.	8						8	
15.	Укрепление здоровья.	12						12	
16.	Восстановление после физических нагрузок.	8						8	
17.	Выполнение нормативов общей физической подготовки, требований и нормативов ГТО.	8						8	
Этап начальной подготовки со специализацией									
18.	Основы истории развития физической культуры и спорта.	4						4	
19.	«А»). Теоретические основы занятий физической культурой и спортом.	4						4	
20.	Основная подготовка: развитие физических качеств, овладение умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности.	48						48	
21.	Обеспечение безопасности на занятиях физической культурой и спортом.	6						6	
22.	Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях.	8						8	
23.	Укрепление здоровья.	10						10	
24.	Восстановление после физических нагрузок.	8						8	
25.	Выполнение нормативов общей физической подготовки, требований и нормативов ГТО.	8						8	
Тренировочный этап									
26.	Основы истории развития физической культуры и спорта.	4						4	
27.	Теоретические основы занятий физической культурой и спортом.	4						4	

28.	Основная подготовка: развитие физических качеств, овладение умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности.	12						12	
29.	Обеспечение безопасности на занятиях физической культурой и спортом.	4						4	
30.	Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях.	4						4	
31.	Укрепление здоровья.	4						4	
32.	Восстановление после физических нагрузок.	4						4	
33.	Выполнение нормативов общей физической подготовки, требований и нормативов ГТО.	4,3						4,3	
34.	Промежуточная аттестация (зачет)	4	2			1,7	0,3	2	

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ)

Тема 1. **Основы истории развития физической культуры и спорта.** .

Танцевальная аэробика.

Основы истории развития физической культуры и спорта. Историческая справка о возникновении и развитии танцевальной аэробики. Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Методические особенности танцевальной аэробики. Классификация видов танцевальной аэробики.

Фитбол-аэробика.

Основы истории развития физической культуры и спорта. Историческая справка о возникновении и развитии фитбол-аэробики. Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Методические особенности фитбол-аэробики. Классификация видов фитбол-аэробики. Терминология упражнений.

Степ-аэробика.

Основы истории развития физической культуры и спорта. Историческая справка о возникновении и развитии степ-аэробики. Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Методические особенности степ-аэробики. Классификация видов степ-аэробики. Терминология упражнений.

Оздоровительная аэробика (подготовительная группа).

Основы истории развития физической культуры и спорта. Историческая справка о возникновении и развитии оздоровительной аэробики. Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Методические особенности оздоровительной аэробики. Разновидности аэробики. Основные характеристики аэробики, понятие об очковой системе учёта нагрузок. Программы аэробики, упражнения, описанные К.Купером. Терминология оздоровительной аэробики. Тестирование в аэробике.

Оздоровительное плавание(подготовительная группа).

Основы истории развития физической культуры и спорта. История возникновения плавания. Плавание на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы. Современное состояние плавания. Характеристика дисциплины «Плавание». Классификация и терминология. Спортивное плавание, водные виды спорта. Изучение правил соревнований.

Оздоровительная гимнастика (специальная медицинская группа «А»).

Основы истории развития физической культуры и спорта. История развития гимнастики и оздоровительных гимнастических систем. Место оздоровительных направлений гимнастики в системе физической воспитания. Терминология гимнастики и аэробики. Значение терминологии. Правила гимнастической терминологии. Запись упражнений в оздоровительных видах гимнастики.

Тема 2. **Теоретические основы занятий физической культурой и спортом.** .

Танцевальная аэробика.

Теоретические основы занятий физической культурой и спортом. Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи танцевальной аэробики. Методические особенности танцевальной аэробики. Классификация танцевальной аэробики. Правила проведения соревнований.

Фитбол-аэробика.

Теоретические основы занятий физической культурой и спортом. Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи фитбол-аэробики. Методические особенности фитбол-аэробики.

Степ-аэробика.

Теоретические основы занятий физической культурой и спортом. Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи степ-аэробики. Методические особенности степ-аэробики.

Оздоровительная аэробика (подготовительная группа).

Теоретические основы занятий физической культурой и спортом. Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи оздоровительной аэробики. Методические особенности оздоровительной аэробики.

Оздоровительное плавание (подготовительная группа).

Теоретические основы занятий физической культурой и спортом. Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи оздоровительного плавания. Методические особенности оздоровительного плавания.

Оздоровительная гимнастика (специальная медицинская группа «А»).

Теоретические основы занятий физической культурой и спортом. Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи оздоровительной гимнастики. Методические особенности оздоровительной гимнастики.

Тема 3. **Основная подготовка: развитие физических качеств, овладение умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности.** .

Танцевальная аэробика.

Основная подготовка: развитие физических качеств, овладение умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности. Воспитание характеристик техники: пространственных, временных, динамических, качественных; стабильности и вариативности техники и ритма. Совершенствование физических качеств, физического развития и функционального состояния обучаемых.

Фитбол-аэробика.

Основная подготовка: развитие физических качеств, овладение умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности. Воспитание характеристик техники: пространственных, временных, динамических, качественных; стабильности и вариативности техники и ритма. Совершенствование физических качеств, физического развития и функционального состояния обучаемых.

Особенности содержания занятий по фитбол-аэробике. Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с максимальным мышечным напряжением (5–30 с) из различных исходных положений. Разучивание комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц. Основы хореографической подготовки. Краткая психофизиологическая характеристика основных систем физических упражнений. Рекомендации к составлению комплексов упражнений по совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

Степ-аэробика.

Основная подготовка: развитие физических качеств, овладение умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности. Воспитание характеристик техники: пространственных, временных, динамических, качественных; стабильности и вариативности техники и ритма. Совершенствование физических качеств, физического развития и функционального состояния обучаемых.

Особенности содержания занятий по степ-аэробики. Обучение различным вариантам шагов с подъемом на платформу (гимнастическую скамейку) и спуском с нее, танцевальным движениям, переходам меняя ритм и направление движений. Общеразвивающие упражнения в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение. Разучивание базовых движений из латинского, джазового танца, рок-н-рола, твиста, классической аэробики и др. Разучивание комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц. Основы хореографической подготовки. Краткая психофизиологическая характеристика основных систем физических упражнений. Рекомендации к составлению комплексов упражнений по совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

Оздоровительная аэробика (подготовительная группа).

Основная подготовка: развитие физических качеств, овладение умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности. Воспитание характеристик техники: пространственных, временных, динамических, качественных; стабильности и вариативности техники и ритма. Совершенствование физических качеств, физического развития и функционального состояния обучаемых.

Особенности содержания занятий оздоровительной аэробикой. Ходьба и бег. Общеразвивающие упражнения в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение. Разучивание базовых движений из латинского, джазового танца, рок-н-рола, твиста, классической аэробики и др. Основы хореографической подготовки. Разучивание комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц. Применение оздоровительной аэробики с целью профилактики заболеваний сердечно- сосудистой и дыхательной системы, желудочно-кишечного тракта, нарушений опорно- двигательного аппарата, заболеваний нервной системы. Обучение комплексам упражнений по профилактике различных заболеваний. Формирование навыков правильного

дыхания во время выполнения упражнений. Обучение дыхательным упражнениям (по методике йоги, бодифлекс, А. Стрельниковой, К. Бутейко и др.), направленные на активизацию дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). Краткая психофизиологическая характеристика основных систем физических упражнений. Рекомендации к составлению комплексов упражнений по совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

Оздоровительное плавание (подготовительная группа).

Основная подготовка: развитие физических качеств, овладение умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности.

Воспитание характеристик техники: пространственных, временных, динамических, качественных; стабильности и вариативности техники и ритма. Совершенствование физических качеств, физического развития и функционального состояния обучаемых. Техника и методика обучения спортивным способам плавания, стартов и поворотов. Основы техники плавания. Понятие техники плавания. Физические свойства воды. Равновесие тела в воде. Гидростатическое давление. Сопротивление движению тел, виды сопротивления. Кинематические характеристики движений. Динамические характеристики движений. Элементы движений пловцов. Техника и методика обучения плаванию кролем на спине. Общая характеристика способа. Положение тела и движения ногами. Движения руками и дыхание. Общее согласование движений. Фазовый состав техники старта и поворота в способе кроль на спине. Упражнения для изучения техники плавания кролем на спине «на суше» и «на воде». Техника и методика обучения плаванию кролем на груди. Общая характеристика способа. Положение тела и движения ногами. Движения руками и дыхание. Общее согласование движений. Фазовый состав техники старта и поворота в способе кроль на груди. Упражнения для изучения техники плавания кролем на груди «на суше» и «на воде». Техника и методика обучения плаванию брассом. Общая характеристика способа. Положение тела и движения ногами. Движения руками и дыхание. Общее согласование движений. Фазовый состав техники старта и поворота в способе брасс. Упражнения для изучения техники плавания способом брасс «на суше» и «на воде». Техника и методика обучения плаванию дельфином: Общая характеристика способа. Положение тела и движения ногами. Движения руками и дыхание. Общее согласование движений. Фазовый состав техники старта и поворота в способе дельфин. Упражнения для изучения техники плавания способом дельфин «на суше» и «на воде».

Оздоровительная гимнастика (специальная медицинская группа «А»).

Основная подготовка: развитие физических качеств, овладение умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности.

Воспитание характеристик техники: пространственных, временных, динамических, качественных; стабильности и вариативности техники и ритма. Совершенствование физических качеств, физического развития и функционального состояния обучаемых. Особенности содержания занятий оздоровительной аэробикой. Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Общеразвивающие упражнения различной направленности. Подвижные игры, гимнастические упражнения. Бег. Средства активного отдыха. Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие из различных исходных положений. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи). Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения. Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). Основы методики развития гибкости на основе йоги. Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Элементы различных видов спорта: легкая атлетика, спортивные игры. Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы. Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля и самоконтроля. Дневник самоконтроля.

Тема 4. **Обеспечение безопасности на занятиях физической культурой и спортом.**

Танцевальная аэробика.

Обеспечение безопасности на занятиях физической культурой и спортом. Освоение приемов страховки и помощи при выполнении упражнений. Меры безопасности на занятиях. Организация самоконтроля при проведении оздоровительных занятий. Меры безопасности при обучении и профилактика травматизма.

Фитбол-аэробика.

Обеспечение безопасности на занятиях физической культурой и спортом. Освоение приемов страховки и помощи при выполнении упражнений. Меры безопасности на занятиях. Организация самоконтроля при проведении оздоровительных занятий. Основы обучения в оздоровительной физической культуре. Техника базовых видов спорта, их специально-подготовительные упражнения. Меры безопасности при обучении и профилактика травматизма.

Степ-аэробика.

Обеспечение безопасности на занятиях физической культурой и спортом. Освоение приемов страховки и помощи при выполнении упражнений. Меры безопасности на занятиях. Организация самоконтроля при проведении оздоровительных занятий. Основы обучения в оздоровительной физической культуре. Техника базовых видов спорта, их специально-подготовительные упражнения. Меры безопасности при обучении и профилактика травматизма.

Оздоровительная аэробика (подготовительная группа).

Обеспечение безопасности на занятиях физической культурой и спортом. Освоение приемов страховки и помощи при выполнении упражнений. Меры безопасности на занятиях. Организация самоконтроля при проведении оздоровительных занятий. Основы обучения в оздоровительной физической культуре. Техника базовых видов спорта, их специально-подготовительные упражнения. Меры безопасности при обучении и профилактика травматизма.

Оздоровительное плавание (подготовительная группа).

Обеспечение безопасности на занятиях физической культурой и спортом. Правила поведения на воде и требования к технике безопасности. Критические ситуации на занятиях и способы их преодоления. Освоение приемов страховки и помощи. Меры безопасности на занятиях. Организация самоконтроля при проведении оздоровительных занятий. Меры безопасности при обучении и профилактика травматизма.

Оздоровительная гимнастика (специальная медицинская группа «А»).

Обеспечение безопасности на занятиях физической культурой и спортом. Освоение приемов страховки и помощи при выполнении упражнений. Меры безопасности на занятиях. Организация самоконтроля при проведении оздоровительных занятий. Основы обучения в оздоровительной физической культуре. Техника базовых видов спорта, их специально-подготовительные упражнения. Меры безопасности при обучении и профилактика травматизма.

Тема 5. **Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях.** .

Танцевальная аэробика.

Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях. Участие в спортивных праздниках и фестивалях (в качестве участника, судьи, волонтера). Участие в соревнованиях: массовые соревнования по упражнениям ГТО учебной программы, соревнования в институтах среди сборных команд курсов по видам спорта, лично-командные соревнования на первенство университета среди сборных команд институтов по видам спорта, товарищеские встречи по видам

спорта между сборными командами.

Фитбол-аэробика.

Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях. Участие в спортивных праздниках и фестивалях (в качестве участника, судьи, волонтера). Участие в соревнованиях: массовые соревнования по упражнениям ГТО учебной программы, соревнования в институтах среди сборных команд курсов по видам спорта, лично-командные соревнования на первенство университета среди сборных команд институтов по видам спорта, товарищеские встречи по видам спорта между сборными командами институтов.

Степ-аэробика.

Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях. Участие в спортивных праздниках и фестивалях (в качестве участника, судьи, волонтера). Участие в соревнованиях: массовые соревнования по упражнениям ГТО учебной программы, соревнования в институтах среди сборных команд курсов по видам спорта, лично-командные соревнования на первенство университета среди сборных команд институтов по видам спорта, товарищеские встречи по видам спорта между сборными командами институтов.

Оздоровительная аэробика (подготовительная группа).

Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях. Участие в спортивных праздниках и фестивалях (в качестве участника, судьи, волонтера). Участие в соревнованиях: массовые соревнования по упражнениям ГТО учебной программы, соревнования в институтах среди сборных команд курсов по видам спорта, лично-командные соревнования на первенство университета среди сборных команд институтов по видам спорта, товарищеские встречи по видам спорта между сборными командами институтов.

Оздоровительное плавание (подготовительная группа).

Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях. Участие в спортивных праздниках и фестивалях (в качестве участника, судьи, волонтера). Участие в соревнованиях: массовые соревнования по упражнениям ГТО учебной программы, соревнования в институтах среди сборных команд курсов по видам спорта, лично-командные соревнования на первенство университета среди сборных команд институтов по видам спорта, товарищеские встречи по видам спорта между сборными командами институтов.

Оздоровительная гимнастика (специальная медицинская группа «А»).

Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях. Участие в спортивных праздниках и фестивалях (в качестве участника, судьи, волонтера). Участие в соревнованиях: массовые соревнования по упражнениям ГТО учебной программы, соревнования в институтах среди сборных команд курсов по видам спорта, лично-командные соревнования на первенство университета среди сборных команд институтов по видам спорта, товарищеские встречи по видам спорта между сборными командами институтов.

Тема 6. **Укрепление здоровья.** .

Танцевальная аэробика.

Укрепление здоровья. Ознакомление с физкультурно-оздоровительными технологиями (на примере современных видов гимнастики). Объективный и субъективный контроль за состоянием занимающихся. Организация самоконтроля при проведении оздоровительных занятий. Ведение дневника самоконтроля.

Фитбол-аэробика.

Укрепление здоровья. Ознакомление с физкультурно-оздоровительными технологиями. Объективный и субъективный контроль за состоянием занимающихся. Ведение дневника самоконтроля. Ознакомление с возможностями применения фитбол-аэробики для организации рекреационных физкультурно-оздоровительных занятий и физкультурно-массовых мероприятий.

Степ-аэробика.

Укрепление здоровья. Ознакомление с физкультурно-оздоровительными технологиями. Объективный и субъективный контроль за состоянием занимающихся. Ведение дневника самоконтроля. Ознакомление с возможностями применения степ-аэробики для организации рекреационных физкультурно-оздоровительных занятий и физкультурно-массовых мероприятий.

Оздоровительная аэробика (подготовительная группа).

Укрепление здоровья. Ознакомление с физкультурно-оздоровительными технологиями. Объективный и субъективный контроль за состоянием занимающихся. Ведение дневника самоконтроля. Ознакомление с возможностями применения оздоровительной аэробики для организации рекреационных физкультурно-оздоровительных занятий и физкультурно-массовых мероприятий.

Оздоровительное плавание (подготовительная группа).

Укрепление здоровья. Ознакомление с физкультурно-оздоровительными технологиями. Объективный и субъективный контроль за состоянием занимающихся. Ведение дневника самоконтроля. Оздоровительное плавание при различных заболеваниях и патологиях. Противопоказания для занятий. Характеристика аквафитнеса (гидроаэробика, гидрошейпинг, кондиционная тренировка и др.).

Оздоровительная гимнастика (специальная медицинская группа «А»).

Укрепление здоровья. Ознакомление с физкультурно-оздоровительными технологиями. Объективный и субъективный контроль за состоянием занимающихся. Ведение дневника самоконтроля. Ознакомление с возможностями применения оздоровительной гимнастики для организации рекреационных физкультурно-оздоровительных занятий и физкультурно-массовых

Тема 7. **Восстановление после физических нагрузок.**

Танцевальная аэробика.

Восстановление после физических нагрузок. Использование педагогических психологических и медико-биологических средств восстановления в тренировочном процессе. Рациональное питание. Методика питания при занятиях физическими упражнениями. Расчет индивидуального суточного рациона с учетом вида деятельности.

Фитбол-аэробика.

Восстановление после физических нагрузок. Использование педагогических психологических и медико-биологических средств восстановления в тренировочном процессе. Рациональное питание. Методика питания при занятиях физическими упражнениями. Расчет индивидуального суточного рациона с учетом вида деятельности.

Степ-аэробика.

Восстановление после физических нагрузок. Использование педагогических психологических и медико-биологических средств восстановления в тренировочном процессе. Рациональное питание. Методика питания при занятиях физическими упражнениями. Расчет индивидуального суточного рациона с учетом вида деятельности.

Оздоровительная аэробика (подготовительная группа).

Восстановление после физических нагрузок. Использование педагогических психологических и медико-биологических средств восстановления в тренировочном процессе. Рациональное питание. Методика питания при занятиях физическими упражнениями. Расчет индивидуального суточного рациона с учетом вида деятельности.

Оздоровительное плавание (подготовительная группа).

Восстановление после физических нагрузок. Использование педагогических психологических и медико-биологических средств восстановления в тренировочном процессе. Рациональное питание. Методика питания при занятиях физическими упражнениями. Расчет индивидуального суточного рациона с учетом вида деятельности.

Оздоровительная гимнастика (специальная медицинская группа «А»).

Восстановление после физических нагрузок. Использование педагогических психологических и медико-биологических средств восстановления в тренировочном процессе. Рациональное питание. Методика питания при занятиях физическими упражнениями. Расчет индивидуального суточного рациона с учетом вида деятельности.

Тема 8. **Выполнение нормативов общей физической подготовки, требований и нормативов ГТО.**

Танцевальная аэробика.

Выполнение нормативов общей физической подготовки, требований и нормативов ГТО. Бег на 30 м, челночный бег 3х10 м, бег на 3 км (2 км), подтягивание из виса на высокой перекладине (подтягивание из виса лежа на низкой перекладине), рывок гири 16 кг, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, метание спортивного снаряда весом 700 г (500 г), поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту.

Фитбол-аэробика.

Выполнение нормативов общей физической подготовки, требований и нормативов ГТО. Бег на 30 м, челночный бег 3х10 м, бег на 3 км (2 км), подтягивание из виса на высокой перекладине (подтягивание из виса лежа на низкой перекладине), рывок гири 16 кг, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, метание спортивного снаряда весом 700 г (500 г), поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту.

Степ-аэробика.

Выполнение нормативов общей физической подготовки, требований и нормативов ГТО. Бег на 30 м, челночный бег 3х10 м, бег на 3 км (2 км), подтягивание из виса на высокой перекладине (подтягивание из виса лежа на низкой перекладине), рывок гири 16 кг, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, метание спортивного снаряда весом 700 г (500 г), поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту.

Оздоровительная аэробика (подготовительная группа).

Выполнение нормативов общей физической подготовки, требований и нормативов ГТО. Подготовка реферата по установленной тематике. Изучение основной и дополнительной литературы. Овладение базовыми положениями физической культуры. Выбор темы. Изложение темы, опираясь на знания основной и дополнительной литературы, привязывая усвоенные научные положения с практической деятельностью. Выводы и обобщения. Оформление и защита письменной работы. Выполнение тестовых заданий.

Оздоровительное плавание (подготовительная группа).

Выполнение нормативов общей физической подготовки, требований и нормативов ГТО. Подготовка реферата по установленной тематике. Изучение основной и дополнительной литературы. Овладение базовыми положениями физической культуры. Выбор темы. Изложение темы, опираясь на знания основной и дополнительной литературы, привязывая усвоенные научные положения с практической деятельностью. Выводы и обобщения. Оформление и защита письменной работы. Выполнение тестовых заданий.

Оздоровительная гимнастика (специальная медицинская группа «А»).

Выполнение нормативов общей физической подготовки, требований и нормативов ГТО. Подготовка реферата по установленной тематике. Изучение основной и дополнительной литературы. Овладение базовыми положениями физической культуры. Выбор темы. Изложение темы, опираясь на знания основной и дополнительной литературы, привязывая усвоенные научные положения с практической деятельностью. Выводы и обобщения.

Тема 9. **Промежуточная аттестация (зачет)** .

Фонд оценочных средств по промежуточной аттестации содержится в файле ФОС в Приложении.

Тема 10. **Основы истории развития физической культуры и спорта.**

Танцевальная аэробика.

Основы истории развития физической культуры и спорта. Историческая справка о возникновении и развитии танцевальной аэробики. Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Методические особенности танцевальной аэробики. Классификация видов танцевальной аэробики.

Фитбол-аэробика.

Основы истории развития физической культуры и спорта. Историческая справка о возникновении и развитии фитбол-аэробики. Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Методические особенности фитбол-аэробики. Классификация видов фитбол-аэробики. Терминология упражнений.

Степ-аэробика.

Основы истории развития физической культуры и спорта. Историческая справка о возникновении и развитии степ-аэробики. Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Методические особенности степ-аэробики. Классификация видов степ-аэробики. Терминология упражнений.

Оздоровительная аэробика (подготовительная группа).

Основы истории развития физической культуры и спорта. Историческая справка о возникновении и развитии оздоровительной аэробики. Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Методические особенности оздоровительной аэробики. Разновидности аэробики. Основные характеристики аэробики, понятие об очковой системе учёта нагрузок. Программы аэробики, упражнения, описанные К.Купером. Терминология оздоровительной аэробики. Тестирование в аэробике.

Оздоровительное плавание (подготовительная группа).

Основы истории развития физической культуры и спорта. История возникновения плавания. Плавание на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы. Современное состояние плавания. Характеристика дисциплины «Плавание». Классификация и терминология. Спортивное плавание, водные виды спорта. Изучение правил соревнований.

Оздоровительная гимнастика (специальная медицинская группа «А»).

Основы истории развития физической культуры и спорта. История развития гимнастики и оздоровительных гимнастических систем. Место оздоровительных направлений гимнастики в системе физической воспитания. Терминология гимнастики и аэробики. Значение терминологии. Правила гимнастической терминологии. Запись упражнений в оздоровительных видах гимнастики.

Тема 11. **Теоретические основы занятий физической культурой и спортом.**

Танцевальная аэробика.

Теоретические основы занятий физической культурой и спортом. Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи танцевальной аэробики. Методические особенности танцевальной аэробики. Классификация танцевальной аэробики. Правила проведения соревнований.

Фитбол-аэробика.

Теоретические основы занятий физической культурой и спортом. Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи фитбол-аэробики. Методические особенности фитбол-аэробики.

Степ-аэробика.

Теоретические основы занятий физической культурой и спортом. Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи степ-аэробики. Методические особенности степ-аэробики.

Оздоровительная аэробика (подготовительная группа).

Теоретические основы занятий физической культурой и спортом. Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи оздоровительной аэробики. Методические особенности оздоровительной аэробики.

Оздоровительное плавание (подготовительная группа).

Теоретические основы занятий физической культурой и спортом. Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи оздоровительного плавания. Методические особенности оздоровительного плавания.

Оздоровительная гимнастика (специальная медицинская группа «А»).

Теоретические основы занятий физической культурой и спортом. Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи оздоровительной гимнастики. Методические особенности оздоровительной гимнастики.

Тема 12. **Основная подготовка: развитие физических качеств, овладение умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности.** .

Танцевальная аэробика.

Основная подготовка: развитие физических качеств, овладение умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности. Воспитание характеристик техники: пространственных, временных, динамических, качественных; стабильности и вариативности техники и ритма. Совершенствование физических качеств, физического развития и функционального состояния обучаемых. Общеразвивающие упражнения в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение. Разучивание базовых движений из латинского, джазового танца, рок-н-рола, твиста, классической аэробики и др. Основы хореографической подготовки. Разучивание комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц. Использование средств танцевальной аэробики в комбинациях спортивного и танцевального характера. Ознакомление с возможностями их применения для организации рекреационных физкультурно-оздоровительных занятий и физкультурно-массовых мероприятий. Основы обучения в оздоровительной физической культуре. Техника базовых видов спорта, их специально-подготовительные упражнения.

Фитбол-аэробика.

Основная подготовка: развитие физических качеств, овладение умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности. Воспитание характеристик техники: пространственных, временных, динамических, качественных; стабильности и вариативности техники и ритма. Совершенствование физических качеств, физического развития и функционального состояния обучаемых. Особенности содержания занятий по фитбол-аэробике. Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с максимальным мышечным напряжением (5–30 с) из различных исходных положений. азучивание комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц. Основы хореографической подготовки. Краткая психофизиологическая характеристика основных систем физических упражнений. Рекомендации к составлению комплексов упражнений по совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья. Ознакомление с возможностями применения фитбол-аэробики для организации рекреационных физкультурно-оздоровительных занятий и физкультурно-массовых мероприятий.

Степ-аэробика.

Основная подготовка: развитие физических качеств, овладение умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности. Воспитание характеристик техники:

пространственных, временных, динамических, качественных; стабильности и вариативности техники и ритма. Совершенствование физических качеств, физического развития и функционального состояния обучаемых. Особенности содержания занятий по степ-аэробики. Обучение различным вариантам шагов с подъемом на платформу (гимнастическую скамейку) и спуском с нее, танцевальным движениям, переходам меняя ритм и направление движений. Общеразвивающие упражнения в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение. Разучивание базовых движений из латинского, джазового танца, рок-н-рола, твиста, классической аэробики и др. Разучивание комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц. Основы хореографической подготовки. Краткая психофизиологическая характеристика основных систем физических упражнений. Рекомендации к составлению комплексов упражнений по совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

Оздоровительная аэробика (подготовительная группа).

Основная подготовка: развитие физических качеств, овладение умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности. Воспитание характеристик техники: пространственных, временных, динамических, качественных; стабильности и вариативности техники и ритма. Совершенствование физических качеств, физического развития и функционального состояния обучаемых. Особенности содержания занятий оздоровительной аэробикой. Ходьба и бег. Общеразвивающие упражнения в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение. Разучивание базовых движений из латинского, джазового танца, рок-н-рола, твиста, классической аэробики и др. Основы хореографической подготовки. Разучивание комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц. Применение оздоровительной аэробики с целью профилактики заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной системы, желудочно-кишечного тракта, нарушений опорно-двигательного аппарата, заболеваний нервной системы. Обучение комплексам упражнений по профилактике различных заболеваний. Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений. Обучение дыхательным упражнениям (по методике йоги, бодифлекс, А. Стрельниковой, К. Бутейко и др.), направленные на активизацию дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). Краткая психофизиологическая характеристика основных систем физических упражнений. Рекомендации к составлению комплексов упражнений по совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

Оздоровительное плавание (подготовительная группа).

Основная подготовка: развитие физических качеств, овладение умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности. Воспитание характеристик техники: пространственных, временных, динамических, качественных; стабильности и вариативности техники и ритма. Совершенствование физических качеств, физического развития и функционального состояния обучаемых. Техника и методика обучения спортивным способам плавания, стартов и поворотов. Основы техники плавания. Понятие техники плавания. Физические свойства воды. Равновесие тела в воде. Гидростатическое давление. Сопротивление движению тел, виды сопротивления. Кинематические характеристики движений. Динамические характеристики движений. Элементы движений пловцов. Техника и методика обучения плаванию кролем на спине. Общая характеристика способа. Положение тела и движения ногами. Движения руками и дыхание. Общее согласование движений. Фазовый состав техники старта и поворота в способе кроль на спине. Упражнения для изучения техники плавания кролем на спине «на суше» и «на воде». Техника и методика обучения плаванию кролем на груди. Общая характеристика способа. Положение тела и движения ногами. Движения руками и дыхание. Общее согласование движений. Фазовый состав техники старта и поворота в способе кроль на груди. Упражнения для изучения техники плавания кролем на груди «на суше» и «на воде». Техника и методика обучения плаванию брассом. Общая характеристика способа. Положение тела и движения ногами. Движения руками и дыхание. Общее согласование движений. Фазовый состав техники старта и поворота в способе брасс. Упражнения для изучения техники плавания способом брасс «на суше» и «на воде». Техника

и методика обучения плаванию дельфином: Общая характеристика способа. Положение тела и движения ногами. Движения руками и дыхание. Общее согласование движений. Фазовый состав техники старта и поворота в способе дельфин. Упражнения для изучения техники плавания способом дельфин «на суше» и «на воде». Техника и методика обучения прикладному плаванию. Цель и задачи прикладного плавания. Прикладные способы плавания: плавание на боку и брасс на спине. Техника и методика обучения плаванию брассом на спине. Общая характеристика способа. Положение тела и движения ногами. Движения руками и дыхание. Общее согласование движений. Упражнения для изучения техники плавания способом брасс на спине «на суше» и «на воде».

Оздоровительная гимнастика (специальная медицинская группа «А»).

Основная подготовка: развитие физических качеств, овладение умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности. Воспитание характеристик техники: пространственных, временных, динамических, качественных; стабильности и вариативности техники и ритма. Совершенствование физических качеств, физического развития и функционального состояния обучаемых. Особенности содержания занятий оздоровительной аэробикой. Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Общеразвивающие упражнения различной направленности. Подвижные игры, гимнастические упражнения. Бег. Средства активного отдыха. Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие из различных исходных положений. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи). Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения. Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). Основы методики развития гибкости на основе йоги. Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Элементы различных видов спорта: легкая атлетика, спортивные игры. Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы. Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля и самоконтроля. Дневник самоконтроля. Краткая психофизиологическая характеристика основных систем физических упражнений. Рекомендации к составлению комплексов упражнений по совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья. Методика питания при занятиях физическими упражнениями. Расчет индивидуального суточного рациона с учетом вида деятельности. Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий.

Тема 13. **Обеспечение безопасности на занятиях физической культурой и спортом.** .

Танцевальная аэробика.

Обеспечение безопасности на занятиях физической культурой и спортом. Освоение приемов страховки и помощи при выполнении упражнений. Меры безопасности на занятиях. Организация самоконтроля при проведении оздоровительных занятий. Меры безопасности при обучении и профилактика травматизма.

Фитбол-аэробика.

Обеспечение безопасности на занятиях физической культурой и спортом. Освоение приемов

страховки и помощи при выполнении упражнений. Меры безопасности на занятиях. Организация самоконтроля при проведении оздоровительных занятий. Основы обучения в оздоровительной физической культуре. Техника базовых видов спорта, их специально-подготовительные упражнения. Меры безопасности при обучении и профилактика травматизма.

Степ-аэробика.

Обеспечение безопасности на занятиях физической культурой и спортом. Освоение приемов страховки и помощи при выполнении упражнений. Меры безопасности на занятиях. Организация самоконтроля при проведении оздоровительных занятий. Основы обучения в оздоровительной физической культуре. Техника базовых видов спорта, их специально-подготовительные упражнения. Меры безопасности при обучении и профилактика травматизма.

Оздоровительная аэробика (подготовительная группа).

Обеспечение безопасности на занятиях физической культурой и спортом. Освоение приемов страховки и помощи при выполнении упражнений. Меры безопасности на занятиях. Организация самоконтроля при проведении оздоровительных занятий. Основы обучения в оздоровительной физической культуре. Техника базовых видов спорта, их специально-подготовительные упражнения. Меры безопасности при обучении и профилактика травматизма.

Оздоровительное плавание (подготовительная группа).

Обеспечение безопасности на занятиях физической культурой и спортом. Правила поведения на воде и требования к технике безопасности. Критические ситуации на занятиях и способы их преодоления. Освоение приемов страховки и помощи. Меры безопасности на занятиях. Организация самоконтроля при проведении оздоровительных занятий. Меры безопасности при обучении и профилактика травматизма.

Оздоровительная гимнастика (специальная медицинская группа «А»).

Обеспечение безопасности на занятиях физической культурой и спортом. Освоение приемов страховки и помощи при выполнении упражнений. Меры безопасности на занятиях. Организация самоконтроля при проведении оздоровительных занятий. Основы обучения в оздоровительной физической культуре. Техника базовых видов спорта, их специально-подготовительные

Тема 14. **Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях.**

Танцевальная аэробика.

Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях. Участие в спортивных праздниках и фестивалях (в качестве участника, судьи, волонтера). Участие в соревнованиях: массовые соревнования по упражнениям ГТО учебной программы, соревнования в институтах среди сборных команд курсов по видам спорта, лично-командные соревнования на первенство университета среди сборных команд институтов по видам спорта, товарищеские встречи по видам спорта между сборными командами.

Фитбол-аэробика.

Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях. Участие в спортивных праздниках и фестивалях (в качестве участника, судьи, волонтера). Участие в соревнованиях: массовые соревнования по упражнениям ГТО учебной программы, соревнования в институтах среди сборных команд курсов по видам спорта, лично-командные соревнования на первенство университета среди сборных команд институтов по видам спорта, товарищеские встречи по видам спорта между сборными командами институтов.

Степ-аэробика.

Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях. Участие в спортивных праздниках и фестивалях (в качестве участника, судьи, волонтера). Участие в соревнованиях: массовые соревнования по упражнениям ГТО учебной программы, соревнования в институтах среди сборных команд курсов по видам спорта, лично-командные соревнования на первенство университета среди сборных команд институтов по видам спорта, товарищеские встречи по видам спорта между сборными командами институтов.

Оздоровительная аэробика (подготовительная группа).

Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях. Участие в спортивных праздниках и фестивалях (в качестве участника, судьи, волонтера). Участие в соревнованиях: массовые соревнования по упражнениям ГТО учебной программы, соревнования в институтах среди сборных команд курсов по видам спорта, лично-командные соревнования на первенство университета среди сборных команд институтов по видам спорта, товарищеские встречи по видам спорта между сборными командами институтов.

Оздоровительное плавание (подготовительная группа).

Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях. Участие в спортивных праздниках и фестивалях (в качестве участника, судьи, волонтера). Участие в соревнованиях: массовые соревнования по упражнениям ГТО учебной программы, соревнования в институтах среди сборных команд курсов по видам спорта, лично-командные соревнования на первенство университета среди сборных команд институтов по видам спорта, товарищеские встречи по видам спорта между сборными командами институтов.

Оздоровительная гимнастика (специальная медицинская группа «А»).

Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях. Участие в спортивных праздниках и фестивалях (в качестве участника, судьи, волонтера). Участие в соревнованиях: массовые соревнования по упражнениям ГТО учебной программы, соревнования в институтах среди сборных команд курсов по видам спорта, лично-командные соревнования на первенство университета среди сборных команд институтов по видам спорта, товарищеские встречи по видам

Тема 15. **Укрепление здоровья.** .

Танцевальная аэробика.

Укрепление здоровья. Ознакомление с физкультурно-оздоровительными технологиями (на примере современных видов гимнастики). Объективный и субъективный контроль за состоянием занимающихся. Организация самоконтроля при проведении оздоровительных занятий. Ведение дневника самоконтроля.

Фитбол-аэробика.

Укрепление здоровья. Ознакомление с физкультурно-оздоровительными технологиями. Объективный и субъективный контроль за состоянием занимающихся. Ведение дневника самоконтроля. Ознакомление с возможностями применения фитбол-аэробики для организации рекреационных физкультурно-оздоровительных занятий и физкультурно-массовых мероприятий.

Степ-аэробика.

Укрепление здоровья. Ознакомление с физкультурно-оздоровительными технологиями. Объективный и субъективный контроль за состоянием занимающихся. Ведение дневника самоконтроля. Ознакомление с возможностями применения степ-аэробики для организации рекреационных физкультурно-оздоровительных занятий и физкультурно-массовых мероприятий.

Оздоровительная аэробика (подготовительная группа).

Укрепление здоровья. Ознакомление с физкультурно-оздоровительными технологиями. Объективный и субъективный контроль за состоянием занимающихся. Ведение дневника самоконтроля. Ознакомление с возможностями применения оздоровительной аэробики для организации рекреационных физкультурно-оздоровительных занятий и физкультурно-массовых мероприятий.

Оздоровительное плавание (подготовительная группа).

Укрепление здоровья. Ознакомление с физкультурно-оздоровительными технологиями. Объективный и субъективный контроль за состоянием занимающихся. Ведение дневника самоконтроля. Оздоровительное плавание при различных заболеваниях и патологиях. Противопоказания для занятий. Характеристика аквафитнеса (гидроаэробика, гидрошейпинг,

Оздоровительная гимнастика (специальная медицинская группа «А»).

Укрепление здоровья. Ознакомление с физкультурно-оздоровительными технологиями. Объективный и субъективный контроль за состоянием занимающихся. Ведение дневника самоконтроля. Ознакомление с возможностями применения оздоровительной гимнастики для организации рекреационных физкультурно-оздоровительных занятий и физкультурно-массовых мероприятий.

Тема 16. **Восстановление после физических нагрузок.** .

Танцевальная аэробика.

Восстановление после физических нагрузок. Использование педагогических психологических и медико-биологических средств восстановления в тренировочном процессе. Рациональное питание. Методика питания при занятиях физическими упражнениями. Расчет индивидуального суточного рациона с учетом вида деятельности.

Фитбол-аэробика.

Восстановление после физических нагрузок. Использование педагогических психологических и медико-биологических средств восстановления в тренировочном процессе. Рациональное питание. Методика питания при занятиях физическими упражнениями. Расчет индивидуального суточного рациона с учетом вида деятельности.

Степ-аэробика.

Восстановление после физических нагрузок. Использование педагогических психологических и медико-биологических средств восстановления в тренировочном процессе. Рациональное питание. Методика питания при занятиях физическими упражнениями. Расчет индивидуального суточного рациона с учетом вида деятельности.

Оздоровительная аэробика (подготовительная группа).

Восстановление после физических нагрузок. Использование педагогических психологических и медико-биологических средств восстановления в тренировочном процессе. Рациональное питание. Методика питания при занятиях физическими упражнениями. Расчет индивидуального суточного рациона с учетом вида деятельности.

Оздоровительное плавание (подготовительная группа).

Восстановление после физических нагрузок. Использование педагогических психологических и медико-биологических средств восстановления в тренировочном процессе. Рациональное питание. Методика питания при занятиях физическими упражнениями. Расчет индивидуального суточного рациона с учетом вида деятельности.

Оздоровительная гимнастика (специальная медицинская группа «А»).

Восстановление после физических нагрузок. Использование педагогических психологических и медико-биологических средств восстановления в тренировочном процессе. Рациональное питание. Методика питания при занятиях физическими упражнениями. Расчет индивидуального суточного рациона с учетом вида деятельности.

Тема 17. **Выполнение нормативов общей физической подготовки, требований и нормативов ГТО.**

Танцевальная аэробика.

Выполнение нормативов общей физической подготовки, требований и нормативов ГТО. Бег на 30 м, челночный бег 3х10 м, бег на 3 км (2 км), подтягивание из виса на высокой перекладине (подтягивание из виса лежа на низкой перекладине), рывок гири 16 кг, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, метание спортивного снаряда весом 700 г (500 г), поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту.

Фитбол-аэробика.

Выполнение нормативов общей физической подготовки, требований и нормативов ГТО. Бег на 30 м, челночный бег 3х10 м, бег на 3 км (2 км), подтягивание из виса на высокой перекладине (подтягивание из виса лежа на низкой перекладине), рывок гири 16 кг, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, метание спортивного снаряда весом 700 г (500 г), поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту.

Степ-аэробика.

Выполнение нормативов общей физической подготовки, требований и нормативов ГТО. Бег на 30 м, челночный бег 3х10 м, бег на 3 км (2 км), подтягивание из виса на высокой перекладине (подтягивание из виса лежа на низкой перекладине), рывок гири 16 кг, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, метание спортивного снаряда весом 700 г (500 г), поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту.

Оздоровительная аэробика (подготовительная группа).

Выполнение нормативов общей физической подготовки, требований и нормативов ГТО. Подготовка реферата по установленной тематике. Изучение основной и дополнительной литературы. Овладение базовыми положениями физической культуры. Выбор темы. Изложение темы, опираясь на знания основной и дополнительной литературы, привязывая усвоенные научные положения с практической деятельностью. Выводы и обобщения. Оформление и защита письменной работы. Выполнение тестовых заданий.

Оздоровительное плавание (подготовительная группа).

Выполнение нормативов общей физической подготовки, требований и нормативов ГТО. Подготовка реферата по установленной тематике. Изучение основной и дополнительной литературы. Овладение базовыми положениями физической культуры. Выбор темы. Изложение темы, опираясь на знания основной и дополнительной литературы, привязывая усвоенные научные положения с практической деятельностью. Выводы и обобщения. Оформление и защита письменной работы. Выполнение тестовых заданий.

Оздоровительная гимнастика (специальная медицинская группа «А»).

Выполнение нормативов общей физической подготовки, требований и нормативов ГТО. Подготовка реферата по установленной тематике. Изучение основной и дополнительной литературы. Овладение базовыми положениями физической культуры. Выбор темы. Изложение темы, опираясь на знания основной и дополнительной литературы, привязывая усвоенные научные положения с практической деятельностью. Выводы и обобщения. Оформление и

Тема 18. **Основы истории развития физической культуры и спорта.**

Танцевальная аэробика.

Основы истории развития физической культуры и спорта. Историческая справка о возникновении и развитии танцевальной аэробики. Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Методические особенности танцевальной аэробики. Классификация видов танцевальной аэробики.

Фитбол-аэробика.

Основы истории развития физической культуры и спорта. Историческая справка о возникновении и развитии фитбол-аэробики. Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Методические особенности фитбол-аэробики. Классификация видов фитбол-аэробики. Терминология упражнений.

Степ-аэробика.

Основы истории развития физической культуры и спорта. Историческая справка о возникновении и развитии степ-аэробики. Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Методические особенности степ-аэробики. Классификация видов степ-аэробики. Терминология упражнений.

Оздоровительная аэробика (подготовительная группа).

Основы истории развития физической культуры и спорта. Историческая справка о возникновении и развитии оздоровительной аэробики. Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Методические особенности оздоровительной аэробики. Разновидности аэробики. Основные характеристики аэробики, понятие об очковой системе учёта нагрузок. Программы аэробики, упражнения, описанные К.Купером. Терминология оздоровительной аэробики. Тестирование в аэробике.

Оздоровительное плавание (подготовительная группа).

Основы истории развития физической культуры и спорта. История возникновения плавания. Плавание на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы. Современное состояние плавания. Характеристика дисциплины «Плавание». Классификация и терминология. Спортивное плавание, водные виды спорта. Изучение правил соревнований.

Оздоровительная гимнастика (специальная медицинская группа «А»).

Основы истории развития физической культуры и спорта. История развития гимнастики и оздоровительных гимнастических систем. Место оздоровительных направлений гимнастики в системе физической воспитания. Терминология гимнастики и аэробики. Значение терминологии. Правила гимнастической терминологии. Запись упражнений в оздоровительных видах гимнастики.

Тема 19. **«А»).**

Теоретические основы занятий физической культурой и спортом. .

Танцевальная аэробика.

Теоретические основы занятий физической культурой и спортом. Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи танцевальной аэробики. Методические особенности танцевальной аэробики. Классификация танцевальной аэробики. Правила проведения соревнований.

Фитбол-аэробика.

Теоретические основы занятий физической культурой и спортом. Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи фитбол-аэробики. Методические особенности фитбол-аэробики.

Степ-аэробика.

Теоретические основы занятий физической культурой и спортом. Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи степ-аэробики. Методические особенности степ-аэробики.

Оздоровительная аэробика (подготовительная группа).

Теоретические основы занятий физической культурой и спортом. Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи оздоровительной аэробики. Методические особенности оздоровительной аэробики.

Оздоровительное плавание (подготовительная группа).

Теоретические основы занятий физической культурой и спортом. Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи оздоровительного плавания. Методические особенности оздоровительного плавания.

Оздоровительная гимнастика (специальная медицинская группа «А»).

Теоретические основы занятий физической культурой и спортом. Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи оздоровительной гимнастики. Методические особенности оздоровительной гимнастики.

Тема 20. **Основная подготовка: развитие физических качеств, овладение умениями и**

навыками физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности. .

Танцевальная аэробика.

Основная подготовка: развитие физических качеств, овладение умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности. Воспитание характеристик техники: пространственных, временных, динамических, качественных; стабильности и вариативности техники и ритма. Совершенствование физических качеств, физического развития и функционального состояния обучаемых. Общеразвивающие упражнения в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение. Разучивание базовых движений из латинского, джазового танца, рок-н-рола, твиста, классической аэробики и др. Основы хореографической подготовки. Разучивание комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц. Использование средств танцевальной аэробики в комбинациях спортивного и танцевального характера. Ознакомление с возможностями их применения для организации рекреационных физкультурно-оздоровительных занятий и физкультурно-массовых мероприятий. Основы обучения в оздоровительной физической культуре. Техника базовых видов спорта, их специально-подготовительные упражнения. Воспитание моральных и волевых качеств. Формирование психологической готовности: индивидуальной (психические процессы, психические состояния, психические свойства личности); групповой (организованности, совместимости, сплоченности).

Фитбол-аэробика.

Основная подготовка: развитие физических качеств, овладение умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности. Воспитание характеристик техники: пространственных, временных, динамических, качественных; стабильности и вариативности техники и ритма. Совершенствование физических качеств, физического развития и функционального состояния обучаемых. Особенности содержания занятий по фитбол-аэробике. Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с максимальным мышечным напряжением (5–30 с) из различных исходных положений. Разучивание комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц. Основы хореографической подготовки. Краткая психофизиологическая характеристика основных систем физических упражнений. Рекомендации к составлению комплексов упражнений по совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья. Воспитание моральных и волевых качеств. Формирование психологической готовности: индивидуальной (психические процессы, психические состояния, психические свойства личности); групповой (организованности, совместимости, сплоченности).

Ознакомление с возможностями применения фитбол-аэробики для организации рекреационных физкультурно-оздоровительных занятий и физкультурно-массовых мероприятий.

Степ-аэробика.

Основная подготовка: развитие физических качеств, овладение умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности. Воспитание характеристик техники: пространственных, временных, динамических, качественных; стабильности и вариативности техники и ритма. Совершенствование физических качеств, физического развития и функционального состояния обучаемых. Особенности содержания занятий по степ-аэробики. Обучение различным вариантам шагов с подъемом на платформу (гимнастическую скамейку) и спуском с нее, танцевальным движениям, переходам меняя ритм и направление движений. Общеразвивающие упражнения в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение. Разучивание базовых движений из латинского, джазового танца, рок-н-рола, твиста, классической аэробики и др. Разучивание комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц. Основы хореографической подготовки. Краткая психофизиологическая характеристика основных систем физических упражнений. Рекомендации к составлению комплексов упражнений по совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья. Воспитание моральных и волевых качеств. Формирование психологической готовности: индивидуальной (психические процессы, психические состояния, психические свойства личности);

Оздоровительная аэробика (подготовительная группа).

Основная подготовка: развитие физических качеств, овладение умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности. Воспитание характеристик техники: пространственных, временных, динамических, качественных; стабильности и вариативности техники и ритма. Совершенствование физических качеств, физического развития и функционального состояния обучаемых. Особенности содержания занятий оздоровительной аэробикой. Ходьба и бег. Общеразвивающие упражнения в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение. Разучивание базовых движений из латинского, джазового танца, рок-н-рола, твиста, классической аэробики и др. Основы хореографической подготовки. Разучивание комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц. Применение оздоровительной аэробики с целью профилактики заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной системы, желудочно-кишечного тракта, нарушений опорно-двигательного аппарата, заболеваний нервной системы. Обучение комплексам упражнений по профилактике различных заболеваний. Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений. Обучение дыхательным упражнениям (по методике йоги, бодифлекс, А. Стрельниковой, К. Бутейко и др.), направленные на активизацию дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). Краткая психофизиологическая характеристика основных систем физических упражнений. Рекомендации к составлению комплексов упражнений по совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

Оздоровительное плавание (подготовительная группа).

Основная подготовка: развитие физических качеств, овладение умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности.

Воспитание характеристик техники: пространственных, временных, динамических, качественных; стабильности и вариативности техники и ритма. Совершенствование физических качеств, физического развития и функционального состояния обучаемых. Техника и методика обучения спортивным способам плавания, стартов и поворотов. Основы техники плавания. Понятие техники плавания. Физические свойства воды. Равновесие тела в воде. Гидростатическое давление. Сопротивление движению тел, виды сопротивления. Кинематические характеристики движений. Динамические характеристики движений. Элементы движений пловцов. Техника и методика обучения плаванию кролем на спине. Общая характеристика способа. Положение тела и движения ногами. Движения руками и дыхание. Общее согласование движений. Фазовый состав техники старта и поворота в способе кроль на спине. Упражнения для изучения техники плавания кролем на спине «на суше» и «на воде». Техника и методика обучения плаванию кролем на груди. Общая характеристика способа. Положение тела и движения ногами. Движения руками и дыхание. Общее согласование движений. Фазовый состав техники старта и поворота в способе кроль на груди. Упражнения для изучения техники плавания кролем на груди «на суше» и «на воде». Техника и методика обучения плаванию брассом. Общая характеристика способа. Положение тела и движения ногами. Движения руками и дыхание. Общее согласование движений. Фазовый состав техники старта и поворота в способе брасс. Упражнения для изучения техники плавания способом брасс «на суше» и «на воде». Техника и методика обучения плаванию дельфином: Общая характеристика способа. Положение тела и движения ногами. Движения руками и дыхание. Общее согласование движений. Фазовый состав техники старта и поворота в способе дельфин. Упражнения для изучения техники плавания способом дельфин «на суше» и «на воде». Техника и методика обучения прикладному плаванию. Цель и задачи прикладного плавания. Прикладные способы плавания: плавание на боку и брасс на спине. Техника и методика обучения плаванию брассом на спине. Общая характеристика способа. Положение тела и движения ногами. Движения руками и дыхание. Общее согласование движений. Упражнения для изучения техники плавания способом брасс на спине «на суше» и «на воде».

Техника и методика обучения плаванию на боку. Общая характеристика способа. Положение тела и движения ногами. Движения руками и дыхание. Общее согласование движений. Упражнения для изучения техники плавания на боку «на суше» и «на воде». Преодоление водных преград. Спасение тонущих. Спасательные средства и их применение. Оказание доврачебной

пострадавшему на воде.

Оздоровительная гимнастика (специальная медицинская группа «А»).

Основная подготовка: развитие физических качеств, овладение умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности. Воспитание характеристик техники: пространственных, временных, динамических, качественных; стабильности и вариативности техники и ритма. Совершенствование физических качеств, физического развития и функционального состояния обучаемых. Особенности содержания занятий оздоровительной аэробикой. Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Общеразвивающие упражнения различной направленности. Подвижные игры, гимнастические упражнения. Бег. Средства активного отдыха. Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие из различных исходных положений. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи). Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения. Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). Основы методики развития гибкости на основе йоги. Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Элементы различных видов спорта: легкая атлетика, спортивные игры. Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы. Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля и самоконтроля. Дневник самоконтроля. Краткая психофизиологическая характеристика основных систем физических упражнений. Рекомендации к составлению комплексов упражнений по совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья. Методика питания при занятиях физическими упражнениями. Расчет индивидуального суточного рациона с учетом вида деятельности. Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий. Обучение комплексам упражнений по профилактике различных заболеваний. Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений. Обучение дыхательным упражнениям (по методике йоги, бодифлекс, А. Стрельниковой, К. Бутейко и др.), направленные на активизацию дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психофизического напряжения.

Тема 21. **Обеспечение безопасности на занятиях физической культурой и спортом.**

Танцевальная аэробика.

Обеспечение безопасности на занятиях физической культурой и спортом. Освоение приемов страховки и помощи при выполнении упражнений. Меры безопасности на занятиях. Организация самоконтроля при проведении оздоровительных занятий. Меры безопасности при обучении и профилактика травматизма.

Фитбол-аэробика.

Обеспечение безопасности на занятиях физической культурой и спортом. Освоение приемов страховки и помощи при выполнении упражнений. Меры безопасности на занятиях. Организация

самоконтроля при проведении оздоровительных занятий. Основы обучения в оздоровительной физической культуре. Техника базовых видов спорта, их специально-подготовительные упражнения. Меры безопасности при обучении и профилактика травматизма.

Степ-аэробика.

Обеспечение безопасности на занятиях физической культурой и спортом. Освоение приемов страховки и помощи при выполнении упражнений. Меры безопасности на занятиях. Организация самоконтроля при проведении оздоровительных занятий. Основы обучения в оздоровительной физической культуре. Техника базовых видов спорта, их специально-подготовительные упражнения. Меры безопасности при обучении и профилактика травматизма.

Оздоровительная аэробика (подготовительная группа).

Обеспечение безопасности на занятиях физической культурой и спортом. Освоение приемов страховки и помощи при выполнении упражнений. Меры безопасности на занятиях. Организация самоконтроля при проведении оздоровительных занятий. Основы обучения в оздоровительной физической культуре. Техника базовых видов спорта, их специально-подготовительные упражнения. Меры безопасности при обучении и профилактика травматизма.

Оздоровительное плавание (подготовительная группа).

Обеспечение безопасности на занятиях физической культурой и спортом. Правила поведения на воде и требования к технике безопасности. Критические ситуации на занятиях и способы их преодоления. Освоение приемов страховки и помощи. Меры безопасности на занятиях. Организация самоконтроля при проведении оздоровительных занятий. Меры безопасности при обучении и профилактика травматизма.

Оздоровительная гимнастика (специальная медицинская группа «А»).

Обеспечение безопасности на занятиях физической культурой и спортом. Освоение приемов страховки и помощи при выполнении упражнений. Меры безопасности на занятиях. Организация самоконтроля при проведении оздоровительных занятий. Основы обучения в оздоровительной физической культуре. Техника базовых видов спорта, их специально-подготовительные

Тема 22. **Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях.**

.

Танцевальная аэробика.

Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях. Участие в спортивных праздниках и фестивалях (в качестве участника, судьи, волонтера). Участие в соревнованиях: массовые соревнования по упражнениям ГТО учебной программы, соревнования в институтах среди сборных команд курсов по видам спорта, лично-командные соревнования на первенство университета среди сборных команд институтов по видам спорта, товарищеские встречи по видам спорта между сборными командами.

Фитбол-аэробика.

Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях. Участие в спортивных праздниках и фестивалях (в качестве участника, судьи, волонтера). Участие в соревнованиях: массовые соревнования по упражнениям ГТО учебной программы, соревнования в институтах среди сборных команд курсов по видам спорта, лично-командные соревнования на первенство университета среди сборных команд институтов по видам спорта, товарищеские встречи по видам спорта между сборными командами институтов.

Степ-аэробика.

Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях. Участие в спортивных праздниках и фестивалях (в качестве участника, судьи, волонтера). Участие в соревнованиях: массовые соревнования по упражнениям ГТО учебной программы, соревнования в институтах среди сборных команд курсов по видам спорта, лично-командные соревнования на первенство университета среди сборных команд институтов по видам спорта, товарищеские встречи по видам спорта между сборными командами институтов.

Оздоровительная аэробика (подготовительная группа).

Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях. Участие в спортивных праздниках и фестивалях (в качестве участника, судьи, волонтера). Участие в соревнованиях: массовые соревнования по упражнениям ГТО учебной программы, соревнования в институтах среди сборных команд курсов по видам спорта, лично-командные соревнования на первенство университета среди сборных команд институтов по видам спорта, товарищеские встречи по видам спорта между сборными командами институтов.

Оздоровительное плавание (подготовительная группа).

Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях. Участие в спортивных праздниках и фестивалях (в качестве участника, судьи, волонтера). Участие в соревнованиях: массовые соревнования по упражнениям ГТО учебной программы, соревнования в институтах среди сборных команд курсов по видам спорта, лично-командные соревнования на первенство университета среди сборных команд институтов по видам спорта, товарищеские встречи по видам спорта между сборными командами институтов.

Оздоровительная гимнастика (специальная медицинская группа «А»).

Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях. Участие в спортивных праздниках и фестивалях (в качестве участника, судьи, волонтера). Участие в соревнованиях: массовые соревнования по упражнениям ГТО учебной программы, соревнования в институтах среди сборных команд курсов по видам спорта, лично-командные соревнования на первенство университета среди сборных команд институтов по видам спорта, товарищеские встречи по видам

Тема 23. **Укрепление здоровья.** .

Танцевальная аэробика.

Укрепление здоровья. Ознакомление с физкультурно-оздоровительными технологиями (на примере современных видов гимнастики). Объективный и субъективный контроль за состоянием занимающихся. Организация самоконтроля при проведении оздоровительных занятий. Ведение дневника самоконтроля.

Фитбол-аэробика.

Укрепление здоровья. Ознакомление с физкультурно-оздоровительными технологиями. Объективный и субъективный контроль за состоянием занимающихся. Ведение дневника самоконтроля. Ознакомление с возможностями применения фитбол-аэробики для организации рекреационных физкультурно-оздоровительных занятий и физкультурно-массовых мероприятий.

Степ-аэробика.

Укрепление здоровья. Ознакомление с физкультурно-оздоровительными технологиями. Объективный и субъективный контроль за состоянием занимающихся. Ведение дневника самоконтроля. Ознакомление с возможностями применения степ-аэробики для организации рекреационных физкультурно-оздоровительных занятий и физкультурно-массовых мероприятий.

Оздоровительная аэробика (подготовительная группа).

Укрепление здоровья. Ознакомление с физкультурно-оздоровительными технологиями. Объективный и субъективный контроль за состоянием занимающихся. Ведение дневника самоконтроля. Ознакомление с возможностями применения оздоровительной аэробики для организации рекреационных физкультурно-оздоровительных занятий и физкультурно-массовых мероприятий.

Оздоровительное плавание (подготовительная группа).

Укрепление здоровья. Ознакомление с физкультурно-оздоровительными технологиями. Объективный и субъективный контроль за состоянием занимающихся. Ведение дневника самоконтроля. Оздоровительное плавание при различных заболеваниях и патологиях. Противопоказания для занятий. Характеристика аквафитнеса (гидроаэробика, гидрошейпинг,

Оздоровительная гимнастика (специальная медицинская группа «А»).

Укрепление здоровья. Ознакомление с физкультурно-оздоровительными технологиями. Объективный и субъективный контроль за состоянием занимающихся. Ведение дневника самоконтроля. Ознакомление с возможностями применения оздоровительной гимнастики для организации рекреационных физкультурно-оздоровительных занятий и физкультурно-массовых мероприятий.

Тема 24. **Восстановление после физических нагрузок.**

Танцевальная аэробика.

Восстановление после физических нагрузок. Использование педагогических психологических и медико-биологических средств восстановления в тренировочном процессе. Рациональное питание. Методика питания при занятиях физическими упражнениями. Расчет индивидуального суточного рациона с учетом вида деятельности.

Фитбол-аэробика.

Восстановление после физических нагрузок. Использование педагогических психологических и медико-биологических средств восстановления в тренировочном процессе. Рациональное питание. Методика питания при занятиях физическими упражнениями. Расчет индивидуального суточного рациона с учетом вида деятельности.

Степ-аэробика.

Восстановление после физических нагрузок. Использование педагогических психологических и медико-биологических средств восстановления в тренировочном процессе. Рациональное питание. Методика питания при занятиях физическими упражнениями. Расчет индивидуального суточного рациона с учетом вида деятельности.

Оздоровительная аэробика (подготовительная группа).

Восстановление после физических нагрузок. Использование педагогических психологических и медико-биологических средств восстановления в тренировочном процессе. Рациональное питание. Методика питания при занятиях физическими упражнениями. Расчет индивидуального суточного рациона с учетом вида деятельности.

Оздоровительное плавание (подготовительная группа).

Восстановление после физических нагрузок. Использование педагогических психологических и медико-биологических средств восстановления в тренировочном процессе. Рациональное питание. Методика питания при занятиях физическими упражнениями. Расчет индивидуального суточного рациона с учетом вида деятельности.

Оздоровительная гимнастика (специальная медицинская группа «А»).

Восстановление после физических нагрузок. Использование педагогических психологических и медико-биологических средств восстановления в тренировочном процессе. Рациональное питание. Методика питания при занятиях физическими упражнениями. Расчет индивидуального суточного рациона с учетом вида деятельности.

Тема 25. **Выполнение нормативов общей физической подготовки, требований и нормативов ГТО.** .

Танцевальная аэробика.

Выполнение нормативов общей физической подготовки, требований и нормативов ГТО. Бег на 30 м, челночный бег 3х10 м, бег на 3 км (2 км), подтягивание из виса на высокой перекладине (подтягивание из виса лежа на низкой перекладине), рывок гири 16 кг, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, метание спортивного снаряда весом 700 г (500 г), поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту.

Фитбол-аэробика.

Выполнение нормативов общей физической подготовки, требований и нормативов ГТО. Бег на 30 м, челночный бег 3х10 м, бег на 3 км (2 км), подтягивание из виса на высокой перекладине (подтягивание из виса лежа на низкой перекладине), рывок гири 16 кг, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, метание спортивного снаряда весом 700 г (500 г), поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту.

Степ-аэробика.

Выполнение нормативов общей физической подготовки, требований и нормативов ГТО. Бег на 30 м, челночный бег 3х10 м, бег на 3 км (2 км), подтягивание из виса на высокой перекладине (подтягивание из виса лежа на низкой перекладине), рывок гири 16 кг, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, метание спортивного снаряда весом 700 г (500 г), поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту.

Оздоровительная аэробика (подготовительная группа).

Выполнение нормативов общей физической подготовки, требований и нормативов ГТО. Подготовка реферата по установленной тематике. Изучение основной и дополнительной литературы. Овладение базовыми положениями физической культуры. Выбор темы. Изложение темы, опираясь на знания основной и дополнительной литературы, привязывая усвоенные научные положения с практической деятельностью. Выводы и обобщения. Оформление и защита письменной работы. Выполнение тестовых заданий.

Оздоровительное плавание (подготовительная группа).

Выполнение нормативов общей физической подготовки, требований и нормативов ГТО. Подготовка реферата по установленной тематике. Изучение основной и дополнительной литературы. Овладение базовыми положениями физической культуры. Выбор темы. Изложение темы, опираясь на знания основной и дополнительной литературы, привязывая усвоенные научные положения с практической деятельностью. Выводы и обобщения. Оформление и защита письменной работы. Выполнение тестовых заданий.

Оздоровительная гимнастика (специальная медицинская группа «А»).

Выполнение нормативов общей физической подготовки, требований и нормативов ГТО. Подготовка реферата по установленной тематике. Изучение основной и дополнительной литературы. Овладение базовыми положениями физической культуры. Выбор темы. Изложение темы, опираясь на знания основной и дополнительной литературы, привязывая усвоенные научные положения с практической деятельностью. Выводы и обобщения.

Тема 26. **Основы истории развития физической культуры и спорта.** .

Танцевальная аэробика.

Основы истории развития физической культуры и спорта. Историческая справка о возникновении и развитии танцевальной аэробики. Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Методические особенности танцевальной аэробики. Классификация видов танцевальной аэробики.

Фитбол-аэробика.

Основы истории развития физической культуры и спорта. Историческая справка о возникновении и развитии фитбол-аэробики. Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Методические особенности фитбол-аэробики. Классификация видов фитбол-аэробики. Терминология упражнений.

Степ-аэробика.

Основы истории развития физической культуры и спорта. Историческая справка о возникновении и развитии степ-аэробики. Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Методические особенности степ-аэробики. Классификация видов степ-аэробики. Терминология упражнений.

Оздоровительная аэробика (подготовительная группа).

Основы истории развития физической культуры и спорта. Историческая справка о возникновении и развитии оздоровительной аэробики. Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Методические особенности оздоровительной аэробики. Разновидности аэробики. Основные характеристики аэробики, понятие об очковой системе учёта нагрузок. Программы аэробики, упражнения, описанные К.Купером. Терминология оздоровительной аэробики. Тестирование в аэробике.

Оздоровительное плавание (подготовительная группа).

Основы истории развития физической культуры и спорта. История возникновения плавания. Плавание на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы. Современное состояние плавания. Характеристика дисциплины «Плавание». Классификация и терминология. Спортивное плавание, водные виды спорта. Изучение правил соревнований.

Оздоровительная гимнастика (специальная медицинская группа «А»).

Основы истории развития физической культуры и спорта. История развития гимнастики и оздоровительных гимнастических систем. Место оздоровительных направлений гимнастики в системе физической воспитания. Терминология гимнастики и аэробики. Значение терминологии. Правила гимнастической терминологии. Запись упражнений в оздоровительных видах гимнастики.

Тема 27. **Теоретические основы занятий физической культурой и спортом.** .

Танцевальная аэробика.

Теоретические основы занятий физической культурой и спортом. Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи танцевальной аэробики. Методические особенности танцевальной аэробики. Классификация танцевальной аэробики. Правила проведения соревнований.

Фитбол-аэробика.

Теоретические основы занятий физической культурой и спортом. Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи фитбол-аэробики. Методические особенности фитбол-аэробики.

Степ-аэробика.

Теоретические основы занятий физической культурой и спортом. Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи степ-аэробики. Методические особенности степ-аэробики.

Оздоровительная аэробика (подготовительная группа).

Теоретические основы занятий физической культурой и спортом. Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи оздоровительной аэробики. Методические особенности оздоровительной аэробики.

Оздоровительное плавание (подготовительная группа).

Теоретические основы занятий физической культурой и спортом. Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи оздоровительного плавания. Методические особенности оздоровительного плавания.

Оздоровительная гимнастика (специальная медицинская группа «А»).

Теоретические основы занятий физической культурой и спортом. Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи оздоровительной гимнастики. Методические особенности оздоровительной гимнастики.

Тема 28. **Основная подготовка: развитие физических качеств, овладение умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности.** .

Танцевальная аэробика.

Основная подготовка: развитие физических качеств, овладение умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности. Воспитание характеристик техники: пространственных, временных, динамических, качественных; стабильности и вариативности техники и ритма. Совершенствование физических качеств, физического развития и функционального состояния обучаемых. Общеразвивающие упражнения в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение. Разучивание базовых движений из латинского, джазового танца, рок-н-рола, твиста, классической аэробики и др. Основы хореографической подготовки. Разучивание комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц. Использование средств танцевальной аэробики в комбинациях спортивного и танцевального характера. Ознакомление с возможностями их применения для организации рекреационных физкультурно-оздоровительных занятий и физкультурно-массовых мероприятий. Основы обучения в оздоровительной физической культуре. Техника базовых видов спорта, их специально-подготовительные упражнения. Воспитание моральных и волевых качеств. Формирование психологической готовности: индивидуальной (психические процессы, психические состояния, психические свойства личности); групповой (организованности, совместимости, сплоченности).

Фитбол-аэробика.

Основная подготовка: развитие физических качеств, овладение умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности. Воспитание характеристик техники: пространственных, временных, динамических, качественных; стабильности и вариативности техники и ритма. Совершенствование физических качеств, физического развития и функционального состояния обучаемых. Особенности содержания занятий по фитбол-аэробике. Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с максимальным мышечным напряжением (5–30 с) из различных исходных положений. азучивание комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц. Основы хореографической подготовки. Краткая психофизиологическая характеристика основных систем физических упражнений. Рекомендации к составлению комплексов упражнений по совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья. Воспитание моральных и волевых качеств. Формирование психологической готовности: индивидуальной (психические процессы, психические состояния, психические свойства личности); групповой (организованности, совместимости, сплоченности). Ознакомление с возможностями применения фитбол-аэробики для организации рекреационных физкультурно-оздоровительных занятий и физкультурно-массовых мероприятий.

Степ-аэробика.

Основная подготовка: развитие физических качеств, овладение умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности. Воспитание характеристик техники: пространственных, временных, динамических, качественных; стабильности и вариативности техники и ритма. Совершенствование физических качеств, физического развития и функционального состояния обучаемых. Особенности содержания занятий по степ-аэробики. Обучение различным вариантам шагов с подъемом на платформу (гимнастическую скамейку) и спуском с нее, танцевальным движениям, переходам меняя ритм и направление движений. Общеразвивающие упражнения в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение. Разучивание базовых движений из латинского, джазового танца, рок-н-рола, твиста, классической аэробики и др. Разучивание комплексов упражнений

совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья. Воспитание моральных и волевых качеств. Формирование психологической готовности: индивидуальной (психические процессы, психические состояния, психические свойства личности); групповой (организованности, совместимости, сплоченности).

Оздоровительная аэробика (подготовительная группа).

Основная подготовка: развитие физических качеств, овладение умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности. Воспитание характеристик техники: пространственных, временных, динамических, качественных; стабильности и вариативности техники и ритма. Совершенствование физических качеств, физического развития и функционального состояния обучаемых. Особенности содержания занятий оздоровительной аэробикой. Ходьба и бег. Общеразвивающие упражнения в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение. Разучивание базовых движений из латинского, джазового танца, рок-н-рола, твиста, классической аэробики и др. Основы хореографической подготовки. Разучивание комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц. Применение оздоровительной аэробики с целью профилактики заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной системы, желудочно-кишечного тракта, нарушений опорно-двигательного аппарата, заболеваний нервной системы. Обучение комплексам упражнений по профилактике различных заболеваний. Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений. Обучение дыхательным упражнениям (по методике йоги, бодифлекс, А. Стрельниковой, К. Бутейко и др.), направленные на активизацию дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). Краткая психофизиологическая характеристика основных систем физических упражнений. Рекомендации к составлению комплексов упражнений по совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

Оздоровительное плавание (подготовительная группа).

Основная подготовка: развитие физических качеств, овладение умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности. Воспитание характеристик техники: пространственных, временных, динамических, качественных; стабильности и вариативности техники и ритма. Совершенствование физических качеств, физического развития и функционального состояния обучаемых. Техника и методика обучения спортивным способам плавания, стартов и поворотов. Основы техники плавания. Понятие техники плавания. Физические свойства воды. Равновесие тела в воде. Гидростатическое давление. Сопротивление движению тел, виды сопротивления. Кинематические характеристики движений. Динамические характеристики движений. Элементы движений пловцов. Техника и методика обучения плаванию кролем на спине. Общая характеристика способа. Положение тела и движения ногами. Движения руками и дыхание. Общее согласование движений. Фазовый состав техники старта и поворота в способе кроль на спине. Упражнения для изучения техники плавания кролем на спине «на суше» и «на воде». Техника и методика обучения плаванию кролем на груди. Общая характеристика способа. Положение тела и движения ногами. Движения руками и дыхание. Общее согласование движений. Фазовый состав техники старта и поворота в способе кроль на груди. Упражнения для изучения техники плавания кролем на груди «на суше» и «на воде». Техника и методика обучения плаванию брассом. Общая характеристика способа. Положение тела и движения ногами. Движения руками и дыхание. Общее согласование движений. Фазовый состав техники старта и поворота в способе брасс. Упражнения для изучения техники плавания способом брасс «на суше» и «на воде». Техника и методика обучения плаванию дельфином: Общая характеристика способа. Положение тела и движения ногами. Движения руками и дыхание. Общее согласование движений. Фазовый состав техники старта и поворота в способе дельфин. Упражнения для изучения техники плавания способом дельфин «на суше» и «на воде». Техника и методика обучения прикладному плаванию. Цель и задачи прикладного плавания. Прикладные способы плавания: плавание на боку и брасс на спине. Техника и методика обучения плаванию брассом на спине. Общая характеристика способа. Положение тела и движения ногами. Движения руками и дыхание. Общее согласование движений. Упражнения для изучения техники плавания способом брасс на спине «на суше» и «на воде». Техника и методика обучения плаванию на боку. Общая характеристика способа. Положение тела и

движения ногами. Движения руками и дыхание. Общее согласование движений. Упражнения для изучения техники плавания на боку «на суше» и «на воде». Преодоление водных преград. Спасение тонущих. Спасательные средства и их применение. Оказание доврачебной помощи пострадавшему на воде.

Оздоровительная гимнастика (специальная медицинская группа «А»).

Основная подготовка: развитие физических качеств, овладение умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности. Воспитание характеристик техники: пространственных, временных, динамических, качественных; стабильности и вариативности техники и ритма. Совершенствование физических качеств, физического развития и функционального состояния обучаемых. Особенности содержания занятий оздоровительной аэробикой. Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Общеразвивающие упражнения различной направленности. Подвижные игры, гимнастические упражнения. Бег. Средства активного отдыха. Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие из различных исходных положений. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи). Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения. Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). Основы методики развития гибкости на основе йоги. Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Элементы различных видов спорта: легкая атлетика, спортивные игры. Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы. Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля и самоконтроля. Дневник самоконтроля. Краткая психофизиологическая характеристика основных систем физических упражнений. Рекомендации к составлению комплексов упражнений по совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья. Методика питания при занятиях физическими упражнениями. Расчет индивидуального суточного рациона с учетом вида деятельности. Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий. Обучение комплексам упражнений по профилактике различных заболеваний. Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений. Обучение дыхательным упражнениям (по методике йоги, бодифлекс, А. Стрельниковой, К. Бутейко и др.), направленные на активизацию дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психофизического напряжения.

Тема 29. **Обеспечение безопасности на занятиях физической культурой и спортом.** .

Танцевальная аэробика.

Обеспечение безопасности на занятиях физической культурой и спортом. Освоение приемов страховки и помощи при выполнении упражнений. Меры безопасности на занятиях. Организация самоконтроля при проведении оздоровительных занятий. Меры безопасности при обучении и профилактика травматизма.

Фитбол-аэробика.

Обеспечение безопасности на занятиях физической культурой и спортом. Освоение приемов страховки и помощи при выполнении упражнений. Меры безопасности на занятиях. Организация самоконтроля при проведении оздоровительных занятий. Основы обучения в оздоровительной физической культуре. Техника базовых видов спорта, их специально-подготовительные упражнения. Меры безопасности при обучении и профилактика травматизма.

Степ-аэробика.

Обеспечение безопасности на занятиях физической культурой и спортом. Освоение приемов страховки и помощи при выполнении упражнений. Меры безопасности на занятиях. Организация самоконтроля при проведении оздоровительных занятий. Основы обучения в оздоровительной физической культуре. Техника базовых видов спорта, их специально-подготовительные упражнения. Меры безопасности при обучении и профилактика травматизма.

Оздоровительная аэробика (подготовительная группа).

Обеспечение безопасности на занятиях физической культурой и спортом. Освоение приемов страховки и помощи при выполнении упражнений. Меры безопасности на занятиях. Организация самоконтроля при проведении оздоровительных занятий. Основы обучения в оздоровительной физической культуре. Техника базовых видов спорта, их специально-подготовительные упражнения. Меры безопасности при обучении и профилактика травматизма.

Оздоровительное плавание (подготовительная группа).

Обеспечение безопасности на занятиях физической культурой и спортом. Правила поведения на воде и требования к технике безопасности. Критические ситуации на занятиях и способы их преодоления. Освоение приемов страховки и помощи. Меры безопасности на занятиях. Организация самоконтроля при проведении оздоровительных занятий. Меры безопасности при обучении и профилактика травматизма.

Оздоровительная гимнастика (специальная медицинская группа «А»).

Обеспечение безопасности на занятиях физической культурой и спортом. Освоение приемов страховки и помощи при выполнении упражнений. Меры безопасности на занятиях. Организация самоконтроля при проведении оздоровительных занятий. Основы обучения в оздоровительной физической культуре. Техника базовых видов спорта, их специально-подготовительные упражнения. Меры безопасности при обучении и профилактика травматизма.

Тема 30. **Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях.**

Танцевальная аэробика.

Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях. Участие в спортивных праздниках и фестивалях (в качестве участника, судьи, волонтера). Участие в соревнованиях: массовые соревнования по упражнениям ГТО учебной программы, соревнования в институтах среди сборных команд курсов по видам спорта, лично-командные соревнования на первенство университета среди сборных команд институтов по видам спорта, товарищеские встречи по видам спорта между сборными командами.

Фитбол-аэробика.

Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях. Участие в спортивных праздниках и фестивалях (в качестве участника, судьи, волонтера). Участие в соревнованиях: массовые соревнования по упражнениям ГТО учебной программы, соревнования в институтах среди сборных команд курсов по видам спорта, лично-командные соревнования на первенство университета среди сборных команд институтов по видам спорта, товарищеские встречи по видам спорта между сборными командами институтов.

Степ-аэробика.

Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях. Участие в спортивных праздниках и

фестивалях (в качестве участника, судьи, волонтера). Участие в соревнованиях: массовые соревнования по упражнениям ГТО учебной программы, соревнования в институтах среди сборных команд курсов по видам спорта, лично-командные соревнования на первенство университета среди сборных команд институтов по видам спорта, товарищеские встречи по видам спорта между сборными командами институтов.

Оздоровительная аэробика (подготовительная группа).

Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях. Участие в спортивных праздниках и фестивалях (в качестве участника, судьи, волонтера). Участие в соревнованиях: массовые соревнования по упражнениям ГТО учебной программы, соревнования в институтах среди сборных команд курсов по видам спорта, лично-командные соревнования на первенство университета среди сборных команд институтов по видам спорта, товарищеские встречи по видам спорта между сборными командами институтов.

Оздоровительное плавание (подготовительная группа).

Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях. Участие в спортивных праздниках и фестивалях (в качестве участника, судьи, волонтера). Участие в соревнованиях: массовые соревнования по упражнениям ГТО учебной программы, соревнования в институтах среди сборных команд курсов по видам спорта, лично-командные соревнования на первенство университета среди сборных команд институтов по видам спорта, товарищеские встречи по видам спорта между сборными командами институтов.

Оздоровительная гимнастика (специальная медицинская группа «А»).

Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях. Участие в спортивных праздниках и фестивалях (в качестве участника, судьи, волонтера). Участие в соревнованиях: массовые соревнования по упражнениям ГТО учебной программы, соревнования в институтах среди сборных команд курсов по видам спорта, лично-командные соревнования на первенство университета среди сборных команд институтов по видам спорта, товарищеские встречи по видам спорта между сборными командами институтов.

Тема 31. **Укрепление здоровья.** .

Танцевальная аэробика.

Укрепление здоровья. Ознакомление с физкультурно-оздоровительными технологиями (на примере современных видов гимнастики). Объективный и субъективный контроль за состоянием занимающихся. Организация самоконтроля при проведении оздоровительных занятий. Ведение дневника самоконтроля.

Фитбол-аэробика.

Укрепление здоровья. Ознакомление с физкультурно-оздоровительными технологиями. Объективный и субъективный контроль за состоянием занимающихся. Ведение дневника самоконтроля. Ознакомление с возможностями применения фитбол-аэробики для организации рекреационных физкультурно-оздоровительных занятий и физкультурно-массовых мероприятий.

Степ-аэробика.

Укрепление здоровья. Ознакомление с физкультурно-оздоровительными технологиями. Объективный и субъективный контроль за состоянием занимающихся. Ведение дневника самоконтроля. Ознакомление с возможностями применения степ-аэробики для организации рекреационных физкультурно-оздоровительных занятий и физкультурно-массовых мероприятий.

Оздоровительная аэробика (подготовительная группа).

Укрепление здоровья. Ознакомление с физкультурно-оздоровительными технологиями. Объективный и субъективный контроль за состоянием занимающихся. Ведение дневника самоконтроля. Ознакомление с возможностями применения оздоровительной аэробики для организации рекреационных физкультурно-оздоровительных занятий и физкультурно-массовых

мероприятий.

Оздоровительное плавание (подготовительная группа).

Укрепление здоровья. Ознакомление с физкультурно-оздоровительными технологиями. Объективный и субъективный контроль за состоянием занимающихся. Ведение дневника самоконтроля. Оздоровительное плавание при различных заболеваниях и патологиях. Противопоказания для занятий. Характеристика аквафитнеса (гидроаэробика, гидрошейпинг, кондиционная тренировка и др.).

Оздоровительная гимнастика (специальная медицинская группа «А»).

Укрепление здоровья. Ознакомление с физкультурно-оздоровительными технологиями. Объективный и субъективный контроль за состоянием занимающихся. Ведение дневника самоконтроля. Ознакомление с возможностями применения оздоровительной гимнастики для организации рекреационных физкультурно-оздоровительных занятий и физкультурно-массовых мероприятий.

Тема 32. **Восстановление после физических нагрузок.**

Танцевальная аэробика.

Восстановление после физических нагрузок. Использование педагогических психологических и медико-биологических средств восстановления в тренировочном процессе. Рациональное питание. Методика питания при занятиях физическими упражнениями. Расчет индивидуального суточного рациона с учетом вида деятельности.

Фитбол-аэробика.

Восстановление после физических нагрузок. Использование педагогических психологических и медико-биологических средств восстановления в тренировочном процессе. Рациональное питание. Методика питания при занятиях физическими упражнениями. Расчет индивидуального суточного рациона с учетом вида деятельности.

Степ-аэробика.

Восстановление после физических нагрузок. Использование педагогических психологических и медико-биологических средств восстановления в тренировочном процессе. Рациональное питание. Методика питания при занятиях физическими упражнениями. Расчет индивидуального суточного рациона с учетом вида деятельности.

Оздоровительная аэробика (подготовительная группа).

Восстановление после физических нагрузок. Использование педагогических психологических и медико-биологических средств восстановления в тренировочном процессе. Рациональное питание. Методика питания при занятиях физическими упражнениями. Расчет индивидуального суточного рациона с учетом вида деятельности.

Оздоровительное плавание (подготовительная группа).

Восстановление после физических нагрузок. Использование педагогических психологических и медико-биологических средств восстановления в тренировочном процессе. Рациональное питание. Методика питания при занятиях физическими упражнениями. Расчет индивидуального суточного рациона с учетом вида деятельности.

Оздоровительная гимнастика (специальная медицинская группа «А»).

Восстановление после физических нагрузок. Использование педагогических психологических и медико-биологических средств восстановления в тренировочном процессе. Рациональное питание. Методика питания при занятиях физическими упражнениями. Расчет индивидуального суточного рациона с учетом вида деятельности.

Тема 33. **Выполнение нормативов общей физической подготовки, требований и нормативов ГТО.** .

Танцевальная аэробика.

Выполнение нормативов общей физической подготовки, требований и нормативов ГТО. Бег на 30 м, челночный бег 3х10 м, бег на 3 км (2 км), подтягивание из виса на высокой перекладине (подтягивание из виса лежа на низкой перекладине), рывок гири 16 кг, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, метание спортивного снаряда весом 700 г (500 г), поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту.

Фитбол-аэробика.

Выполнение нормативов общей физической подготовки, требований и нормативов ГТО. Бег на 30 м, челночный бег 3х10 м, бег на 3 км (2 км), подтягивание из виса на высокой перекладине (подтягивание из виса лежа на низкой перекладине), рывок гири 16 кг, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, метание спортивного снаряда весом 700 г (500 г), поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту.

Степ-аэробика.

Выполнение нормативов общей физической подготовки, требований и нормативов ГТО. Бег на 30 м, челночный бег 3х10 м, бег на 3 км (2 км), подтягивание из виса на высокой перекладине (подтягивание из виса лежа на низкой перекладине), рывок гири 16 кг, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, метание спортивного снаряда весом 700 г (500 г), поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту.

Оздоровительная аэробика (подготовительная группа).

Выполнение нормативов общей физической подготовки, требований и нормативов ГТО. Подготовка реферата по установленной тематике. Изучение основной и дополнительной литературы. Овладение базовыми положениями физической культуры. Выбор темы. Изложение темы, опираясь на знания основной и дополнительной литературы, привязывая усвоенные научные положения с практической деятельностью. Выводы и обобщения. Оформление и защита письменной работы. Выполнение тестовых заданий.

Оздоровительное плавание (подготовительная группа).

Выполнение нормативов общей физической подготовки, требований и нормативов ГТО. Подготовка реферата по установленной тематике. Изучение основной и дополнительной литературы. Овладение базовыми положениями физической культуры. Выбор темы. Изложение темы, опираясь на знания основной и дополнительной литературы, привязывая усвоенные научные положения с практической деятельностью. Выводы и обобщения. Оформление и защита письменной работы. Выполнение тестовых заданий.

Оздоровительная гимнастика (специальная медицинская группа «А»).

Выполнение нормативов общей физической подготовки, требований и нормативов ГТО. Подготовка реферата по установленной тематике. Изучение основной и дополнительной литературы. Овладение базовыми положениями физической культуры. Выбор темы. Изложение темы, опираясь на знания основной и дополнительной литературы, привязывая усвоенные научные положения с практической деятельностью. Выводы и обобщения. Оформление и защита письменной работы. Выполнение тестовых заданий.

Тема 34. **Промежуточная аттестация (зачет)**.

Фонд оценочных средств по промежуточной аттестации содержится в файле ФОС в Приложении.

Планы практических занятий

Тема 3. **Основная подготовка: развитие физических качеств, овладение умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности.**

Время - 4 час.

Основные вопросы:

Основная задача: Методика самостоятельных занятий видом физкультурно-спортивной деятельности.

Частные задачи:

- расширение двигательных возможностей;
- общая физическая подготовка;
- формирование широкого круга двигательных умений;
- овладение теоретическими основами физической культуры и навыками самоконтроля.

1. Подготовительная часть – 20 мин: общеразвивающие упражнения в движении и на месте, специально-подготовительные упражнения и упражнения на растягивание.

2. Основная часть – 60 мин: Методические задания № 1 - 14 (См. ФОС в Приложении). Проведение систематического контроля состояния здоровья обучающихся, самоконтроль занимающихся.

3. Заключительная часть – 10 мин.: Упражнения на расслабление и восстановление дыхания. Подведение итогов занятия. Гигиенические и восстановительные мероприятия. Организационно-методические указания: Информирование о состоянии здоровья обучаемых и о наличии полученных травм. Запись преподавателя в журнале. Запись студентов в дневник тренировок о выполненной тренировочной работе за занятие. Душ. Комплекс дополнительных средств, ускоряющих восстановление организма.

6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

6.1.1. Основные категории учебной дисциплины для самостоятельного изучения:

1. АЭРОБИКА. Циклические упражнения аэробной направленности, предназначены в основном для совершенствования функций сердечно-сосудистой системы и аэробного обмена. Выполняются в виде ходьбы и бега, плавания, ходьбы на лыжах, езды на велосипеде, гребли. Продолжительность таких упражнений должна составлять от 15 до 45 минут, ходьбы — до 1–2 часов, прогулок на лыжах до 1,5–2,0 часов. Интенсивность должна быть невысокой, чтобы энергообеспечение осуществлялось преимущественно за счет аэробного механизма. Величина ЧСС для студентов (как правило — возраст 17–25 лет) при этом должна быть в пределах 130–160 уд/мин. Нагрузка повышается постепенно за счет увеличения сначала продолжительности, а затем и скорости передвижения.

Практический опыт показывает, что уже 2–3-разовые тренировки в неделю увеличивают возможности кардио-респираторной системы и снижают риск заболеваний сердечно-сосудистой системы.

2. АКВААЭРОБИКА (ГИДРОАЭРОБИКА) - система физических упражнений растягивание, силу и координацию в водной среде (в бассейне, озере, море и т. п.), включая элементы плавания, выполняемые под ритмичную музыку.

В водной среде теплоотдача тела обмен повышается, что приводит к значительной активизации обмена веществ. Гравитационная нагрузка при этом снижается, что облегчает выполнение упражнений за счет снижения нагрузки на опорный аппарат, прежде всего на позвоночник и суставы. Поэтому упражнения в воде рекомендуются при заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Кроме того, вода создает дополнительное физическое воздействие на тело, раздражая рецепторы кожи.

При регулярных тренировках совершенствуются функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем, увеличивается жизненная емкость легких.

3. БОДИБИЛДИНГ от англ. Body building — система физических упражнений с отягощениями, направленных на развитие и совершенствование мускулатуры тела. Основными целями бодибилдинга являются увеличение объема и рельефа основных мышечных групп, уменьшение жировой составляющей массы тела, достижение гармоничного и пропорционального телосложения. В соревновательном варианте бодибилдинг представляет собой демонстрацию развития основных мышечных групп (позирование) под ритмичную музыку с оценкой судьями объема, рельефа мышц и гармоничности их развития.

Некоторые упражнения и тренировочные комплексы, входящие в систему бодибилдинга входят в основу атлетической подготовки и способствуют развитию всех разновидностей силовых способностей с применением соответствующих методов их совершенствования.

4. ГОДИЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ. При годичном планировании тренировок применяются два варианта планирования: обычный и со сложной структурой соревновательного периода – проведением нескольких последовательных соревнований.

На выбор вариантов годичного планирования тренировок влияют вид спорта, квалификация спортсменов, этап многолетней тренировки и другие факторы. Например, в сезонных видах спорта (лыжи, гребля) в основном применяется однопиковый годичный цикл с тремя периодами подготовки, в отдельных дисциплинах легкой атлетики (по которым проводятся и зимние и летние соревнования) двухпиковый и т.д.

5. ДОПИНГ - от англ. doping, dope — давать наркотики. Фармакологические и другие средства, которые при введении в организм временно повышают физическую и психическую активность. Применение допинговых средств запрещено не только на соревнованиях любого уровня, но в спорте вообще. Перечень запрещенных к применению препаратов определяется WADA (ВАДА).

К основным типам допинга (запрещенным препаратам) относятся:

1. Анаболические агенты, андрогенические анаболические стероиды.
2. Амфетамины.
3. Пептидные гормоны, миметики и их аналоги, кортикостероиды.
4. Кокаин.
5. Стимуляторы и относящиеся к ним соединения.
6. Наркотические анальгетики и относящиеся к ним соединения.

К допингам также относят:

1. Аутогемотрансфузию, или кровяной допинг — введение форменных элементов крови при ее переливании, а также использование эритропоэтина, повышающего кислородную емкость крови
2. Применение веществ и методов, меняющих целостность и достоверность проб мочи, представляемых на допинг-контроль, например диуретиков (мочегонных препаратов).

6 ЖИЗНЕННАЯ ЕМКОСТЬ ЛЕГКИХ (ЖЕЛ) количество воздуха, которое человек может вдохнуть и выдохнуть (после максимального вдоха). Определяет предельно возможную глубину дыхания и является важным показателем функциональных возможностей дыхательного аппарата. Чем больше ЖЕЛ, тем больше может быть максимальная вентиляция и аэробные способности, т.е. общая выносливость, так как каждый литр вдыхаемого воздуха обеспечивает примерно 0,7 л/мин потребляемого кислорода

7. ЗАКАЛИВАНИЕ - система гигиенических мероприятий, направленная на повышение неспецифической устойчивости организма к неблагоприятным метеорологическим факторам: теплу, холоду, солнечной радиации, пониженному атмосферному давлению.

Принципы закаливания человека:

1) постепенность и последовательность — сначала применять простые средства (воздушные ванны, обтирание, обливание холодной водой), затем более сложные;

2) оптимальность — длительность и интенсивность процедуры должна соответствовать вашим возможностям;

3) систематичность — процедуры по возможности проводить ежедневно;

4) разнообразность — организм приобретает устойчивость только к тем факторам, воздействие которых на организм постоянно;

5) гомогеничность — труд и отдых должны быть организованы в соответствии с биологическими особенностями человеческого организма:

спать на не очень мягкой кровати и желательно без подушки; систематически проветривать

помещения;

питание должно быть разнообразным и включать в необходимых сочетаниях белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы, в соответствии с потребностями организма.

8. ЙОГА - самый древний и наиболее основательно разработанный в философско-космогоническом и практическом отношениях метод осознанного гармоничного самосовершенствования человека. Посредством сознательного управления положением тела (асаны), совмещенного с дыханием, вниманием и волевым усилием, восстанавливается естественное состояние внутреннего равновесия и покоя, не зависящее от внешних обстоятельств.

Йога-терапия — еще не йога, но ее преддверие — надежная, проверенная практикой нескольких тысячелетий система естественной, гармоничной и надежной реабилитации и рекреации, восстановления сил и здоровья, утраченных вследствие жестких психологических, экологических и прочих стрессовых ситуаций. Она основана на методах осознанного пробуждения сил самого организма путем дыхательных упражнений (пранаям), статических положений тела (асан) и динамических связок (виньясан).

Фитнес-йога — наиболее адаптированный и простой способ поддержать хорошую физическую форму и расширить функциональные возможности организма для физически активных людей. Увеличивающие силу мышц асаны также растягивают и укрепляют связки и мышечные волокна, не увеличивая чрезмерно их объем.

9. КАЛЛАНЕТИКА - система упражнений преимущественно силовых изометрических упражнений, вызывающих напряжения глубоких мышц. Предназначена в основном для женщин. Выполняется обычно без музыкального сопровождения. Автор — Каплане Пинкней (США), считает, что музыка отвлекает занимающихся от правильного выполнения упражнений. Рекомендуется выполнять комплексы упражнений 2 раза в неделю по 1 часу, избегая резких движений и чрезмерного напряжения. Авторская последовательность упражнений, следующая:

разминочные упражнения;

упражнения для мышц живота;

упражнения на растягивание;

упражнения для мышц спины;

упражнения для мышц ног.

10. «МЫШЕЧНЫЙ НАСОС» - периодические сокращения скелетных мышц в процессе динамической работы, при которой они способствуют улучшению оттока крови из вен нижних конечностей: вены при сокращении мышц периодически сжимаются, проталкивая кровь, что немедленно облегчает работу правого желудочка сердца. При статической работе мышцы сжимают сосуды, препятствуя кровотоку

11. ОПЕРАТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ. Оперативное планирование, или управление учебно-тренировочным процессом – определяет степень физической, технической, тактической подготовленности студента-спортсмена. Оцениваются самые различные показатели, отражающие возможности организма, реакции на отдельные, виды физических упражнений, продолжительность пауз между ними.

12. ПРИНЦИП НЕПРЕРЫВНОСТИ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ - учет в процессе тренировок эффекта преемственности занятий, нельзя допускать между занятиями перерывов, разрушающих этот эффект. Общая результативность занятий, образующих звенья процесса физического воспитания, зависит, кроме прочего, от их частоты и суммарной протяженности во времени.

13. ПРИНЦИП СИСТЕМАТИЧНОГО ЧЕРЕДОВАНИЯ НАГРУЗОК И ОТДЫХА - вытекает из необходимости чередовать повышенную двигательную активность с отдыхом (как в ходе занятия, так и в общем режиме жизни) и предусматривает определенный порядок чередования их, не нарушающий преемственности эффекта занятий. Между занятиями, организуемыми в системе физического воспитания, практикуются интервалы трех типов: ординарные, суперкомпенсаторные, жесткие.

Небольшие нагрузки или продолжительные интервалы отдыха между занятиями не приводят к развитию тренированности. Слишком большие нагрузки и короткие интервалы отдыха могут привести к превышению адаптационных возможностей организма и перетренированности. Нагрузки и отдых должны чередоваться так, чтобы каждое последующее занятие приходилось на фазу повышенной работоспособности от предыдущего.

14. ПРИНЦИП ЦИКЛИЧНОГО ПОСТРОЕНИЯ СИСТЕМЫ ЗАНЯТИЙ - выражается в повторяющейся последовательности занятий, при которой отдельные занятия и целые серии их чередуются в порядке своего рода кругооборота. Различают малые циклы (микроциклы, в частности недельные), средние циклы (мезоциклы, в частности месячные и околомесячные) и большие циклы (макроциклы — протяженностью в несколько месяцев, годичные и более продолжительные).

15. ПРИНЦИП ПОСТЕПЕННОСТИ НАРАЩИВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК - предусматривает необходимость постепенного наращивания величины нагрузки на организм, на основе последовательной реализации усложняющихся двигательных заданий, постепенного и планомерного увеличения объема и интенсивности тренировочных нагрузок по мере роста функциональных возможностей организма. Постепенность увеличения нагрузок является гарантом развития тренированности.

16. ПРИНЦИП ВОЗРАСТНОЙ АДЕКВАТНОСТИ НАПРАВЛЕНИЙ МНОГОЛЕТНЕГО ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ - обязывает последовательно изменять доминирующую направленность процесса физического воспитания в различных его стадиях сообразно тенденциям возрастного развития воспитываемых, т.е. применительно к естественно сменяющимся периодам онтогенеза, особенно периодам возрастного физического развития.

17. ПРИНЦИП ЕДИНСТВА ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ - отражает органическую связь физического воспитания с практикой трудовой деятельности и предполагает преимущественное развитие профессионально-важных физических качеств и двигательных навыков на основе общей физической подготовленности.

18. ПРАВИЛА ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ТРАВМАТИЗМА ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ УПРАЖНЕНИЙ. Перед каждой тренировкой обязательно проводится сначала общая разминка, а затем специальная. Специальная разминка проводится и перед выполнением упражнений с предельными весами и после отдыха, когда мышцы несколько «застывают». В спортивном зале соблюдаются порядок и меры безопасности. Перед каждой тренировкой необходимо тщательно проверить исправность тренажеров, тренировочных приспособлений, устройств и снарядов. Никогда не отвлекайтесь при выполнении силовых упражнений. Применяйте правильную технику движений. Избегайте излишних натуживаний. При выполнении упражнений с тяжелой штангой следите за положением спины: она должна быть выпрямленной, чтобы не получить травмы позвоночника. При работе с предельными и большими весами не забывайте о страховке. Силовые нагрузки увеличивайте постепенно. Исключайте из тренировки упражнения, при выполнении которых возникают болевые ощущения. Обязательно выясните у специалистов причины возникновения болей. Боль — сигнал, предупреждающий о возможности получения серьезной травмы.

Во время интенсивных тренировок в мышцах и связках могут возникнуть различные болевые ощущения: во время непосредственного выполнения упражнения, после силовой тренировки и через определенный промежуток времени. Если боль возникла во время выполнения упражнения, то наиболее вероятными причинами могут быть недостаточная разминка или неадекватная величина отягощения, приводящие к микротравмам мышц и связок. В этом случае необходимо прекратить тренировку, провести осторожно дополнительную разминку и изменить программу тренировки. Боль может возникнуть и по окончании тренировки. Это так называемые физиологические боли, свидетельствующие о происходящих в мышцах изменениях. Они могут быть связаны с накоплением большого количества молочной кислоты и других продуктов обмена веществ, с изменением внутримышечного осмотического давления, способствующего задержанию в мышцах межклеточной жидкости, богатой питательными веществами. После отдыха и выполнения простейших восстановительных мероприятий такие боли исчезают. У слабо подготовленных людей или у давно не занимавшихся силовыми упражнениям, боли могут возникнуть через 12–14 часов после окончания тренировки. Эти боли не опасны для здоровья, но свидетельствуют о неподготовленности организма к выполняемым нагрузкам. Поэтому после длительных перерывов в тренировках не форсируйте объем и интенсивность нагрузки, а повышайте ее постепенно.

19. РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА - разновидность оздоровительной гимнастики. Содержанием ее являются общеразвивающие упражнения и танцевальные элементы, выполняемые под ритмичную эмоциональную музыку. Во время выполнения упражнений ЧСС не должна превышать 160 уд/мин, общая продолжительность одного занятия 30–45 минут

20. РАБОТОСПОСОБНОСТЬ (ФИЗИЧЕСКАЯ) - подразделяется на текущую и оперативную.

Текущая — мера потенциальной способности человека (на рассматриваемый достаточно длительный период времени — неделя, месяц, день, час и т.д.) к выполнению той или иной физической нагрузки.

Оперативная — работоспособность человека в данный момент времени либо на протяжении всего нескольких часов. В целом зависит от общего состояния организма, а также от настроения, степени восстановления от предшествующей работы и оценивается как высокая, средняя и низкая.

В развивающем режиме физической работоспособности общий объем затрат времени на занятия должен составлять примерно 6–8 часов в неделю (это 3–4 занятия по 2,0 часа каждое). В режиме поддержания физической работоспособности общий объем нагрузки может быть снижен до 4–5 часов в неделю (2–4 занятия продолжительностью от 1,0 до 1,5 часов).

Факторы, от которых зависит физическая работоспособность:

1. Сократительные особенности нервно-мышечного аппарата, или скоростно-силовые возможности двигательной системы.
2. Особенности координации движений.
3. Биоэнергетические возможности организма.
4. Мощность и устойчивость вегетативных систем обеспечения двигательной активности.
5. Техника выполнения двигательных действий.
6. Тактика решения двигательных задач в процессе спортивной или профессиональной деятельности.
7. Психическая подготовленность человека, его мотивация, воля и т. д.

21. САМОКОНТРОЛЬ - это регулярное наблюдение спортсмена или занимающегося физическими упражнениями за состоянием своего здоровья и физическим развитием и их изменениями под влиянием тренировочных занятий.Самоконтроль приучает к активному наблюдению и оценке своего состояния. Благодаря учету и анализу нагрузок, а также самонаблюдению Вы сможете контролировать свой тренировочный процесс и принимать решение о построении последующих занятий. При всей важности такого самоконтроля, он, тем не менее, не может заменить контроля врачебного. Методы самоконтроля делятся на объективные и субъективные. К объективным методам относят частоту сердечных сокращений (ЧСС), артериальное давление, вес тела, потоотделение и др. К субъективным показателям относят самочувствие, оценку работоспособности, желание тренироваться, сон, аппетит, болезненные и тревожащие ощущения, и т. п.

22. САМОЧУВСТВИЕ - является интегральным показателем и складывается из: наличия каких-либо необычных ощущений, болей; ощущения бодрости или вялости, усталости. Оно может быть хорошим, удовлетворительным или плохим

23. СТРУКТУРА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ТРЕНИИРОВКИ (ЗАНЯТИЯ) - состоит из трех основных частей, как и всякое другое занятие по физической подготовке. Первая часть — подготовительная — имеет продолжительность 7–10 мин. Она включает ходьбу, медленный бег, упражнения на растягивание для мышц плечевого пояса, нижних конечностей и туловища. В самостоятельных занятиях целью подготовительной части является разминка, в ходе которой осуществляется подготовка организма к выполнению напряженной работы по разучиванию и совершенствованию техники движений, развитию и поддержанию двигательных качеств силы, быстроты, выносливости и гибкости. Различают общую и специальную разминку. Задачей общей разминки является подготовка функциональных систем организма и опорно-двигательного аппарата к основной работе. Задача специальной разминки — углубленная подготовка тех суставов, связок, мышц (или частей тела) и функциональных систем, которые обеспечивают выполнение основной работы в процессе занятия. В ходе разминки происходит и психическая подготовка занимающихся, их «настрой» на выполнение намеченной программы тренировки. Недаром, например, в восточных школах боевых искусств все занятия и поединки начинались с выполнения упражнений на сосредоточение и медитацию. Перед занятием необходимо продумать содержание разминки, ее соответствие целям, задачам и условиям тренировки. Если занятие проводится на улице, в холодную погоду, то рекомендуется сначала выполнить пробежку на 0,5–1,5 км, а затем комплекс общеподготовительных упражнений. Методическая последовательность выполнения таких упражнений обычная: «сверху – вниз», т.е. сначала разминаются мышцы шеи и пояса верхних конечностей, а затем туловища и ног. можно выполнять упражнения на гибкость.

В зале и дома разминку можно начать и с выполнения преимущественно статических упражнений, например, подобранных из Хатха-йоги. Однако такая разминка должна обязательно закончиться выполнением динамических упражнений на растягивание, в число которых можно включить различные махи ногами, растяжки на гимнастической стенке. В целом разминка занимает от 35 до 60 минут, одновременно решая и задачи развития гибкости. На практике замечено, что даже после интенсивной разминки, когда выполнена пробежка, комплексы обще- и специально подготовительных упражнений, когда мышцы уже достаточно разогреты и в основном готовы к специфической скоростно-силовой или сложно- координированной работе, связки и суставы не всегда бывают подготовлены к выполнению движений с предельной амплитудой. Эффективным средством, устраняющим такой «недостаток», и являются статические упражнения на растягивание. Разминку можно провести и по другому варианту, приступив сразу к выполнению специальных упражнений, постепенно увеличивая интенсивность их выполнения, а также включая по мере разогревания и повышения интенсивности работы упражнения на растягивание и махи. Но такую разминку могут себе позволить проводить только достаточно опытные в проведении занятий по физической подготовке люди, имеющие большой стаж тренировок. Такая разминка обычно распространена среди тех, кто занимается рукопашным боем, восточными единоборствами.

24. ТЕКУЩЕЕ ПЛАНИРОВАНИЕ. Текущее планирование связано с оптимизацией учебно-тренировочного процесса, подготовкой к отдельным соревнованиям или их серии. Оно призвано представить различные факторы тренировочного процесса (подбор соответствующих средств тренировки, соревновательных стартов, методов направленного восстановления и стимуляции работоспособности), в таком сочетании, которое обеспечивало бы условия для подготовки спортсмена к проявлению наивысших возможностей на основных соревнованиях.

25. ТЕХНИКА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ. Под техникой физических упражнений понимается способ выполнения двигательных действий, с помощью которого достигается целесообразное и эффективное решение двигательной задачи. Основа техники движений — это совокупность основных звеньев и компонентов структуры движений, необходимых для решения двигательной задачи определенным способом.

В технике физических упражнений принято различать форму движений и их характер (содержание).

26. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭФФЕКТ - протекание процессов адаптации к физическим нагрузкам позволяет выделять три разновидности эффектов в ответ на выполняемую работу.

Срочный тренировочный эффект — возникает непосредственно во время выполнения физических упражнений и в период срочного восстановления в течение 0,5–1,0 часа после окончания работы. В это время происходит устранение образовавшегося во время работы кислородного долга.

Отставленный тренировочный эффект — активизация физической нагрузкой пластических процессов для избыточного синтеза разрушенных при работе клеточных структур и восполнение энергетических ресурсов организма. Этот эффект наблюдается на поздних фазах восстановления (обычно в пределах до 48 часов после окончания нагрузки).

Кумулятивный тренировочный эффект — является результатом последовательного суммирования срочных и отставленных эффектов повторяющихся нагрузок. В результате кумуляции эффектов физических воздействий на протяжении длительных периодов тренировки (более одного месяца) происходит прирост показателей работоспособности и улучшение спортивных результатов.

27. ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ - это приборы, аппаратура, биотехнические и тренировочные устройства и тренажеры, а также измерительные диагностические системы, предназначенные для оценки уровня развития двигательных и интеллектуальных качеств и умений.

28. УСТАЛОСТЬ - субъективное ощущение утомления.

29. УТОМЛЕНИЕ - временное снижение работоспособности в результате выполнения какой-либо работы. В период последующего отдыха происходит восстановление работоспособности.

30. УЧЕТ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК. Управление своим тренировочным процессом возможно лишь при наличии информации о выполненных физических нагрузках, изменении уровня развития двигательных качеств, степени овладения техникой движений,

функционального состояния организма и общей работоспособности.

Документальной формой учета необходимых данных является дневник тренировок. В этом дневнике ежедневно записываются показатели выполненных тренировочных нагрузок и данных самоконтроля. Дневник можно сделать из обычной общей тетради. После каждого занятия необходимо не только подробно вести записи в дневнике, но и проанализировать результат, отметив, как переносилась та или иная физическая нагрузка, свои ощущения и наблюдения в процессе изучения техники упражнений, а также самочувствие. Для получения необходимой информации тренировочные нагрузки классифицируются и систематизируются по виду, направленности и специфичности.

Нагрузки разного вида — это бег, лыжи, плавание, подвижные игры, упражнения с тяжестями, рукопашный бой и т.п.

Направленность нагрузки подразумевает ее воздействие на тот или иной механизм энергообеспечения. Специфичными являются все упражнения, приемы и действия, сходные по биодинамике, энергетике или каким-либо другим определяющим параметрам со структурой профессиональных действий. К неспецифическим относятся упражнения для общефизической подготовки.

Показатели нагрузок подразделяются также на частные, суммарные и общие. К частным относят объемы нагрузок в выполнении отдельных приемов или упражнений (подготовительных, имитационных, специально-подготовительных и т.д.). К суммарным — количество выполненных однотипных упражнений, приемов и действий, объемов однонаправленных нагрузок в различных разделах физической подготовки за какой-либо цикл тренировки — неделю, месяц (мезоцикл), этап, период. В общих объемах отражается выполнение всех нагрузок за какой-либо промежуток времени, или суммарные нагрузки в каких-либо разделах (видах) подготовки на больших отрезках времени — за период или за год. При общем контроле за выполненной тренировочной работой лучше всего учитывать основные параметры упражнений для последующей классификации и систематизации нагрузок по четырем зонам различной физиологической направленности: преимущественно аэробной; смешанной аэробно-анаэробной; гликолитической анаэробной; алактатной анаэробной. Регистрацию объемов тренировочных нагрузок необходимо вести как в количестве повторений (километраже бега и плавания, поднятых в ходе силовой подготовки килограммах и тоннах отягощений и т.п.), так и в показателях затраченного на их выполнение времени (время выполнения упражнения + время отдыха в интервальной работе). Если учет нагрузок по частным показателям и количеству повторений более подробно отражает специфическую «технологию» подготовки, то учет в обобщенных показателях времени позволяет учесть все выполняемые нагрузки по их физиологической направленности.

31. ФИТНЕС - от англ. Fitness — оздоровительная система физических упражнений, разработанная главным образом для женщин и направленная на совершенствование фигуры, укрепление мускулатуры тела, повышение функциональных возможностей организма. Фитнес-комплексы включают в себя упражнения на основные «проблемные» мышцы женщин: мышцы бедер, ягодиц, живота, спины и груди, выполняемые под ритмичную музыку под руководством инструктора. При занятиях фитнесом применяются утяжелители и гантели небольшого веса в качестве отягощений, а также весьма популярные в последнее время фитнесболы (надувные мячи различного диаметра).

32. ФАКТОРЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА - солнечная радиация; ультрафиолетовое облучение (УФО); занятия на свежем воздухе и в горной местности; гипоксикаторы для дыхания воздухом с пониженным содержанием кислорода, в том числе с различными ароматическими добавками; аэроионизация; всевозможные водные и гидротермические процедуры (ванны, баня и т.п.); витаминизация; белково-глюкозные препараты для целенаправленного обогащенного питания и фармакологические восстановители.

33. ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА - это степень количественного и качественного воздействия физических упражнений на организм занимающихся. Физическая нагрузка характеризуется объемом и интенсивностью. Нагрузка может быть:

низкой — с ЧСС до 130 уд/мин;
средней — с ЧСС 130–150 уд/мин;
высокой — с ЧСС 150–180 уд/мин;
максимальной — с ЧСС свыше 180 уд/мин.

34. ШЕЙПИНГ - происходит от англ. shaping — формировать, придавать форму —

система динамических упражнений для женщин преимущественно на силовую выносливость, направленная для коррекции телосложения и уменьшения жирового компонента массы тела, улучшения функциональных возможностей кардиореспираторной системы, аэробных возможностей организма.

До начала тренировок занимающиеся, как правило, проходят комплексное тестирование для выявления исходного состояния кардиореспираторной системы, силовых возможностей мышечных групп, физического развития и состава тела.

Тренировки начинаются с упражнений преимущественно аэробной направленности (упражнения из арсенала ритмической гимнастики), затем переходят к тренажерам или к выполнению упражнений с небольшими отягощениями (гантели, утяжелители и т.п.).

Занятия проводятся под музыку. Для демонстрации упражнений используется показ инструктора или видеозапись.

6.1.2. Задания для повторения и углубления приобретаемых знаний.

№	Код результата обучения	Задания
1	ОК-8-З1	Задание № 1. История вида физкультурно-спортивной деятельности.
2	ОК-8-З1	Задание № 2. Основные положения физкультурно-спортивной деятельности.
3	ОК-8-З2	Задание № 3.Теоретические основы методики занятий физической культурой и спортом.
4	ОК-8-З2	Задание № 4. Классификация техники и основные понятия в определенном виде физкультурно-спортивной деятельности.
5	ОК-8-З3	Задание № 5. Использование средств определенного вида физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья.
6	ОК-8-З3	Задание № 6. Использование средств определенного вида физкультурно-спортивной деятельности для восстановления физической работоспособности.
7	ОК-8-З4	Задание № 7. Меры безопасности при занятиях определенным видом физкультурно-спортивной деятельности.
8	ОК-8-З4	Задание № 8. Гигиена самостоятельных занятий физкультурно-спортивной деятельности.

6.2. Задания, направленные на формирование профессиональных умений.

№	Код результата обучения	Задания
9	ОК-8-У1	Задание № 9. Самостоятельно выполнить разминку перед соревнованием.
10	ОК-8-У1	Задание № 10. Самостоятельно выполнить разминку перед сдачей норм ГТО.
11	ОК-8-У2	Задание № 11. Самостоятельно провести утреннюю физическую зарядку с направленностью на развитие силы.
12	ОК-8-У2	Задание № 12. Самостоятельно провести утреннюю физическую зарядку с направленностью на развитие выносливости.
13	ОК-8-У3	Задание № 13. Самостоятельно ознакомиться с техническим приемом или действием в определенном виде физкультурно-спортивной деятельности.
14	ОК-8-У3	Задание № 14. Самостоятельно разучить технический прием или действие в определенном виде физкультурно-спортивной деятельности.
15	ОК-8-У4	Задание № 15. Самостоятельно провести тренировку по развитию силы (подтягивание на перекладине).
16	ОК-8-У4	Задание № 16. Самостоятельно провести тренировку прикладного упражнения, приема (действия).

6.3. Задания, направленные на формирование профессиональных навыков, владений.

№	Код результата обучения	Задания
17	ОК-8-В1	Задание № 17. Самостоятельно выполнить испытания (тесты) и нормативы комплекса ГТО.
18	ОК-8-В1	Задание № 18. Выполнить требования ГТО.
19	ОК-8-В2	Задание № 19. Самостоятельно провести тренировку по развитию гибкости.
20	ОК-8-В2	Задание № 20. Самостоятельно провести тренировку по развитию быстроты.
21	ОК-8-В3	Задание № 21. Провести субъективный контроль за занимающимися физическими упражнениями.
22	ОК-8-В3	Задание № 22. Вести дневник контроля физического состояния после каждого занятия физкультурно-спортивной деятельностью.
23	ОК-8-В4	Задание № 23. Провести аутогенную тренировку после напряженной мышечной работы.
24	ОК-8-В4	Задание № 24. Провести «заминку» после тренировочного занятия.

7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

7.1. Средства оценивания в ходе текущего контроля:

- устный опрос;
- задания в ходе практических занятий;
- испытания (тесты) и нормативы физической подготовленности (см. файл ФОС в Приложении).

7.2. ФОС для текущего контроля:

№	Код результата обучения	ФОС текущего контроля
1	ОК-8-З1	1 курс: Вопросы для текущего контроля № 1-5 (см. файл ФОС в Приложении).
2	ОК-8-З1	1 курс: Задания для самостоятельной работы № 1(см. файл СР в Приложении). 2 курс: Задания для самостоятельной работы № 2 (см. файл СР в Приложении) 3, 4 курсы: Задания для самостоятельной работы № 1,2 (см. файл СР в Приложении).
3	ОК-8-З2	1 курс: Вопросы для текущего контроля № 6-10 (см. файл ФОС в Приложении).
4	ОК-8-З2	1 курс: Задания для самостоятельной работы № 3 (см. файл СР в Приложении) 2 курс: Задания для самостоятельной работы № 4 (см. файл СР в Приложении) 3,4 курсы: Задания для самостоятельной работы № 3,4 (см. файл СР в Приложении).
5	ОК-8-З3	1 курс: Вопросы для текущего контроля № 11-15 (см. файл ФОС в Приложении).
6	ОК-8-З3	1 курс: Задания для самостоятельной работы № 5 (см. файл СР в Приложении). 2 курс: Задания для самостоятельной работы № 6 (см. файл СР в Приложении) 3.4 курсы: Задания для самостоятельной работы № 5,6 (см. файл СР в Приложении).
7	ОК-8-З4	1 курс: Вопросы для текущего контроля № 16-20 (см. файл ФОС в Приложении).

8	ОК-8-З4	1 курс: Задания для самостоятельной работы № 7 (см. файл СР в Приложении). 2 курс: Задания для самостоятельной работы № 8 (см. файл СР в Приложении) 3, 4 курсы: Задания для самостоятельной работы № 7,8 (см. файл СР в Приложении).
9	ОК-8-У1	1 курс: Методические задания № 1, 2 (см. файл ФОС в Приложении).
10	ОК-8-У1	1 курс: Задания для самостоятельной работы № 9 (см. файл СР в Приложении). 2 курс: Задания для самостоятельной работы № 10 (см. файл СР в Приложении). 3,4 курсы: Задания для самостоятельной работы № 9, 10 (см. файл СР в Приложении).
11	ОК-8-У2	1 курс: Методические задания № 3, 4 (см. файл ФОС в Приложении).
12	ОК-8-У2	1 курс: Задания для самостоятельной работы № 11 (см. файл СР в Приложении). 2 курс: Задания для самостоятельной работы № 12 (см. файл СР в Приложении). 3.4 курсы: Задания для самостоятельной работы № 11, 12 (см. файл СР в Приложении).
13	ОК-8-У3	1 курс: Методические задания № 5, 6 (см. файл ФОС в Приложении).
14	ОК-8-У3	1 курс: Задания для самостоятельной работы № 13 (см. файл СР в Приложении). 2 курс: Задания для самостоятельной работы № 14 (см. файл СР в Приложении). 3.4 курсы: Задания для самостоятельной работы № 13, 14 (см. файл СР в Приложении).
15	ОК-8-У4	1 курс: Методические задания № 7, 8 (см. файл ФОС в Приложении).
16	ОК-8-У4	1 курс: Задания для самостоятельной работы № 15 (см. файл СР в Приложении). 2 курс: Задания для самостоятельной работы № 16 (см. файл СР в Приложении). 3. 4 курсы: Задания для самостоятельной работы № 15, 16 (см. файл СР в Приложении).
17	ОК-8-В1	1курс: Виды испытаний (тесты) физической подготовленности (см. файл ФОС в Приложении).
18	ОК-8-В1	1 курс: Задания для самостоятельной работы № 17 (см. файл СР в Приложении). 2 курс: Задания для самостоятельной работы № 18 (см. файл СР в Приложении). 3, 4 курсы: Задания для самостоятельной работы № 17, 18 (см. файл СР в Приложении).
19	ОК-8-В2	1 курс: Методические задания № 9, 10 (см. файл ФОС в Приложении).
20	ОК-8-В2	1 курс: Задания для самостоятельной работы № 19 (см. файл СР в Приложении). 2 курс: Задания для самостоятельной работы № 20 (см. файл СР в Приложении). 3,4 курсы: Задания для самостоятельной работы № 19, 20 (см. файл СР в Приложении).
21	ОК-8-В3	1 курс: Методические задания № 11, 12 (см. файл ФОС в Приложении).

22	ОК-8-В3	1 курс: Задания для самостоятельной работы № 21 (см. файл СР в Приложении). 2 курс: Задания для самостоятельной работы № 22 (см. файл СР в Приложении). 3.4 курсы: Задания для самостоятельной работы № 21, 22 (см. файл СР в Приложении).
23	ОК-8-В4	1 курс: Методические задания № 13, 14 (см. файл ФОС в Приложении).
24	ОК-8-В4	1 курс: Задания для самостоятельной работы № 23 (см. файл СР в Приложении). 2 курс: Задания для самостоятельной работы № 24 (см. файл СР в Приложении). 3.4 курсы: Задания для самостоятельной работы № 23, 24 (см. файл СР в Приложении).

7.3 ФОС для промежуточной аттестации:

Задания для оценки знаний.

№	Код результата обучения	Задания
1	ОК-8-З1	1курс: По результатам текущего контроля.
2	ОК-8-З1	1, 4 курсы: Тестовые задания (см.файл ФОС в Приложении).
3	ОК-8-З2	1курс: По результатам текущего контроля.
4	ОК-8-З2	1, 4 курсы: Тестовые задания (см.файл ФОС в Приложении).
5	ОК-8-З3	1курс: По результатам текущего контроля.
6	ОК-8-З3	1, 4 курсы: Тестовые задания (см.файл ФОС в Приложении).
7	ОК-8-З4	1курс: По результатам текущего контроля.
8	ОК-8-З4	1, 4 курсы: Тестовые задания (см.файл ФОС в Приложении).

Задания для оценки умений.

№	Код результата обучения	Задания
1	ОК-8-У1	1курс: По результатам текущего контроля.
2	ОК-8-У1	1, 4 курсы: Реферат (см.файл ФОС в Приложении).
3	ОК-8-У2	1курс: По результатам текущего контроля.
4	ОК-8-У2	1, 4 курсы: Реферат (см.файл ФОС в Приложении).
5	ОК-8-У3	1курс: По результатам текущего контроля.
6	ОК-8-У3	1, 4 курсы: Реферат (см.файл ФОС в Приложении).
7	ОК-8-У4	1курс: По результатам текущего контроля.
8	ОК-8-У4	1, 4 курсы: Реферат (см.файл ФОС в Приложении).

Задания, направленные на формирование профессиональных навыков, владений.

№	Код результата обучения	Задания
1	ОК-8-В1	1курс: По результатам текущего контроля.
2	ОК-8-В1	1, 4 курсы: Тестовые задания (см.файл ФОС в Приложении).
3	ОК-8-В2	1курс: По результатам текущего контроля.
4	ОК-8-В2	1, 4 курсы: Тестовые задания (см.файл ФОС в Приложении).
5	ОК-8-В3	1курс: По результатам текущего контроля.
6	ОК-8-В3	1, 4 курсы: Тестовые задания (см.файл ФОС в Приложении).
7	ОК-8-В4	1курс: По результатам текущего контроля.
8	ОК-8-В4	1, 4 курсы: Тестовые задания (см.файл ФОС в Приложении).

8. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

а) основная литература:

1. Лешева, Н. С. Использование оздоровительных технологий при проведении учебного занятия по физической культуре : учебное пособие / Н. С. Лешева, К. Н. Дементьев, Т. А. Гринёва. — СПб. : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016. — 152 с. — ISBN 978-5-9227-0651-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL:

2. Евсеева, О. Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник / О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев ; под редакцией С. П. Евсеев. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 384 c. — ISBN 978-5-906839-18-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/55569.html

3. Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш ; под редакцией Н. В. Третьякова. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 280 c. — ISBN 978-5-906839-23-7. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/55566.html

б) дополнительная литература:

1. Глазина, Т. А. Лечебная физическая культура. Практикум для студентов специальной медицинской группы : учебное пособие / Т. А. Глазина, М. И. Кабышева. — Оренбург : Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. — 125 c. — ISBN 978-5-7410-1776-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/78782.html

2. Шлыков, В. П. Гимнастические упражнения для студентов с различными отклонениями в состоянии здоровья : учебно-методическое пособие / В. П. Шлыков, М. П. Спирина ; под редакцией А. В. Чудиновских. — Екатеринбург : Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2016. — 68 c. — ISBN 978-5-7996-1693-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/65921.html

3. Основы физической реабилитации : учебник / А. Н. Налобина, Т. Н. Фёдорова, И. Г. Таламова, Н. М. Курч ; под редакцией А. Н. Налобина. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. — 328 c. — ISBN 978-5-91930-078-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/74272.html

9. ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЛЕКТОВ ЛИЦЕНЗИОННОГО И СВОБОДНО РАСПРОСТРАНЯЕМОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ, ИСПОЛЬЗУЕМОГО ПРИ ИЗУЧЕНИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

При изучении учебной дисциплины (в том числе в интерактивной форме) предполагается применение современных информационных технологий. Комплект программного обеспечения для их использования включает в себя:

пакеты офисного программного обеспечения Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint), OpenOffice;

веб-браузер (Google Chrome, Mozilla Firefox, Internet Explorer др.);

электронную библиотечную систему IPRBooks;

систему размещения в сети «Интернет» и проверки на наличие заимствований курсовых, научных и выпускных квалификационных работ «ВКР-ВУЗ.РФ».

Для доступа к учебному плану и результатам освоения дисциплины, формирования Портфолио обучающегося используется Личный кабинет студента (он-лайн доступ через сеть Интернет http://lk.rosnou.ru). Для обеспечения доступа обучающихся во внеучебное время к электронным образовательным ресурсам учебной дисциплины, а также для студентов, обучающихся с применением дистанционных образовательных технологий, используется портал электронного обучения на базе СДО Moodle (он-лайн доступ через сеть Интернет https://e-edu.rosnou.ru).

10. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

http://www.mossport.ru http://www.mossport.ru - сайт Департамента спорта города Москвы.

https://rucont.ru/collections/1235 https://rucont.ru/collections/1235 - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.

https://ru.wikipedia.org https://ru.wikipedia.org – Свободная энциклопедия Википедия (Физическая культура, Спорт).

http://olympic.ru/ http://olympic.ru/ – официальный Медиа-канал «Олимпийский Комитет России».

https://www.olympic.org/ https://www.olympic.org/– официальный портал «Международный Олимпийский Комитет».

http://www.gto.ru http://www.gto.ru – официальный портал Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: новости, как выполнять нормативы, история, документы, медиагалерея, глоссарий, контакты, вопрос-ответ.

11. ОБУЧЕНИЕ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Изучение учебной дисциплины обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья осуществляется в соответствии с Приказом Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2015 г. № 1309 «Об утверждении Порядка обеспечения условий доступности для инвалидов объектов и предоставляемых услуг в сфере образования, а также оказания им при этом необходимой помощи» (с изменениями и дополнениями), Методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащенности образовательного процесса, утвержденными Министерством образования и науки РФ 08.04.2014г. № АК-44/05вн, Положением об организации обучения студентов – инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, утвержденным приказом ректора Университета от 6 ноября 2015 года №60/о, Положением о Центре инклюзивного образования и психологической помощи АНО ВО «Российский новый университет», утвержденного приказом ректора от 20 мая 2016 года № 187/о.

Лица с ограниченными возможностями здоровья и инвалиды обеспечиваются электронными образовательными ресурсами, адаптированными к состоянию их здоровья.

Предоставление специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, подбор и разработка учебных материалов для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья производится преподавателями с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей обучающихся и специфики приема-передачи учебной информации на основании просьбы, выраженной в письменной форме.

С обучающимися по индивидуальному плану или индивидуальному графику проводятся индивидуальные занятия и консультации.

12. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Для проведения лекций используется лекционная аудитория, оборудованная экраном, компьютером и проектором, позволяющим осуществлять демонстрацию презентаций.

Для проведения практических занятий используется тренажёрный зал.

Занятия с инвалидами по зрению, слуху, с нарушениями опорно-двигательного аппарата проводятся по их просьбе, выраженной в письменной форме.

Автор (составитель) кандидат педагогических наук, доцент Дебердеев М.П.