

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
"Амурский государственный университет"

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной и научной  
работе

Лейфа А.В. Лейфа

13 мая 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
«ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ»

Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы – Спортивные и физкультурно-оздоровительные технологии

Квалификация выпускника – Магистр

Год набора – 2024

Форма обучения – Очная

Курс 2 Семестр 3

Экзамен 3 сем

Общая трудоемкость дисциплины 180.0 (академ. час), 5.00 (з.е)

Составитель О.В. Юречко, доцент, канд. пед. наук

Факультет социальных наук

Кафедра психологии и педагогики

Рабочая программа составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта ВО для направления подготовки 44.04.01 Педагогическое образование, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.02.18 № 126

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры психологии и педагогики

01.04.2024 г. , протокол № 8

Заведующий кафедрой Лейфа А.В. Лейфа

СОГЛАСОВАНО

Учебно-методическое управление

Чалкина Н.А. Чалкина

13 мая 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Выпускающая кафедра

Лейфа А.В. Лейфа

13 мая 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Научная библиотека

Петрович О.В. Петрович

13 мая 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Центр цифровой трансформации и  
технического обеспечения

Тодосейчук А.А. Тодосейчук

13 мая 2024 г.

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

### Цель дисциплины:

формирование теоретической и практической профессиональной подготовки в области оздоровительной физической культуры и спорта, физкультурно-оздоровительных технологий.

### Задачи дисциплины:

- формирование у магистрантов целостного представления о физкультурно-оздоровительных технологиях в области физической культуры и спорта, оздоровительной физической культуры;
- овладение технологией разработки и применения тренировочных программ (с учетом сопутствующих внутренировочных оздоравливающих факторов) с целью улучшения физических кондиций и здоровья людей различных половозрастных групп, и состояния здоровья, используя методологическую основу популярных видов кондиционной тренировки и их разновидностей.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина относится к обязательной части дисциплин (модулей) образовательной программы высшего образования по направлению подготовки магистров 44.04.01 Педагогическое образование и реализуется в 3 семестре. Дисциплина «Физкультурно-оздоровительные технологии в физической культуре и спорте» базируется на освоении дисциплин обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений образовательной программы в частности «Нормативно-правовые основы физической культуры и спорта», «Теория и методика базовых и новых видов спорта». Знания, полученные в рамках изучения данной дисциплины используются при выполнении научно-исследовательской работы и подготовки выпускной квалификационной работы

## 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

### 3.1 Общепрофессиональные компетенции и индикаторы их достижения

Категория (группа) общепрофессиональных компетенций	Код и наименование общепрофессиональной компетенции	Код и наименование индикатора достижения общепрофессиональной компетенции
Разработка основных и дополнительных образовательных программ	ОПК-2 Способен проектировать основные и дополнительные образовательные программы и разрабатывать научно-методическое обеспечение их реализации	ИД-1 ОПК-2. Знает: основные требования к организации образовательного процесса в образовательных организациях разного типа и вида; требования к учебно-методическому обеспечению учебных курсов, дисциплин (модулей) программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, в том числе к современным учебникам, учебным и учебно-методическим пособиям, включая электронные образовательные ресурсы и иным средствам обучения ИД-2 ОПК-2 Умеет: проектировать основные и дополнительные

		образовательные программы и разрабатывать научно-методическое обеспечение их реализации ИД-3 ОПК-2 Владеет навыками осуществления деятельности по проектированию основных и дополнительных образовательных программ и разработки научно-методического обеспечения их реализации;
Психолого-педагогические технологии профессиональной деятельности	ОПК-6 Способен проектировать и использовать эффективные психолого-педагогические, в том числе инклюзивные, технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания обучающихся с особыми образовательными потребностями	ИД-1 ОПК-6 Знает: особенности проектирования и использования психолого- педагогических, в том числе инклюзивных, технологий в профессиональной деятельности; перечень и основные положения нормативно- правовых документов инклюзивного образования и индивидуализации обучения; общие и специфические особенности психофизического развития обучающихся с особыми образовательными потребностями ИД-2 ОПК-6 Умеет: проектировать специальные условия и применять психолого- педагогические технологии при инклюзивном образовании обучающихся с особыми образовательными потребностями; проектировать и организовывать деятельность обучающихся с особыми образовательными потребностями по овладению адаптированной образовательной программой инклюзивного образования ИД-3 ОПК-6 Владеет навыками осуществления деятельности по проектированию и использованию эффективных психолого- педагогических, в том числе инклюзивных, технологий в профессиональной деятельности для индивидуализации обучения, развития, воспитания обучающихся с особыми образовательными потребностями

#### 4. СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 5.00 зачетных единицы, 180.0 академических часов.

1 – № п/п

2 – Тема (раздел) дисциплины, курсовая работа (проект), промежуточная аттестация

3 – Семестр

4 – Виды контактной работы и трудоемкость (в академических часах)

4.1 – Л (Лекции)

4.2 – Лекции в виде практической подготовки

4.3 – ПЗ (Практические занятия)

4.4 – Практические занятия в виде практической подготовки

4.5 – ЛР (Лабораторные работы)

4.6 – Лабораторные работы в виде практической подготовки

4.7 – ИКР (Иная контактная работа)

4.8 – КТО (Контроль теоретического обучения)

4.9 – КЭ (Контроль на экзамене)

5 – Контроль (в академических часах)

6 – Самостоятельная работа (в академических часах)

7 – Формы текущего контроля успеваемости

1	2	3	4									5	6	7
			4.1	4.2	4.3	4.4	4.5	4.6	4.7	4.8	4.9			
1	Общие основы организации оздоровительной физической культуры	3	1		2								6	Входящий контроль Устный опрос
2	Организационно-управленческие аспекты оздоровительной физической культуры	3	1		2								8	Устный опрос
3	Организация физкультурно-оздоровительной работы с детьми различного возраста	3	1		4								10	Реферат. Устный опрос
4	Оздоровительная физическая культура в системе научной организации труда	3	1		2								6	Презентация. Устный опрос
5	Характеристика оздоровительной	3	1		4								10	Реферат. Устный опрос

	о -рекреативной физической культуры													
6	Занятия спортом в целях укрепления здоровья Массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия	3	1		4								12	Конспект. Устный опрос
7	Физкультурно-оздоровительные системы и нетрадиционные средства восстановления	3	2		4								12	Реферат. Устный опрос
8	Методика организации и проведения оздоровительных о -рекреативных занятий с лицами зрелого и пожилого возраста и инвалидами	3	2		6								12	Конспект. Устный опрос
9	Методика организации и проведения оздоровительных о -рекреативной физической культуры по месту жительства и отдыха населения	3	1		4								10	Конспект. Устный опрос
10	Методика оценки оздоровительных, экономической и социальной эффективности занятий физическими упражнениями	3	1		4								10	Контрольная работа. Устный опрос
11	Экзамен	3								0.3	35.7			экзамен
	Итого		12.0		36.0		0.0	0.0	0.0	0.3	35.7	96.0		

## 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

## 5.1. Лекции

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Содержание темы (раздела)
1	Общие основы организации оздоровительно-й физической культуры	Исходные понятия, задачи, структура организации оздоровительной физической культуры оздоровительной физической культуры. Исторические аспекты становления и развития оздоровительной физической культуры. Нормативные документы, регламентирующие деятельность в области оздоровительной физической культуры. Сущность и содержание понятий «здоровье», «здоровый образ жизни». Основные компоненты и их характеристика. Оздоровительная физическая культура как фактор укрепления и сохранения здоровья в структуре учебного, рабочего и свободного времени различных возрастных групп населения. Особенности психофизического состояния лиц, не занимающихся и занимающихся физическими упражнениями. Принцип оздоровительной направленности в физкультурно- оздоровительной практике. Критический минимум и оптимум двигательной активности как условие сохранения здоровья. Физкультурно-оздоровительная работа в системе оздоровления населения различных возрастных групп.
2	Организационно-управленческие аспекты оздоровительно-й физической культуры	Общая характеристика организационно-управленческой деятельности в области оздоровительной физической культуры. Организационно- управленческие и методические вопросы агитационно-пропагандистской работы в области оздоровительной физической культуры. Понятие, цель, формы и средства оздоровительной физической культуры. Понятие, сущность, содержание и методика формирования физкультурной активности личности. Психолого-педагогические особенности формирования физкультурно- спортивной мотивации. Организация и методика материальнотехнического, финансового и кадрового обеспечения физкультурно-оздоровительной работы
3	Организация физкультурно-оздоровительно-й работы с детьми различного возраста	Закономерности созревания ребенка и формирование его здоровья. Комплексное оздоровление детей в образовательных учреждениях. Системный подход к физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольников. Специфика организации активного отдыха детей в ДОУ. Здоровьесберегающая служба в дошкольном образовательном учреждении. Организация физкультурно- оздоровительной работы с детьми школьного возраста. Системный подход к физкультурно- оздоровительной деятельности

		детей в условиях школы. Специфика физкультурно- оздоровительной работы в режиме учебного дня школы. Принципы и модели внутришкольного здоровьесберегающего управления.
4	Оздоровительная физическая культура в системе научной организации труда	Общая характеристика производственной физической культуры. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Производственная гимнастика, методика организации и проведения. Послетрудовая реабилитация средствами оздоровительной физической культуры. Профилактика профессиональных заболеваний. Организационно-управленческие вопросы оптимизации производственной физической культуры
5	Характеристика оздоровительно- рекреативной физической культуры	Общая характеристика оздоровительно-рекреативной физической культуры. Понятие, структура и содержание оздоровительно-рекреативной физической культуры. Теоретико-методические аспекты дозирования физических нагрузок при занятиях физическими упражнениями с оздоровительно- рекреативной направленностью. Методика организации и проведения занятий в физкультурно-оздоровительных группах
6	Занятия спортом в целях укрепления здоровья Массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия	Занятия спортом в оздоровительных целях. Циклические и ациклические виды спорта, методика занятий с оздоровительной направленностью. Многоэтапные физкультурно-оздоровительные и спортивно- массовые мероприятия. Разовые физкультурно-оздоровительные мероприятия. Соревнования по видам спорта. Дни спорта и здоровья. Физкультурно- оздоровительные праздники и фестивали. Подвижные игры и эстафеты. Поезда здоровья.
7	Физкультурно-оздоровительные системы и нетрадиционные средства восстановления	Понятие ФОТ (физкультурно- оздоровительная тренировка). Разновидности физкультурно-оздоровительных систем (К. Купера, П.Иванова, Н. Амосова, «Контрекс-2», К. Динейки, А. Стрельниковой, М. Гриненко, «Тремминг -130» и др.). Использование нетрадиционных средств оздоровления, особенности методики проведения занятий.
8	Методика организации и проведения оздоровительно-рекреативных занятий с лицами зрелого и пожилого	Физкультурно-оздоровительные занятия с лицами зрелого и пожилого возраста. Физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия с инвалидами. Проектирование специальных условий и применение физкультурно-оздоровительных технологий при инклюзивном образовании обучающихся с особыми образовательными потребностями

	возраста и инвалидами	
9	Методика организации и проведения оздоровительно-рекреативной физической культуры по месту жительства и отдыха населения	Организация и методика проведения физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства. Характеристика, структура и содержание работы физкультурно-спортивных комплексов, физкультурно-спортивных клубов по интересам. Физкультурно-оздоровительная работа в местах отдыха населения. Особенности физкультурно-оздоровительной работы в санаториях и профилакториях, домах отдыха, туристических базах
10	Методика оценки оздоровительной, экономической и социальной эффективности занятий физическими упражнениями	Организация врачебно-педагогического контроля при занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью. Система оценки уровня физического состояния занимающихся оздоровительной физической культурой. Самоконтроль физического состояния занимающихся. Методика определения экономической эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью

## 5.2. Практические занятия

Наименование темы	Содержание темы
Общие основы организации оздоровительной физической культуры	Общая характеристика ОФК (основные понятия, задачи и структура). Сущность и содержание понятий: здоровье, здоровый образ жизни. Основные компоненты ЗОЖ и их характеристика. ОФК – как фактор укрепления и сохранения здоровья населения. Предпочтения населения в занятиях физической культурой и спортом. Принцип оздоровительной направленности в ОФК. Двигательная активность – важнейший фактор сохранения здоровья. Занятия ОФК в целях поддержания здоровья при неблагоприятных условиях проживания
Организационно-управленческие аспекты оздоровительной физической культуры	Общая характеристика организационно-управленческой деятельности в области оздоровительной физической культуры. Принципы организационно-управленческой деятельности и ее планирование и контроль. Понятие, цель, формы и средства агитационно-пропагандистской работы. Содержание и методика формирования физкультурной активности личности. Психолого-педагогические особенности формирования физкультурно-спортивной мотивации. Приемы формирования мотивации. Методы изучения мотивации. Совершенствование массовой физкультурно-оздоровительной работы на спортивных сооружениях. Источники финансирования оздоровительной физической культуры

	культуры. Менеджмент и маркетинг как виды деятельности в механизме оздоровительной физической культуры. Подготовка кадров для ОФК
Организация физкультурно-оздоровительной работы с детьми различного возраста	Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Формы организации и методика проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в дошкольном учреждении. Формы организации и методика проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в общеобразовательной школе. Формы организации и методика проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в средних учебных заведениях. Формы организации и методика проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в высших учебных заведениях
Оздоровительная физическая культура в системе научной организации труда	Физическая культура в системе научной организации труда. (НОТ). Место и особенности различных форм физической культуры в системе НОТ. Понятие «активный отдых». Сущность и структура производственной ФК. Метод профессионального анализа направленности и содержания ПФК. Назначение, задачи и формы занятий профессионально-прикладной физической подготовкой. Содержание и методика проведения занятий в группах ППФП. Особенности и методика проведения профилированных спортивных занятий. Занятия прикладными видами спорта. Спортивно-прикладные соревнования. Характеристика наиболее распространенных разновидностей производственной гимнастики. Формы и средства производственной гимнастики. Организация и методика проведения вводной гимнастики, физкультурной паузы, физкультурной минуты, микропаузы активного отдыха.
Характеристика оздоровительно-рекреативной физической культуры	Понятие, структура и содержание оздоровительно-рекреативной физической культуры. Средства оздоровительной физической культуры (классификация). Технология оздоровительной физической культуры. Использование средств ОФК (занятия избранным видом спорта, нетрадиционные средства восстановления, физкультурно-оздоровительные системы). Методические особенности использования средств ОФК. Формы организации ОФК и их характеристика. Дозирование физических нагрузок при занятиях физическими упражнениями с оздоровительной направленностью
Занятия спортом в целях укрепления здоровья Массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия	Занятия циклическими видами спорта в целях укрепления здоровья. Методика использования оздоровительной ходьбы и бега. Методика использования туризма, велоспорта. Методика занятий оздоровительным плаванием и греблей в оздоровительных целях. Ходьба на лыжах как

	<p>средство оздоровления. Ациклические виды спорта (армрестлинг). Методика занятий в оздоровительных целях игровыми видами спорта (футбол, баскетбол, волейбол, теннис, настольный теннис). Бильярд, городки, бадминтон как эффективные средства занятий оздоровительной физической культурой. Восточные единоборства в системе оздоровительной физической культуры. Методика организации и проведения массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий</p>
<p>Физкультурно-оздоровительные системы и нетрадиционные средства восстановления</p>	<p>Общая характеристика оздоровительных систем. Особенности оздоровительной тренировки. Задачи ФОТ. Общий и специальный эффект физических упражнений. Три типа упражнений в ФОТ (циклические аэробной направленности, циклические смешанной направленности, ациклические упражнения). Понятие пороговых, оптимальных, пиковых и сверхнагрузок. Принципы ФОТ (повторности, постепенности, индивидуализации). Противопоказания к занятиям ФОТ. Использование физкультурно-оздоровительных систем и нетрадиционных средств восстановления в физкультурно-оздоровительной работе и спорте. Система К. Купера; Система П.Иванова; Система Н.Амосова; Система «КОНТРЭКС – 2»; Система К. Динейки; Система А. Стрельниковой; Система М. Гриненко; Система «Тремминг – 130»</p>
<p>Методика организации и проведения оздоровительно-рекреативных занятий с лицами зрелого и пожилого возраста и инвалидами</p>	<p>Физкультурно-оздоровительные занятия с людьми зрелого и пожилого возраста. Методика физкультурно-оздоровительных и спортивных занятий с инвалидами Адаптивное физическое воспитание. Адаптивный спорт</p>
<p>Методика организации и проведения оздоровительно-рекреативной физической культуры по месту жительства и отдыха населения</p>	<p>Оздоровительно-рекреативная физическая культура по месту жительства. Характеристика, структура и содержание работы культурно-спортивных комплексов. Физкультурно-спортивные клубы по интересам. Физкультурно-оздоровительная работа в общежитии. Физкультурно-оздоровительная и спортивная работа в местах отдыха населения. ОРФК в учреждениях отдыха Организационно-методические особенности ОРФК в санаториях. Содержание и организационно-методические особенности ОРФК в санаториях-профилакториях. Формы, средства, методика организации и проведения ОРФК в домах отдыха, пансионатах, санаториях-профилакториях.</p>
<p>Методика оценки оздоровительной, экономической и социальной эффективности занятий физическими упражнениями</p>	<p>Медицинское обеспечение занимающихся в физкультурно-оздоровительных группах. Организация физиологических исследований по оценке эффективности оздоровительной физической культуры. Система оценки уровня физического</p>

	состояния занимающихся ОФК. Самоконтроль физического состояния занимающихся. Методика определения экономической эффективности ОФК. Информационные технологии в спортивной тренировке и ОФК. Информационные технологии в мониторинге физического развития и здоровья различных категорий занимающихся
--	--

## 6. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Содержание темы (раздела)	Трудоемкость в академических часах
1	Общие основы организации оздоровительно й физической культуры	Чтение специальной литературы	6
2	Организационно-управленческие аспекты оздоровительно й физической культуры	Чтение специальной литературы	8
3	Организация физкультурно-оздоровительно й работы с детьми различного возраста	Подготовка реферата	10
4	Оздоровительная физическая культура в системе научной организации труда	Чтение специальной литературы Подготовка презентации	6
5	Характеристика оздоровительно -рекреативной физической культуры	Чтение специальной литературы Подготовка реферата	10
6	Занятия спортом в целях укрепления здоровья Массовые физкультурно-оздоровительные и	Чтение специальной литературы Подготовка конспекта	12

	спортивные мероприятия		
7	Физкультурно-оздоровительные системы и нетрадиционные средства восстановления	Чтение специальной литературы Подготовка реферата	12
8	Методика организации и проведения оздоровительно-рекреативных занятий с лицами зрелого и пожилого возраста и инвалидами	Чтение специальной литературы Подготовка конспекта	12
9	Методика организации и проведения оздоровительно-рекреативной физической культуры по месту жительства и отдыха населения	Чтение специальной литературы Подготовка конспекта	10
10	Методика оценки оздоровительной, экономической и социальной эффективности занятий физическими упражнениями	Чтение специальной литературы Подготовка к контрольной работе	10

## 7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В соответствии с требованиями ФГОС ВО для реализации компетентного подхода в учебном процессе предусмотрено использование активных форм проведения занятий, развивающих коммуникативные способности и речь обучающихся, направленных на их привлечение к самостоятельной познавательной деятельности, вызывающих личностный интерес к проведению научных исследований, способствующих осознанию социальной значимости своей будущей профессии и проявлению мотивации к профессиональной деятельности. К активным формам проведения занятий, используемым при реализации курса относятся: проблемная лекция, учебные дискуссии, разбор конкретных ситуаций. На лекциях и практических занятиях студенты знакомятся с конкретной проблемой, воспроизводят и анализируют ход ее решения, высказывают свои суждения. Рекомендуются использование информационных технологий при организации коммуникации со студентами для

представления информации, выдачи рекомендаций и консультирования по оперативным вопросам, использование мультимедиа- средств при проведении лекционных и практических занятий

## **8. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины осуществляется в виде экзамена (3 семестр).

Вопросы к экзамену

1. Общая характеристика ОФК (основные понятия, задачи с структура)
2. Сущность и содержание понятий: здоровье, здоровый образ жизни, основные компоненты ЗОЖ и их характеристика. ОФК – как фактор укрепления и сохранения здоровья населения. Предпочтения населения в занятиях физической культурой и спортом.
3. Принцип оздоровительной направленности в ОФК. Двигательная активность – важнейший фактор сохранения здоровья. Занятия ОФК в целях поддержания здоровья при неблагоприятных условиях проживания
4. Общая характеристика и принципы организационно-управленческой деятельности в области оздоровительной физической культуры
5. Понятие, цель, формы и средства агитационно- пропагандистской работы. Содержание и методика формирования физкультурной активности личности
6. Психолого- педагогические особенности формирования физкультурно- спортивной мотивации. Приемы формирования мотивации. Методы изучения мотивации
7. Совершенствование массовой физкультурно- оздоровительной работы на спортивных сооружениях
8. Организация и проведения физкультурно- оздоровительных и спортивных мероприятий (в аспекте менеджмента).
9. Физическая культура в системе научной организации труда (НОТ). Место и особенности различных форм физической культуры в системе НОТ. Понятие «активный отдых»
10. Сущность и структура производственной физической культуры. Метод профессионального анализа направленности и содержания производственной физической культуры
11. Назначение, задачи и формы занятий профессионально- прикладной физической подготовкой.
12. Содержание и методика проведения занятий в группах профессионально-прикладной физической подготовки.
13. Особенности и методика проведения профилированных спортивных занятий
14. Занятия прикладными видами спорта. Спортивно-прикладные соревнования
15. Характеристика наиболее распространенных разновидностей производственной гимнастики. Формы и средства производственной гимнастики.
16. Организация и методика проведения вводной гимнастики, физкультурной паузы, физкультурной минуты, микропаузы активного отдыха. Методика составления комплексов различных форм производственной гимнастики
17. Организация производственной гимнастики и повышение ее эффективности. Методика определения динамики физической работоспособности
18. Физическая культура вне рамок процесса труда. Методы определения утомляемости
19. Содержание, организация и методика проведения занятий послетрудовой реабилитации
20. Методика проведения восстановительной гимнастики и психомышечной регуляции
21. Особенности использования спортивных игр в послетрудовой реабилитации
22. Методика восстановительно-профилактической гимнастики
23. Методика проведения физических упражнений и гидробальнеотерапии
24. Методика составления комплекса восстановительных упражнений локального действия.
25. Функциональные и морфологические изменения организма трудящихся, происходящие в производственных условиях

26. Формы и средства оздоровительной физической культуры при профилактике профессиональных заболеваний
27. Дыхательная гимнастика
28. Оздоровительно-профилактическая гимнастика
29. Профилированные оздоровительные занятия
30. Механотерапия. Фитотерапия
31. Организация физкультурно-оздоровительной работы в трудовом коллективе
32. Система управления производственной физической культурой на предприятии.
33. Физкультурно-оздоровительные центры предприятия
34. Понятие, структура и содержание оздоровительно- рекреативной физической культуры. Средства оздоровительной физической культуры (классификация).
35. Технология оздоровительной физической культуры
36. Использование средств ОФК (занятия избранным видом спорта, нетрадиционные средства восстановления, физкультурно-оздоровительные системы)
37. Методические особенности использования средств ОФК. Формы организации ОФК и их характеристика
38. Дозирование физических нагрузок при занятиях физическими упражнениями с оздоровительной направленностью
39. Методика организации и проведения занятий в физкультурно- оздоровительных группах (общая характеристика)
40. Организация занятий в группах здоровья
41. Организация и методика занятий в группах общей физической подготовки
42. Организация и методика проведения занятий в группах женской гимнастики
43. Спорт для здоровья. Занятия циклическими видами спорта в оздоровительных целях (оздоровительная ходьба и бег)
44. Занятия туризмом и велоспортом в оздоровительных целях
45. Занятия плаванием и ходьбой на лыжах и греблей в оздоровительных целях
46. Занятия ациклическими видами спорта (амреслинг)
47. Занятия спортивными играми в оздоровительных целях (футбол, баскетбол, волейбол).
48. занятия настольным и «большим» теннисом в оздоровительных целях.
49. Занятия оздоровительными видами (бильярд, городки, бадминтон)
50. Восточные единоборства в системе оздоровительной физической культуры
51. Нетрадиционные виды занятий физическими упражнениями
52. Физкультурно-оздоровительные системы (система К.Купера)
53. Физкультурно-оздоровительные системы (система П.Иванова)
54. Физкультурно-оздоровительные системы (система Н. Амосова)
55. Физкультурно-оздоровительные системы (система «КОНТРЭКС – 2»)
56. Физкультурно-оздоровительные системы (система К. Динейки)
57. Физкультурно-оздоровительные системы (система А. Стрельниковой)
58. Физкультурно-оздоровительные системы (система М. Гриненко)
59. Физкультурно-оздоровительные системы (система «Тремминг – 130»)
60. Нетрадиционные системы оздоровления (атлетическая гимнастика)
61. Занятия ритмической гимнастикой и шейпингом, оздоровительными танцами
62. Тропы здоровья
63. Восточные системы и средства оздоровления
64. Физкультурно-оздоровительные занятия с людьми зрелого и пожилого возраста
65. Физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия с инвалидами
66. Оздоровительно-рекреативная физическая культура по месту жительства
67. Характеристика, структура и содержание работы культурно- спортивных комплексов
68. Физкультурно-спортивные клубы по интересам
69. Физкультурно-оздоровительная работа в общежитии
70. Физкультурно-оздоровительная и спортивная работа в местах отдыха населения
71. ОРФК в учреждениях отдыха. Организационно-методические особенности ОРФК в санаториях

72. Содержание и организационно- методические особенности ОРФК в санаториях-профилакториях
73. Формы, средства, методика организации и проведения ОРФК в домах отдыха, пансионатах, санаториях-профилакториях.
74. Медицинское обеспечение занимающихся в физкультурно- оздоровительных группах.
75. Организация физиологических исследований по оценке эффективности оздоровительной физической культуры
76. Система оценки уровня физического состояния занимающихся ОФК
77. Самоконтроль физического состояния занимающихся
78. Методика определения экономической эффективности ОФК
79. Информационные технологии в спортивной тренировке и ОФК
80. Информационные технологии в мониторинге физического развития и здоровья различных категорий занимающихся

## **9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **а) литература**

1. Асташина, М. П. Физкультурно-оздоровительная работа с разными возрастными группами населения : учебное пособие / М. П. Асташина. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. — 188 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/65008.html> (дата обращения: 30.04.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
2. Грудницкая, Н. Н. Оздоровительные телесно- ориентированные технологии : учебное пособие / Н. Н. Грудницкая. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2014. — 209 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/62968.html> (дата обращения: 30.04.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
3. Грудницкая, Н. Н. Современные оздоровительные системы и виды кондиционной тренировки : учебное пособие / Н. Н. Грудницкая, Т. В. Мазакова. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2015. — 131 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/63009.html> (дата обращения: 30.04.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
4. Двигательная рекреация. Оздоровительная тренировка : учебное пособие / составители Л. Ю. Башта. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2018. — 100 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/95583.html> (дата обращения: 30.04.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
5. Двигательная рекреация для лиц с ограниченными возможностями здоровья : практикум / составители А. Л. Ворожбитова. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2015. — 116 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/62931.html> (дата обращения: 30.04.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
6. Ишмухаметов, М. Г. Теория и методика оздоровительно- рекреационной физической культуры и спорта. Питание в здоровом образе жизни : учебное пособие. Специальность 050720 - «Физическая культура». Направление подготовки 050100 - «Педагогическое образование». Профиль подготовки - «Физическая культура» / М. Г. Ишмухаметов. — Пермь : Пермский государственный гуманитарно- педагогический университет, 2014. — 193 с. — ISBN 978-5-85218-711-6. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/32246.html> (дата обращения: 30.04.2024). — Режим доступа: для

авторизир. пользователей

7. Оздоровительная йога : учебное пособие / составители Н. Н. Грудницкая, Т. В. Мазаква. — Ставрополь : СКФУ, 2017. — 136 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/155510> (дата обращения: 30.04.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

8. Оздоровительные бег и ходьба : методические указания / составители Г. Р. Вичикова [и др.]. — Санкт-Петербург : СПбГЛТУ, 2019. — 32 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/125218> (дата обращения: 30.04.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

9. Пузыня, Т. А. Технология продаж спортивно-оздоровительных услуг : практикум / Т. А. Пузыня. — Великие Луки : Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, 2012. — 62 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/45238.html> (дата обращения: 30.04.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

10. Ретивых, Ю. И. Теоретические и практические аспекты статико-динамических упражнений и новые методы укрепления опорно-двигательного аппарата с учётом восточных оздоровительных систем : монография / Ю. И. Ретивых. — Самара : Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2008. — 196 с. — ISBN 978-5-9585-0293-6. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/25272.html> (дата обращения: 30.04.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

11. «Стрелецкая, Ю. В. Элективные курсы по физической культуре «Оздоровительная аэробика» : учебно-методическое пособие / Ю. В. Стрелецкая, Т. В. Калинина. — Великие Луки : Великолукская ГСХА, 2023. — 80 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/340274> (дата обращения: 30.04.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.» (Стрелецкая, Ю. В. Элективные курсы по физической культуре «Оздоровительная аэробика» : учебно-методическое пособие / Ю. В. Стрелецкая, Т. В. Калинина. — Великие Луки : Великолукская ГСХА, 2023. — 80 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/340274> (дата обращения: 30.04.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей. — С. 2.)

12. 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. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 280 с. — ISBN 978-5-906839-23-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/55566.html> (дата обращения: 30.04.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

13. Современные физкультурно-оздоровительные технологии : учебное пособие / А. Е. Подоляка, О. Б. Подоляка, Е. В. Максимихина [и др.] ; под редакцией З. С. Варфоломеевой. — Череповец : ЧГУ, 2021. — 122 с. — ISBN 978-5-85341-898-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/193101> (дата обращения: 30.04.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

14. Шлыков, В. П. Индивидуальная оздоровительная программа: алгоритм составления : учебное пособие / В. П. Шлыков, М. П. Спирина ; под редакцией А. В. Чудиновских. — Екатеринбург : Издательство Уральского университета, 2018. — 124 с. — ISBN 978-5-7996-2304-3. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/107036.html> (дата обращения: 30.04.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

15. Царик, А. В. Справочник работника физической культуры и спорта : нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации / А. В. Царик. — 5-е изд. — Москва : Издательство «Спорт», 2018. — 1144 с. — ISBN 978-5-9500179-6-4. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR

SMART: [сайт]. — URL: [https:// www.iprbookshop.ru/77242.html](https://www.iprbookshop.ru/77242.html) (дата обращения: 30.04.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

б) программное обеспечение и Интернет-ресурсы

№	Наименование	Описание
1	Операционная система Linux	GNU-лицензия (GNU General Public License)
2	Автоматизированная информационная библиотечная система «ИРБИС 64»	Лицензия коммерческая по договору №945 от 28 ноября 2011 года.
3	Электронная библиотечная система «IPRbooks» <a href="http://www.iprbookshop.ru">http://www.iprbookshop.ru</a>	Электронно-библиотечная система IPRbooks – научно-образовательный ресурс для решения задач обучения в России и за рубежом. Уникальная платформа ЭБС IPRbooks объединяет новейшие информационные технологии и учебную лицензионную литературу. Контент ЭБС IPRbooks отвечает требованиям стандартов высшей школы, СПО, дополнительного и дистанционного образования. ЭБС IPRbooks в полном объеме соответствует требованиям законодательства РФ в сфере образования
4	<a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a> .	Научная электронная библиотека журналов
5	Электронно-библиотечная система издательства «Лань» <a href="http://e.lanbook.com">http://e.lanbook.com</a>	Электронный ресурс, включающий в себя как электронные версии книг издательства «Лань» и других ведущих издательств учебной литературы, так и электронные версии периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам
6	ЭБС ЮРАЙТ <a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>	Фонд электронной библиотеки составляет более 4000 наименований и постоянно пополняется новинками, в большинстве своем это учебники и учебные пособия для всех уровней профессионального образования от ведущих научных школ с соблюдением требований новых ФГОСов.
7	<a href="https://www.dissercat.com/">https://www.dissercat.com/</a>	Научная электронная библиотека диссертаций и авторефератов disserCat — это самый крупный каталог научных работ в российском интернете.

в) профессиональные базы данных и информационные справочные системы

№	Наименование	Описание
1	<a href="https://www.consultant.ru/">https://www.consultant.ru/</a>	База данных законодательства РФ «Консультант Плюс»: кодексы, законы, указы, постановления Правительства РФ
2	<a href="https://scholar.google.ru/">https://scholar.google.ru/</a>	GoogleScholar — поисковая система по полным текстам научных публикаций всех форматов и дисциплин.
3	<a href="https://elibrary.ru/">https://elibrary.ru/</a>	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU - российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования
4	<a href="http://www.edu.ru/index.php">http://www.edu.ru/index.php</a>	Российское образование. Федеральный портал
5	<a href="https://www.runnet.ru">https://www.runnet.ru</a>	RUNNet (RussianUNiversityNetwork) - научно-образовательная телекоммуникационная сеть,

		обеспечивающими интеграцию с зарубежными научно-образовательными сетями (National Research and Education Networks, NREN) и с Интернет.
6	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>	Единое окно доступа к образовательным ресурсам
7	<a href="http://www.multitrans.ru/">http://www.multitrans.ru/</a>	Мультитран. Информационная справочная система «Электронные словари»

#### **10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Занятия по дисциплине проводятся в специальных помещениях, представляющих собой учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Специальные помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории. Все помещения, в которых проводятся занятия, соответствуют действующим противопожарным правилам и нормам.

Каждый обучающийся обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронно-библиотечным системам и к электронной информационно-образовательной среде университета.

Самостоятельная работа обучающихся осуществляется в помещениях, оснащенных компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета

На занятиях применяется следующее техническое оборудование: компьютерная техника (компьютеры), проектор.