

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»

УТВЕРЖДАЮ
Директор Таганрогского института
имени А.П. Чехова (филиала)
РГЭУ (РИНХ)
_____ Петрушенко С. А.
« ____ » _____ 20__ г.

**Рабочая программа дисциплины
Технология оздоровительной работы**

направление 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
направленность (профиль) 44.03.05.37 Физическая культура и Дополнительное
образование (спортивная подготовка)

Для набора 2024 года

Квалификация
Бакалавр

КАФЕДРА физической культуры**Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	5 (3.1)		Итого	
	17 1/6			
Неделя	17 1/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	16	16	16	16
Практические	34	34	34	34
Итого ауд.	50	50	50	50
Контактная работа	50	50	50	50
Сам. работа	58	58	58	58
Итого	108	108	108	108

ОСНОВАНИЕ

Учебный план утвержден учёным советом вуза от 29.08.2024 протокол № 1.

Программу составил(и): Доц., Сыроваткина Ирина Анатольевна _____

Зав. кафедрой: Кибенко Е. И. _____

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	формирование систематизированных педагогических знаний и умений в области использования средств и методов оздоровительной физической культуры для поддержания и укрепления здоровья, использования современных методов и технологий обучения и диагностики, владения навыками организации, разработки и применения оздоровительных технологий в учебном процессе, в том числе и с использованием информационно- коммуникационных технологий.
-----	--

2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

ПКО-4.1: Оказывает первую доврачебную помощь обучающимся
ПКО-4.2: Применяет меры профилактики детского травматизма
ПКО-4.3: Применяет здоровьесберегающие технологии в учебном процессе
ОПК-2.1: Знает и понимает структуру и логику разработки основных и дополнительных образовательных программ в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования
ОПК-2.2: Готов участвовать в разработке основной образовательной программы и отдельных её компонентов (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)
ОПК-2.3: Владеет способами разработки дополнительных образовательных программ и их элементов (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:
технику безопасности при проведении занятий, основы контроля и самоконтроля, особенности использования средств и методов оздоровительной физической культуры для поддержания и укрепления здоровья; содержание основных и дополнительных образовательных программ в соответствии с нормативно-правовыми актами в сфере образования
Уметь:
соблюдать технику безопасности при проведении занятий, оказывать первую доврачебную помощь, осуществлять контроль и самоконтроль за состоянием организма в процессе проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами различного возраста; планировать и проводить основные виды физкультурно-оздоровительных занятий; разрабатывать и применять оздоровительные технологий в учебном процессе, в том числе и с использованием информационно- коммуникационных технологий.
Владеть:
способами оказания первой доврачебной помощи, осуществления контроля и самоконтроля за состоянием организма в процессе проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами различного возраста с соблюдением всех требований техники безопасности и в соответствии с основными и дополнительными образовательными программами, навыками применения средств и методов формирования здорового стиля жизни на основе потребности в физической активности обучающихся в учебной и внеучебной деятельности; методами оценивания эффективности физкультурно- оздоровительных занятий

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература
	Раздел 1. Основы здоровья и здорового образа жизни				
1.1	Тема «Цель, содержание и формы организации учебного процесса» Цели и задачи курса, его актуальность и практическое значение для формирования разносторонней компетентности специалиста в процессе профессиональной подготовки. Структура учебного курса, его научно-методическое обеспечение. Формы контроля. Краткий обзор истории возникновения и развития оздоровительной физической культуры Нормативно-правовые акты в сфере образования.Основные и дополнительные программы по физической культуре /Лек/	5	2	ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.6 Л2.7 Л2.8

1.2	Тема «Понятие здоровья. ЗОЖ и факторы его составляющие» Компоненты здоровья: физический, психический, духовный и социальный. Взаимосвязь видов здоровья. Функции здоровья. Основные пути формирования и сохранения физического, психического, духовного и социального здоровья: оптимальный двигательный режим, здоровое питание, закаливание, нравственное поведение, культура общения и т.д. Соотношение биологического и социального в человеке в связи с проблемами образования и ЗОЖ. /Лек/	5	2	ПКО-4.2 ПКО-4.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.6 Л2.7 Л2.8
1.3	Тема «Здоровый образ жизни как целостная система деятельности» Индивидуальная программа формирования здорового образа жизни. ПМП. Основы профилактики вредных привычек. Гиподинамия и гипокinezия. Влияние физических упражнений на здоровье человека. Техника безопасности на уроках /Пр/	5	2	ПКО-4.1 ПКО-4.2 ПКО-4.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.6 Л2.7 Л2.8
1.4	Тема «Понятие здоровья. ЗОЖ и факторы его составляющие» Пути формирования и сохранения физического, психического, духовного и социального здоровья Двигательная активность как один из факторов здорового образа жизни. Индивидуальная программа формирования здорового образа жизни. Написание реферата. Темы представлены в приложении 1 /Ср/	5	8	ОПК-2.1 ОПК-2.3 ПКО-4.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.6 Л2.7 Л2.8
1.5	Тема «Основы контроля и самоконтроля в оздоровительной физической культуре». Понятие и функция самоконтроля при занятиях физической культурой. Задачи проведения самоконтроля. Содержание самоконтроля: наблюдения, учет субъективных показателей и данные объективных исследований. Характеристика содержания и методика ведения дневника самоконтроля. Утомление и восстановление в ОФТ /Лек/	5	2	ОПК-2.2 ПКО-4.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.11
1.6	Тема «Основы диагностики здоровья и самоконтроля в оздоровительной физической культуре». Изучение функционального состояния организма. Функциональные пробы. Изучение уровня общей физической работоспособности для различного контингента. Самоконтроль в ОФК. Ведение дневника самоконтроля /Пр/	5	2	ОПК-2.1 ОПК-2.2 ПКО-4.2 ПКО-4.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.11
1.7	Тема «Диагностика уровня здоровья в оздоровительной физической культуре» Методики диагностики типа нервной системы (теппинг тест) и определения темперамента, оценка тревожности (методика Спилберга-Ханина), самооценки (Дембо-Рубинштейн), САН (самочувствие-активность-настроение). Основные методики комплексной диагностики уровня здоровья. Понятие и функция самоконтроля при занятиях физической культурой. Задачи проведения самоконтроля. Содержание самоконтроля: наблюдения, учет субъективных показателей и данные объективных исследований. Характеристика содержания и методика ведения дневника самоконтроля /Лек/	5	2	ОПК-2.1 ОПК-2.2 ПКО-4.2 ПКО-4.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.11
1.8	Тема. «Основы диагностики здоровья и самоконтроля в оздоровительной физической культуре». Интегративные методы оценки уровня физического состояния (системы КОНТРЭКС -1, 2, 3). Экспресс-оценка соматического здоровья А. Г. Апанасенко /Пр/	5	2	ОПК-2.2 ПКО-4.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.11

1.9	Тема. «Диагностика уровня здоровья в оздоровительной физической культуре» Изучение функционального состояния организма своего организма с использованием функциональных проб. Определение физической работоспособности с использованием теста РWC-170 Экспресс-оценка соматического здоровья А. Г. Апанасенко (провести диагностику уровня своего здоровья) /Ср/	5	10	ОПК-2.2 ПКО-4.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.11
Раздел 2. Характеристика различных видов физкультурно-оздоровительных технологий					
2.1	Тема. «Методология оздоровительной тренировки». Понятие «Оздоровительная физическая культура» Аспекты ОФК. Функции оздоровительной ФК. Содержание и требования к организации и проведению физкультурно-оздоровительной тренировки. Дозирование физической нагрузки. Принципы и методы ОФТ. Кратность занятий оздоровительной направленности /Лек/	5	2	ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ПКО-4.1 ПКО-4.2 ПКО-4.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.3 Л2.4 Л2.6 Л2.7
2.2	Тема. «Основы оздоровительной тренировки» Общие и частные задачи ОФК. Содержание и дозирование в ОФТ в различных возрастных группах. Интенсивность занятий. Зоны интенсивности. /Пр/	5	2	ОПК-2.2 ОПК-2.3 ПКО-4.2 ПКО-4.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.3 Л2.4 Л2.6 Л2.7 Л2.11
2.3	Тема. «Основы оздоровительной тренировки» Дозирование нагрузки по основным показателям Проведение пульсометрии и хронометража на занятиях ОФК. Анализ проведенных измерений. /Пр/	5	2	ПКО-4.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.3 Л2.4 Л2.6 Л2.7
2.4	Тема. «Ритмическая гимнастика. Оздоровительная аэробика» История возникновения ритмической гимнастики, ее влияние на состояние здоровья человека. Влияние занятий аэробикой на сердечно-сосудистую и дыхательную систему человека. Виды аэробики. Классификация аэробики /Лек/	5	2	ОПК-2.3 ПКО-4.2 ПКО-4.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7
2.5	Тема. «Содержание занятий по ритмической гимнастике». Особенности движений в ритмической гимнастике, подбор музыки. Составление комплекса упражнений /Пр/	5	2	ОПК-2.3 ПКО-4.2 ПКО-4.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7
2.6	Тема. «Содержание занятий по ритмической гимнастике» Определение понятия «ритмическая гимнастика». Что составляет содержание ритмической гимнастики? В чем заключаются особенности движений в ритмической гимнастике? Составить комплекс упражнений по ритмической гимнастике /Ср/	5	8	ОПК-2.3 ПКО-4.2 ПКО-4.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7
2.7	Тема. «Основные группы направлений оздоровительной аэробики». Характеристика гимнастическо-атлетической, танцевальной групп и группы «восток-запад». Оздоровительные эффекты занятий аэробикой. Базовые шаги аэробики. Блочная форма составления комплексов аэробики. Составление блоков упражнений комплекса аэробики. /Пр/	5	2	ОПК-2.3 ПКО-4.2 ПКО-4.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7

2.8	<p>Тема. «Основные группы направлений оздоровительной аэробики».</p> <p>Раскройте содержание понятия «аэробика» в широком смысле.</p> <p>Охарактеризуйте современное представление об аэробике.</p> <p>Представьте основную классификацию видов аэробики. Дайте их краткую характеристику.</p> <p>Перечислите основные группы направлений оздоровительной аэробики.</p> <p>Какие направления оздоровительной аэробики относятся к гимнастическо-атлетической группе, дайте их краткую характеристику.</p> <p>Какие направления оздоровительной аэробики относятся к танцевальной группе, дайте их краткую характеристику.</p> <p>Какие направления оздоровительной аэробики относятся к группе направлений «восток-запад», дайте их краткую характеристику.</p> <p>В чем заключается оздоровительный эффект от занятий аэробикой?</p> <p>/Ср/</p>	5	8	ПКО-4.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7
2.9	<p>Тема. «Система физических упражнений в шейпинге и в фитнесе»</p> <p>Возникновение шейпинга. Видеокомплексы тренировок.</p> <p>Анаболические и катаболические процессы при занятиях шейпингом и фитнесом. Система питания. Регулирование массы тела средствами шейпинга.</p> <p>Учет возрастно-половых особенностей (методики ФОТ, набор средств, мощность нагрузки, дозировка, объем выполняемой работы, направленность).</p> <p>/Пр/</p>	5	2	ОПК-2.1 ОПК-2.3 ПКО-4.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7
2.10	<p>Тема. «Особенность методики занятий шейпингом»</p> <p>Методики ФОТ, набор средств, мощность нагрузки, дозировка, объем выполняемой работы, направленность.</p> <p>Особенности питания. Катаболические и анаболические процессы происходящие в организме при занятиях шейпингом. Составление и демонстрация комплекса упражнений шейпинга.</p> <p>/Пр/</p>	5	2	ОПК-2.1 ОПК-2.3 ПКО-4.2 ПКО-4.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.3 Л2.4 Л2.6
2.11	<p>Тема. «Особенность методики занятий фитнесом»</p> <p>Виды тренинга в фитнесе, их целевая направленность и специфика средств.</p> <p>Уровни интенсивности в фитнесе и их особенности.</p> <p>Составление комплекса упражнений фитнеса.</p> <p>/Пр/</p>	5	2	ОПК-2.1 ОПК-2.3 ПКО-4.2 ПКО-4.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6

2.12	<p>Тема. «Особенность методики занятий фитнесом и шейпингом»</p> <p>Что такое шейпинг? Дайте характеристику данной системе.</p> <p>Назовите разработчиков и страну, в которой была создана система «Шейпинг».</p> <p>Охарактеризуйте понятие «шейпинг-модель» и обозначьте ее место в системе «Шейпинг».</p> <p>С помощью каких компонентов в системе «Шейпинг» достигается результат?</p> <p>Охарактеризуйте методику диагностики (шейпинг- тестирование) занимающихся.</p> <p>Что такое видеопрограмма в шейпинге? Как она используется и какую роль играет?</p> <p>В чем особенность организации рационального питания в шейпинг-системе?</p> <p>Охарактеризуйте содержание и особенность методики занятий шейпингом.</p> <p>На какие части тела направлены упражнения в практическом занятии шейпинга?</p> <p>На какие группы мышц направлены упражнения, из которых состоит основная часть занятия шейпингом? Почему?</p> <p>Что такое фитнес и в чем его отличие от шейпинга?</p> <p>Какие компоненты входят в систему фитнес-тренинга?</p> <p>Какие принципы лежат в основе фитнес-тренинга?</p> <p>Какие виды фитнеса выделяют? В чем их особенности?</p> <p>Охарактеризуйте виды тренинга, используемые в фитнесе, их целевую направленность и специфику средств.</p> <p>Для чего используются уровни интенсивности упражнений в фитнесе? Сколько выделяется уровней и в чем их особенности?</p> <p>/Ср/</p>	5	8	ОПК-2.1 ПКО-4.2 ПКО-4.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6
2.13	<p>Тема. «Изотонические и изометрические упражнения в оздоровительной тренировке. Калланетика»</p> <p>Что такое изотонические и изометрические упражнения? В чем их сходства и различия?</p> <p>В основу каких оздоровительных гимнастик входят изотонические и изометрические упражнения?</p> <p>Перечислите факторы оздоравливающего воздействия изотонической тренировки на организм занимающихся.</p> <p>Охарактеризуйте систему «Изотон».</p> <p>Какие элементы оздоровительного комплекса в себя включает изотон?</p> <p>Какие виды физической тренировки используются в комплексе изотона? Охарактеризуйте решаемые ими задачи.</p> <p>В чем особенности методики проведения занятий в изотоне?</p> <p>Что такое калланетика?</p> <p>На основе каких упражнений построена гимнастика калланетика?</p> <p>В чем особенность выполнения упражнений в калланетике?</p> <p>На решение каких задач направлена калланетика?</p> <p>/Ср/</p>	5	8	ОПК-2.1 ПКО-4.2 ПКО-4.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.3 Л2.4 Л2.11
2.14	<p>Тема. «Изотонические и изометрические упражнения в оздоровительной тренировке»</p> <p>Система Селуянова «Изотон». Виды физической тренировки входящие в эту систему. Стретчинг.</p> <p>Составление и демонстрация комплекса стрейчинг упражнений.</p> <p>/Пр/</p>	5	2	ОПК-2.3 ПКО-4.2 ПКО-4.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.3 Л2.4 Л2.11
2.15	<p>Тема. «Калланетика».</p> <p>Методика проведения занятий. Структура занятий. Особенности подбора упражнений и их направленность. Демонстрация комплекса упражнений калланетика.</p> <p>/Пр/</p>	5	2	ОПК-2.3 ПКО-4.2 ПКО-4.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.3 Л2.4 Л2.6
2.16	<p>Тема «Пилатес»</p> <p>Методика системы Пилатеса. Базовые принципы. Особенности техники выполнения упражнений. Виды тренировок по системе Пилатеса. Регулирование дыхания в процессе выполнения упражнений</p> <p>/Пр/</p>	5	2	ПКО-4.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.6

2.17	Тема. «Пилатес» Методика системы Пилатеса» Охарактеризуйте гимнастику пилатес. На каких принципах основана гимнастика пилатес? В чем заключается холистический подход в пилатесе? На что направлены упражнения гимнастики пилатес? /Ср/	5	8	ПКО-4.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.6
2.18	Тема « Использование упражнений силовой направленности в оздоровительной физической культуре» Основные средства силовой подготовки. Упражнения с внешним сопротивлением, с преодолением собственного веса, изометрические упражнения. Методика проведения занятий по силовой подготовке /Лек/	5	2	ОПК-2.3 ПКО-4.2 ПКО-4.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.3 Л2.4 Л2.6 Л2.7 Л2.9
2.19	Тема. «Использование атлетических упражнений в оздоровительной физической культуре». Принципы и методы атлетической подготовки. Методика проведения занятий с использованием средств силовой подготовки. Дозирование нагрузки при развитии силовой выносливости, для наращивания мышечной массы. Составление комплексов упражнений силовой направленности /Пр/	5	2	ОПК-2.3 ПКО-4.2 ПКО-4.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.3 Л2.4 Л2.6 Л2.7 Л2.9
2.20	Тема. «Оздоровительный методики дыхательных упражнений» Дыхательная система «Хатха-йога». Дыхательная гимнастика Стрельниковой. Методика волевой ликвидации глубокого дыхания Бутейко. Система трехфазного дыхания О.Г.Лобановой. /Лек/	5	2	ПКО-4.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.6 Л2.10
2.21	Тема. «Особенности дыхательной гимнастики йогов» Полное дыхание йогов. Методика выполнения дыхательных упражнений. Особенности дыхательных упражнений в хатха- йоге /Пр/	5	2	ПКО-4.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.6 Л2.10
2.22	Тема. «Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой и К. Бутейко». Особенности проведения дыхательных упражнений в оздоровительных системах А. Н. Стрельниковой и К. Бутейко. Физиологические механизмы, условия применения метода ВЛГД К. Бутейко. /Пр/	5	2	ПКО-4.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.6 Л2.10
2.23	Тема. «Система трехфазного дыхания О. Г. Лобановой» Дыхательные упражнения, используемые в системе трехфазного дыхания. Их особенность. /Пр/	5	2	ПКО-4.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.6 Л2.10
Раздел 3. зачет					
3.1	Зачет /Зачёт/	5	0	ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ПКО-4.1 ПКО-4.2 ПКО-4.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.11

4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Структура и содержание фонда оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации представлены в Приложении 1 к рабочей программе дисциплины.

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Основная литература

Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
---------------------	----------	-------------------	----------

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л1.1		Физкультурно-оздоровительные технологии: курс лекций: курс лекций	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2009	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277189 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л1.2	Асташина М. П.	Физкультурно-оздоровительная работа с разными возрастными группами населения: учебное пособие	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=336043 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л1.3	Белокрылов, Н. М., Мугерман, Б. И., Налобина, А. Н., Шаров, А. В., Шарова, Л. В., Шарова, Л. В.	Оздоровительные технологии: учебник	Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, Астер, 2015	http://www.iprbookshop.ru/70643.html неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей

5.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.1	Голякова Н. Н.	Оздоровительная аэробика: учебно- методическое пособие	Москва Берлин: Директ-Медиа, 2015	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426428 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.2	Парсаева И. В., Гафиятова Н. В.	Пилатес для самостоятельных занятий студентов: учебно-методическое пособие	Йошкар-Ола: Поволжский государственный технологический университет, 2015	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=439326 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.3	Грудницкая Н. Н., Мазакова Т. В.	Современные оздоровительные системы и виды кондиционной тренировки: учебное пособие	Ставрополь: Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2015	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457279 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.4	Грудницкая Н. Н., Мазакова Т. В.	Современные оздоровительные системы и виды кондиционной тренировки: практикум	Ставрополь: Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2016	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459268 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.5	Криживецкая О. В., Ивко И. А.	Фитнес. Основы спортивно-оздоровительной тренировки: учебное пособие	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2018	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573595 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.6	Чаплыгина Е. В.	Оздоровление организма путем физических упражнений (самостоятельные занятия): учебно-методическое пособие	Липецк: Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2017	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577068 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.7	Николаев В. С., Щанкин А. А.	Двигательная активность и здоровье человека (теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки): учебное пособие	Москва Берлин: Директ-Медиа, 2019	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577707 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.8	Пискунов, В. А., Максиняева, М. Р., Тупицына, Л. П.	Здоровый образ жизни: учебное пособие	Москва: Прометей, 2012	http://www.iprbookshop.ru/18568.html неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.9	Махов, С. Ю.	Силовая подготовка: учебно-методическое пособие	Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2016	http://www.iprbookshop.ru/65715.html неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.10	Папина, И. В.	Дыхательная гимнастика: учебное пособие	Липецк: Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2017	http://www.iprbookshop.ru/83166.html неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.11	Чайковская, О. Е.	Оздоровительная физическая культура с людьми пожилого возраста: методическое пособие	Москва: Научный консультант, 2019	http://www.iprbookshop.ru/104963.html неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей

5.3 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

5.4. Перечень программного обеспечения

Гарант (учебная версия)

Microsoft Office

5.5. Учебно-методические материалы для студентов с ограниченными возможностями здоровья

При необходимости по заявлению обучающегося с ограниченными возможностями здоровья учебно-методические материалы предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям здоровья и восприятия информации. Для лиц с нарушениями зрения: в форме аудиофайла; в печатной форме увеличенным шрифтом. Для лиц с нарушениями слуха: в форме электронного документа; в печатной форме. Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в форме электронного документа; в печатной форме.

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Помещения для проведения всех видов работ, предусмотренных учебным планом, укомплектованы необходимой специализированной учебной мебелью и техническими средствами обучения. Для проведения лекционных занятий используется демонстрационное оборудование: стандартно оборудованные лекционные аудитории; компьютерные средства обучения стандартной комплектации.

Для проведения практических занятий стандартно-оборудованный спортивный зал с необходимым инвентарем

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Методические указания по освоению дисциплины представлены в Приложении 2 к рабочей программе дисциплины.