

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Иванченко Ирина Васильевна
Должность: директор Филиала СГПИ в г. Железноводске
Дата подписания: 19.02.2025 09:26:02
Уникальный программный ключ:
6ed79967cd09433ac580691de3e3e95b564cf0da

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ
Филиал государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования
«СТАВРОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»
в г. Железноводске



УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора
по учебной и научной работе

Т.А. Пономаренко

«20» декабря 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«МЕТОДИКА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ»

(наименование дисциплины)

Направление переподготовки: **Педагогическое образование**

Профиль: **Физическая культура**

Форма обучения: **очно-заочная (с применением дистанционных образовательных технологий)**

Срок освоения программы

профессиональной переподготовки – **27.01.2025 г. – 24.05.2025 г.**

Рабочая программа дисциплины одобрена

на заседании кафедры гуманитарных и

социально-экономических дисциплин от «13» декабря 2024 года Протокол № 5

Заведующий кафедрой

М.Н. Арутюнян

Разработчик

Н.И. Кобышева

Руководитель
центра дополнительного
образования

Е.Н. Командин

Железноводск, 2024 г.

Содержание

1. Цель и задачи, дисциплины	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	4
3. Планируемые результаты обучения по дисциплине	4
4. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	5
5. Содержание дисциплины по разделам (темам) и видам занятий.....	5
6. Контроль качества освоения дисциплины	9
7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины.....	10
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы	10
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	12
Приложения	13

1. Цель и задачи дисциплины

Цель дисциплины «Методика оздоровительной физической культуры и спортивной тренировки» является формирование системы знаний, навыков и умений в области спорта, необходимых будущему педагогу физической культуры, потребности в физическом совершенствовании и здоровом образе жизни.

Задачи дисциплины:

- обучить студентов методике планирования оздоровительной работы по физической культуре.
- дать студентам знания о современной системе спортивной тренировки;
- научить их методике планирования учебно-тренировочной работы;
- научить обучающихся разрабатывать учебно-тренировочные планы.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Методика оздоровительной физической культуры и спортивной тренировки» относится к Модулю 2. Предметно-методический модуль.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
<i>Общепрофессиональные компетенции</i>	
ОПК-3. Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов	ОПК-3.1. Проектирует диагностируемые цели (требования к результатам) совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.
	ОПК-3.2. Использует педагогически обоснованные содержание, формы, методы и приемы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся.
	ОПК-3.3. Формирует позитивный психологический климат в группе и условия для доброжелательных отношений между обучающимися с учетом их принадлежности к разным этнокультурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также различных (в том числе ограниченных) возможностей здоровья.
	ОПК-3.4. Управляет учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, оказывает помощь и поддержку в организации деятельности ученических органов самоуправления.
	ОПК-3.5. Осуществляет педагогическое сопровождение социализации и профессионального самоопределения обучающихся.
ОПК-5. Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении	ОПК-5.1. Осуществляет выбор содержания, методов, приемов организации контроля и оценки, в том числе ИКТ, в соответствии с установленными требованиями к образовательным результатам обучающихся.
	ОПК-5.2. Обеспечивает объективность и достоверность оценки образовательных результатов обучающихся.
	ОПК-5.3. Выявляет и корректирует трудности в обучении, разрабатывает предложения по совершенствованию образовательного процесса.
<i>Профессиональные компетенции</i>	
ПК-1. Способен к проектированию и реализации образовательного и коррекционно-развивающего процесса с учетом особенностей развития детей с нарушениями речи.	ПК-1.1. Знает: <ul style="list-style-type: none">- закономерности проектирования и реализации образовательного и коррекционно-развивающего процесса с учетом особенностей развития детей с нарушениями речи;- специальные условия, необходимые для обучения, воспитания, коррекции нарушений развития, социальной адаптации, реабилитации лиц с нарушениями речи с учетом их индивидуальных особенностей, особых образовательных и социальных потребностей;- технологии проектирования и реализации образовательного и коррекционно-развивающего процесса с учетом особенностей развития детей с нарушениями речи;- основные закономерности создания специальной образовательной среды, психологически безопасной и комфортной для развития детей с нарушениями речи;- основные закономерности возрастного развития, индикаторы индивидуальных особенностей траекторий жизни и психофизического состояния детей с нарушениями речи, а также основы их психодиагностики.

	<p>ПК-1.2. Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проектировать и реализовывать образовательный и коррекционно-развивающий процесс с учетом особенностей развития детей с нарушениями речи; - создавать специальную образовательную среду, психологически безопасную и комфортную для развития детей с нарушениями речи; - применять технологии воспитательной работы с учетом особых образовательных потребностей, индивидуальных особенностей детей с нарушениями речи; - выявлять особенности развития детей с нарушениями речи; консультировать педагогов, родителей (законных представителей) и обучающихся по вопросам реализации прав обучающихся в процессе образования. <p>ПК-1.3. Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технологиями проектирования и реализации образовательного и коррекционно-развивающего процесса с учетом особенностей развития детей с нарушениями речи; - технологиями (в том числе, инклюзивными), необходимыми для адресной работы с детьми с нарушениями речи; - готовностью создания специальной образовательной среды, психологически безопасной и комфортной для развития детей с нарушениями речи; - готовностью выявлять особенности развития детей с нарушениями речи; <p>методами организации консультативно-просветительской деятельности с участниками образовательных отношений.</p>
<p>ПК-4. Способен формировать развивающую образовательную среду для достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения средствами преподаваемых учебных предметов</p>	<p>ПК-4.1. Формирует образовательную среду организации в целях достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучающихся и воспитанников средствами образовательных областей и учебных предметов в соответствии с профилем подготовки и уровнем обучения;</p> <p>ПК-4.2. Обосновывает необходимость включения различных компонентов социокультурной среды региона в образовательный процесс;</p> <p>ПК-4.3. Использует образовательный потенциал социокультурной среды региона в учебно-воспитательном процессе, во внеурочной деятельности.</p>

4. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 36 часов.

Вид учебной работы	Всего часов
Аудиторные занятия (всего)	9
В том числе:	
Лекции (Л)	4
Практические занятия (ПЗ)	4
Из них аудиторных занятий, проводимых в интерактивных формах	
Самостоятельная работа студентов (СРС) (всего)	27
Вид промежуточной аттестации и итогового контроля: зачет	1
Общая трудоемкость, час.	36

5. Содержание дисциплины по разделам (темам) и видам занятий

№ п/п	Наименование раздела (темы) дисциплины	Лекции	Практические занятия	Лабораторные	СРС	Всего	Планируемые результаты
1.	Системы и методы оздоровления организма	1	1	-	6	8	ОПК-3, ОПК-5 ПК-1, ПК-4
2.	Оздоровительные упражнения, основанные на сочетании дыхания, движения и статических положений	1	1	-	7	9	
3.	Контроль состояния здоровья в оздоровительной физической культуре	1	1	-	7	9	
4.	Основные понятия в спортивной тренировке	1	1	-	7	9	
5.	Форма промежуточной аттестации (зачет / экзамен)					1	
6.	Подготовка к экзамену						
7.	Консультация к экзамену (Конс)						
8.	Всего:	4	4		27	36	
9.	Итого:	4	4		27	36	

Планы проведения учебных занятий отражены в методических материалах (Приложение 1).

6. Контроль качества освоения дисциплины

Контроль качества освоения учебного материала по дисциплине проводится в форме текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в соответствии с «Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в ГБОУ ВО СГПИ и его филиалах».

Для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений требованиям образовательной программы используются оценочные материалы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестаций (Приложение 2).

Уровень сформированности компетенции			
не сформирована	сформирована частично	сформирована в целом	сформирована полностью
«Не зачтено»	«Зачтено»		
«Неудовлетворительно»	«Удовлетворительно»	«Хорошо»	«Отлично»
Описание критериев оценивания			

<p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> - существенные пробелы в знаниях учебного материала; - допускаются принципиальные ошибки при ответе на основные вопросы билета, отсутствует знание и понимание основных понятий и категорий; - непонимание сущности дополнительных вопросов в рамках заданий билета; - отсутствие умения выполнять практические задания, предусмотренные программой дисциплины; - отсутствие готовности (способности) к дискуссии и низкая контактности. 	<p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знания теоретического материала; - неполные ответы на основные вопросы, ошибки в ответе, недостаточное понимание сущности излагаемых вопросов; - неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы; - недостаточное владение литературой, рекомендованной программой дисциплины; - умение без грубых ошибок решать практические задания. 	<p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знание и понимание основных вопросов контролируемого объема программного материала; - твердые знания теоретического материала. - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории, выявлять противоречия, проблемы и тенденции развития; - правильные и конкретные, без грубых ошибок, ответы на поставленные вопросы; - умение решать практические задания, которые следует выполнить; - владение основной литературой, рекомендованной программой дисциплины; <p>Возможны незначительные неточности в раскрытии отдельных положений вопросов билета, присутствует неуверенность в ответах на дополнительные вопросы.</p>	<p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> - глубокие, всесторонние и аргументированные знания программного материала; - полное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, точное знание основных понятий в рамках обсуждаемых заданий; - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории; - логически последовательные, содержательные, конкретные и исчерпывающие ответы на все задания билета, а также дополнительные вопросы экзаменатора; - умение решать практические задания; - наличие собственной обоснованной позиции по обсуждаемым вопросам; - свободное использование в ответах на вопросы материалов рекомендованной основной и дополнительной литературы.
--	--	--	--

7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

Учебно-методическое обеспечение дисциплины включает рабочую программу дисциплины, методические материалы, оценочные материалы. Полный комплект

методических документов размещен на ЭИОС Филиала СГПИ в г. Железноводске. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся включает: учебники, учебные пособия, электронные образовательные ресурсы, методические материалы. Самостоятельная работа обучающихся является формой организации образовательного процесса по дисциплине и включает следующие виды деятельности: поиск (подбор) и обзор научной и учебной литературы, электронных источников информации по изучаемой теме; работа с конспектом лекций, электронным учебником, со словарями и справочниками, нормативными документами, архивными и др. источниками информации (конспектирование); составление плана и тезисов ответа; подготовка сообщения (реферата); собеседование; презентации; выполнение индивидуальных заданий; подготовка к практическим занятиям и др.; подготовка к зачету.

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература:

Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебное пособие для вузов / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 246 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07339-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514550>

Рипа, М. Д. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании : учебное пособие для вузов / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 158 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07260-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514910>

Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 189 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07551-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514967>

Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 227 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12624-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518911>

Бахтина, Т.Н. Физическая культура: учебное пособие. [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Т.Н. Бахтина, И.И. Александров, Н.В. Курова. — Электрон. дан. — СПб. : СПбГЛТУ, 2012. — 128 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/45580>

Князев, В.М. Физическая культура в высших учебных заведениях России. [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В.М. Князев, С.С. Прокопчук. — Электрон. дан. — СПб. : НИУ ИТМО, 2013. — 167 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/71158>

Дополнительная литература:

Литвинов, С. А. Методика обучения физической культуре. Календарно-тематическое планирование : учебное пособие для вузов / С. А. Литвинов. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 413 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11125-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516923>

Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры и спорта : учебное пособие для вузов / Г. А. Ямалетдинова ; под научной редакцией И. В. Еркомайшвили. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 244 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05600-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/493684>

Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: учеб. для студ. высш. учеб. заведений.- М.: Владос,2000.-448 с.

Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика: учебник для вузов.- Ростов н/Д: Феникс,2002.-384 с.

Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Под ред. Ю.Д. Железняк.- М.: Издательский центр «Академия», 2002.-384 с.

Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособ. для студ. высш. и сред. учебных заведений. - 3-е изд., стер. - М.: Академия,2004. - 480с.

Лукияненко В.П. Физическая культура: основы знаний: учеб. пособие для студ. высш. и сред. учеб. заведений.- Ставрополь: СГУ,2001.-224 с.

Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика: учебник для высш. учеб. заведений.- Ростов н/Д.: Феникс,2002.-384 с.

Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособ. для студ. высш. и сред. учебных заведений. - 3-е изд., стер. - М.: Академия,2002. - 480с.

Периодические издания:

Научно-теоретический журнал: Теория и практика физической культуры и спорта

Интернет-ресурсы:

Электронные библиотечные системы

№ п/п	Наименование	Адрес сайта
1.	ЭБС «Юрайт»	www.urait.ru
2.	ЭБС «Юрайт» (раздел «Легендарные книги»)	www.urait.ru
3.	Электронно-библиотечная система «Лань»	http://e.lanbook.com/
4.	ЭБС «Айбукс.py/ibooks.ru»	http://ibooks.ru

Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем

№ п/п	Наименование	Адрес сайта
-------	--------------	-------------

1.	Министерство науки и высшего образования Российской Федерации	https://minobrnauki.gov.ru/
2.	Официальный сайт Министерства образования Ставропольского края	http://www.stavminobr.ru/
3.	Федеральный портал «Российское образование»	http://www.edu.ru/
4.	Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов	http://fcior.edu.ru/
5.	Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»	http://window.edu.ru/
6.	Российская государственная библиотека	http://www.rsl.ru/
7.	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU	https://elibrary.ru/defaultx.asp
8.	Учреждение Российской академии образования. Научная педагогическая библиотека им. К.Д. Ушинского	http://www.gnpbu.ru/
9.	Сайт Екатерины Кисловой	http://ekislova.ru/
10.	Справочный портал «Энциклопедиум: энциклопедии, словари, справочники»	http://enc.biblioclub.ru/
11.	Справочно-информационный портал «ГРАМОТА.РУ»	http://gramota.ru/slovari/online/#3
12.	Сайт «СЛОВАРИ.РУ»	https://www.slovari.ru/start.aspx?s=0&p=3050
13.	Развитие личности: журнал (входит в перечень ВАК)	http://rl-online.ru/
14.	Парламентская библиотека. Федеральное собрание Российской Федерации. Государственная Дума. Официальный сайт [ресурс свободного доступа]	http://www.gosduma.net/analytics/library/
15.	Портал Федеральных государственных образовательных стандартов [ресурс свободного доступа]	http://fgosvo.ru/
16.	Энциклопедии и справочники интернета [ресурс свободного доступа]	https://library.mirea.ru/Ресурсы/85
17.	Словари, энциклопедии и справочники онлайн [ресурс свободного доступа]	https://slovaronline.com/
18.	«Научный архив» ГПНТБ, РГБ проект Министерства образования и науки Российской Федерации	http://научныйархив.рф
19.	Электронная база данных «Университетская информационная система РОССИЯ» (УИС РОССИЯ)	https://uisrussia.msu.ru/
20.	Электронная база данных обзор СМИ Polpred.com [ресурс свободного доступа]	http://polpred.com/
21.	Журнальный зал: литературный интернет-проект [ресурс свободного доступа]	http://magazines.russ.ru

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Занятия, текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация по дисциплине проводятся в учебных аудиториях, укомплектованных типовой мебелью для обучающихся и преподавателя. По заявке устанавливается мобильный комплект (ноутбук, проектор, экран, колонки).

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с подключением к сети Интернет и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду вуза.

Компьютерное оборудование оснащено комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

1. Операционная система (возможны следующие варианты: «Microsoft Windows», «Linux»).
2. Пакеты ПО общего назначения (возможны следующие варианты:
3. «Microsoft Office», «Libre Office», «Apache Open Office»).
4. Приложение, позволяющее просматривать и воспроизводить медиа контент PDF файлов «Adobe Acrobat Reader DC».
5. Приложение, позволяющее сканировать и распознавать текстовые документы (возможны следующие варианты: «ABBYYFineReader», «WinScan2PDF»).
6. Антивирусная программа «Антивирус Kaspersky End point Security для бизнеса».

**Методические материалы по дисциплине
«Методика оздоровительной физической культуры и спортивной тренировки»**

**1. Планы практических занятий и методические рекомендации
Практические занятия**

Тема 1. Системы и методы оздоровления организма

1. Оздоровительные системы К. Купера, Е.Г. Мильнера, Н.М. Амосова, И.В. Проховцева.

Их особенности, назначение.

2. Оздоровительные системы аэробной направленности.

3. Атлетическая гимнастика: общие закономерности.

4. Специфика восстановления и питания.

Оздоровительная система «Изотон» (по выбору)

Тема 2. Оздоровительные упражнения, основанные на сочетании дыхания, движения и статических положений

1. Специфика выполнения упражнений в воде.

2. Основные принципы оздоровительного дыхания.

3. Нетрадиционные оздоровительные системы: йога, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, дыхательная гимнастика К.П. Бутейко. Особенности проведения дыхательных систем.

4. Оздоровительный эффект дыхательных упражнений.

5. Закаливание. Особенности закаливающих процедур.

6. Массаж. Значение массажа.

Тема 3. Контроль состояния здоровья в оздоровительной физической культуре

1. Значение контроля и самоконтроля.

2. Цель, задачи контроля и самоконтроля.

3. Контроль, самоконтроль на занятиях физическими упражнениями оздоровительной физической культурой

4. Определение конституции человека, соматотипа, пропорции тела.

5. Дневник самоконтроля.

6. Антропометрические обследования.

7. Контроль функционального состояния (Применение методик по выбору)

Тема 4. Основные понятия в спортивной тренировке.

Функции спорта.

Классификация видов спорта.

Дать определение избирательным соревновательным упражнениям, специально подготовительным упражнениям, общеподготовительным упражнениям. Их значение.

Критерии оценки:

оценка «отлично» выставляется студенту, если он продемонстрировал полноту и глубину знаний, знает основные термины, способен анализировать и синтезировать научную литературу по заявленной проблеме. Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач.

оценка «хорошо» выставляется студенту, который продемонстрировал полноту и глубину знаний по всем вопросам, логично излагает материал, умеет применить педагогические знания для решения конкретных проблем.

оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, при наличии у него знаний основных категорий и понятий по изучаемой проблеме, умения достаточно

грамотно изложить материал.

оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не освоил основного содержания, не владеет знаниями по обязательной педагогической и методической литературе, не смог четко и грамотно изложить материал.

1. Оценочные материалы для промежуточной аттестации

2.1. Примерный перечень вопросов для зачета

1. Сущность феномена здоровье.
 2. Общие представления о механизмах оздоравливающего воздействия физических упражнений на организм человека.
 3. Социально-психологические факторы оздоровительных систем.
 4. Потребности и мотивы в регулярных занятиях физическими упражнениями.
 5. Морфофункциональные особенности воздействия оздоровительных упражнений.
 6. Специфика занятий различными видами гимнастики.
 7. Основы самоконтроля на занятиях оздоровительными упражнениями.
 8. Оздоровительные системы К. Купера, Е.Г. Мильнера, Н.М. Амосова.
 9. Оздоровительные системы аэробной направленности.
 10. Атлетическая гимнастика: общие закономерности.
 11. Специфика восстановления и питания.
 12. Оздоровительная система «Изотон».
 13. Специфика выполнения упражнений в воде.
 14. Основные принципы оздоровительного дыхания.
 15. Нетрадиционные оздоровительные системы: йога, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, дыхательная гимнастика К.П. Бутейко.
 16. Оздоровительный эффект дыхательных упражнений.
 17. Технологии регулирования пропорций и массы тела с помощью физических упражнений и питания
 18. Контроль состояния здоровья в оздоровительной физической культуре
 19. Задачи, содержание и организация физкультурной работы в трудовом коллективе.
 20. Определение эффективности применения средств физической культуры
 21. Объясните специфичность тренировочных эффектов.
 22. Расскажите об обратимости тренировочных эффектов.
 23. Дайте понятие тренируемости как фактора, определяющего величину тренировочных эффектов.
 24. Раскройте основную цель и задачи ОФК.
 25. Представьте основные и наиболее общие принципы применения ОФК.
 26. Дайте общую характеристику принципам построения тренировки в ОФК.
 27. Покажите взаимосвязь и различие между принципами доступности, индивидуализации, возрастных изменений в организме и «не навреди».
 28. Объясните феномены, лежащие в основе принципа биологической целесообразности.
 29. Раскройте последовательность реализации программно-целевого принципа при построении тренировочного процесса в ОФК.
 30. Дайте общее понятие тренировочной программы ОФК.
- к рассматриваемой проблеме.

Лист изменений рабочей программы дисциплины

№ п\п	Содержание изменений	Реквизиты документа об утверждении изменений	Дата внесения изменений
1.			