



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СРЕДИ ЛИЦ С
ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ**

Направление подготовки (специальность)
44.04.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль/специализация) программы
Физкультурно-оздоровительные технологии

Уровень высшего образования - магистратура

Форма обучения
заочная

Институт/ факультет	Факультет физической культуры и спортивного мастерства
Кафедра	Спортивного совершенствования
Курс	1

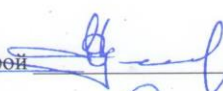
Магнитогорск
2021 год

Рабочая программа составлена на основе ФГОС ВО - магистратура по направлению подготовки 44.04.01 Педагогическое образование (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 126)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Спортивного совершенствования

18.02.2021, протокол № 6

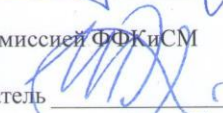
Зав. кафедрой

 В.В. Алонцев

Рабочая программа одобрена методической комиссией ФФКиСМ

01.03.2021 г. протокол № 3

Председатель

 Р.А. Козлов

Рабочая программа составлена:

доцент кафедры СС, канд. ист. наук

 О.А. Голубева

Рецензент:

зав. кафедрой ФК, канд. биол. наук

 Е.Г. Цапов

Лист актуализации рабочей программы

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2022 - 2023 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от ____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ В.В. Алонцев

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2023 - 2024 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от ____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ В.В. Алонцев

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2024 - 2025 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от ____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ В.В. Алонцев

1 Цели освоения дисциплины (модуля)

Целью дисциплины является формирование компетенций по разработке программно-методического обеспечения, по планированию, организации физкультурно-оздоровительной работы среди лиц с ослабленным здоровьем и осуществлению контроля за подготовленностью и мотивацией обучающихся .

2 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина Теория и методика организации физкультурно-оздоровительной работы среди лиц с ослабленным здоровьем входит в часть учебного плана формируемую участниками образовательных отношений образовательной программы.

Для изучения дисциплины необходимы знания (умения, владения), сформированные в результате изучения дисциплин/ практик:

"Адаптивная физическая культура", "Физиология физического воспитания и спорта" в объеме подготовки бакалавров по направлению "Педагогическое образование" (профиль - физическая культура)

Знания (умения, владения), полученные при изучении данной дисциплины будут необходимы для изучения дисциплин/практик:

Зарубежные физкультурно-оздоровительные технологии

Производственная - научно-исследовательская работа

Современные методы восстановительной медицины и реабилитация лиц, занимающихся физической культурой и спорта

Теория и методика физической рекреации

Традиционные оздоровительные технологии в России

Физкультурно-оздоровительные технологии в сфере образования

Физкультурно-оздоровительные технологии для детей дошкольного возраста

Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена

3 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля) и планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины (модуля) «Теория и методика организации физкультурно-оздоровительной работы среди лиц с ослабленным здоровьем» обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции
ПК-1	Способен осуществлять учебную деятельность обучающихся по освоению учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) программ профессионального обучения, СПО и (или) ДПП
ПК-1.1	осуществляет управление ситуацией по вопросам профессионального самоопределения, развития и адаптации обучающихся;
ПК-1.2	решает профессиональные задачи по планированию и организации занятий по курсам и дисциплинам, а также самостоятельной работы обучающихся; по модернизации оснащения и формирования предметно-пространственной среды;
ПК-1.3	осуществляет контроль за подготовленностью и мотивацией обучающихся
ПК-4	Способен разрабатывать программно-методическое обеспечение учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) программ профессионального обучения, СПО и (или) ДПП
ПК-4.1	осуществляет разработку рабочих программ дисциплин (модулей) и их актуализацию
ПК-4.2	планирует занятия по дисциплинам (модулям) согласно разработанному программно-методическому обеспечению

4. Структура, объём и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единиц 108 акад. часов, в том числе:

- контактная работа – 12,9 акад. часов;
- аудиторная – 10 акад. часов;
- внеаудиторная – 2,9 акад. часов;
- самостоятельная работа – 86,4 акад. часов;
- в форме практической подготовки – 0 акад. час;
- подготовка к экзамену – 8,7 акад. час

Форма аттестации - экзамен

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа студента	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код компетенции
		Лек.	лаб. зан.	практ. зан.				
1. Значение, задачи и организация физкультурно-оздоровительной работы								
1.1 Понятие физкультурно-оздоровительной работы	1	1			10	изучение конспекта лекции поиск литературы, работа с электронными библиотеками	-устный опрос (собеседование)	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-1.3
1.2 Особенности планирования физкультурно-оздоровительных занятий среди лиц с ослабленным здоровьем		1			10	-изучение конспекта лекций -поиск литературы, работа с электронными библиотеками -составление комплексов упражнений	-конспект лекций -устный опрос (собеседование) - комплексы упражнений	ПК-1.2, ПК-4.1, ПК-4.2
Итого по разделу		2			20			
2. Роль физического воспитания в укреплении здоровья и жизнедеятельности человека								
2.1 Понятие здоровья, здоровьесберегающие технологии	1				10	- поиск литературы, работа с электронными библиотеками -составление характеристик здоровьесберегающих технологий	-характеристика технологий	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-4.1, ПК-4.2

Итого по разделу				10				
3. Основные виды технологий физкультурно-спортивной деятельности с лицами, имеющими отклонения в здоровье								
3.1 гимнастика: оздоровительная, ритмическая, фитнес, фитбол-аэробика, стретчинг, шейпинг, пилатес и др.;	1			0,5	2	- поиск литературы, работа с электронными библиотеками -составление характеристик технологий и комплексов	-характеристика технологий, составление комплексов	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-1.3
3.2 плавание: оздоровительное, гидроаэробика;				0,5	2	- поиск литературы, работа с электронными библиотеками -составление характеристик технологий	-характеристика технологий, составление комплексов	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-4.1, ПК-4.2
3.3 коррекционно-развивающие игры: спортивные игры, подвижные игры;				1/1И	5	- поиск литературы, работа с электронными библиотеками -составление характеристик технологий	-характеристика технологий, составление карточек игр	ПК-1.1, ПК-1.3, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-1.2
3.4 туризм: организация туристских походов с учетом нозологии;				0,5	5	- поиск литературы, работа с электронными библиотеками -составление характеристики оздоровительног о туризма	-характеристика технологий, планирование походов	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-4.1, ПК-4.2
3.5 бег оздоровительный				0,5	5	- поиск литературы, работа с электронными библиотеками -составление характеристики технологии	-характеристика технологии	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-4.1, ПК-4.2
3.6 ходьба: оздоровительная, скандинавская				0,5/0,5И	5	- поиск литературы, работа с электронными библиотеками -составление характеристик оздоровительной ходьбы	составление комплексов	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-4.1, ПК-4.2
Итого по разделу			3,5/1,5И	24				
4. Нетрадиционные оздоровительные технологии								

4.1 дыхательная гимнастика	1			0,5/0,5И	5	- поиск литературы, работа с электронными библиотеками -составление комплексов	комплексы дыхательной гимнастики	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-4.1, ПК-4.2
4.2 самомассаж				0,5	5	- поиск литературы, работа с электронными библиотеками -составление комплексов	комплексы	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-4.1, ПК-4.2
4.3 двигательная пластика;				0,5/0,5И	5	- поиск литературы, работа с электронными библиотеками -составление комплексов	комплексы упражнений	ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-1.1
4.4 йога				1/И	5	- поиск литературы, работа с электронными библиотеками -составление комплексов упражнений	проведение занятий по йоге, комплексы упражнений	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-4.1, ПК-4.2
Итого по разделу				2,5/2И	20			
5. Методика организации физкультурно-оздоровительной работы, обусловленная клиническим								
5.1 методика организации ОФК с учетом заболевания - заболевания сердечно-сосудистой системы; - нейроциркуляторная дистония; - артериальная гипертензия; - миопия; - ожирение; - нарушения слуха; - бронхолегочная патология; - заболевания опорно-двигательного аппарата.	1	2/0,5И			5	изучение конспекта лекции поиск литературы в электронных библиотеках	конспект лекции	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-4.1, ПК-4.2
5.2 Методы самоконтроля на занятиях оздоровительной физической культурой								
Итого по разделу		2/0,5И			12,4			

Итого за семестр	4/0,5И		6/3,5И	86,4		экзамен	
Итого по дисциплине	4/0,5 И		6/3,5И	86,4		экзамен	

5 Образовательные технологии

Для достижения цели дисциплины используются в учебном процессе активные и интерактивные формы проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся. При проведении учебных занятий обеспечивается развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств.

В качестве традиционных образовательных технологий используются следующие формы:

Информационная лекция – последовательное изложение материала в дисциплинарной логике, осуществляемое преимущественно вербальными средствами (монолог преподавателя).

Семинар – беседа преподавателя и студентов, обсуждение заранее подготовленных сообщений по каждому вопросу плана занятия с единым для всех перечнем рекомендуемой обязательной и дополнительной литературы.

Практическое занятие, посвященное освоению конкретных умений и навыков систематизировать и представлять материал в форме доклада и сообщения.

Использование на учебных занятиях интерактивных технологий предусматривает семинар-дискуссию, а также при проведении практических занятий активное участие обучающихся.

Применение информационных технологий в рамках лекционных и практических занятий предполагает презентацию с демонстрацией учебных материалов.

Практическое занятие в форме презентации – представление результатов проектной или исследовательской деятельности с использованием специализированных программных сред.

6 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Представлено в приложении 1.

7 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

Представлены в приложении 2.

8 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

а) Основная литература:

Физкультурно-оздоровительные технологии : учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/466072>

б) Дополнительная литература:

Мордина, Е. М. Анатомия, возрастная физиология и гигиена : учебное пособие / Е. М. Мордина ; МГТУ. - [2-е изд., испр. и доп.]. - Магнитогорск : МГТУ, 2015. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM)

Мицан, Е.Л. Лечебная физкультура в работе с дошкольниками, больными ДЦП [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е.Л. Мицан. - Магнитогорск : МГТУ, 2017. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Режим доступа: <https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=3332.pdf&show=dcatalogues/1/1138451/3332.pdf&view=true>. - Макрообъект. - ISBN 978-5-9967-0994-6.

Ромашин, О. В. Система управления процессом целенаправленного оздоровления человека : учебное пособие / О. В. Ромашин. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2019. — 100 с. — ISBN 978-5-8114-4566-0. — Текст :

электронный // Лань : элек-тронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/125729>

Основы рационального, лечебно-профилактического и специализированного питания [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н. И. Барышникова, И. А. Долматова, Л. Г. Коляда, М. М. Ишмуратова ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2017. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Режим доступа: <https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=3206.pdf&show=dcatalogues/1/1136719/3206.pdf&view=true>. - Макрообъект

в) Методические указания:

При подготовке к практическим занятиям необходимо на официальных сайтах научной литературы найти статьи, монографии, авторефераты и диссертации по рассматриваемой теме, опубликованных не позднее 10 лет. Ознакомиться с содержанием этих научных работ и представить в виде кратких аннотаций, обзора.

г) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

Программное обеспечение

Наименование ПО	№ договора	Срок действия лицензии
MS Windows 7 Professional(для классов)	Д-1227-18 от 08.10.2018	11.10.2021
MS Office 2007 Professional	№ 135 от 17.09.2007	бессрочно
7Zip	свободно	бессрочно
FAR Manager	свободно	бессрочно

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Название курса	Ссылка
Электронная база периодических изданий East View Information Services, ООО	https://dlib.eastview.com/
Национальная информационно-аналитическая система – Российский индекс научного цитирования (РИНЦ)	URL: https://elibrary.ru/project_risc.asp
Поисковая система Академия Google (Google Scholar)	URL: https://scholar.google.ru/
Информационная система - Единое окно доступа к информационным ресурсам	URL: http://window.edu.ru/
Российская Государственная библиотека. Кataloги	https://www.rsl.ru/ru/4readers/catalogues/
Электронные ресурсы библиотеки МГТУ им. Г.И. Носова	http://magtu.ru:8085/marcweb2/Default.asp
Университетская информационная система РОССИЯ	https://uisrussia.msu.ru

9 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа:

Доска, мультимедийные средства хранения, передачи и представления информации.

Учебные аудитории для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации: Доска, мультимедийный проектор, экран

Помещения для самостоятельной работы обучающихся:

Персональные компьютеры с пакетом MS Office, выходом в Интернет и с доступом в электронную информационно-образовательную среду университета

Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования:

Шкафы для хранения учебно-методической документации, учебного оборудования и учебно-наглядных пособий.

Методические указания для студентов

Процесс обучения дисциплине включает в себя:

аудиторную работу

- посещение лекционных занятий, оформление конспектов лекций;
- посещение практических занятий, выполнение и представление практических работ;

самостоятельную работу (внеаудиторную работу)

- изучение конспектов лекций;
- самостоятельное изучение материала, представленного в основной, дополнительной литературе, а также на сайтах электронных библиотек;
- подготовка к практическим занятиям (оформление практических работ и заданий);
- подготовка к промежуточному контролю.

Успешное изучение дисциплины осуществляется при выполнении всех перечисленных видов работ.

В процессе самостоятельной работы активизируется познавательная деятельность обучающихся, осуществляется углубленное изучение материала, самопознание, самоорганизация, формируется целостное представление об изучаемом предмете и явлении.

Конспект лекции представляет собой краткую запись монолога преподавателя. Во время лекции студент слушает материал, понимает и осмысливает его. Для лекций необходимо подготовить отдельную тетрадь, при этом желательно вести записи так, чтобы логика лекционного материала была не прерывна. Целесообразно выделять темы, подтемы, ключевые слова и термины в лекции для акцентирования внимания на них.

Записывать следует самое важное, раскрывающее смысл и суть темы.

Рекомендуется записывать аккуратным, понятным почерком. Конспектируя, можно пользоваться общепринятыми сокращениями слов и условными знаками, можно придумать собственные.

Если будет вовремя не записан материал, то необходимо оставить место и потом дописать пропущенное.

Все конспекты лекций представляются в конце окончания курса для проверки.

Подготовка к практическим занятиям предполагает углубленное изучение отдельных тем и курсов. По форме проведения занятия представляют собой решение задач, обсуждение докладов, демонстрация презентаций, беседу по плану или дискуссию по проблеме.

Подготовка к занятиям заключается в освоении материала лекций, привлечение для изучения дополнительной литературы, при этом необходимо анализировать материал, сопоставлять факты и события, мнения из разных источников.

Если на практическом занятии представлены доклады, то нужно подготовиться по одному из представленных в тематике вопросу. Доклад представляет собой устную форму сообщения информации. Для начала необходимо подготовить материал, прочитать, осмыслить его, а на занятии представить его в виде устного сообщения. Докладчику нужно представить материал так, чтобы он был понятен и интересен одногруппникам. Нужно стараться использовать простые слова, не перегружая речь наукообразными оборотами и специфическими терминами.

При выступлении одного, остальные обучающиеся должны внимательно слушать, по ходу выступления записывать кратко содержание и задавать вопросы.

Беседа по плану представляет собой заранее подготовленное совместное обсуждение вопросов темы каждым из участников. Эта форма потребует от студентов не только хорошей самостоятельной проработки теоретического материала, но и умение участвовать в коллективной дискуссии: кратко, четко и ясно формулировать и излагать свою точку зрения перед сокурсниками, отстаивать позицию в научном споре, присоединяться к чужому мнению или оппонировать другим участникам.

Презентация – современный способ устного или письменного представления информации с использованием мультимедийных технологий.

Требования к оформлению презентаций:

Каждая презентация должны быть не менее 10 слайдов

- Шрифт текста должен быть читабельным, видимым на фоне. Для фона предпочтительнее холодные тона.
 - Шрифты без засечек (Arial, Tahoma, Verdana) читаются легче, чем гротески. Нельзя смешивать различные типы шрифтов в одной презентации. Для заголовка годится размер шрифта 24-54 пункта, а для текста - 18-36 пунктов.
 - Оптимальное число строк на слайде – 6 -11.
 - Наибольшая эффективность достигается тогда, когда ключевые пункты отображаются по одному на каждом отдельном слайде
 - Если текст состоит из нескольких абзацев, то необходимо установить красную строку и интервал между абзацами
 - Информацию предпочтительнее располагать горизонтально, наиболее важную - в центре экрана.
 - Следует соблюдать единый стиль оформления.
 - Информация должны сопровождаться фотографиями, картинками
 - Иллюстрации рекомендуется сопровождать пояснительным текстом.
- Подписи к картинкам лучше выполнять сбоку или снизу, если это только не название самого слайда.

1 слайд – титульный (название рассматриваемой темы, фамилия и имя, группа студента)

Последний слайд должен содержать список источников (литература, ссылки интернет-сайтов)

В презентацию можно включить видео.

Все доклады и презентации демонстрируются на практических занятиях. В случае отсутствия студента на занятиях необходимо разместить выполненное задание в соответствующую тему на образовательном портале.

Подготовка к промежуточному контролю.

В течение семестра возможно прохождение тестовых заданий на образовательном портале. Это осуществляется как в аудиторное время, так и во внеаудиторное. Для подготовки к выполнению тестовых заданий необходимо заранее повторить конспект лекции, а также изучить записи в тетради, сделанные во время практических занятий в процессе докладов и демонстрации презентаций. Выполнение тестовых заданий по темам курса позволит выявить пробелы в знаниях студентов, тем самым вовремя устранить их, и качественнее подготовиться к промежуточному контролю по окончании изучения дисциплины.

Готовиться к зачёту или экзамену нужно заранее и в несколько этапов. Для этого:

- Нужно просматривать конспекты лекций сразу после занятий. Это поможет разобраться с непонятными моментами лекции и возникшими вопросами, пока еще лекция свежа в памяти.
- Бегло просматривать конспекты до начала следующего занятия. Это позволит «освежить» предыдущую лекцию и подготовиться к восприятию нового материала.
- Каждую неделю отводите время для повторения пройденного материала. Непосредственно при подготовке:
- Разделить вопросы для зачёта (экзамена) на знакомые (по лекционному курсу, семинарам, конспектированию), которые потребуют лишь повторения и новые, которые придется осваивать самостоятельно. Начинать нужно со знакомого материала, а затем изучить менее известное, воспользовавшись рекомендованной литературой.

Задание 1

По научным источникам, официальным сайтам найти характеристики оздоровительных технологий и представить в виде таблицы

1. Основные виды технологий физкультурно-спортивной деятельности с лицами, имеющими отклонения в здоровье

гимнастика: оздоровительная, ритмическая,

фитнес,

фитбол-аэробика,

стретчинг,

шейпинг,

пилатес и др.

плавание: оздоровительное, гидроаэробика;

коррекционно-развивающие игры: спортивные игры, подвижные игры;

туризм: организация туристских походов с учетом нозологии;

бег оздоровительный;

ходьба: оздоровительная, скандинавская.

Задание 2

По научным источникам, официальным сайтам найти характеристики оздоровительных технологий и представить в виде таблицы

2. Нетрадиционные оздоровительные технологии:

дыхательная гимнастика;

самомассаж;

двигательная пластика;

танцевально-экспрессивный тренинг;

йога.

Задание 3

По научным источникам, официальным сайтам найти характеристики оздоровительных технологий и представить в виде таблицы

Дыхательная гимнастика

Дыхательная гимнастика йогов

Задание 4

По научным источникам, официальным сайтам найти характеристики оздоровительных технологий и представить в виде таблицы

По научным источникам, официальным сайтам найти характеристики оздоровительных технологий и представить в виде таблицы

Методика организации физкультурно-оздоровительной работы, обусловленная клиническим диагнозом

Методика организации ОФК с учетом заболевания:

- заболевания сердечно-сосудистой системы;
-

- нейроциркуляторная дистония;
 - артериальная гипертензия;
 - миопия;
 - ожирение;
 - нарушения слуха;
 - бронхолегочная патология;
 - заболевания опорно-двигательного аппарата.
-

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства
ПК-4: Способен разрабатывать программно-методическое обеспечение учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) программ профессионального обучения, СПО и		
ПК-4.1:	осуществляет разработку рабочих программ дисциплин (модулей) и их актуализацию;	Теоретические вопросы 3. Основные виды технологий физкультурно-спортивной деятельности с лицами, имеющими отклонения в здоровье: - гимнастика: оздоровительная, ритмическая, фитнес, фитбол-аэробика, стретчинг, шейпинг, пилатес и др.; - плавание: оздоровительное, гидроаэробика; - коррекционно-развивающие игры: спортивные игры, подвижные игры; - туризм: организация туристских походов с учетом нозологии; - бег оздоровительный; - ходьба: оздоровительная, скандинавская. 4. Нетрадиционные оздоровительные технологии - дыхательная гимнастика; - самомассаж; - двигательная пластика; - танцевально-экспрессивный тренинг; - йога.
ПК-4.2:	планирует занятия по дисциплинам (модулям) согласно разработанному программно-методическому обеспечению	Спланировать занятия для лиц, имеющих отклонения в здоровье: - по гимнастике: оздоровительная, ритмическая, фитнес, фитбол-аэробика, стретчинг, шейпинг, пилатес и др.; - по плаванию: оздоровительное, гидроаэробика; - коррекционно-развивающие игры: спортивные игры, подвижные игры; - по туризму: организация туристских походов с учетом нозологии; - бег оздоровительный; - по ходьбе: оздоровительная, скандинавская.
ПК-1: Способен осуществлять учебную деятельность обучающихся по освоению учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) программ профессионального обучения, СПО и (или) ДПП		

ПК-1.1:	осуществляет управление ситуацией по вопросам профессионального самоопределения, развития и адаптации обучающихся;	Теоретические вопросы: 1. Значение, задачи и организация физкультурно-оздоровительной работы 2. Роль физического воспитания в укреплении здоровья и жизнедеятельности человека
ПК-1.2:	решает профессиональные задачи по планированию и организации занятий по курсам и дисциплинам, а также самостоятельной работы обучающихся; по модернизации оснащения и формирования предметно-пространственной среды;	Расписать одну методику организации физкультурно-оздоровительной работы, обусловленной клиническим диагнозом. Составить планы физкультурно-оздоровительных занятий для лиц с различными заболеваниями: - заболевания сердечно-сосудистой системы; - нейроциркуляторная дистония; - артериальная гипертензия; - миопия; - ожирение; - нарушения слуха; - бронхолегочная патология.
ПК-1.3:	осуществляет контроль за подготовленностью и мотивацией обучающихся	Контролировать свое самочувствие с помощью методов самоконтроля на занятиях оздоровительной физической культурой, применение различных методик измерения ЧСС, заполнить дневник самоконтроля