Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Сибирский государственный индустриальный университет»

Кафедра физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ
Директор института физической культуры, здоровья и спорта
_____ В.Б. Костерев
подпись
«____» _____ 20___ г.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Современные оздоровительные методики

44.03.01 «Педагогическое образование»
(направленность (профиль): «Физическая культура»)

Квалификация выпускника
Бакалавр

Форма обучения
Заочная форма

Срок обучения: 4 года 6 месяцев

Год начала подготовки 2026

Новокузнецк
2026

СибГИУ Подлинник электронного документа хранится в системе электронного согласования документов СибГИУ
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭП
Сертификат: 85803069ad438a660b5b2f3e26e54ad1dea85366
Владелец: Директор ИФКЗиС Костерев Вадим Борисович
Действителен: с 4 декабря 2025 г. по 27 февраля 2027 г.
Дата и время: 27-04-2026 12:37:26 ПРОВЕРИТЬ ПОДПИСЬ

## 1 Цели и задачи освоения учебной дисциплины

Целями учебной дисциплины являются:

– сформировать у обучающихся навыки самостоятельного выбора и применения оздоровительных методик в соответствии с индивидуальными потребностями и возможностями занимающихся.

Задачами учебной дисциплины являются:

– освоение обучающимися современных оздоровительных технологий и методик в сфере физической культуры и спорта;
– использование оздоровительных методик для повышения уровня физического здоровья.

## 2 Место учебной дисциплины в структуре ООП по направлению подготовки (специальности)

Учебная дисциплина относится к учебным дисциплинам обязательной части **Блока 1 «Дисциплины (модули)»** ООП по направлению подготовки (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование».

Учебная дисциплина базируется на предварительном усвоении обучающимися учебных дисциплин:

– Теория и методика гимнастики;
– Теория и методика плавания;
– Теория и методика лыжного спорта;
– Теория и методика стрелкового спорта;
– Гигиена физической культуры и спорта;
– Иностранный язык;
– Основы проектной деятельности;
– Физическая культура и спорт;
– Инклюзивное образование;
– Анатомия;
– Физиология физического воспитания и спорта;
– Теория и методика спортивных игр;
– Теория и методика легкой атлетики;
– Производственная педагогическая практика;
– Научно-исследовательская работа.

Учебная дисциплина дополняет знания и умения, получаемые по одновременно изучаемым и последующим учебным дисциплинам:

– Лечебная физическая культура и массаж;
– Психология физической культуры и спорта;
– Преддипломная практика.

## 3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине

Процесс изучения учебной дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

**– Общепрофессиональные компетенции**

| Наименование категории (группы) ОПК | Код и наименование ОПК | Код и наименование индикатора достижения ОПК | Планируемые результаты обучения |
|---|---|---|---|
| педагогические технологии в профессиональной деятельности | ОПК-6: Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями | ОПК-6.3 Использует психолого-педагогические технологии для индивидуализации обучения, развития, воспитания; составляет (совместно с психологом и другими специалистами) психолого-педагогическую характеристику обучающегося, в том числе с особыми образовательными потребностями | – знать: современные психолого-педагогические технологии для индивидуализации обучения, развития и воспитания обучающихся в рамках оздоровительного процесса.<br>– уметь: совместно с психологом и другими специалистами составлять психолого-педагогическую характеристику обучающегося, включающую оценку его физического и психологического состояния, а также потребностей в оздоровлении. |
| Научные основы педагогической деятельности | ОПК-8: Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний | ОПК-8.3 Использует формы и методы обучения, в том числе выходящие за рамки учебных занятий: проектная деятельность, лабораторные эксперименты, полевая практика и т.п. | – знать: различные формы и методы обучения, которые могут быть использованы для реализации оздоровительных программ и выходят за рамки традиционных учебных занятий.<br>– уметь: применять различные формы и методы обучения при реализации оздоровительных |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | проектов, направленных на улучшение физического и психологического состояния обучающихся. |

## – Профессиональные компетенции

| Наименование категории (группы) ПК | Код и наименование ПК | Код и наименование индикатора достижения ПК | Планируемые результаты обучения |
|---|---|---|---|
| | ПК-1: Способен осуществлять обучение в области физической культуры | ПК-1.1 Понимает структуру, состав и дидактические единицы предметной области физической культуры | – знать: знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области физическая культура.<br>– уметь: оценивать состав и структуру методических материалов, используемых для организации оздоровительного процесса, таких как программы, методические пособия, планы занятий и др.. |
| | | ПК-1.2 Осуществляет отбор учебного содержания предметной области физической культуры для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС | – знать: основные положения и требования, предъявляемые ФГОС к обучению по предметной области физической культуры, включая содержание, методы и формы обучения, а также ожидаемые результаты обучения.<br>– уметь: анализировать учебный материал, включая учебники, методические пособия, программы и другие ресурсы, и отбирать из них необходимые элементы с учетом требований ФГОС. |
| | | ПК-1.3 Разрабатывает формы учебных | – знать: различные методы и приемы |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | занятий по предметной области физической культуры, применяет методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные | обучения в предметной области физической культуры, такие как демонстрация, объяснение, практическое применение, инструктаж, самостоятельная работа и др..<br>– уметь: разрабатывать учебные занятия с использованием различных методов и приемов обучения, а также информационных технологий, с учетом целей обучения, потребностей обучающихся и особенностей предметной области. |

**– Универсальные компетенции**

| Наименование категории (группы) УК | Код и наименование УК | Код и наименование индикатора достижения УК | Планируемые результаты обучения |
|---|---|---|---|
| Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение) | УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации профессиональной деятельности | – знать: принципы и методы физической культуры, о влиянии физической активности на здоровье и общее благополучие.<br>– уметь: выбирать наиболее подходящие здоровьесберегающие технологии с учетом своих потребностей, целей и возможностей, а также внутренних и внешних условий реализации профессиональной деятельности. |

## 4 Объем и содержание учебной дисциплины

Учебные занятия по учебной дисциплине проводятся в форме контактной работы и в форме самостоятельной работы обучающихся.

Контактная работа включает в себя занятия лекционного типа (лекции), занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы), промежуточную аттестацию обучающихся и иные формы взаимодействия обучающихся с педагогическими работниками и (или) лицами, привлекаемыми к реализации ООП на иных условиях, в том числе при проведении промежуточной аттестации обучающихся. Контактная работа может проводиться с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

## Объем учебной дисциплины

| Сессия / курс | | ***ИТОГО*** | ***1 сессия / 5 курс*** | ***2 сессия / 5 курс*** |
|---|---|---|---|---|
| Форма промежуточной аттестации | | | | *зачет* |
| Трудоёмкость | *академ. час.* | ***72*** | *36* | *36* |
| | *зачетных единиц* | ***2*** | *1* | *1* |
| Лекции, *академ. час.* | | ***8*** | *2* | *6* |
| в форме практической подготовки | | ***0*** | *0* | *0* |
| Лабораторные работы, *академ. час.* | | ***0*** | *0* | *0* |
| в форме практической подготовки | | ***0*** | *0* | *0* |
| Практические занятия, *академ. час.* | | ***8*** | *0* | *8* |
| в форме практической подготовки | | ***0*** | *0* | *0* |
| Курсовая работа / проект, *академ. час.* | | ***0*** | *0* | *0* |
| в форме практической подготовки | | ***0*** | *0* | *0* |
| Консультации, *академ. час.* | | ***0*** | *0* | *0* |
| в форме практической подготовки | | ***0*** | *0* | *0* |
| Самостоятельная работа, *академ. час.* | | ***52*** | *34* | *18* |
| в форме практической подготовки | | ***0*** | *0* | *0* |
| Контроль, *академ. час.* | | ***4*** | *0* | *4* |
| в форме практической подготовки | | ***0*** | *0* | *0* |

## Содержание учебной дисциплины

Раздел 1 Атлетическая гимнастика (Основные виды проявления силовых способностей (статическая сила, динамическая сила, стато-динамическая сила). Методика развития силовых способностей: с использованием веса собственного тела, с партнёром (во взаимном сопротивлении), со свободными весами, на тренажёрах. Техника безопасности при проведении занятий по силовой подготовке. Методика составления комплекса упражнений на основные группы мышц с использованием веса собственного тела. Методика составления комплекса упражнений на основные группы мышц с использованием свободных весов (гантели, бодибары, гири). Техника безопасности при проведении данных занятий. Методика составления комплекса

упражнений на основные группы мышц с использованием тренажёров. Техника безопасности при проведении данных занятий. Crossfit (GWM) и функциональная тренировка. Основные понятия и методика проведения. Техника безопасности при проведении данных занятий.);

Раздел 2 Аэробика базовая. Классификация современных видов оздоровительной аэробики (Основные базовые шаги классической (оздоровительной) аэробики (low impact): step touch, V-step, curl, grape. Технические требования, предъявляемые к базовым шагам. Техника движений рук при выполнении базовых шагов оздоровительной аэробики. Методика составления фрагмента аэробной комбинации (32 счёта – «квадрат»). Основные методы разучивания фрагмента аэробной комбинации. Практическое разучивание фрагмента аэробной комбинации (326 счёта). Правила конструирования аэробной комбинации. Последовательность разучивания аэробной комбинации. Регулирование нагрузки в процессе занятий оздоровительной аэробикой. Заключительная часть занятия – стретчинг.);

Раздел 3 Особенности занятий системой физических упражнений (калланетика, стретчинг, пилатес) (Основные теоретические и методические положения оздоровительных систем упражнений. Укрепление мышечного корсета, формирование правильной осанки, развитие чувства равновесия. Составление и изучение базового комплекса упражнений, направленных на укрепление мышечного корсета, формирование правильной осанки, развитие чувства равновесия. Составление и изучение комплексов упражнений с использованием инвентаря при проведении занятий.);

Раздел 4 Основы проведения занятий хатхайогой (Йога как система духовных, психических и физических практик. Хатха-йога как практика физической подготовки (асаны). Основные асаны (статические позы) и последовательность их выполнения. Дыхательные упражнения в хатха-йоге (пранаяма). Позы отдыха (расслабления). Методика проведения базового комплекса упражнений (статических и динамических), направленных на развитие гибкости и улучшение подвижности в суставах, увеличение эластичности мышц и сухожилий.).

## 5 Перечень тем лекций

| № раздела / темы дисциплины | Темы лекций | Трудоемкость, *академ.час* | |
|---|---|---|---|
| | | всего | в форме практической подготовки |
| Раздел 1. | Атлетическая гимнастика | 2 | |
| Раздел 2. | Аэробика базовая. Классификация современных видов оздоровительной аэробики | 2 | |
| Раздел 3. | Особенности занятий | 2 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | системой физических упражнений (калланетика, стретчинг, пилатес) | | |
| Раздел 4. | . Основы проведения занятий хатхайогой | 2 | |
| **Итого:** | | **8** | **0** |

## 6 Перечень тем практических занятий (семинаров)

| № раздела / темы дисциплины | Темы практических занятий (семинаров) | Трудоемкость, *академ.час* | |
|---|---|---|---|
| | | **всего** | **в форме практической подготовки** |
| Раздел 1. | Атлетическая гимнастика | 2 | |
| Раздел 2. | Аэробика базовая. Классификация современных видов оздоровительной аэробики | 2 | |
| Раздел 3. | Особенности занятий системой физических упражнений (калланетика, стретчинг, пилатес) | 2 | |
| Раздел 4. | Основы проведения занятий хатхайогой | 2 | |
| **Итого:** | | **8** | **0** |

## 7 Перечень тем лабораторных работ

| № раздела / темы дисциплины | Темы лабораторных работ | Трудоемкость, *академ.час* | |
|---|---|---|---|
| | | **всего** | **в форме практической подготовки** |
| | *Отсутствуют* | | |
| **Итого:** | | **0** | **0** |

## 8 Перечень тем курсовых работ (проектов)

| № раздела / темы дисциплины | Темы курсовых работ (проектов) | Трудоемкость, *академ.час* | |
|---|---|---|---|
| | | **всего** | **в форме практической подготовки** |
| | *Отсутствуют* | | |
| **Итого:** | | **0** | **0** |

## 9 Виды самостоятельной работы

| № раздела / темы дисциплины | Виды самостоятельной работы | Трудоемкость, *академ.час* | |
|---|---|---|---|
| | | **всего** | **в форме практической подготовки** |
| Раздел 1. | 1. Изучение лекционного | 10 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | материала;<br>2. Изучение теоретического материала;<br>3. Подготовка к практическому занятию;<br>4. Прохождение тестирования. | | |
| Раздел 2. | 1. Изучение лекционного материала;<br>2. Изучение теоретического материала;<br>3. Контрольная работа;<br>4. Подготовка к практическому занятию;<br>5. Прохождение тестирования. | 14 | |
| Раздел 3. | 1. Изучение лекционного материала;<br>2. Изучение теоретического материала;<br>3. Контрольная работа;<br>4. Подготовка к практическому занятию;<br>5. Прохождение тестирования. | 14 | |
| Раздел 4. | 1. Изучение лекционного материала;<br>2. Изучение теоретического материала;<br>3. Контрольная работа;<br>4. Подготовка к практическому занятию;<br>5. Прохождение тестирования. | 14 | |
| *Контроль* | *Подготовка к зачёту* | 4 | |
| **Итого:** | | **56** | **0** |

## 10 Матрица компетентностных задач по учебной дисциплине

| Контролируемые разделы (темы) дисциплины | Контролируемые компетенции | Оценочные средства |
|---|---|---|
| Раздел 1. | ОПК-6;<br>ОПК-8;<br>ПК-1;<br>УК-7 | 1. Наблюдение за работой на практическом занятии;<br>2. Тестовые задания |
| Раздел 2. | ОПК-6;<br>ОПК-8; | 1. Контрольная работа;<br>2. Наблюдение за работой на |

| | | |
|---|---|---|
| | ПК-1;<br>УК-7 | практическом занятии;<br>3. Тестовые задания |
| Раздел 3. | ОПК-6;<br>ОПК-8;<br>ПК-1;<br>УК-7 | 1. Контрольная работа;<br>2. Наблюдение за работой на практическом занятии;<br>3. Тестовые задания |
| Раздел 4. | ОПК-6;<br>ОПК-8;<br>ПК-1;<br>УК-7 | 1. Контрольная работа;<br>2. Наблюдение за работой на практическом занятии;<br>3. Тестовые задания |
| Зачет. | ОПК-6;<br>ОПК-8;<br>ПК-1;<br>УК-7 | 1. Зачет на основе результатов текущего контроля |

## 11 Входной контроль

**11.1 Цель входного контроля** − определить начальный уровень подготовленности обучающихся и выстроить индивидуальную траекторию обучения. В условиях личностно-ориентированной образовательной среды результаты входного оценивания обучающегося используются как начальные значения в индивидуальном профиле академической успешности обучающегося.

### 11.2 Описание оценочных средств

Форма проведения входного контроля – тестирование.

Длительность тестирования – 20 минут.

Тестирование проводится в течение первых двух недель изучения учебной дисциплины в СУО СибГИУ.

Для проведения тестирования используются тестовые задания для входного контроля (для ответа на 1 вопрос, как правило, выделяется 1 минута).

### Шкала оценивания результатов тестирования

За каждый правильный ответ выставляется 1 балл. Оценка выставляется в зависимости от процента правильных ответов:

Оценка формируется в соответствии с критериями таблицы:

| Процент результативности (правильных ответов) | Оценка |
|---|---|
| 86 до 100 | «отлично» |
| от 67до 85 | «хорошо» |
| от 50 до 66 | «удовлетворительно» |
| менее 50 | «неудовлетворительно» |

Основываясь на результатах тестирования, формируется индивидуальная траектория обучающегося (группы обучающихся), исходя из следующих соображений:

– 86 – 100 % – обучающийся готов к изучению учебной дисциплины без дополнительного повторения изученного ранее материала;

– 50 – 67 % – обучающийся в целом готов к изучению учебной дисциплины, требуется повторение отдельных вопросов(тем) изученного ранее материала, необходимого для успешного освоения учебной дисциплины;

– 49% и менее – обучающийся имеет слабую подготовку к изучению учебной дисциплины, необходимы корректирующие занятия и консультации.

**Тестовые задания для входного контроля знаний обучающихся приведены в приложении.**

## 12 Текущий контроль

**12.1 Текущий контроль знаний** используется для оперативного и регулярного управления учебной деятельностью (в том числе самостоятельной) обучающихся. Данный вид контроля стимулирует у обучающихся стремление к систематической самостоятельной работе по изучению учебной дисциплины и позволяет оценить степень освоения изученного материала.

Текущий контроль успеваемости осуществляется в течение семестра, в ходе повседневной учебной работы по индивидуальной инициативе педагогического работника, в том числе посредством использования СУО СибГИУ.

Формы проведения текущего контроля – контрольная работа; наблюдение за работой на практическом занятии; тестовые задания.

### 12.2 Описание оценочных средств

**Шкалы оценивания (методики оценки)**

#### 12.2.1 Рекомендации по оцениванию контрольной работы

Контрольная работа – это самостоятельная форма учебной деятельности обучающегося, которая осуществляется без непосредственного руководства и контроля со стороны педагогического работника, но по его поручению.

**Критерии оценки:**

– правильность ответа по содержанию задания (учитывается количество и характер ошибок при ответе);

– полнота и глубина ответа (учитывается количество усвоенных фактов, понятий и т.п.);

– сознательность ответа (учитывается понимание излагаемого материала);

– логика изложения материала (учитывается умение строить целостный, последовательный ответ, грамотно пользоваться специальной терминологией);

– рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи (учитывается умение использовать наиболее прогрессивные и эффективные способы достижения цели);

– использование при ответе требований нормативных документов, учебной литературы (обязательное условие);

– использование графических элементов с целью выделения особо значимой информации: таблиц, схем, рисунков и т.п.

Критерии оценки контрольной работы

| Наименование параметра оценки | Оценка |
|---|---|
| Обучающийся выполнил задание в полном объёме; полно и аргументировано отвечает по содержанию задания; обнаруживает понимание материала; может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры, в том числе самостоятельно составленные; излагает материал последовательно и правильно. | отлично |
| Обучающийся выполнил задание, удовлетворяющее тем же требованиям, что и для оценки «отлично», но допускает несколько незначительных ошибок. | хорошо |
| Обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений задания, но излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке ответа; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки. | удовлетворительно |
| Обучающийся обнаруживает незнание ответа на соответствующее задание, допускает ошибки в формулировке определений или ответа в целом, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «неудовлетворительно» отмечает такие недостатки в подготовке обучающегося, которые являются серьезным препятствием к успешному освоению последующего материала. | неудовлетворительно |

### 12.2.2 Рекомендации по оцениванию результатов тестирования обучающихся

Тестирование проводится по изученным разделам (темам) учебной дисциплины для выявления уровня знаний и умений обучающегося, мотивирования обучающегося к активизации самостоятельной работы по усвоению учебного материала, выявления и устранения пробелов в знаниях, повышения дисциплины и организации учебной деятельности обучающегося.

Тестирование проводится в СУО СибГИУ в рамках часов, отведенных на самостоятельную работу обучающихся. Для тестирования используется 20 вопросов из базы типовых тестовых заданий по изученным разделам (темам) учебной дисциплины. Обучающийся выбирает один ответ из предложенных вариантов ответа. В случае выбора неправильного ответа обучающийся получает за данный вопрос 0 баллов; в случае правильного ответа – 1 балл.

Оценка формируется в соответствии с критериями таблицы:

| Максимальный балл | Проходной балл | Оценка |
|---|---|---|
| 20 | не менее 18 | отлично |
| 17 | не менее 14 | хорошо |
| 13 | не менее 10 | удовлетворительно |
| 9 | – | неудовлетворительно |

### 12.2.3 Рекомендации по оцениванию в процессе наблюдения за работой на практическом занятии

Наблюдение за работой на практическом занятии – важнейший компонент контроля деятельности обучающихся и качества их обучения.

**Критерии оценки в процессе наблюдения за работой на практическом занятии:**

– самостоятельность выполнения задания и работы с методическими указаниями (учитывается работа в течение занятия, быстрота и способность нахождения в методических указаниях нужной информации);

– правильность выполнения работы (учитывается последовательность выполняемых действий, умение работать с инструментами и/или средствами вычислительной техники);

– рациональность использования времени, отведенного на задание (не одобряется затянутость выполнения работы с учетом индивидуальных особенностей обучающихся);

– активность обучающегося при выполнении практической работы (учитывается индивидуальная работа и работа в группе).

Критерии оценки по результатам наблюдения за работой на практическом занятии

| Наименование параметра оценки | Максимальное количество баллов |
|---|---|
| Самостоятельно выполняет задания; умеет работать с методическими указаниями. | 2,5 |
| Указанные в методических указаниях действия выполняет в правильной последовательности; умеет работать с инструментами и/или средствами вычислительной техники. | 1,25 |
| Рационально использует время, отведенное на задание; | 1,25 |

| Наименование параметра оценки | Максимальное количество баллов |
|---|---|
| проявляет активность при выполнении практической работы. | |
| **Итого** | **5** |

Максимальное количество – 5 баллов соответствует оценке «отлично», 4 балла – «хорошо», 3 балла – «удовлетворительно», 2 балла – «неудовлетворительно».

**Задания и вопросы для текущего контроля знаний обучающихся по разделам (темам) учебной дисциплины приведены в приложении.**

## 13 Промежуточная аттестация

**13.1 Оценочные материалы для промежуточной аттестации** обучающихся по учебной дисциплине предназначены для оценки степени достижения запланированных результатов обучения по завершению изучения учебной дисциплины в установленной учебным планом форме и позволяют определить качество усвоения изученного материала.

Итоговой формой контроля сформированности компетенций у обучающихся по учебной дисциплине является: зачет.

Оценочные материалы для промежуточной аттестации обучающихся включают: зачет на основе результатов текущего контроля.

### 13.2 Оценивание обучающегося на зачете

| Оценка | Требования к знаниям |
|---|---|
| зачтено | Оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если он выполнил все задания, предусмотренные фондом оценочных средств по учебной дисциплине. |
| не зачтено | Оценка «не зачтено» выставляется обучающемуся, который не все задания, предусмотренные фондом оценочных средств по учебной дисциплине. Как правило, оценка «не зачтено» ставится обучающимся, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по данной учебной дисциплине. |

**Задания и вопросы для промежуточной аттестации обучающихся приведены в приложении.**

## 14 Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины

**а) литература:**

1 Физкультурно-оздоровительные технологии : учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина.

— Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 334 с. – URL: https://urait.ru/bcode/519540 (дата обращения: 14.04.2026);

2 Манжелей, И. В. Педагогика физического воспитания : учебное пособие для вузов / И. В. Манжелей. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 182 с. – URL: https://urait.ru/bcode/516254 (дата обращения: 14.04.2026);

3 Николаев, В. С. Двигательная активность и здоровье человека (теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки) : учебное пособие : [16+] / В. С. Николаев, А. А. Щанкин. – 2-е изд., стер. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 82 с. : ил. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577707 (дата обращения: 14.04.2026).

**б) ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:**

1 Электронный каталог : сайт / Научно-техническая библиотека СибГИУ. – Новокузнецк, [199 – ]. – URL: http://libr.sibsiu.ru. – URL: https://libr.sibsiu.ru;

2 Электронная библиотека // Научно-техническая библиотека СибГИУ : сайт. – Новокузнецк, [200 – ]. – URL: http://library.sibsiu.ru/LibrELibraryFullText.asp. – Режим доступа: для авторизир. пользователей. – URL: https://library.sibsiu.ru/LibrELibraryFullText.asp;

3 Консультант студента : электронно-библиотечная система / ООО «КОНСУЛЬТАНТ СТУДЕНТА». – Москва, [200 – ]. – URL: http://www.studentlibrary.ru. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

4 ЛАНЬ : электронно-библиотечная система : [коллекция «Единая профессиональная база знаний для технических вузов - Издательство Лань" ЭБС»] / ООО «Издательство ЛАНЬ». – Санкт-Петербург, [200 – ]. – URL: http://e.lanbook.com. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

5 Образовательная платформа ЮРАЙТ / ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ». – Москва, [200 – ]. – URL: https://urait.ru. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

6 Университетская библиотека онлайн : электронно-библиотечная система / ООО «Директ-Медиа». – Москва, [200 – ]. – URL: https://biblioclub.ru. – Режим доступа: для авторизир. пользователей. – URL: http://www.biblioclub.ru;

7 НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА eLIBRARY.RU : база данных / ООО «НЭБ». – Москва, [200 – ]. – URL: http://elibrary.ru. – Режим доступа: по подписке;

8 Электронные периодические издания ИВИС : универсальная база данных / ООО «ИВИС». – Москва, [200 – ]. – URL: http://eivis.ru. – Режим доступа: по подписке.

**в) лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:**

– 7-Zip;
– ABBYY FineReader;
– Adobe Acrobat Reader;
– Astra Linux Special Edition;
– Kaspersky Endpoint Security;
– LibreOffice;
– Microsoft Office;
– Microsoft Windows;
– OnlyOffice;
– Р7-Офис.

**г) базы данных и информационно-справочные системы:**

1 ГАРАНТ : справочно-правовая система / ООО «Правовой центр «Гарант». – Кемерово, [200 – ]. – Режим доступа: компьютерная сеть Сиб. гос. индустр. ун-та.;

2 КонсультантПлюс : справочно-правовая система / ООО «Информационный центр АНВИК». – Новокузнецк, [199 – ]. – Режим доступа: компьютерная сеть библиотеки Сиб. гос. индустр. ун-та.;

3 Техэксперт : информационно-справочная система / ООО «Группа компаний «Кодекс». – Кемерово, [200 – ]. – Режим доступа: компьютерная сеть Сиб. гос. индустр. ун-та.

## 15 Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины

Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины включает учебные аудитории, оснащенные оборудованием, компьютерной техникой, и техническими средствами обучения, в том числе:

- учебную аудиторию для проведения занятий лекционного типа, оборудованную учебной доской, экраном и мультимедийным проектором;
- учебную аудиторию для проведения занятий семинарского типа (практических занятий), оснащенную мультимедийным оборудованием;
- учебную аудиторию (помещения) для групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации;
- помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду, научно-техническую библиотеку СибГИУ.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование».

Составитель(и):

заведующий сектором учебно-методического отдела Морина Анна Станиславовна (кафедра физической культуры и спорта);

доцент Маханькова Наталья Александровна (кафедра физической культуры и спорта).

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и утверждена на заседании кафедры.
Согласована:

Зав. кафедрой ФКС,
к.п.н., доцент НФИ КемГУ  А.А. Артемьев

## Приложение

## Тестовые задания для входного контроля знаний обучающихся

1. Выберите верный вариант ответа

Что называется физкультурной паузой?

а) индивидуализированная форма кратковременной физкультурной паузы, используемая главным образом для локального воздействия на утомление групп мышц;

б) комплекс из 7-8 гимнастических упражнений, повторяемых несколько раз в течение 5-10 минут с целью срочного активного отдыха, предупреждения или ослабления наступившего утомления и профилактики снижения работоспособности в течение рабочего дня;

в) комплекс гимнастических упражнений до начала работы с целью активизации деятельности организма и сокращения времени врабатывания в начальном периоде рабочего дня.

2. Выберите верный вариант ответа

Под физической культурой понимается:

а) Воспитание любви к физической активности;

б) Система нагрузок и упражнений;

в) Некоторый фрагмент деятельности человеческого общества.

3. Выберите верный вариант ответа

Что собой представляет изометрическая физкультминутка?

а) упражнения, которые состоят из движений головой и дыхательных упражнений;

б) динамические упражнения, выполнение которых предполагает чередование напряжения и расслабления отдельных мышечных групп плечевого пояса и рук;

в) физические упражнения, включающие в себя упражнения в самосопротивлении и напряжении отдельных мышечных групп в положении сидя.

4. Выберите верный вариант ответа

Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий, называются:

а) Скоростная способность;

б) Двигательный рефлекс;

в) Физическая возможность.

5. Выберите верный вариант ответа

Эффект физических упражнений определяется, прежде всего:

а) Их содержанием;

б) Их формой;

в) Скоростью их выполнения.

6. Выберите верный вариант ответа

Что в комплексе ритмической гимнастики относится к упражнениям вводной части?

а) дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, спокойная ходьба;

б) бег прыжки, танцевальные шаги;

в) ходьба на месте с высоким подниманием бедра, ходьба с движения рук и головы, выпады, наклоны, приседания.

7. Выберите верный вариант ответа

Как называется специально направленное использование физических упражнений в качестве средств лечения заболеваний и восстановления функции организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин?

а) оздоровительно-рекреативная физическая культура;

б) оздоровительно-реабилитационная физическая культура;

в) гигиеническая физическая культура;

г) спортивно-реабилитационная физическая культура.

8. Выберите верный вариант ответа

Роль каких методических принципов значительно возрастает в оздоровительно-реабилитационной физической культуре?

а) принципов постепенного повышения нагрузок достижения хорошей физической формы;

б) принципов наглядности и индивидуализации;

в) принципов индивидуализации и постепенного повышения нагрузок.

9. Выберите верный вариант ответа

Что из перечисленного не относится к системам дыхательной гимнастики?

а) дыхательные упражнения йогов;

б) аэробные упражнения К. Купера;

в) парадоксальная гимнастика, разработанная А.Н. Стрельниковой.

10. Выберите верный вариант ответа

Как называется разновидность гимнастики оздоровительной направленности, основным содержанием которой являются общеразвивающие упражнения, бег, прыжки и танцевальные элементы, исполняемые под ритмическую музыку преимущественно поточным бегом (без пауз и остановок для объяснения упражнений)?

а) ритмическая гимнастика;

б) калланетика;
в) аквааэробика;
г) шейпинг.

11. Выберите верный вариант ответа

Какое направление системы оздоровительной физической культуры представляет собой отдых, восстановление сил с помощью средств физического воспитания (занятия физическими упражнениями, подвижные и спортивные игры, туризм, охота, физкультурно-спортивные развлечения)?

а) оздоровительно-рекреативная физическая культура;
б) оздоровительно-реабилитационная физическая культура;
в) гигиеническая физическая культура;
г) спортивно-реабилитационная физическая культура.

12. Выберите верный вариант ответа

На сколько, по данным научных исследований, в настоящее время зависит здоровье человека от деятельности медицинских учреждений?

а) на 20-25%;
б) на 50-55%;
в) на 10-15%;
г) на 15-20%.

## Задания и вопросы для текущего контроля знаний обучающихся по разделам (темам) учебной дисциплины

### 1. Тестирование по результатам освоения самостоятельной работы

Тестирование проводится для определения степени усвоения материала, а также выполнения самостоятельной работы в рамках часов, отведенных на самостоятельную работу обучающихся, в СУО «Moodle».

Перечень вопросов для тестирования:

1. Выберите верный вариант ответа

Какую гимнастику можно отнести к современным оздоровительным методикам?

a) Атлетическая гимнастика
b) Латина
c) Шейпинг
d) Художественная гимнастика

2. Выберите верный вариант ответа

Какая аэробика относится к современным оздоровительным методикам?

а) Базовая аэробика

b) Зумба
c) Калланетика
d) Тяжелая атлетика

3. Выберите верный вариант ответа

Какие спортивные разделы входят в классификацию современных видов оздоровительной аэробики?

a) Акробатика
b) Йога
c) Бодифлекс
d) Плавание

4. Выберите верный вариант ответа

Какие особенности имеют занятия системой физических упражнений, таких как калланетика, стретчинг и пилатес?

a) Медленные и растяжка мышц
b) Интенсивные кардио нагрузки
c) Гимнастика с предметами
d) Использование мячей и гантелей

5. Выберите верный вариант ответа

Какая система физических упражнений включает в себя элементы йоги?

a) Калланетика
b) Стретчинг
c) Хатха йога
d) Пилатес

6. Выберите верный вариант ответа

Какие основы нужно знать для проведения занятий хатха йогой?

a) Правильное дыхание и асаны (позы)
b) Использование фитнес-оборудования
c) Аэробика и гантели
d) Гимнастика с предметами

7. Выберите верный вариант ответа

Сколько видов азанов существует в классификации современных видов оздоровительной аэробики?

a) 5
b) 10
c) 15
d) 20

8. Выберите верный вариант ответа

Какая гимнастика сочетает в себе энергичные движения и танцевальные элементы?

a) Атлетическая гимнастика
b) Латина
c) Художественная гимнастика
d) Аэробика

9. Выберите верный вариант ответа

Какая аэробика направлена на более интенсивную работу сердечно-сосудистой системы?

a) Базовая аэробика
b) Зумба
c) Калланетика
d) Тяжелая атлетика

10. Выберите верный вариант ответа

Какие упражнения включает в себя калланетика?

a) Упражнения на силу и гибкость
b) Быстрые кардио упражнения
c) Танцевальные элементы
d) Использование фитнес-оборудования

11. Выберите верный вариант ответа

Что такое пилатес?

a) Система физических упражнений, направленная на развитие силы и гибкости
b) Танцевальная гимнастика
c) Интенсивные кардио нагрузки
d) Гимнастика с предметами

12. Выберите верный вариант ответа

Какая система физических упражнений включает в себя растяжку мышц и улучшение гибкости?

a) Калланетика
b) Стретчинг
c) Пилатес
d) Бодифлекс

13. Выберите верный вариант ответа

Какую задачу ставит перед собой основной комплекс занятий хатха йогой?

a) Улучшение гибкости и силы мышц
b) Интенсивные кардио нагрузки
c) Акробатические трюки
d) Развитие координации и баланса

14. Выберите верный вариант ответа

Какая гимнастика имеет в своей основе систему асан (поз)?

a) Атлетическая гимнастика
b) Латина
c) Художественная гимнастика
d) Хатха йога

15. Выберите верный вариант ответа

Какая аэробика направлена на улучшение работы сердечно-сосудистой системы?

a) Базовая аэробика
b) Зумба
c) Калланетика

d) Тяжелая атлетика

16. Выберите верный вариант ответа

Какие упражнения применяются в стретчинге?

a) Растяжка мышц

b) Аэробические упражнения

c) Акробатические трюки

d) Гимнастика с предметами

17. Выберите верный вариант ответа

Что такое хатха йога?

a) Система физических упражнений, направленных на улучшение работы сердечно-сосудистой системы

b) Вид аэробики

c) Танцевальная гимнастика

d) Система физических упражнений, включающих в себя элементы йоги

18. Выберите верный вариант ответа

Какие упражнения включает в себя базовая аэробика?

a) Основы аэробики и движения на музыку

b) Упражнения на силу и гибкость

c) Гимнастика с предметами

d) Использование фитнес-оборудования

19. Выберите верный вариант ответа

Какая гимнастика включает в себя элементы танца и акробатики?

a) Атлетическая гимнастика

b) Латина

c) Художественная гимнастика

d) Аэробика

20. Выберите верный вариант ответа

Какой вид оздоровительной аэробики развивает координацию и баланс?

a) Базовая аэробика

b) Зумба

c) Калланетика

d) Тяжелая атлетика

21. Выберите верный вариант ответа

Какие спортивные разделы входят в классификацию оздоровительной аэробики?

a) Гимнастика и стрельба

b) Йога и плавание

c) Футбол и баскетбол

d) Легкая атлетика и тяжелая атлетика

22. Выберите верный вариант ответа

Какие особенности имеют занятия калланетикой?

a) Медленные и растяжка мышц

b) Интенсивные кардио нагрузки

c) Гимнастика с предметами
d) Использование мячей и гантелей

23. Выберите верный вариант ответа
Какая гимнастика включает в себя элементы акробатики и танца?
a) Атлетическая гимнастика
b) Латина
c) Художественная гимнастика
d) Аэробика

24. Выберите верный вариант ответа
Какие спортивные разделы входят в классификацию оздоровительной аэробики?
a) Плавание и гимнастика
b) Лыжный спорт и бег
c) Танцы и фитнес
d) Гребля и хоккей

25. Выберите верный вариант ответа
Какую задачу ставят перед собой основные комплексы занятий пилатесом?
a) Улучшение гибкости и силы мышц
b) Интенсивные кардио нагрузки
c) Включение элементов акробатики
d) Атлетическая гимнастика

26. Выберите верный вариант ответа
Какая гимнастика сочетает в себе энергичные движения и танцевальные элементы?
a) Атлетическая гимнастика
b) Латина
c) Художественная гимнастика
d) Аэробика

27. Выберите верный вариант ответа
Какой вид оздоровительной аэробики является наиболее интенсивным?
a) Базовая аэробика
b) Зумба
c) Калланетика
d) Тяжелая атлетика

28. Выберите верный вариант ответа
Какие упражнения включает в себя стретчинг?
a) Растяжка мышц
b) Быстрые кардио упражнения
c) Акробатические трюки
d) Гимнастика с предметами

29. Выберите верный вариант ответа
Что такое пилатес?

a) Система физических упражнений, направленных на развитие силы и гибкости

b) Танцевальная гимнастика

c) Интенсивные кардио нагрузки

d) Гимнастика с предметами

30. Выберите верный вариант ответа

Какая система физических упражнений включает в себя растяжку мышц и улучшение гибкости?

a) Калланетика

b) Стретчинг

c) Пилатес

d) Бодифлекс

31. Выберите верный вариант ответа

Какую задачу ставит перед собой основной комплекс занятий хатха йогой?

a) Улучшение гибкости и силы мышц

b) Интенсивные кардио нагрузки

c) Акробатические трюки

d) Развитие координации и баланса

32. Выберите верный вариант ответа

Какая гимнастика имеет в своей основе систему асан (поз)?

a) Атлетическая гимнастика

b) Латина

c) Художественная гимнастика

d) Хатха йога

33. Выберите верный вариант ответа

Какая аэробика направлена на улучшение работы сердечно-сосудистой системы?

a) Базовая аэробика

b) Зумба

c) Калланетика

d) Тяжелая атлетика

34. Выберите верный вариант ответа

Какие упражнения применяются в стретчинге?

a) Растяжка мышц

b) Аэробические упражнения

c) Акробатические трюки

d) Гимнастика с предметами

35. Выберите верный вариант ответа

Что такое хатха йога?

a) Система физических упражнений, направленных на улучшение работы сердечно-сосудистой системы

b) Вид аэробики

c) Танцевальная гимнастика

d) Система физических упражнений, включающих в себя элементы йоги

36. Выберите верный вариант ответа

Какие упражнения включает в себя базовая аэробика?

a) Основы аэробики и движения на музыку

b) Упражнения на силу и гибкость

c) Гимнастика с предметами

d) Использование фитнес-оборудования

37. Выберите верный вариант ответа

Какая гимнастика включает в себя элементы танца и акробатики?

a) Атлетическая гимнастика

b) Латина

c) Художественная гимнастика

d) Аэробика

38. Выберите верный вариант ответа

Какой вид оздоровительной аэробики развивает координацию и баланс?

a) Базовая аэробика

b) Зумба

c) Калланетика

d) Тяжелая атлетика

39. Выберите верный вариант ответа

Какие спортивные разделы входят в классификацию оздоровительной аэробики?

a) Гимнастика и стрельба

b) Йога и плавание

c) Футбол и баскетбол

d) Легкая атлетика и тяжелая атлетика

40. Выберите верный вариант ответа

Какие особенности имеют занятия калланетикой?

a) Медленные и растяжка мышц

b) Интенсивные кардио нагрузки

c) Гимнастика с предметами

d) Использование мячей и гантелей

41. Установите соответствие между видами силы и их характеристиками:

| Вид силы | Характеристика |
|---|---|
| А. Статическая | 1. Сила, проявляемая при движении (например, подъём штанги) |
| Б. Динамическая | 2. Сила без изменения длины мышцы (удержание планки) |
| В. Стато-динамическая | 3. Комбинация статического и динамического режимов (медленные приседания) |

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

| А | Б | В |
|---|---|---|
| | | |

42. Вставьте пропущенные слова в тексте:

«При работе со свободными весами (гантели, гири) важно соблюдать технику безопасности:

Не округлять _____ во время становой тяги.

Фиксировать _____ при жиме лёжа.

Подбирать вес, соответствующий уровню подготовки, чтобы избежать _____.»

43. Расположите этапы силовой тренировки в правильном порядке:

1) Разминка (5–10 мин).

2) Основная часть (упражнения на целевые группы мышц).

3) Заминка и стретчинг.

4) Подбор рабочего веса (разминочные подходы).

4. Установите соответствие между базовыми шагами и их описанием:

| Шаг | Описание |
|---|---|
| А. Step-touch | 1. Шаг в сторону с переносом веса тела |
| Б. V-step | 2. Шаг вперёд с разведением ног в форме буквы V |
| В. Grapevine | 3. Перекрёстный шаг с перемещением в сторону |

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

| А | Б | В |
|---|---|---|
| | | |

45. Вставьте пропущенные слова:

«При составлении аэробной комбинации на 32 счёта («квадрат») важно:

Сохранять _____ движения.

Использовать _____ шаги для новичков.

Контролировать _____ для регулирования нагрузки.»

46. Установите соответствие между системой и её особенностью:

| Система | Особенность |
|---|---|
| А. Калланетика | 1. Упражнения на растяжку и гибкость |
| Б. Пилатес | 2. Медленные статические сокращения |
| В. Стретчинг | 3. Упражнения с акцентом на контроль дыхания и мышечного корсета мышц |

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

| А | Б | В |
|---|---|---|
| | | |

47. Вставьте пропущенное слово:

В пилатесе ключевой принцип – _____, означающий плавность и осознанность движений.

48. Установите соответствие между понятиями йоги и их определениями:

| Термин | Определение |
|---|---|
| А. Асана | 1. Дыхательная практика |
| Б. Пранаяма | 2. Физическая поза |
| В. Шавасана | 3. Поза расслабления («поза трупа») |

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

| А | Б | В |
|---|---|---|
| | | |

49. Вставьте пропущенные слова:

Перед выполнением асан необходимо провести _____, а после – _____ для восстановления дыхания.

50. Расположите этапы занятия йогой в правильном порядке:

1) Разминка (сукшма-вьяяма).
2) Динамические асаны (сурья-намаскар).
3) Статические асаны (триконасана, баддха конасана).
4) Пранаяма и медитация.

**2. Выполнение практических работ**

Задания для практических работ, теоретический и методический материал для самостоятельного изучения представлены в методических указаниях к практическим занятиям.

Пример заданий:

1. Вам необходимо разработать комплекс упражнений для развития силовых способностей с использованием веса собственного тела. Какие упражнения вы бы включили в этот комплекс?

2. Ваш клиент хочет увеличить свои силовые способности, но у него нет доступа к тренажерам или свободным весам. Какие упражнения вы бы предложили ему для развития силовых способностей с использованием веса собственного тела?

3. Вы работаете с группой клиентов, которые хотят улучшить свои силовые способности. Какие упражнения вы бы предложили им для развития силовых способностей с использованием веса собственного тела?

4. Ваш клиент хочет увеличить свои силовые способности, но у него есть проблемы с суставами. Какие упражнения вы бы предложили ему для развития силовых способностей с использованием веса собственного тела, которые были бы безопасны для его суставов?

5. Вы работаете с клиентом, который хочет увеличить свои силовые способности, но у него нет партнера для тренировок. Какие упражнения вы бы предложили ему для развития силовых способностей с использованием веса собственного тела?

**3. Выполнение контрольной работы**

Контрольная работа выполняется в виде презентации.

Пример тем:

1. Алгоритм подбора видов аэробики для разных групп занимающихся: от новичка до продвинутого уровня.
2. Типичные ошибки в технике базовых шагов аэробики и алгоритмы их коррекции.
3. Конструктор аэробной комбинации: пошаговая методика составления фрагмента на 32 счёта.
4. Методы разучивания аэробных связок: как научить группу быстро и без стресса.
5. Регулирование нагрузки в реальном времени: инструменты тренера во время занятия.
6. Стретчинг после аэробики: готовый комплекс на 5–7 минут для заминки.
7. Музыкальное сопровождение в аэробике: как подбирать темп и ритм под комбинацию.
8. Диагностика координационных трудностей у новичков и методы их преодоления.
9. Безопасность в аэробике: профилактика травм голеностопа и коленных суставов.
10. Калланетика для коррекции осанки: базовый комплекс для работы с офисными работниками.
11. Стретчинг при сидячем образе жизни: экспресс-комплексы для снятия мышечных зажимов.
12. Использование фитбола в групповых занятиях: 10 универсальных упражнений для разных целей.

13. Работа с эластичными лентами: варианты дозирования нагрузки в пилатесе и калланетике.

14. Упражнения на равновесие: интеграция в занятия для профилактики падений у взрослых.

15. Дифференцированный подход в стретчинге: как адаптировать упражнения под разную гибкость.

16. Коррекция типичных нарушений осанки средствами пилатеса: практические рекомендации.

17. Составление безопасного комплекса калланетики для занимающихся с болями в спине.

18. Инвентарь в малых группах: как организовать занятие с ограниченным набором оборудования.

19. Базовые асаны хатха-йоги для развития гибкости: методика обучения и страховки.

20. Дыхательные техники в практике йоги: как научить занимающихся диафрагмальному дыханию.

21. Позы отдыха и расслабления: методика проведения шавасаны для снятия стресса.

22. Йога для начинающих: алгоритм построения первого занятия без риска травм.

23. Адаптация асан для занимающихся с ограничениями: использование пропсов и модификаций.

24. Сравнительный анализ аэробики, пилатеса и йоги: как выбрать направление под запрос клиента.

25. Комбинированное занятие: как грамотно соединить аэробику, стретчинг и элементы йоги.

26. Мониторинг прогресса занимающихся: простые инструменты оценки эффективности программ.

27. Мотивация клиентов в оздоровительном фитнесе: психолого-педагогические приёмы тренера.

28. Составление персональной оздоровительной программы: алгоритм от диагностики до результата.

## 4. Оценивание обучающегося на зачете

Промежуточная аттестация производится на основе текущего контроля успеваемости при условии выполнения всех заданий в семестре, предусмотренных фондом оценочных сред