**Электронное учебно-методическое обеспечение занятий по физической культуре в оздоровительных группах (лиц с избыточной массой тела)**

Постоянный рост количества людей с избыточной массой тела и ожирением давно вызывает озабоченность врачей всего мира. По мнению экспертов ВОЗ это становится медико-социальной проблемой, которая угрожает не только здоровью общества, но и экономике различных стран. При этом избыточная масса тела констатируется у людей различного пола, возраста, социального статуса и этнической принадлежности. Основными причинами избыточного веса являются гиподинамия, несбалансированное питание, питание некачественными продуктами и малая информированность населения о последствиях нездорового образа жизни.

В связи с этим, на современном этапе становится актуальной разработка электронных средств обучения, размещение их в доступном интернет-пространстве, что расширяет возможности дистанционного обучения, создает эффективную обучающую среду для широкой аудитории, вызывает заинтересованность, как у детей, так и у взрослых к здоровому образу жизни.

Данное электронное учебно-методическое обеспечение (УМО) создано для расширения учебно-методического сопровождения занятий оздоровительной физической культурой (ОФК) для людей с избыточным весом. УМО включает информационно-теоретический, информационно-методический блоки, электронную библиотеку, глоссарий, инструкцию по работе с курсом. Каждый блок содержит информацию, которая отражает основные моменты темы и связан с другими разделами, дополняющими сведениями, при помощи ссылок. Для быстрого перехода к основным разделам курса используется интерактивное содержание, которое расположено вначале каждого блока. При помощи ссылок осуществляется переход из одного блока в другой.

В информационно-теоретическом блоке УМО освещены основные аспекты организации и методики проведения занятий по ОФК, рассмотрены основные причины лишнего веса и его последствия для здоровья детей и взрослых, приведены современные методики определения избыточного веса и расчёта рационов питания для различных групп.

Информационно-методический блок содержит комплексы упражнений с иллюстрациями, примерные рационы, таблицы калорийности продуктов.

В глоссарий в алфавитном порядке представлены термины, которые используются во всех структурных компонентах программы и связаны с ними при помощи ссылок.

В библиотеке расположена база электронных учебных материалов, которая включает учебники, учебные пособия, научные статьи по изучаемой проблематике, не вошедшие в информационно-теоретический блок.

Данное электронное учебно-методическое обеспечение предназначено для студентов факультетов физического воспитания, учителей физической культуры, родителей. УМО не является конечным продуктом. В процессе работы его блоки можно корректировать, добавлять новейшую научную, учебно-методическую литературу, опыт учителей-новаторов, видео-уроки.