

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Тобольский педагогический институт им. Д.И. Менделеева (филиал)
Тюменского государственного университета

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Шилов С.П.

« 28 »

2020 г.



Физкультурно-оздоровительные технологии
Рабочая программа
для обучающихся по направлению подготовки
49.03.01 Физическая культура
Профиль Спортивная тренировка в избранном виде спорта
Форма обучения: заочная

Цапцова Т.Н. Физкультурно-оздоровительные технологии. Рабочая программа для обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиль Спортивная тренировка в избранном виде спорта, квалификация бакалавр, форма обучения заочная. Тобольск 2020.

Рабочая программа дисциплины (модуля) опубликована на сайте ТюмГУ: Физкультурно-оздоровительные технологии [электронный ресурс] / Режим доступа: <https://tobolsk.utmn.ru/sveden/education/#>

1. Пояснительная записка

Цель дисциплины: Сформировать в современном аспекте целостное представление о здоровье человека, средствах и способах его формирования и поддержания; раскрыть сущность, специфику и структуру профессиональной деятельности специалиста в области оздоровительной физической культуры; ознакомить с инновационными физкультурно-оздоровительными технологиями и путями их интеграции в практику физической культуры различных групп населения.

Задачи дисциплины:

- раскрыть перспективные направления в системе физкультурно-оздоровительной деятельности на современном этапе;
- способствовать формированию умения решать задачи воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и внеучебной деятельности;
- сформировать у будущего бакалавра комплекс знаний и умений, отражающих здоровьесберегающий и здоровьеразвивающий аспекты физической культуры и спорта;
- обеспечить освоение системы знаний в области физкультурно-оздоровительных технологий, целостное осмысление содержательной стороны профессиональной деятельности в сфере оздоровительно-рекреативной физической культуры;
- создать представление о современных научных концепциях в медико-биологической, психолого-педагогической областях знаний в сфере оздоровительной физической культуры

1.1. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физкультурно-оздоровительные технологии» входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений, блок дисциплин по выбору.

Для освоения дисциплины «Физкультурно-оздоровительные технологии» необходимы компетенции, знания, умения и навыки, сформированные у обучающихся в школе в процессе изучения дисциплины «Физическая культура».

Данный курс соотносится с дисциплиной «Физическая культура и спорт: теория и методика двигательной деятельности», «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности», «Спортивная антропология и морфология».

1.2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения данной дисциплины

Код и наименование компетенции (из ФГОС ВО)	Компонент (знаниевый/функциональный)
ПК-3 - Способностью решать задачи воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и внеучебной деятельности.	Знает как решать задачи воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и внеучебной деятельности. Умеет решать задачи воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и внеучебной деятельности.

2. Структура и содержание дисциплины

Таблица 1

Вид учебной работы	Всего часов (академические часы)	Часов в семестре (академические часы)

		10 семестр
Общая трудоемкость	зач.	5
	ед.	180
	час	180
Из них:		
Часы аудиторной работы (всего):		10
Лекции		4
Семинары (С)		6
Часы внеаудиторной работы, включая самостоятельную работу		170
Вид промежуточной аттестации (экзамен)		экзамен

3. Система оценивания

3.1. Оценивание осуществляется по разным формам контроля: конспект к экзамену, подготовка и защита докладов по темам практического занятия.

Студенты не согласные с итоговой оценкой, полученной по результатам текущего контроля, сдают экзамен в устной форме. Билет для сдачи экзамена включает 2 вопроса.

4. Содержание дисциплины

4.1. Тематический план дисциплины

Таблица 2

№ п/п	Темы	Виды аудиторной работы			часов по теме Итого
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия	
1	Общая характеристика оздоровительной физической культуры	2	2	-	6
2	Теоретико-методические основы оздоровительной физической культуры	2	4	-	8
3	Всего	4	6	-	14

4.2. Содержание дисциплины (модуля) по темам

Таблица 3

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание темы (раздела)
1	Общая характеристика оздоровительной физической культуры	Занятие 1. Лекция. Тема: Оздоровительная физическая культура: направления развития. Двигательная активность. Фитнес. Физическая работоспособность и здоровье. Понятие о здоровом образе жизни. Основные принципы оздоровительной тренировки. Оценка состояния здоровья. Оздоровительный эффект физических упражнений. Тренирующее воздействие физических упражнений. Занятие 2. Практическое занятие.

		<ol style="list-style-type: none"> 1. Тесная связь состояния здоровья и физической работоспособности с образом жизни, объемом и характером повседневной двигательной активности. 2. Выбор методики занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью. 3. Средства оздоровительной физической культуры. Упражнения циклического характера. 4. Игровые упражнения. 5. Гимнастические упражнения. 6. Упражнения с использованием тренажеров. 7. Круговая тренировка. 8. Дыхательные упражнения. Народные праздники и национальные виды спорта.
2	<p>Теоретико-методические основы оздоровительной физической культуры</p>	<p>Занятие 3. Лекция. Тема: Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем. Структура и содержание физкультурно-оздоровительной работы для различных половозрастных групп населения. Особенности организации работы с лицами старшего возраста.</p> <p>Технологии построения комплексных оздоровительных программ в профилактике различных заболеваний.</p> <p>Принцип оздоровительной направленности. Постепенность наращивания интенсивности и длительности нагрузок. Разнообразие применяемых средств. Систематичность занятий. Соответствие требованиям основной трудовой деятельности и здорового образа жизни. Принцип индивидуального подхода к содержанию и режимам физкультурно-оздоровительной деятельности.</p> <p>Основы здорового питания.</p> <p>Анатомия и физиология силового и кардиотренинга в оздоровительной тренировке. Характеристика работы различных групп мышц. Структура и функции суставов. Специфика движений в суставах.</p> <p>Совершенствование адаптационно-регуляторных механизмов. Соответствие величины нагрузок функциональным возможностям организма. Способы регламентации нагрузок.</p> <p>Факторы, влияющие на величину и характер срочного тренировочного эффекта физкультурно-оздоровительных занятий: физиологическая зона воздействия определённого упражнения, степень тренированности, пол, возраст, содержание тренировки.</p> <p>Занятие 4. Практическое занятие.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Основные задачи силовой тренировки. Средства и методы силовой тренировки.

		<ol style="list-style-type: none"> 2. Этапы силовой тренировки: базовый, воспитание силовой выносливости, собственно-силовой. 3. Периодизация тренировочного процесса в фитнесе. Планирование тренировок различной направленности. 4. Оздоровительная аэробика. Классификация аэробики. Характеристика различных направлений аэробики. Особенности организации, содержания и методики проведения занятий. 5. Шейпинг. Особенности организации, содержания и методики проведения занятий по шейпингу. <p>Занятие 5. Практическое занятие.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Кинезиология основных положений и простейших движений. 2. Осанка. Биомеханические особенности ходьбы, бега, прыжков. 3. Физиология мышечной деятельности. 4. Строение и функции мышц. 5. Взаимосвязь между энергией и работой. 6. Влияние физических упражнений на обмен веществ и кардиореспираторную систему. 7. Составление программ тренировок по заданию и реализация их на занятии с группой студентов. 8. Анализ правильности показа упражнений.
--	--	---

Образцы контрольных заданий для проведения текущего контроля успеваемости по дисциплине.

Конспектирование материала по экзаменационным вопросам. Конспектирование учебно-методических и научных работ по вопросам экзамена предполагает работу с литературными источниками, интернет ресурсами, их самостоятельное прочтение для подготовки к сдаче зачёта. Конспектирование работ выполняется письменно, без использования текстовых редакторов. К критериям оценивания выполненного конспекта относятся логичность, полнота, лаконичность. Возможно использование опорных конспектов.

Подготовка и защита докладов по практическим занятиям. Время доклада должно быть не более 5-ти минут. В вопросе отражается основная суть материала с исторической точки зрения. Доклад сопровождается презентацией на 5-7 слайдов. Слайды выполняют роль дополнительного информационного материала к докладу. Вопросы по **подготовке и защите докладов по практическим занятиям** представлены в таблице 3 в темах практических занятий, пример занятие №5.

Занятие 5. Практическое занятие.

1. Кинезиология основных положений и простейших движений.
2. Осанка. Биомеханические особенности ходьбы, бега, прыжков.
3. Физиология мышечной деятельности.
4. Строение и функции мышц.
5. Взаимосвязь между энергией и работой.
6. Влияние физических упражнений на обмен веществ и кардиореспираторную систему.
7. Составление программ тренировок по заданию и реализация их на занятии с группой студентов.
8. Анализ правильности показа упражнений.

Вопросы и задания для самостоятельной работы

1. Организация, содержание и особенности проведения занятий в группах здоровья.

2. Особенности физкультурно-оздоровительной тренировки женщин.
3. Основы планирования и учёта в сфере физкультурно-оздоровительной работы.
4. Массовые физкультурно-спортивные мероприятия: виды, организация, особенности проведения.
5. Пропаганда массовой физкультурно-спортивной и оздоровительной работы: формы, особенности деятельности.
6. Массовая физкультурно-оздоровительная работа в рекреационных зонах.
7. Специфика занятий по системе «Изотон»: структура, содержание, особенности питания.
8. Характеристика авторских систем оздоровления.
9. Характеристика систем дыхательных упражнений.
10. Учёт особенностей телосложения в физкультурно-оздоровительной тренировке
11. Особенности питания в физкультурно-оздоровительной тренировке различными видами ФОР с силовой направленностью.
12. Основы планирования и учёта в сфере физкультурно-оздоровительной работы.
13. Массовые физкультурно-спортивные мероприятия: виды, организация, особенности проведения.

5. Учебно-методическое обеспечение и планирование самостоятельной работы обучающихся

Таблица 4

№	Разделы и темы для самостоятельного изучения	Формы СРС, включая требования к подготовке занятий
1	Общая характеристика оздоровительной физической культуры	<p>Чтение текста (учебника, дополнительной литературы), аналитическая обработка текста. Подготовка конспекта по зачетным вопросам. Подготовить доклад по практическим занятиям 2.</p> <p>Занятие 2. Практическое занятие.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Тесная связь состояния здоровья и физической работоспособности с образом жизни, объемом и характером повседневной двигательной активности. 2. Выбор методики занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью. 3. Средства оздоровительной физической культуры. Упражнения циклического характера. 4. Игровые упражнения. 5. Гимнастические упражнения. 6. Упражнения с использованием тренажеров. 7. Круговая тренировка. 8. Дыхательные упражнения. Народные праздники и национальные виды спорта.
2	Теоретико-методические основы оздоровительной физической культуры	<p>Чтение текста (учебника, дополнительной литературы), аналитическая обработка текста. Подготовка конспекта по зачетным вопросам. Подготовить доклад по практическим занятиям 4,5.</p> <p>Занятие 4. Практическое занятие.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Основные задачи силовой тренировки. Средства и

		<p>методы силовой тренировки.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Этапы силовой тренировки: базовый, воспитание силовой выносливости, собственно-силовой. 3. Периодизация тренировочного процесса в фитнесе. Планирование тренировок различной направленности. 4. Оздоровительная аэробика. Классификация аэробики. Характеристика различных направлений аэробики. Особенности организации, содержания и методики проведения занятий. 5. Шейпинг. Особенности организации, содержания и методики проведения занятий по шейпингу. <p>Занятие 5. Практическое занятие.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Кинезиология основных положений и простейших движений. 2. Осанка. Биомеханические особенности ходьбы, бега, прыжков. 3. Физиология мышечной деятельности. 4. Строение и функции мышц. 5. Взаимосвязь между энергией и работой. 6. Влияние физических упражнений на обмен веществ и кардиореспираторную систему. 7. Составление программ тренировок по заданию и реализация их на занятии с группой студентов. 8. Анализ правильности показа упражнений.
--	--	---

6. Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю)

6.1. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

Форма проведения промежуточной аттестации по дисциплине – устный ответ. Ниже приведен примерный перечень вопросов экзамена. Билет включает два вопроса.

Примерные вопросы к экзамену

Понятие, структура индивидуального здоровья, характеристика компонентов; основы комплексной диагностики индивидуального здоровья.

2. Понятие физической рекреации.
3. Цели и задачи физической рекреации.
4. Способы регламентации нагрузок.
5. Факторы, влияющие на величину и характер срочного тренировочного эффекта рекреационных занятий.
6. Принципы физкультурно-оздоровительной тренировки.
7. Средства коррекции психофизиологического состояния.
8. Обучение двигательному действию: этапы, задачи, методы, особенности.
9. Сущностные аспекты физической рекреации.
10. Методика самоконтроля за психофизическим состоянием в системе оздоровительной физической культуры.
11. Понятие об адаптации: виды, механизмы. Общий адаптационный синдром Г. Селье, стадии.
12. Оздоровительный подход к развитию физических способностей.
14. Общая характеристика оздоровительных видов гимнастики.
15. Характеристика авторских систем оздоровления.

16. Характеристика систем дыхательных упражнений.
17. Характеристика нетрадиционных средств и систем оздоровления.
18. Характеристика восточных систем оздоровления.
19. Аэробика в системе оздоровительной тренировки: виды, структура и содержание занятий.
20. Атлетическая гимнастика в системе оздоровительной тренировки: виды, структура и содержание занятий.
21. Учёт особенностей телосложения в физкультурно-рекреационной тренировке с силовой направленностью.
22. Специфика занятий по системе «Изотон»: структура, содержание, особенности питания.
23. Шейпинг как научная комплексная система оздоровительной физической культуры: принципы, дозирование нагрузки, направленность тренировки, тестирование, питание и т.д.
24. Характеристика стретчинг-системы: задачи, средства, особенности занятий.
25. Понятие тренировки в фитнесе: задачи, средства, особенности проведения.
26. Особенности питания в физкультурно-оздоровительной тренировке различными видами ФОР.
27. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми дошкольного возраста: направленность; форма организации, содержание.
28. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми и подростками: направленность, задачи, формы организации, содержание.
29. Оздоровительная тренировка с лицами молодого возраста (направленность, содержание, методические особенности).
30. Оздоровительная тренировка с лицами зрелого возраста: направленность, содержание, методические особенности.
31. Физкультурно-оздоровительная тренировка с лицами пожилого возраста: направленность, содержание, методические особенности.
32. Массовая физкультурно-оздоровительная работа в рекреационных зонах.
33. Массовая физкультурно-оздоровительная работа с взрослым населением: формы, содержание деятельности (трудовые коллективы, по месту жительства, сельская местность, рекреационные зоны).
34. Организация, содержание и особенности проведения занятий в группах здоровья.
35. Особенности физкультурно-оздоровительной тренировки женщин.
36. Основы планирования и учёта в сфере физкультурно-оздоровительной работы.
37. Массовые физкультурно-спортивные мероприятия: виды, организация, особенности проведения.
38. Пропаганда массовой физкультурно-спортивной и оздоровительной работы: формы, особенности деятельности.
39. Основы самоконтроля при занятиях физической культурой: задачи и содержание. Использование данных самоконтроля в управлении тренировочным процессом.
40. Врачебно-педагогический контроль в процессе физкультурно-оздоровительной тренировки: виды, задачи, содержание, учет возрастных особенностей.
41. Понятие, компоненты и особенности оценки физического состояния в системе физкультурно-оздоровительной деятельности с учетом направленности физкультурно-оздоровительной тренировки.
42. Учет возрастных особенностей в процессе физкультурно-оздоровительной работы.

6.2. Критерии оценивания компетенций:

Карта критериев оценивания компетенций

Код и наименование компетенции (из	Компонент (знаниевый/функциональный)	Оценочные материалы	Критерии оценивания

ФГОС ВО)			
ПК-3 – Способностью решать задачи воспитания и духовно- нравственного развития обучающихся в учебной и внеучебной деятельности.	Знает как решать задачи воспитания и духовно- нравственного развития обучающихся в учебной и внеучебной деятельности. Умеет решать задачи воспитания и духовно- нравственного развития обучающихся в учебной и внеучебной деятельности.	Конспект, доклад, экзамен	Знает организационные и методические особенности построения занятий различного типа при реализации физкультурно- оздоровительных технологий, основы методики обучения двигательным действиям, особенности дозирования нагрузки, планирования рабочего материала в различных видах физкультурно- оздоровительных технологий.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

7.1. Основная литература:

1. Архипова, Л. А. Теория и методика физической культуры. Особенности разработки рабочих программ по физической культуре : учебно-методическое пособие / Л. А. Архипова. – Тюмень : ТюмГУ, 2017. – 80 с. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/109690>

7.2. Дополнительная литература:

1. Куценко, Я. А. Историко-педагогические подходы изучения истории физической культуры (тестовые задания и словарь-справочник) : учебно-методическое пособие / Я. А. Куценко. – Тюмень : ТюмГУ, 2017. – 96 с. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/109916>

2. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: учебник для вузов / А. Л. Димова. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 428 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-14068-2. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/467745>

7.3. Интернет-ресурсы

Не предусмотрены

7.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Лань - <https://e.lanbook.com/>
2. Знаниум - <https://znanium.com/>
3. IPR BOOKS - <http://www.iprbookshop.ru/>
4. eLIBRARY.RU - <https://www.elibrary.ru/>

5. Межвузовская электронная библиотека (МЭБ) - <https://icdlib.nspu.ru/>
6. Национальная электронная библиотека (НЭБ) - <https://rusneb.ru/>
7. Ивис - <https://dlib.eastview.com/>
8. Библиотека ТюмГУ - <https://library.utmn.ru/>

8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Платформа для электронного обучения Microsoft Teams.

Список лицензионного программного обеспечения, установленного в аудиториях: Autodesk 3ds Max 2018, Autodesk AutoCAD 2018, Embarcadero RAD Studio 2010, MatLab R2009a, Microsoft Office 2003, Microsoft Office 2007, Microsoft Office 2010, Microsoft Visual Studio 2012, Microsoft Visual Studio 2012 Expression, Microsoft Visual FoxPro 9.0, Microsoft SQL Server 2005, Windows, Dr. Web, Конструктор тестов 2.5 (Keepsoft), Adobe Design Premium CS4, Corel Draw Graphics Suite X5, Introduction to Robotics, LEGO MINDSTORMS Edu NXT 2.0, Robolab 2.9.

9. Технические средства и материально-техническое обеспечение дисциплины

Для обеспечения данной дисциплины имеются:

– Аудитория для проведения лекционных и семинарских занятий с техническими средствами обучения (мультимедиа);

– Для использования электронных изданий обучающиеся обеспечены рабочим местом в компьютерном классе с выходом в Интернет в соответствии с объемом изучаемых дисциплин. Доступ к сети Интернет имеют 100 % компьютерных рабочих мест.

– Список бесплатного и условно-бесплатного программного обеспечения, установленного в аудиториях: 7-Zip, Adobe Acrobat Reader, Advanced Grapher, Free Pascal, GIMP, Lazarus, Model Vision Studium, Google Chrome, Mozilla Firefox, Open Office.org, UV Screen Camera, UV Sound Recorder, SMath Studio Desktop, Scilab, Inkscape, My Test X, WinVDIG, Oracle Virtual Box, Adobe Media Player, Kompozer. Список лицензионного программного обеспечения, установленного в аудиториях: Autodesk 3ds Max 2018, Autodesk AutoCAD 2018, Embarcadero RAD Studio 2010, MatLab R2009a, Microsoft Office 2003, Microsoft Office 2007, Microsoft Office 2010, Microsoft Visual Studio 2012, Microsoft Visual Studio 2012 Expression, Microsoft Visual FoxPro 9.0, Microsoft SQL Server 2005, Windows XP Professional, Windows 7, Windows 10, Dr. Web, Конструктор тестов 2.5 (Keepsoft), Adobe Design Premium CS4, Corel Draw Graphics Suite X5, Introduction to Robotics, LEGO MINDSTORMS Edu NXT 2.0, Robolab 2.9.

– Все специализированные аудитории на 100% используются в учебном процессе. В компьютерных классах для учебного процесса применяются специализированные компьютерные программы. Все используемое программное обеспечение является лицензионным, что подтверждается наличием копий договоров с правообладателем.

Мультимедийная учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа № 23 на 34 посадочных мест оснащена следующими техническими средствами обучения и оборудованием: учебная мебель, доска аудиторная, мультимедийное аудиовизуальное оборудование, персональный компьютер.

На ПК установлено следующее программное обеспечение:

– Офисное ПО: операционная система MS Windows, офисный пакет MS Office, платформа MS Teams, офисный пакет LibreOffice, антивирусное ПО Dr. Web.

Обеспечено проводное подключение ПК к локальной сети и сети Интернет.

Мультимедийная учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа № 24 на 30 посадочных мест оснащена следующими техническими средствами обучения и оборудованием: учебная мебель, доска аудиторная, мультимедийное аудиовизуальное оборудование, персональный компьютер.

На ПК установлено следующее программное обеспечение:

– Офисное ПО: операционная система MS Windows, офисный пакет MS Office, платформа MS Teams, офисный пакет LibreOffice, антивирусное ПО Dr. Web.

Обеспечено проводное подключение ПК к локальной сети и сети Интернет.