

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ (НИ ТГУ)

Факультет физической культуры



УТВЕРЖДАЮ:

Декан ФФК

*В.Г.Шилько* В.Г.Шилько

«*21*» *марта* 20 *22* г.

Рабочая программа дисциплины

**Технологии физкультурно-оздоровительной деятельности**

по направлению подготовки

**49.04.01 Физическая культура**

Направленность (профиль) подготовки:

**«Технологии физического воспитания и спортивного совершенствования»**

Форма обучения

**Очная**

Квалификация

**Магистр**

Год приема

**2022**

Код дисциплины в учебном плане: Б1.В.ДВ.02.02

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель ОП

*В.Г.Шилько* В.Г.Шилько

Председатель УМК

*Ю.А. Карвунис* Ю.А. Карвунис

Томск – 2022

## **1. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины (модуля)**

Целью освоения дисциплины является формирование следующих компетенций:

УК – 2 Способен управлять проектом на всех этапах его жизненного цикла

ПК – 2 Способен применять знания из области подготовки спортсменов (новейшие теории, интерпретации, методы и технологии) в физкультурно-спортивной деятельности

Результатами освоения дисциплины являются следующие индикаторы достижения компетенций:

ИУК 2.1 - Формулирует цель проекта, обосновывает его значимость и реализуемость;

ИУК 2.2 - Разрабатывает программу действий по решению задач проекта с учетом имеющихся ресурсов и ограничений;

ИУК 2.3 - Обеспечивает выполнение проекта в соответствии с установленными целями, сроками и затратами;

ИПК 2.1 - Анализирует новейшие теории, интерпретации методы и технологии физкультурно-спортивной деятельности;

ИПК 2.2 - Применяет педагогически обоснованные формы, методы и технологии физического воспитания и подготовки спортсменов.

## **2. Задачи освоения дисциплины**

– планировать, проводить и анализировать занятия по изученным видам физкультурно-оздоровительной деятельности;

– выполнять профессионально значимые двигательные действия по изученным видам физкультурно-оздоровительной деятельности;

– использовать терминологию современных технологий физкультурно-оздоровительной деятельности;

– обучать двигательным действиям изученных оздоровительных видов физкультурно-спортивной деятельности;

– использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-оздоровительной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации.

## **3. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы**

Дисциплина «Технологии физкультурно-оздоровительной деятельности» относится к дисциплинам - части, формируемой участниками образовательных отношений блока образовательной программы, дисциплиной по выбору.

## **4. Семестр(ы) освоения и форма(ы) промежуточной аттестации по дисциплине**

Семестр 4, зачет

## **5. Входные требования для освоения дисциплины**

Для успешного освоения дисциплины требуются результаты обучения по следующим дисциплинам «Педагогика физической культуры и спорта», «Мониторинг физического состояния человека», «Социология физической культуры и спорта».

## **6. Язык реализации**

Русский

## 7. Объем дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 з.е., 108 часов, из которых:

- лекции: 10 ч.;
- семинарские занятия: 0 ч.;
- практические занятия: 24 ч.;
- лабораторные работы: 0 ч.

Объем самостоятельной работы студента определен учебным планом.

## 8. Содержание дисциплины (модуля), структурирование по темам

Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела дисциплины
<b>Тема 1.</b> Оздоровительная направленность как важнейший принцип физического воспитания.	Проблемы сохранения и укрепления здоровья при развитии и совершенствовании психомоторных способностей и повышении физического потенциала в процессе занятий физической культурой и спортом. Оздоровительный эффект физических упражнений. Тренирующее воздействие физических упражнений.
<b>Тема 2.</b> Содержательные основы оздоровительной физической культуры.	Оздоровительная физическая культура: направления развития. Двигательная активность. Фитнес. Физическая работоспособность и здоровье. Понятие о здоровом образе жизни. Основные принципы оздоровительной тренировки. Оценка состояния здоровья. Средства коррекции психофизиологического состояния. Критерии выбора средств оздоровительной физической культуры. Компоненты, влияющие на выбор средств оздоровительной физической культуры.
<b>Тема 3.</b> Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем.	Научно-прикладные аспекты использования средств и методов оздоровления и современных видов кондиционной тренировки (стретчинг, аэробика, бодибилдинг, шейпинг и т.д.) в физкультурно-оздоровительной работе с различным контингентом. Структура и содержание физкультурно-оздоровительной работы для различных половозрастных групп населения. Особенности организации работы с лицами старшего возраста. Технологии построения комплексных оздоровительных программ в профилактике различных заболеваний.
<b>Тема 4.</b> Интеграция нетрадиционных средств и систем физических упражнений в сфере оздоровительно-рекреационной физической культуры различных групп населения.	Научно-прикладные аспекты совершенствования современной оздоровительно-рекреационной физической культуры на основе интеграции нетрадиционных направлений. Социально-педагогические аспекты использования нетрадиционных форм и средств физической культуры в практике физкультурно-оздоровительной работы с различными слоями населения и

	возрастными группами.
<b>Тема 5.</b> Специфика профессиональной деятельности специалистов по физической культуре и спорту в сфере оздоровительного фитнеса.	Профессиональная деятельность инструктора тренажерного зала. Основные функции инструктора тренажерного зала. Стратегия занятий с клиентами в тренажерном зале. Профессионал фитнеса как работник сферы услуг. Этикет в фитнесе. Персональный тренинг: содержание, специфика, преимущества. Индивидуализация тренировочного процесса. Психологические аспекты персонального тренинга. Мотивация клиента. Маркетинговые навыки: теория и практика личных продаж.
<b>Тема 6.</b> Научные основы двигательной активности и оздоровительной тренировки.	Анатомия и физиология силового и кардиотренинга в оздоровительной тренировке. Характеристика работы различных групп мышц. Структура и функции суставов. Специфика движений в суставах. Совершенствование адаптационно-регуляторных механизмов. Соответствие величины нагрузок функциональным возможностям организма. Способы регламентации нагрузок. Факторы, влияющие на величину и характер срочного тренировочного эффекта физкультурно-оздоровительных занятий: физиологическая зона воздействия определённого упражнения, степень тренированности, пол, возраст, содержание тренировки.
<b>Тема 7.</b> Основы построения оздоровительной тренировки.	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. Основы здорового питания.
<b>Тема 8.</b> Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой.	Методология диагностики и контроля за состоянием здоровья в процессе занятий оздоровительной физической культурой. Системный подход в оценке здоровья. Современные методики диагностики (в том числе с использованием компьютерных технологий) и контроля физического состояния в системе физкультурно-оздоровительной деятельности. Основы диагностики психоэмоционального состояния и потребностно-мотивационной сферы в процессе занятий оздоровительной физической культурой.

## 9. Текущий контроль по дисциплине

Текущий контроль по дисциплине проводится путем контроля посещаемости, тестирования, выполнения домашних заданий и фиксируется в форме контрольной точки не менее одного раза в семестр.

**Примерные тесты для текущего контроля обучения:**

1. Как называется система физических упражнений в воде, выполняемых под музыку, сочетающая элементы плавания, гимнастики, стретчинга, силовые упражнения?  
А - шейпинг  
Б - ритмическая гимнастика  
В - калланетика  
Г - аквааэробика
  
2. 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 - шейпинг  
Б - аквааэробика  
В - ритмическая гимнастика  
Г - калланетика
  
3. Занятия в каких группах имеют целью укрепить защитные свойства организма к неблагоприятным воздействиям внешних факторов и условий производства, повысить уровень общей подготовленности, противодействовать появлению преждевременных признаков старения?  
А - в спортивных секциях  
Б - в группах здоровья  
В - в группах общей физической подготовки
  
4. Как называется программа из 30 упражнений для женщин, выполняемых в основном в изометрическом режиме к вызывающих активность глубоко расположенных мышечных групп?  
А - шейпинг  
Б - калланетика  
В - аквааэробика  
Г - ритмическая гимнастика
  
5. Что из перечисленного не относится к основным физическим упражнениям, обладающим аэробным оздоровительным эффектом?  
А - езда на велосипеде  
Б - ходьба  
В - бег на лыжах  
Г - плавание  
Д - ритмичный бег
  
6. 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-реабилитационная физическая культура

- Б - оздоровительно-рекреативная физическая культура
- В - гигиеническая физическая культура
- Г - спортивно-реабилитационная физическая культура

## **10. Порядок проведения и критерии оценивания промежуточной аттестации**

Зачет в четвертом семестре проводится в устной форме по билетам. В билете 2 вопроса: теоретический и практический.

### **Примерный перечень вопросов для зачета**

1. 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 ФОТ.
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.

### **Примерные задания для проверки практических навыков обучающихся**

1. Проанализировать результаты тестирования физической подготовленности дошкольников 4-6 лет и разработать комплекс оздоровительных средств для развития «отстающих» физических качеств
2. Проанализировать результаты тестирования физической подготовленности дошкольников детей 10-13 лет и разработать комплекс оздоровительных средств для развития «отстающих» физических качеств
3. Проанализировать результаты тестирования физической подготовленности студентов с заболеваниями кардиореспираторной системы и разработать комплекс оздоровительных средств для развития «отстающих» физических качеств.
4. Проанализировать результаты тестирования физической подготовленности студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата и разработать комплекс оздоровительных средств для развития «отстающих» физических качеств.
5. Проанализировать результаты тестирования физической подготовленности студентов с нарушениями зрения и разработать комплекс оздоровительных средств для повышения работоспособности.
6. Разработать комплекс средств психорегулирующей тренировки для профилактики утомления у студентов
7. Разработать комплекс корригирующей гимнастики для глаз для профилактики утомления органов зрения
8. Разработать комплекс релаксационной гимнастики для снятия мышечного напряжения
9. Определить уровень здоровья по методике Г.А. Апанасенко
10. Определить биологический возраст по методике В.П. Войтенко

## 11. Учебно-методическое обеспечение

- а) Электронный учебный курс по дисциплине в электронном университете «Moodle» - <https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=16874>
- б) Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине.
- в) Методические указания по организации самостоятельной работы студентов.

## 12. Перечень учебной литературы и ресурсов сети Интернет

### а) основная литература:

1. Кондаков В. Л., Горелов А. А., Румба О. Г., Копейкина Е. Н. Физкультурно-оздоровительные технологии: Учебное пособие для вузов. Москва: Юрайт, 2022. 334 с. URL: <https://urait.ru/bcode/497591>. URL: <https://urait.ru/book/cover/3DE54945-A494-486D-BC37-613500541FF8>
2. Никитушкин В.Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии [Электронный ресурс] : учеб. пособие для СПО / В.Г. Никитушкин, Н.Н. Чесноков, Е.Н. Чернышева. - М. : Юрайт, 2017.  
<https://resources.mgpu.ru/showlibraryurl.php?docid=434959&linkid=1434959> <https://biblio-online.ru/book/497E7F11-5C56-48CF-9365-3D4BFB65DF93/teoriya-i-metodika-fizicheskogo-vozpitaniya-ozdorovitelnye-tehnologii>
3. Третьякова Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. - М. : Спорт, 2016.

### б) дополнительная литература:

1. Виленская Т. Е. Теория и методика физического воспитания: оздоровительные технологии физического воспитания младших школьников : Учебное пособие Для СПО / Виленская Т. Е.. - Москва : Юрайт, 2022. - 285 с - ( Профессиональное образование ) . URL: <https://urait.ru/bcode/494826>. URL: <https://urait.ru/book/cover/715124FB-0926-4603-A3F0-A4F8AD36432A>
2. Семенова Т. А. Оздоровительные технологии физического воспитания и развития ребенка дошкольного возраста в образовательных организациях : Учебник / Московский педагогический государственный университет. - Москва : ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2021. - 448 с.. URL: <http://znanium.com/catalog/document?id=376178>. URL: <https://znanium.com/cover/1427/1427889.jpg>

### *Периодические издания, журналы:*

1. Журнал «Теория и практика физической культуры» ([teoriya.ru](http://teoriya.ru)).
2. Журнал «Физическая культура в школе» ([fizkulturavshkole.ru](http://fizkulturavshkole.ru)).

### в) ресурсы сети Интернет:

1. <http://www.mon.gov.ru/> - сайт Министерства образования и науки Российской Федерации; /Раздел Документы/;
2. <http://minstm.gov.ru/> - сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации; /Раздел Деятельность: Физическая культура и спорт; Наука, инновационная политика и образование/



3. <http://lib.sportedu.ru/press/> - сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры»; /Раздел Архив/

### **13. Перечень информационных технологий**

а) лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

- Microsoft Office Standart 2013 Russian: пакет программ. Включает приложения: MS Office Word, MS Office Excel, MS Office PowerPoint, MS Office On-eNote, MS Office Publisher, MS Outlook, MS Office Web Apps (Word Excel MS PowerPoint Outlook);
- публично доступные облачные технологии (Google Docs, Яндекс диск и т.п.).

б) информационные справочные системы:

- Электронный каталог Научной библиотеки ТГУ – <http://chamo.lib.tsu.ru/search/query?locale=ru&theme=system>
- Электронная библиотека (репозиторий) ТГУ – <http://vital.lib.tsu.ru/vital/access/manager/Index>
- ЭБС Лань – <http://e.lanbook.com/>
- ЭБС Консультант студента – <http://www.studentlibrary.ru/>
- Образовательная платформа Юрайт – <https://urait.ru/>
- ЭБС ZNANIUM.com – <https://znanium.com/>
- ЭБС IPRbooks – <http://www.iprbookshop.ru/>

### **14. Материально - техническое обеспечение**

Аудитории для проведения занятий лекционного типа.

Аудитории для проведения занятий семинарского типа, индивидуальных и групповых консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой и доступом к сети Интернет, в электронную информационно-образовательную среду и к информационным справочным системам.

### **15. Информация о разработчиках**

Загревская Александра Ивановна, доктор педагогических наук, доцент, профессор кафедры теоретических основ и технологий физкультурно-спортивной деятельности ФФК.

Русалева Ольга Владимировна, кафедра теоретических основ и технологий физкультурно-спортивной деятельности ФФК, старший преподаватель.