

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

Факультет физической культуры



В.Г.Шилько

« 24 » апреля 20 20 г.

Рабочая программа дисциплины

**Организация массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности**

по направлению подготовки

**49.03.01 Физическая культура**

Направленность (профиль) подготовки:  
**«Технологии спортивной подготовки»**

Форма обучения

**Очная**

Квалификация

**Бакалавр**


Год приема

**2020**


Код дисциплины в учебном плане: Б1.П.В.ДВ.03.02

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель ОП

 О.И. Загревский

Председатель УМК

 Ю.А. Карвунис

Томск – 2020

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

Целью освоения дисциплины является формирование следующих компетенций:

УК-1 - Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач

УК-3 - Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде

ПК-2 - Способен преподавать по дополнительным общеобразовательным программам в сфере физической культуры и спорта

Результатами освоения дисциплины являются следующие индикаторы достижения компетенций:

ИУК 1.1 - Осуществляет поиск информации, необходимой для решения задачи.

ИУК 1.2 - Сравнивает возможные варианты решения, оценивает их преимущества и недостатки, формулирует собственную позицию в рамках поставленной задачи.

ИУК 1.3 - Оценивает результаты решения поставленной задачи.

ИУК 3.1 - Определяет свою роль в команде, исходя из стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели, учитывает особенности поведения других членов команды.

ИУК 3.2 - Осуществляет обмен информацией, знаниями и опытом с членами команды; оценивает идеи других членов команды для достижения поставленной цели.

ИУК 3.3 - Соблюдает установленные нормы и правила командной работы, несет личную ответственность за общий результат.

ИПК 2.1- Осуществляет педагогическую деятельность, направленную на освоение дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры, спорта.

ИПК 2.2 - Обеспечивает учебно-методическое сопровождение реализации дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры, спорта.

## **2. Задачи освоения дисциплины**

– Изучить основные нормативные документы, регламентирующие профессиональную деятельность в сфере физической культуры и спорта;

– Сформировать навыки соревновательной деятельности; навыки организации и проведения физкультурных и спортивных мероприятий;

– Понимать особенности деятельности специалистов в сфере физической культуры и спорта;

– Научиться распределять время и ресурсы для выполнения поставленных задач.

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

Дисциплина относится к части образовательной программы, формируемой участниками образовательных отношений, является дисциплиной по выбору.

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

Семестр 7, зачет.

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

Для успешного освоения дисциплины требуются компетенции, сформированные в ходе освоения образовательных программ предыдущих курсов.

## **6. Язык реализации**

Русский

## 7. Объем дисциплины (модуля)

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

- лекции: 10 ч.;
- семинарские занятия: 0 ч.
- практические занятия: 44 ч.;
- лабораторные работы: 0 ч.

Объем самостоятельной работы студента определен учебным планом.

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

Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела дисциплины
<b>Тема 1.</b> Теоретические и методологические основы физкультурно-оздоровительной деятельности	<p>Организация учебной деятельности по освоению основной профессиональной образовательной программы. Электронная образовательная среда. MOODLE и онлайн-курсы.</p> <p>Общие основы оздоровительной физической культуры.</p> <p>Оздоровительная физическая культура в системе физкультурного образования.</p> <p>Методические основы физкультурно-оздоровительной деятельности. Соблюдение ряда методических правил. Постепенность. Разнообразие. Систематичность.</p> <p>Влияние физкультурно-оздоровительной деятельности.</p>
<b>Тема 2.</b> Организации физкультурно-оздоровительной деятельности в дошкольных образовательных учреждениях и образовательных школах.	<p>Теоретические основы организации физкультурно-оздоровительной работы в дошкольной образовательной организации.</p> <p>Целью физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях являются освоение основных двигательных действий, подготовка к физическому воспитанию в школе, профилактика заболеваний и укрепление здоровья средствами физической культуры.</p> <p>Педагогические условия организации.</p> <p>Система физкультурно-оздоровительной работы в школе, основные составляющие:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- нормативно-правовое обеспечение,</li><li>- материально-техническая база для физкультурно-оздоровительной работы,</li><li>- кадровая обеспеченность для реализации физкультурно-оздоровительной работы,</li><li>- формы работы по данному направлению (уроки, внеурочная деятельность, дополнительное образование и т.д);</li><li>- взаимодействие с ФОК и другими социальными партнерами,</li><li>- образовательный мониторинг и мониторинг физического состояния учащихся; агитация и пропаганда за здоровый образ жизни,</li><li>- управленческое обеспечение,</li></ul>

	- перспективы развития
<b>Тема 3.</b> Спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная работа среди обучающихся и студентов средних и высших учреждений профессионального образования	Проведение физкультурно – оздоровительной работы в различных формах. Основные документы планирования спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы. Создание студенческих спортивных клубов, общественных объединений
<b>Тема 4.</b> Массовый спорт и проблемы его организации	Массовый спорт, международное движение "Спорт для всех"- как действенное средство приобщения огромного числа людей планеты к материальным и духовным ценностям, накопленным в сфере физической культуры и спорта, как фактор их всестороннего развития. Комплекс мероприятий по организации массовых спортивных соревнований - организация досуга средствами физической культуры и спорта, привлечение максимального количества трудовых коллективов предприятий, членов их семей к здоровому образу жизни.

### 9. Текущий контроль по дисциплине

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

Вопросы для текущей аттестации

1. Характеристика технологий физкультурно-спортивной деятельности как научной дисциплины.
2. Характеристика основных понятий дисциплины: «метод», «методика», «методический прием», «методический подход», «методическое направление».
3. Характеристика основных понятий: «технологии», «педагогические технологии».
4. Принципы построения занятий в физкультурно-спортивной деятельности.
5. Характеристика понятия «физическое упражнение». Факторы, определяющие воздействие физических упражнений.
6. Классификации физических упражнений
7. Методика повышения силовых способностей.
8. Методика повышения скоростных способностей.
9. Методика повышения аэробных возможностей.
10. Методика повышения анаэробных возможностей.
11. Методика повышения гибкости.
12. Методика повышения координационных способностей.
13. Теоретические основы физического воспитания детей школьного возраста.
14. Оздоровительная направленности как важнейший принцип технологии физкультурно-оздоровительной деятельности.
15. Краткая характеристика основных направлений оздоровительной физической культуры.
16. Характеристика западных оздоровительных технологий.
17. Характеристика восточных оздоровительных технологий.
18. Характеристика отечественных оздоровительных технологий

## 9. Порядок проведения и критерии оценивания промежуточной аттестации

### Тестовые задания:

1. Технология, направленная на систематичное и последовательное воплощение на практике заранее и строго спроектированного учебно-воспитательного процесса, обеспечивающего гарантированный успех педагогических процессов, называется:

- 1) педагогическое образование;
- 2) педагогическая технология;
- 3) педагогическое воспитание;
- 4) технология физкультурно-спортивной деятельности.

2. Объектом исследования в технологиях физкультурно-спортивной деятельности является:

- 1) личность занимающихся;
- 2) физические упражнения и их влияние на организм и личность занимающихся;
- 3) технологии физкультурно-спортивной деятельности;
- 4) учебно-воспитательный процесс.

3. Физические упражнения - это:

- 1) такие двигательные действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков;
- 2) виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма;
- 3) такие двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям;
- 4) виды двигательных действий, направленные на изменение форм телосложения и развитие физических качеств.

4. Основные факторы, определяющие воздействие физических упражнений, являются:

- 1) индивидуальные особенности занимающихся; особенности самих физических упражнений; особенности внешних условий;
- 2) уровень физической подготовленности; от желания заниматься физическими упражнениями;
- 3) новизна физических упражнений; условия выполнения;
- 4) техника разучивания физических упражнений; техническое мастерство.

5. Принцип построения занятий физическими упражнениями не допускаем слишком больших и педагогически неоправданных перерывов между занятиями, которые приводят к снижению достигнутого уровня физической подготовленности, называется:

- 1) принцип цикличности;
- 2) принцип прогрессирующего воздействия;
- 3) принцип систематичного чередования нагрузок и отдыха;
- 4) принцип непрерывности.

6. Все многообразие гимнастических упражнений в зависимости от их специфической направленности классифицируются на следующие виды:

- 1) гигиеническую, лечебную, спортивную;
- 2) ритмическую, основную, женскую;
- 3) образовательную, профессионально-прикладную, атлетическую;
- 4) оздоровительную, образовательно-развивающую, спортивную.

7. Циклические, ациклические и смешанные физические упражнения классифицируются по:

- 1) по структуре движений;
- 2) по преимущественному проявлению отдельных двигательных умений и навыков;
- 3) по целевой направленности;

4) по интенсивности работы.

8. Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов называется:

- 1) гармоническое развитие;
- 2) социальное благополучие;
- 3) хорошее самочувствие;
- 4) здоровье.

9. В системе оздоровительной физической культуры выделяют следующие основные направления:

- 1) оздоровительной, спортивное, рекреационное, гигиеническое;
- 2) оздоровительно-реабилитационной, оздоровительно-рекреационное, спортивно-реабилитационной, гигиеническое;
- 3) лечебное, профилактическое, восстановительное;
- 4) оздоровительное, прикладное, атлетическое.

10. Автором понятия «аэробика» является:

- 1) Кеннет Купер;
- 2) Стефании Моррис;
- 3) Билли Бланке;
- 4) Каллаи Пинкней.

10. Вид аэробики с использованием большого резинового мяча называется:

- 1) слайд-аэробика;
- 2) фитбол-аэробика;
- 3) памп-аэробика;
- 4) степ-аэробика.

11. К восточным оздоровительным технологиям относятся:

- 1) шейпинг, калланетика;
- 2) пилатес, стретчинг;
- 3) бодилэнддинг, ритмическая гимнастика;
- 4) йога, цигун.

12. Какое направление оздоровительной физической культуры используется в качестве восстановления функциональных и приспособительных возможностей организма после напряженных тренировочных и соревновательных нагрузок:

- 1) оздоровительное;
- 2) лечебное;
- 3) восстановительное;
- 4) спортивно-реабилитационное.

13. Физические упражнения, специально созданные в процессе развития теории и практики физического воспитания называются:

- 1) естественные;
- 2) аналитические;
- 3) бытовые;
- 4) профессиональные.

14. Система закаливания П. Иванова, дыхательная гимнастика А. Стрельниковой, точечный самомассаж А. Уманской относятся к направлению оздоровительной физической культуры:

- 1) отечественному;
- 2) восточному;
- 3) западному;
- 4) народному.

15. Определенные способы педагогического воздействия на занимающихся физической культурой и спортом в целях формирования у них личностных качеств называется:

- 1) средствами воспитания;
- 2) приемами воспитания;
- 3) правилами воспитания;
- 4) методами воспитания.

16. Укажите, что является основным средством физического воспитания:

- 1) физические упражнения;
- 2) естественные силы природы;
- 3) гигиенические факторы;
- 4) тренажеры и тренажерные устройства.

17. Вид физической культуры, характеризующийся как деятельность, направленная на отдых, восстановление сил с помощью средств физического воспитания называется:

- 1) культура;
- 2) оздоровительно-рекреативная физическая культура;
- 3) двигательная реабилитация;
- 4) спорт.

18. Результатом физической подготовки является:

- 1) физическое совершенствование;
- 2) физическое воспитание;
- 3) физическая подготовленность;
- 4) физическое развитие индивидуума.

При тестировании все верные ответы берутся за 100%, процент выполнения задания - 67% и более – зачтено, менее 66-% - не зачтено.

## 11. Учебно-методическое обеспечение

а) Электронный учебный курс по дисциплине в электронном университете «Moodle» - <https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=00000>

б) Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине.

в) План практических занятий по дисциплине.

д) Методические указания по организации самостоятельной работы студентов.

## 12. Перечень учебной литературы и ресурсов сети Интернет

а) основная литература:

1. Алхасов, Д. С. Организационно-методические основы физкультурно-спортивной работы: учебник для вузов / Д. С. Алхасов. – Москва: Издательство Юрайт, 2022. – 144 с. – ISBN 978-5-534-15395-8. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/499043>.

2. Григорьев, О. А. Организация физкультурно-оздоровительной работы в детском оздоровительном лагере: учебное пособие для среднего профессионального образования / О. А. Григорьев, Е. А. Стеблецов. – Москва: Издательство Юрайт, 2022. – 261 с. – ISBN 978-5-534-13337-0. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/496213>.

3. Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.]; под редакцией С. Е. Шивринской. – Москва: Издательство Юрайт, 2022. – 189 с. – ISBN 978-5-534-07551-9. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/492815>.

б) дополнительная литература

1. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры: учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. – Москва: Издательство Юрайт, 2022. – 191 с. – ISBN 978-5-

- 534-07190-0. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/492906>.
2. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта: учебник для вузов / Г. Д. Горбунов. – Москва: Издательство Юрайт, 2022. – 269 с. – ISBN 978-5-534-10009-9. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/492452>.
  3. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебное пособие для вузов / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. – Москва: Издательство Юрайт, 2022. – 246 с. – ISBN 978-5-534-07339-3. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/492453>.

в) ресурсы сети Интернет:

1. Портал Ф Сайт для учителей и родителей <http://www.inter-pedagogika.ru/>
2. Педагогическая библиотека [Электронный ресурс]. – URL: <http://pedlib.ru>
3. Сайт «Педагогика» <http://pedagogy.ru/index.html>

### **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 OneNote, 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**

Обухова Марина Григорьевна, начальник отдела физкультурно-спортивной работы Управления физической культуры и спорта Администрации города Томска, преподаватель кафедры теоретических основ и технологий физкультурно-спортивной деятельности ФФК.