

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Институт физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ  
Директор института  
физической культуры и  
спорта, к.ф.н.  
Н.Б. Бриленок



" 15 11 2021 г.

**Рабочая программа дисциплины**

**ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ  
В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Направление подготовки бакалавриата  
49.03.01 Физическая культура**

**Профиль подготовки  
Физкультурно-оздоровительные технологии**

**Квалификация (степень) выпускника  
Бакалавр**

**Форма обучения  
очная**

**Саратов 2021 г.  
(для набора 2019,2020 г.)**

Статус	ФИО	Подпись	Дата
Преподаватель - разработчик	Водолагина И.Ю.		01.11.2021 г.
Председатель НМК	Беспалова Т.А.		01.11.2021 г.
Заведующий кафедрой	Мишагин В.Н.		15.11.2021 г.
Специалист Учебного управления			

### 1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Физкультурные технологии в оздоровительной деятельности» является обеспечение оптимального уровня подготовленности бакалавра в области физического воспитания, соответствующего требованиям федеральных государственных стандартов:

- формирование необходимых знаний, умений, и навыков в области совершенствования физических, психических и функциональных возможностей человека,
- утверждения принципов здорового образа жизни, их практическая реализация средствами физической культуры и спорта в рамках образовательных учреждений различного уровня, различных возрастных групп населения;
- формирование личности, ее приобщение к общественным ценностям, ценностям физической культуры и спорта.

### 2. Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата

Дисциплина Б1.О.11.01 «Физкультурные технологии в оздоровительной деятельности» относится к обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана ООП и является частью раздела «Физкультурно-оздоровительные технологии».

Для освоения данной дисциплины необходимы знания, умения и компетенции, полученные в результате изучения таких дисциплин, как «Анатомия», «Физиология физического воспитания и спорта», «Основы медицинских знаний», «Здоровый образ жизни», и имеет тесную логическую взаимосвязь с дисциплиной «Теория и методика физического воспитания и спорта», предметами раздела «Обучение базовым видам спорта».

Изучение дисциплины «Физкультурные технологии в оздоровительной деятельности» позволяет студентам освоить традиционные и инновационные средства, формы и методы физкультурно-оздоровительной работы с различными категориями и возрастными группами населения, что необходимо для успешного прохождения профессионально-ориентированной практики.

### 3. Результаты обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора (индикаторов) достижения компетенции	Результаты обучения
<b>УК-2;</b> Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений	<b>1.2_Б.УК-2.</b> Формулирует в рамках поставленной цели проекта совокупность взаимосвязанных задач, обеспечивающих ее достижение. Определяет ожидаемые результаты решения выделенных задач. <b>2.2_Б.УК-2.</b> Проектирует решение конкретной задачи проекта, выбирая оптимальный способ ее решения, исходя из действующих правовых норм и имеющихся ресурсов и ограничений. <b>3.2_Б.УК-2.</b> Решает конкретные задачи проекта заявленного качества и за установленное время	<b>Знать:</b> – вопросы теории спортивных игр: историю развития игр, правила соревнований; – организацию и проведение соревнований; – основные приемы техники игры и тактические действия; – методику обучения технике и тактике; – современные методики тренировки. <b>•Уметь:</b> – проводить занятия по спортивным играм с различным контингентом занимающихся; – применять упражнения с учетом возрастных особенностей организма; – квалифицированно планировать учебно-тренировочный процесс с занимающимися различной квалификации. <b>•Владеть:</b> – навыками практического судейства соревнований;

	<p><b>4.2_ Б.УК-2.</b> Публично представляет результаты решения конкретной задачи проекта.</p>	<p>– навыками НИР в спортивных играх; – методами теории и практики спортивных игр.</p> <p><b>Знать</b> способы управления своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни; способы профессионального самопознания и саморазвития; теории и технологии обучения и воспитания здорового поколения; основы просветительской деятельности формирования здорового образа жизни.</p> <p><b>Уметь</b> системно анализировать и выбирать образовательные концепции; анализировать и применять оздоровительные технологии в учебно-оздоровительном процессе; проектировать образовательный процесс с использованием современных технологий, соответствующих общим и специфическим закономерностям и особенностям возрастного развития личности; планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурной деятельности, климатических особенностей в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья и оздоровления занимающихся; использовать межпредметные связи с учетом знаний философских, медико-биологических основ здоровья и здорового образа жизни человека.</p> <p><b>Владеть</b> умениями и навыками психофизического самосовершенствования на основе научного представления о здоровом образе жизни; навыками самостоятельной работы по организации и проведению физкультурно-оздоровительных занятий различной направленности; умениями и навыками совершенствования профессиональных знаний и умений путем использования возможностей информационной среды.</p>
<p><b>ОПК-15</b> Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-</p>	<p><b>1.1_Б.ОПК-15.</b> Анализирует материально-техническую и финансовую сторону массовых физкультурных и спортивно-зрелищных мероприятий; выявляет способы сотрудничества ответственных групп при организации массовых физкультурных и спортивно-зрелищных мероприятий для</p>	<p>Знать: – методику обучения технике и тактике; Уметь: Составлять основные документы, необходимые для материально-технического оснащения Владеть: правовыми и санитарно-гигиеническими нормами проведения данных мероприятий <b>Знать</b> традиционные и инновационные средства, формы и методы физкультурно-оздоровительной работы;</p>

<p>массовых мероприятий</p>	<p>эффективного профессионального взаимодействия с участниками спортивно-массовых мероприятий.  <b>2.1_Б.ОПК-15.</b> Составляет основные документы, необходимые для материально-технического оснащения занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий в соответствии с правовыми и санитарно-гигиеническими нормами проведения данных мероприятий</p>	<p>- принципы и методы воспитания различных контингентов населения гигиенические требования к режиму занятий физическими упражнениями; гигиенические требования к местам занятий физическими упражнениями; психотравмирующие факторы внешней среды;  <b>Уметь</b> оценивать уровень физического и психического здоровья занимающихся; оценивать перспективы использования новых достижений при организации современных физкультурно-оздоровительных технологий; организовывать физкультурную и спортивно-массовую работу в вопросах охраны окружающей среды.  <b>Владеть</b> методами врачебно-педагогического контроля на занятиях физической культурой с различными категориями и возрастными группами населения; методами и средствами сбора, обобщения и использования информации о достижениях в сфере физкультурно-оздоровительных технологий; способами совершенствования профессиональных знаний и умений путем использования информационной среды учреждения, региона, области, страны.</p>
<p><b>ПК-1</b>  Способен осуществлять контроль программ, режимов спортивно-оздоровительных занятий, физической рекреации и реабилитации населения, подбирать на основе их анализа соответствующие средства и методы реализации программ</p>	<p><b>1.1_Б.ПК-1.</b> Формирует мотивацию к оздоровительным занятиям физической культурой и спортом;  <b>2.1_Б.ПК-1.</b> Разрабатывает программы, режимы спортивно-оздоровительных занятий, физической рекреации и реабилитации средства и методы реализации программ и с учетом конкретных здоровьесберегающих технологий в профессиональной деятельности.  <b>3.1_Б.ПК-1</b> Контролирует адекватность использования программ, режимов спортивно-оздоровительных занятий, физической рекреации и реабилитации;  <b>4.1_Б.ПК-1.</b> Учитывает воздействие на организм человека различных метео- и гео-факторов. Умеет применять навыки по обеспечению выживания в природной среде с</p>	<p>Знать: – вопросы теории спортивных игр: историю развития игр, правила соревнований;  •Уметь: – проводить занятия по спортивным играм с различным контингентом занимающихся; •Владеть: – методами теории и практики спортивных игр</p>

	учетом акклиматизации.	
	<p><b>ПК-2</b> Способен проводить занятия, физкультурно-спортивной направленности и рекреационные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке</p>	<p><b>1.1_Б.ПК-2.</b> Проводит занятия, физкультурно-спортивной направленности и рекреационные мероприятия  <b>2.1_Б.ПК-2</b> Обеспечивает организацию учебно-методического сопровождения процесса спортивной тренировки на разных рекреационных этапах спортивной подготовки  <b>3.1_Б.ПК-2.</b> осуществляет контроль эффективности занятий <i>физкультурно-спортивной</i> направленности и рекреационные мероприятия  <b>4.1_Б.ПК-2.</b> Формирует навыки соревновательной деятельности занимающихся в процессе занятий физкультурно-спортивной направленности</p>

#### 4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единицы, 108 часов.

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Формы промежуточной аттестации (по семестрам)
				лекции	Практические	семинары	КСР	
<b>1</b>	<b>Общая характеристика физкультурно-оздоровительных технологий</b>	6						
	1.1 Введение в предмет. Принцип оздоровительной направленности физического воспитания. Оздоровительный подход к развитию кондиционных и координационных качеств.	6		2	4		2	Устный опрос
	1.2 Разновидности физкультурно-оздоровительных технологий. Использование средств восстановления.	6		2	4		4	Письменный опрос
<b>2</b>	<b>Методика оздоровительной тренировки</b>	<b>6</b>						
	2.1 Методика оздоровительной тренировки с использованием средств различных видов спорта	6		4	8	-	12	Устный опрос
	2.2 Физкультурно-оздоровительные технологии в программе общеобразовательной школы	6		2	4	-	4	Самостоятельная работа по составлению комплекса оздоровительной гимнастики
	2.3 Нормы двигательной активности. Принципы построения и проведения занятий в различных группах.	6		2	4	-	4	Письменная работа: моделирование занятия физкультурно-оздоровительной

								направленности в избранном виде спорта
<b>3</b>	<b>Организация физкультурно- оздоровительной работы</b>	<b>6</b>						
	3.1 Организация физкультурно- оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста.	6		2	4	-	4	Фронтальный опрос Письменный опрос
	3.2 Организация физкультурно- оздоровительной работы с детьми школьного возраста. Принципы модели внутришкольного здоровьесберегающего управления.	6		2	4	-	6	Фронтальный опрос Письменный опрос
	3.3 Организация физкультурно- оздоровительной работы с населением.	6		2	4	-	4	Устный опрос
	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>6</b>						<b>Дифференциро ванный зачет</b>
		<b>6</b>						<b>Курсовая работа</b>
	<b>Итого</b>			<b>18</b>	<b>36</b>	<b>0</b>	<b>54</b>	
	<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>			<b>108ч.</b>				

### Содержание дисциплины

#### 1. Общая характеристика физкультурно-оздоровительных технологий

Введение в предмет. Понятие индивидуального здоровья. Здоровый образ жизни как целостная система деятельности. Основы физического здоровья. Основы профилактики вредных привычек.

Принцип оздоровительной направленности физического воспитания. Основы оздоровительной тренировки.

Оздоровительный подход к развитию кондиционных и координационных качеств. Характеристика оздоровительных систем физических упражнений. Учет возрастно-половых особенностей при разработке оздоровительной физической тренировки.

Разновидности физкультурно-оздоровительных технологий. Основы контроля и самоконтроля за физическим развитием и функциональным состоянием организма при занятиях физической культурой. Использование средств восстановления в физкультурно-оздоровительной деятельности.

#### 2. Методика оздоровительной тренировки

Методика оздоровительной тренировки в гимнастике. Обеспечение техники безопасности на занятиях гимнастики. Классификация видов гимнастики. Оздоровительная гимнастика.

Физкультурно-оздоровительные технологии в программе общеобразовательной школы (на примере современных видов гимнастики). Методика занятий оздоровительной гимнастикой с лицами среднего, старшего и пожилого возраста.

Методика оздоровительной тренировки в легкой атлетике. Обеспечение техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Оздоровительная ходьба. Общие сведения об оздоровительной ходьбе. Практика оздоровительной ходьбы. Техника оздоровительной ходьбы. Содержание занятий на разных этапах.

Оздоровительный бег. Общие сведения об оздоровительном беге. Практика оздоровительного бега. Техника оздоровительного бега. Нормы двигательной активности. Принципы построения и проведения занятий.

Методика оздоровительной тренировки в плавании. Особенности занятий оздоровительным плаванием в разные возрастные периоды. Характеристика аквафитнеса (гидроаэробика, гидрошейпинг, кондиционная тренировка и др.). Игры на воде. Обеспечение техники безопасности на занятиях плаванием. Противопоказания для занятий.

Методика оздоровительной тренировки в зимний период. Обеспечение техники безопасности. Лыжная подготовка как средство оздоровления различных категорий населения. Техника передвижения на лыжах в оздоровительном режиме. Игры и развлечения в зимний период.

Нормы двигательной активности. Принципы построения и проведения занятий в различных группах.

### **3. Организация физкультурно-оздоровительной работы**

Организация физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста. Закономерности созревания ребенка и формирование его здоровья. Системный подход к физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольников.

Специфика организации активного отдыха детей в дошкольных образовательных учреждениях.

Организация физкультурно-оздоровительной работы с детьми школьного возраста. Системный подход к физкультурно-оздоровительной деятельности в условиях школы. Специфика оздоровительной работы в режиме учебного дня школы.

Принципы модели внутришкольного здоровьесберегающего управления. Работа с родителями по физическому воспитанию школьников

Организация физкультурно-оздоровительной работы с населением. Организация физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства. Организация массовой физкультурно-оздоровительной работы в трудовых коллективах. Организация физкультурно-оздоровительной работы в сельской местности. Содержание управленческой деятельности в сфере физкультурно-оздоровительных услуг. Нормативно-правовая база физкультурно-оздоровительной работы.

### **5. Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины**

При обучении дисциплине «Физкультурно-оздоровительные технологии» используются: метод активного обучения с применением интерактивного обучения; метод проблемного обучения; метод кейс-технологий (использование спортивных ситуаций различной направленности: ситуации-проблемы, ситуации-оценки, ситуации-иллюстрации, ситуации-упреждения); дискуссии; деловая игра; тематические задания для самостоятельного выполнения.

В ходе освоения дисциплины беседы, решение проблемно-познавательных задач используются первоисточники, справочная литература, периодическая печать, привлекаются электронная техника (видеопроекторы, интерактивные доски) и информационные технологии (презентации в PowerPoint, электронные словари, энциклопедии и другие электронные ресурсы).

Для самостоятельной работы при освоении материала студентам предлагается использование интернет-ресурсов (электронных каталогов, специализированных порталов и сайтов), подготовка к участию в дискуссиях по предлагаемым темам курса, выступление с докладами, подготовка презентаций.

**Образовательные педагогические технологии, применяемые при обучении студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов,** должны учитывать особенности данной категории обучающихся и предполагают практическую направленность при широкой опоре на научно-методические материалы, а также сочетание аудиторных занятий в интегрированных группах и самостоятельной работы, индивидуальных и коллективных форм работы.

Обеспечение образовательного процесса для студентов с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с использованием демонстрационного и раздаточного материала, позволяющего концентрировать внимание слушателей и обеспечивать необходимую наглядность, а также мультимедийных и других технических средств приема – передачи учебной информации на занятиях в доступных формах.

Подбор и разработка учебно-методических материалов для студентов предоставляется в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и с учетом нозологий. Так, студенты с нарушением слуха получают информацию визуально, с нарушениями зрения – аудиально. На каждом занятии студенты с ограниченными возможностями здоровья получают конспекты положений, содержащихся в лекциях.

**6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины**

Для подготовки по темам дисциплины студентам предлагается чтение, аннотирование, конспектирование и реферирование научной и методической литературы.

#### **Вопросы для самоподготовки**

##### ***Раздел 1. Основы здоровья и здорового образа жизни***

1. Оздоровительная физическая культура как система.
2. Понятие, цель и задачи оздоровительной физической культуры.
3. Структура оздоровительной физической культуры и характеристика компонентов.
4. Понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни», характеристика компонентов здорового образа жизни.
5. Функции оздоровительной физической культуры.
6. Природные факторы функционирования и развития оздоровительной физической культуры.
7. Социальные факторы функционирования и развития оздоровительной физической культуры.
8. Принципы оздоровительной физической культуры.

##### ***Раздел 2. Общая характеристика физкультурно-оздоровительных технологий***

1. Классификация средств, применяемых в оздоровительной физической культуре.
2. Упражнения и элементы видов спорта, применяемые в оздоровительной физической культуре.
3. Физическая активность человека и ее биологическое значение на разных этапах онтогенеза.
4. Методики определения функционального состояния организма занимающихся оздоровительной физической культурой.
5. Особенности применения средств и методов развития физических качеств в оздоровительной тренировке.
6. Сила и ее проявление у занимающихся физическими упражнениями с оздоровительной направленностью. Характеристика методов развития силы в оздоровительной тренировке. Особенности силовой подготовки различных групп населения.

7. Выносливость и ее проявление у занимающихся физическими упражнениями с оздоровительной направленностью. Виды выносливости. Средства и методы развития выносливости.
8. Быстрота. Проявление скоростных способностей у занимающихся физическими упражнениями с оздоровительной направленностью. Средства и методы развития быстроты.
9. Гибкость. Средства и методы развития и поддержания подвижности в суставах.
10. Ловкость и ее взаимосвязь с физическими качествами. Проявление координационных способностей у занимающихся физическими упражнениями с оздоровительной направленностью. Средства и методы развития ловкости.
11. Тесты для определения силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, быстроты, гибкости.

### ***Раздел 3. Методика оздоровительной тренировки***

1. Характеристика педагогических средств, применяемых в оздоровительной физической культуре
2. Методика оздоровительной тренировки в гимнастике. Общеразвивающая гимнастика.
3. Оздоровительное значение производственной гимнастики, краткая характеристика.
4. Оздоровительное значение атлетической гимнастики.
5. Оздоровительное значение ритмической гимнастики.
6. Методика оздоровительной тренировки в легкой атлетике. Формирование двигательной активности средствами легкой атлетики. Основные элементы и отличительные особенности техники ходьбы и бега.
7. Оздоровительная ходьба.
8. Оздоровительный бег: техника, методика тренировки.
9. Методика оздоровительной тренировки в плавании. Особенности занятий. Противопоказания к занятиям.
10. Игры на воде.
11. Методика оздоровительной тренировки в зимний период. Оздоровительное влияние занятий лыжным спортом на организм.
12. Техника ходьбы на лыжах. Основные элементы скользящего шага. Техника ходов, переходов, спусков с гор. Способы преодоления подъемов. Торможение, повороты на месте и в движении.
13. Элементы техники катания на санках, скольжение по ледяной дорожке, бега на коньках.
14. Причины травматизма, обморожений. Меры их предупреждения.
15. Методика составления конспекта занятия оздоровительной направленности.

### ***Раздел 4. Организация физкультурно-оздоровительной работы***

1. Характеристика физической активности детей в раннем детстве и до 6 лет.
2. Физическая и техническая подготовка в занятиях оздоровительной направленности с детьми подросткового и юношеского возраста.
3. Самостоятельные и организованные занятия физическими упражнениями в режиме рабочего времени (различные виды производственной гимнастики, физкультурно-оздоровительные занятия в обеденный перерыв; занятия в физкультурно-оздоровительных центрах).
4. Организованные физкультурно-оздоровительные занятия до и после работы, учебы, во время отдыха.
5. Организация, задачи и содержание работы групп общей физической подготовки.
6. Организация, задачи и содержание работы групп здоровья.

### **Итоговый контроль:**

- дифференцированный зачет
- курсовая работа

### **Объемные требования к зачету**

1. Понятие «здоровье», «болезнь». Оздоровительная физическая культура. Упражнения и элементы видов спорта, применяемые в ОФК.
2. Естественные факторы природы как средства в ОФК.
3. Оздоровительное значение физических упражнений. Общеразвивающая гимнастика. Оздоровительное значение производственной гимнастики, краткая характеристика. Оздоровительное значение атлетической гимнастики. Оздоровительное значение ритмической гимнастики.
4. Оздоровительное значение физических упражнений. Плавание.
5. Оздоровительное значение физических упражнений. Бег.
6. Оздоровительное влияние занятий лыжным спортом на организм человека.
7. Оздоровительное значение катания на коньках и игр на льду.
8. Физическая активность человека и ее биологическое значение на разных этапах онтогенеза.
9. Характеристика физической активности в раннем детстве.
10. Физическая активность детей 2-3 лет. Физическая активность детей до 6 лет.
11. Физическая активность детей младшего школьного возраста. Физическая активность детей среднего школьного возраста. Физическая активность детей старшего школьного возраста.
12. Физическая активность людей среднего, зрелого и пожилого возраста. Подбор упражнений при проведении оздоровительных занятий.
13. Элементы техники катания на санках, скольжения по ледяной дорожке, ходьбы на лыжах, бега на коньках.
14. Техника ходьбы на лыжах. Основные элементы скользящего шага. Техника способов ходов, переходов, спусков с гор. Способы преодоления подъемов. Торможение, повороты на месте и в движении.
15. Подвижные игры зимой: на санках, коньках и лыжах.
16. Основные элементы и отличительные особенности техники ходьбы и бега.
17. Элементы техники плавания. Игры на воде.
18. Проведение физкультурно-оздоровительных занятий всей семьей. Физкультурно-оздоровительные мероприятия.
19. Содержание и методика проведения самостоятельной оздоровительной тренировки.
20. Методика проведения физкультурно-оздоровительных занятий с людьми разного пола на разных этапах онтогенеза.
21. Задачи оздоровительной тренировки (воспитательно-моральная, интеллектуальная, эстетическая, волевая, оздоровительно-физическая, образовательно-техническая, теоретическая) их характеристика.
22. Разделы подготовки в оздоровительной и спортивной тренировке, их взаимосвязь.
23. Характер воздействия оздоровительной тренировки на организм занимающихся в зависимости от вида упражнений, структуры двигательного акта.
24. Показания и противопоказания к занятиям физическими упражнениями с оздоровительной направленностью. Критерии эффективности оздоровительной тренировки.
25. Особенности использования методов оздоровительной тренировки с учетом пола, возраста, состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся
26. Особенности применения средств и методов развития физических качеств в оздоровительной тренировке.

27. Сила и ее проявление у занимающихся физическими упражнениями с оздоровительной направленностью. Характеристика методов развития силы в оздоровительной тренировке. Особенности силовой подготовки различных групп населения.
28. Выносливость и ее проявление у занимающихся физическими упражнениями с оздоровительной направленностью. Виды выносливости. Средства и методы развития выносливости.
29. Быстрота. Проявление скоростных способностей у занимающихся физическими упражнениями с оздоровительной направленностью. Средства и методы развития быстроты.
30. Гибкость. Средства и методы развития и поддержания подвижности в суставах.
31. Ловкость и ее взаимосвязь с физическими качествами. Проявление координационных способностей у занимающихся физическими упражнениями с оздоровительной направленностью. Средства и методы развития ловкости.
32. Построение, содержание, планирование оздоровительной тренировки. Документы планирования и учета.
33. Методика составления конспекта урока для групп оздоровительной направленности.
34. Показания и противопоказания к применению физических упражнений.

#### **Требования к написанию курсовой работы по дисциплине «Физкультурно-оздоровительные технологии в оздоровительной деятельности»**

Цель написания курсовой работы - овладение методикой самостоятельной исследовательской работы.

Задачи: - научить студентов логическому анализу состояния проблем теории физического воспитания; - научить умению самостоятельно собирать фактический материал по избранной теме (литературный и экспериментальный); - научить студентов анализу литературы и педагогическим методам; - научить навыкам проведения наблюдений и эксперимента; - научить правильному оформлению рукописных трудов.

Курсовая работа по дисциплине «Физкультурно-оздоровительные технологии в оздоровительной деятельности» должна соответствовать требованиям СТО 1.04.01 – 2019 «Курсовые работы (проекты) и выпускные квалификационные работы. Порядок выполнения, структура и правила оформления».

#### **7. Данные для учета успеваемости студентов в БАРС по дисциплине «Физкультурно-оздоровительные технологии»**

**Таблица 1.1 Таблица максимальных баллов по видам учебной деятельности**

	1	2	3	4	5	6	7	8
семестр	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Автоматизированное тестирование	Другие виды учебной деятельности	Промежуточная аттестация	Итого
6	20	0	30	30	0	0	20	<b>100</b>

#### **Примерная программа оценивания учебной деятельности студента 6 семестр**

##### **Лекции**

Посещаемость, опрос, активность за один семестр – от 0 до 20 баллов.

##### **Лабораторные занятия**

Не предусмотрены.

##### **Практические занятия**

Посещаемость, опрос, активность и контроль выполнения заданий на практических занятиях в течение одного семестра – **от 0 до 30 баллов.**

На практических занятиях студент должен показать знание теоретического материала, знание техники и методики применения оздоровительных упражнений в различных видах спорта.

#### **Самостоятельная работа**

Организуемая самостоятельная работа включает выполнение следующих видов деятельности:

- изучение теоретического материала –

Письменная работа: моделирование занятия физкультурно-оздоровительной направленности в избранном виде спорта **от 0 до 30 баллов.**

#### **Автоматизированное тестирование**

Не предусмотрено.

#### **Другие виды учебной деятельности**

Не предусмотрено.

#### **Промежуточная аттестация – от 0 до 20 баллов**

Формой промежуточной аттестации по дисциплине является дифференцированный зачет.

К зачету допускается студент, набравший в ходе изучения дисциплины в семестре 50 баллов.

Студенты, не набравшие 50 баллов, в дальнейшем могут быть допущены к сдаче экзамена при условии получения добавленных баллов по учебной дисциплине за выполнение индивидуального практического задания, или другой работы в письменной форме.

Если в последующий период студент отработал пропущенное занятие или неудовлетворительную оценку, баллы выставляются в зависимости от полноты и качества подготовки, исходя из системы оценки ответов на занятия.

При определении разброса баллов при аттестации преподаватель может воспользоваться следующим примером ранжирования:

**26-40 баллов** – ответ на «отлично»

**16-25 баллов** – ответ на «хорошо»

**6-15 баллов** – ответ на «удовлетворительно»

**0-5 баллов** – неудовлетворительный ответ

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за 6 семестр составляет **100** баллов.

**Таблица 2.2 Таблица пересчета полученной студентом суммы баллов по дисциплине в оценку (дифференцированный зачет):**

76 -100 баллов	«отлично»
66 -75 баллов	«хорошо»
51- 65 баллов	«удовлетворительно»
0-50 баллов	«неудовлетворительно»

## 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### а) литература:

1. Гимнастика. Методика преподавания [Электронный ресурс]: Учебник/ Валерий Михайлович Миронов, Георгий Борисович Рабиль, Татьяна Анатольевна Морозевич – Шилюк. – Москва: ООО «Научно-издательский центр ИНФРА – М»; Минск: ООО «Новое знание», 2018. – 335 с. ЭБС «Инфра-М»

2. Жилкин А.И. Легкая атлетика: учеб. Пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. М.: Академия, 2009.- 464 с. 4.

3. Лыжный спорт : учеб. пособие / И. М. Бутин. - Москва : Академия, 2000. -368 с.

4. Булгакова Н.Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание [Текст] : учеб.пособие для студ. / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов и др. — М.: Академия, 2005. — 432с. (20 экз.)

5. Здоровый образ жизни и его составляющие [Электронный ресурс]: учеб. -метод. Пособие / авт.-сост. Т.А. Беспалова [и др.]: ФГБОУ «Саратовский государственный университет им. Н.Г. Чернышевского», Пед. Ин-т. – 2011. – 27с.

6. Вилинский М., Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. Пособ.-М; 2007

### б) программное обеспечение

1. ОС Windows (лицензионное ПО) или ОС Unix/Linux (свободное ПО)
2. Microsoft Office (лицензионное ПО) или Open Office/Libre Office (свободное ПО)
3. Браузеры Internet Explorer, Google Chrome , Opera и др. (свободное ПО)

### в) Интернет-ресурсы

<http://www.100vitaminov.ru>

<http://www.breath.ru>

<http://fizkulturavshkole.ru>

## **9. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Аудитория с мультимедийным оборудованием с подключением к Internet

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО для направления подготовки бакалавриата 49.03.01 Физическая культура, профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии».

Автор:

Доцент кафедры  
спортивных дисциплин

\_\_\_\_\_

И.Ю. Водолагина

Программа одобрена на заседании кафедры спортивных дисциплин, протокол №4 от 15 ноября 2021 г.