



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова»



УТВЕРЖДАЮ
Декан ФФКиСМ
РА Козлов

10.03.2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СПОРТЕ

Направление подготовки (специальность)
44.04.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль/специализация) программы
Физкультурно-оздоровительные технологии

Уровень высшего образования - магистратура

Форма обучения
заочная

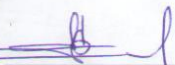
Институт/ факультет	Факультет физической культуры и спортивного мастерства
Кафедра	Спортивного совершенствования
Курс	1

Магнитогорск
2019 год

Рабочая программа составлена на основе ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 121)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры «Спортивного совершенствования»

18.02.2020, протокол № 7

Зав. кафедрой  В.В. Алонцев


Рабочая программа одобрена методической комиссией ФФКиСМ
10.03.2020 г. протокол № 6

Председатель  П.А. Козлов

Рабочая программа составлена:

зав. кафедрой СС, канд. пед. наук  В.В. Алонцев

Рецензент:

зав. кафедрой ФК, канд. биол. наук  Е.Г. Цапов

Лист актуализации рабочей программы

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2020 - 2021 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от 14.09.2020 г. № 2
Зав. кафедрой [подпись] В.В. Алонцев

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2021 - 2022 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ В.В. Алонцев

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2022 - 2023 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ В.В. Алонцев

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2023 - 2024 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ В.В. Алонцев

1 Цели освоения дисциплины (модуля)

обеспечение студентов необходимыми уровнями знаний, навыков и умений об применении разнообразных физкультурно-оздоровительных технологий в время тренировочного процесса, освоение студентами системы научно-практических знаний, умений и компетенций в области физкультурно-оздоровительных технологий и реализация их в своей профессиональной деятельности.

2 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина Физкультурно-оздоровительные технологии и в спорте входит в часть учебной программы, формируемой участниками образовательных отношений образовательной программы.

Для изучения дисциплины необходимы знания (умения, владения), сформированные в результате изучения дисциплин/практик:

"Организация и судейство соревнований", "Теория и методика подвижных игр" в объеме подготовки бакалавров по направлению подготовки Педагогическое образование "Физическая культура"

Знания (умения, владения), полученные при изучении данной дисциплины будут необходимы для изучения дисциплин/практик:

Физкультурно-оздоровительные технологии для детей школьного возраста

Зарубежные физкультурно-оздоровительные технологии

Традиционные оздоровительные технологии в России

Физкультурно-оздоровительные технологии в сфере образования

Физкультурно-оздоровительные технологии для детей дошкольного возраста

Выполнение и защита выпускной квалификационной работы

Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена

3 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля) и планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины (модуля) «Физкультурно-оздоровительные технологии и в спорте» обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

Код инд	Индикатор достижения компетенции
ПК-2	Способен осуществлять тренировочный процесс спортсменов на тренировочном этапе
ПК-2.1	управляет ситуацией формирования разносторонней подготовленностью занимающихся в избранном виде спорта;
ПК-2.2	организует тренировочный процесс по избранному виду спорта
ПК-3	Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов в тренировочном процессе на тренировочном этапе
ПК-3.1	осуществляет планирование тренировочного процесса по избранному виду спорта и управлению им
ПК-3.2	осуществляет учет, контроль за подготовленностью занимающихся, анализирует результаты подготовки в избранном виде спорта на разных этапах тренировочного процесса

4. Структура, объём содержания дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 1 зачетных единиц 36 академических часов, в том числе:

- контактная работа – 4,1 академических часов;
- аудиторная – 4 академических часов;
- внеаудиторная – 0,1 академических часов;
- самостоятельная работа – 28 академических часов;

– подготовка к зачету – 3,9 академических часа

Форма аттестации – зачет

Раздел/тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа			Вид самостоятельной работы	Формат текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код компетенции
		Лекции	Лаб.	Практ. зан.			
1. Нормативно-правовые основы организации физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в системе дополнительного образования							
1.1 Теоретические основы организации и проведения физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в системе спорта	1			4	Проработка учебников, учебных пособий и обязательной литературы,	Работа на образовательном портале	
1.2 Нормативная и техническая документация (до, во время и после мероприятий различной направленности)				1 4	Проработка учебников, учебных пособий и обязательной литературы, подготовка к практике	Работа на образовательном портале	
Итого по разделу				1 8			
2. Физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия в режиме дня ДОЦ							

2.1 Спортивные и подвижные игры	1			1/2 И	8	Подбор и изучение литературы по теме. Подбор игр с учетом	Опрос. Проведение подвижных игр.	
2.2 Техника безопасности во время проведения спортивных мероприятий				1	4	Работа с электронными базами данных. Написание	Работа с образовательным порталом.	
2.3 Методические основы спортивной работы				1	4	Работа с электронными базами данных	Составление программы физкультурно-оздоровительной спортивной работы на смену.	
Итого по разделу				3/2	1			
3. Агитация и пропаганда ЗОЖ в спорте								
3.1 Беседа о ЗОЖ. Закаливающие системы и процедуры в ДОЦ	1				2	Работа с электронными базами данных. Подготовка	Работа на образовательном портале.	
Итого по разделу					2			
4. Развитие физкультурно-оздоровительной спортивной инфраструктуры								
4.1 Информационные стенды и материально-техническая база.	1				2	Работа с электронными базами данных. Планирование	Опрос. Работа на образовательном портале.	
Итого по разделу					2			
5. Промежуточная аттестация								
5.1 Промежуточная аттестация	1					Проработка ранее	зачет	
Итого по разделу								
Итого за семестр				4/2	2		зачёт	
Итого по дисциплине				4/2	2		зачет	

5 Образовательные технологии

В ходе освоения дисциплины при проведении аудиторных занятий используются следующие образовательные технологии:

Традиционные образовательные технологии. Данные технологии ориентируются на организацию образовательного процесса, предполагающую прямую трансляцию знаний от преподавателя к студенту (преимущественно на основе объяснительно-иллюстративных методов обучения). Обучение проводится через практические занятия, в ходе этих занятий студенты осваивают конкретные умения и навыки по предложенному алгоритму. Игровые технологии. Данная технология реализуется в ходе проведения игр разной направленности. Информационно-коммуникационные образовательные технологии. Использование мультимедийного оборудования при проведении практических занятий.

6 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся Представлено в приложении 1.

7 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации Представлены в приложении 2.

8 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля) **а) Основная литература:**

1. Никитушкин, В.Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания: учебное пособие для вузов / В.Г. Никитушкин, Н.Н. Чесноков, Е.Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 246 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07339-3. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453592>

б) Дополнительная литература:

1. Физкультурно-оздоровительные технологии: учебное пособие для вузов / В.Л. Кондаков, А.А. Горелов, О.Г. Румба, Е.Н. Копейкина. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/466072>

2. Криживецкая О.В., Фитнес. Основы спортивно-оздоровительной тренировки: учебное пособие / Криживецкая О.В., Ивко И.А. — Омск: СибГУФК, 2018. — 120 с. — Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. — URL: https://www.studentlibrary.ru/book/sibgufk_057.html

в) Методические указания:

Приложение 3

г) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

Программное обеспечение

Наименование ПО	№ договора	Срок действия лицензии
-----------------	------------	------------------------

MSWindows7Professional(длякла ссов)	Д-1227-18от08.10.2018	11.10.2021
MSOffice2007Professional	№135от17.09.2007	бессрочно
7Zip	свободнораспространяемое	бессрочно
FARManager	свободнораспространяемое	бессрочно

Профессиональныебазыданныхиинформационныесправочныесистемы

Названиекурса	Ссылка
ЭлектроннаябазапериодическихизданийEastViewInformationS ervices,ООО«ИВИС»	https://dlib.eastview.com/
Национальнаяинформационно-аналитическаясистема–Россий скийиндекснауочногочитирования(РИНЦ)	URL: https://elibrary.ru/pr oject_risc.asp
ПоисковаясистемаАкадемияGoogle(GoogleScholar)	URL: https://scholar.google e.ru/
Информационнаясистема-Единоеокнодоступакинформационн ымресурсам	URL: http://window.edu.r u/
РоссийскаяГосударственнаябиблиотека.Каталоги	https://www.rsl.ru/ru/4rea ders/catalogues/
ЭлектронныересурсыбиблиотекиМГТУим.Г.И.Носова	http://magtu.ru:8085/marc web2/Default.asp

9Материально-техническоеобеспечениедисциплины(модуля)

Материально-техническоеобеспечениедисциплинывключает:

Учебныеаудиториииспортивныезалыдляпроведенияпрактическихзанятий,группов
ыхиииндивидуальныхконсультаций,текущегоконтроляипромежуточнойаттестацииСпортив
ныйинвентарьиоборудование

Учебныеаудиториидляпроведенияпрактическихилекционныхзанятий,групповыхи
индивидуальныхконсультаций,текущегоконтроляипромежуточнойаттестацииПерсональн
ыекомпьютерыспакетомMSOffice,выходомвИнтернетисдоступомвэлектроннуюинформац
ионно-образовательнуюсредууниверситета

ПомещениедлясамостоятельнойработыобучающихсяПерсональныекомпьютерысп
акетомMSOffice,выходомвИнтернетисдоступомвэлектроннуюинформационно-образовате
льнуюсредууниверситета

Помещениедляхраненияипрофилактическогообслуживанияучебногоборудования
Стеллажииконтейнерыдляхраненияспортивноинвентарьиоборудования

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Перечень тем для самостоятельной подготовки:

1. Понятие, структура индивидуального здоровья, характеристика компонентов; основы комплексной диагностики индивидуального здоровья.
2. Научно-методические основы оздоровительной физической культуры: виды, задачи, содержание.
3. Физические упражнения, как средство физического воспитания, их классификация.
4. Понятие о средствах оздоровления, их характеристика.
5. Методы физического воспитания и спортивной тренировки: назначение, классификация, характеристика.
6. Основные принципы физического воспитания и спортивной тренировки: характеристика, закономерности, лежащие в их основе (принципы специфичности, постепенности возрастания нагрузок, повторности, систематичности, индивидуальности, цикличности).
7. Общая характеристика физических способностей: понятие, классификация, закономерности развития, факторы, определяющие уровень их проявления, методика развития.
8. Обучение двигательному действию: этапы, задачи, методы, особенности.
9. Физическая нагрузка: критерии, классификация, соотношение нагрузки и отдыха.
10. Закономерности и особенности развития растущего организма. Возрастная периодизация. Сенситивные и критические периоды, их учет при занятиях физической культурой и спортом.
11. Аэробика в системе оздоровительной тренировки: виды, структура и содержание занятий.
12. Атлетическая гимнастика в системе оздоровительной тренировки: виды, структура и содержание занятий.
13. Специфика занятий по системе «Изотон»: структура, содержание, особенности питания.
14. Шейпинг как научная комплексная система оздоровительной физической культуры: принципы, дозирование нагрузки, направленность тренировки, тестирование, питание и т.д.
15. Характеристика стретчинг-системы: задачи, средства, особенности занятий.
16. Понятие тренировки в фитнесе: задачи, средства, особенности проведения.
17. Особенности питания в физкультурно-оздоровительной тренировке различными видами ФОТ.

7 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

а) Планируемые результаты обучения и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации:

Индикаторы	Оценочные средства	
ПК-2: Способен осуществлять тренировочный процесс спортсменов на тренировочном этапе		
ПК- 2.1	управляет ситуацией формирования разносторонней подготовленностью занимающихся в избранном виде спорта	<ol style="list-style-type: none"> 1. Понятие, структура индивидуального здоровья, характеристика компонентов; основы комплексной диагностики индивидуального здоровья. 2. Научно-методические основы оздоровительной физической культуры: виды, задачи, содержание. 3. Физические упражнения, как средство физического воспитания, их классификация. 4. Понятие о средствах оздоровления, их характеристика. 5. Методы физического воспитания и спортивной тренировки: назначение, классификация, характеристика. 6. Основные принципы физического воспитания и спортивной тренировки: характеристика, закономерности, лежащие в их основе (принципы специфичности, постепенности возрастания нагрузок, повторности, систематичности, индивидуальности, цикличности). 7. Общая характеристика физических способностей: понятие, классификация, закономерности развития, факторы, определяющие уровень их проявления, методика развития. 8. Обучение двигательному действию: этапы, задачи, методы, особенности. 9. Физическая нагрузка: критерии, классификация, соотношение нагрузки и отдыха. 10. Закономерности и особенности развития растущего организма. Возрастная периодизация. Сенситивные и критические периоды, их учет при занятиях физической культурой и спортом. 11. Понятие об адаптации: виды, механизмы. Общий адаптационный синдром Г. Селье, стадии. 12. Оздоровительный подход к развитию физических способностей. 13. Основы оздоровительной

		<p>тренировки: задачи, средства, методы, противопоказания, дозирование нагрузки.</p> <p>14. Общая характеристика оздоровительных видов гимнастики.</p> <p>15. Характеристика авторских систем оздоровления.</p> <p>16. Характеристика систем дыхательных упражнений.</p> <p>17. Характеристика нетрадиционных средств и систем оздоровления.</p> <p>18. Характеристика восточных систем оздоровления.</p> <p>19. Аэробика в системе оздоровительной тренировки: виды, структура и содержание занятий.</p> <p>20. Атлетическая гимнастика в системе оздоровительной тренировки: виды, структура и содержание занятий.</p> <p>21. Учёт особенностей телосложения в физкультурно-оздоровительной тренировке с силовой направленностью.</p> <p>22. Специфика занятий по системе «Изотон»: структура, содержание, особенности питания.</p> <p>23. Шейпинг как научная комплексная система оздоровительной физической культуры: принципы, дозирование нагрузки, направленность тренировки, тестирование, питание и т.д.</p> <p>24. Характеристика стретчинг-системы: задачи, средства, особенности занятий.</p> <p>25. Понятие тренировки в фитнесе: задачи, средства, особенности проведения.</p> <p>26. Особенности питания в физкультурно-оздоровительной тренировке различными видами ФОТ.</p> <p>27. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми дошкольного возраста: направленность; форма организации, содержание.</p> <p>28. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми и подростками: направленность, задачи, формы организации, содержание.</p> <p>29. Оздоровительная тренировка с лицами молодого возраста (направленность, содержание, методические особенности).</p> <p>30. Оздоровительная тренировка с лицами зрелого возраста: направленность, содержание,</p>
--	--	---

		<p>методические особенности.</p> <p>31. Физкультурно-оздоровительная тренировка с лицами пожилого возраста: направленность, содержание, методические особенности.</p> <p>32. Массовая физкультурно-оздоровительная работа в рекреационных зонах.</p> <p>33. Массовая физкультурно-оздоровительная работа с взрослым населением: формы, содержание деятельности (трудовые коллективы, по месту жительства, сельская местность, рекреационные зоны).</p> <p>34. Организация, содержание и особенности проведения занятий в группах здоровья.</p> <p>35. Особенности физкультурно-оздоровительной тренировки женщин.</p> <p>36. Основы планирования и учёта в сфере физкультурно-оздоровительной работы.</p> <p>37. Массовые физкультурно-спортивные мероприятия: виды, организация, особенности проведения.</p> <p>38. Пропаганда массовой физкультурно-спортивной и оздоровительной работы: формы, особенности деятельности.</p> <p>39. Основы самоконтроля при занятиях физической культурой: задачи и содержание. Использование данных самоконтроля в управлении тренировочным процессом.</p> <p>40. Врачебно-педагогический контроль в процессе физкультурно-оздоровительной тренировки: виды, задачи, содержание, учет возрастных особенностей.</p> <p>41. Понятие, компоненты и особенности оценки физического состояния в системе физкультурно-оздоровительной деятельности с учетом направленности физкультурно-оздоровительной тренировки.</p> <p>42. Учет возрастных особенностей в процессе физкультурно-оздоровительной работы.</p>
ПК- 2.2	организует тренировочный процесс по избранному виду	Разработать план тренировочных занятий на месяц, год с использованием

	спорта	современных физкультурно-оздоровительных технологий
ПК-3: Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса на тренировочном этапе		
ПК-3.1	осуществляет планирование тренировочного процесса по избранному виду спорта и управление им	Разработать план-конспект тренировочного занятия с использованием современных физкультурно-оздоровительных технологий
ПК-3.2	осуществляет учет, контроль за подготовленностью занимающихся, анализирует результаты подготовки в избранном виде спорта на разных этапах тренировочного процесса	Проведение тренировочного занятия с использованием любой физкультурно-оздоровительной технологии

б) порядок проведения промежуточной аттестации, показатели и критерии оценивания:

Промежуточная аттестация по дисциплине включает теоретические вопросы и выполнение тестовых заданий на образовательном портале, позволяющие оценить уровень усвоения обучающимися знаний, выявляющие степень сформированности умений и владений, проводится в форме зачета.

Критерием успешности освоения учебного материала студентом является экспертная оценка преподавателем регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов выполнения соответствующих заданий.

Показатели и критерии оценивания подготовленности студента:

– на оценку «зачтено» – обучающийся демонстрирует высокий уровень сформированности компетенций, всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, свободно выполняет практические задания, свободно оперирует знаниями, умениями, применяет их в ситуациях повышенной сложности.

– на оценку «не зачтено» – обучающийся не может показать знания на уровне воспроизведения и объяснения информации, не может показать интеллектуальные навыки решения простых задач.

Техника безопасности при проведении спортивных мероприятий

1. Общие требования безопасности

1.1. К спортивным соревнованиям допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда. Обучающиеся подготовительной и специальной медицинских групп к спортивным соревнованиям не допускаются.

1.2. Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения.

1.3. При проведении спортивных соревнований возможно воздействие на их участников следующих опасных факторов:

- травмы при проведении спортивных соревнований с использованием неисправных спортивных снарядов и оборудования;
- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- травмы во время прыжков в длину или высоту при неподготовленной прыжковой яме;
- травмы при нахождении в зоне броска во время спортивных соревнований по метанию;
- травмы при столкновениях во время бега или спортивной игре, при падениях
- проведение соревнований без разминки.

1.4. Спортивные соревнования необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующих виду соревнования, сезону и погоде.

1.5. При проведении спортивных соревнований должна быть медаптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

1.6. О каждом несчастном случае с участниками спортивных соревнований немедленно сообщить руководителю соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение. При неисправности спортивного инвентаря и оборудования соревнования прекратить и сообщить об этом руководителю соревнований.

1.7. Во время спортивных соревнований участники должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.8. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом соревнований

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой, соответствующую сезону и погоде.

2.2. Проверить исправность и надежность установки спортивного инвентаря и оборудования.

2.3. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме - месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.

2.4. В местах соскоков со спортивных снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.

2.5. Провести разминку.

3. Требования безопасности во время соревнований

3.1. Начинать соревнования и заканчивать их только по сигналу (команде) судьи соревнований.

3.2. Не нарушать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые судьей соревнования.

3.3. Избегать столкновений с другими участниками соревнований, не допускать толчков и ударов по их рукам и ногам.

3.4. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.5. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить соревнования и сообщить об этом судье соревнований. Соревнования продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного инвентаря и оборудования.

4.2. При плохом самочувствии прекратить участие в спортивных соревнованиях и сообщить об этом судье соревнований.

4.3. О получении травмы участником соревнований немедленно сообщить судье соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании соревнований

5.1. Проверить по списку наличие всех участников соревнований.

5.2. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и оборудование.

5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.