

ЕЛЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. И.А. БУНИНА



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### Б1.О.06.09 Технологии физкультурно-оздоровительной работы

**Направление подготовки:** 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

**Направленность (профиль):** Физическая культура, Дополнительное образование (спортивная тренировка)

**Квалификация (степень):** бакалавр

**Форма обучения:** очная, очно-заочная

**Институт:** физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности

**Кафедра:** теории и методики физического воспитания

	очная форма	очно-заочная форма	заочная форма
Курс	4	4	
Семестр/триместр	8	12	

Лекции	16	8	
Лабораторные занятия			
Практические (семинарские) занятия	16	10	
Консультации	2	2	
Форма промежуточной аттестации	Экзамен - 0,3	Экзамен - 0,3	
Контроль	36	9	
Иные формы работы			
Самостоятельная работа	181,7	222,7	

**Всего часов: 252**

**Трудоемкость: 7 зачетных единиц.**

Разработчик рабочей программы:

кандидат педагогических наук, доцент В.В. Семянникова

## І. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

**Цель изучения дисциплины:** освоение обучающимися знаний, методических и практических умений и навыков в области современных технологий организации физкультурно-оздоровительной работы с лицами различного возраста и пола.

**Задачи изучения дисциплины:**

1. Раскрыть значение овладения физической культуры современными технологиями организации физкультурно-оздоровительной работы (ТФОР);
2. Создать у обучающихся представление об основных компонентах ТФОР;
3. Изучить передовой зарубежный и отечественный опыт организации физкультурно-оздоровительной работы;
4. Обеспечить освоение обучающимися основ знаний в области технологий организации физкультурно-оздоровительной работы;
5. Сформировать у обучающихся практические умения и навыки в организации физкультурно-оздоровительной работы среди лиц различного возраста, пола, уровня физической подготовленности, места проживания и т.д.;
6. Обучить применять в практической деятельности современные технологии физкультурно-оздоровительной работы;
7. Сформировать у обучающихся самостоятельность и творчество при использовании различных технологий физкультурно-оздоровительной работы;

**Место дисциплины в структуре ОПОП:** реализуется в рамках обязательной части блока Б1. Дисциплины (модули).

**Планируемые результаты обучения по дисциплине:**

Код компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
ОПК-2	<b>Знать:</b> федеральные государственные образовательные стандарты; - историю, закономерности и принципы построения и функционирования образовательных систем; - основы дидактики; - современные образовательные технологии, в том числе ИКТ.	<b>Знает:</b> - методику проведения занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста; - способы планирования, способы физических нагрузок на занятиях оздоровительной направленности с учетом возрастных и личностных особенностей занимающихся; - методы и средства формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста, потребности в регулярных

		занятиях; - приемы формирования информации в сфере ФКиС.
	<b>Уметь:</b> - разрабатывать отдельные компоненты основных и дополнительных образовательных программ; - использовать ИКТ в разработке образовательных программ; - планировать учебные занятия.	<b>Умеет:</b> - использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с учетом возрастных, и личностных особенностей занимающихся; - применять коммуникативные качества в организации различных физкультурно-оздоровительных, рекреационных мероприятиях.
	<b>Владеть:</b> - приемами разработки программ учебных дисциплин в рамках основной общеобразовательной программы; - навыками применения современных образовательных технологий в реальной и виртуальной образовательной среде; - ИКТ: на уровне пользователя; на общепедагогическом уровне; на предметно-педагогическом уровне.	<b>Владеет:</b> - средствами избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с учетом возрастных, и личностных особенностей занимающихся; - методами и средствами формирования морально-ценностных установок учащихся и устойчивого интереса к занятиям ФКиС, формирования ЗОЖ; - методами формирования информации через СМИ о ФКиС

## II. СОДЕРЖАНИЕ И ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу

### Очная форма обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Аудиторные занятия			Сам. раб.
			ЛК	ПЗ	ЛБ	
	<b>Раздел 1. Общая характеристика дисциплины «Технологии физкультурно-оздоровительной работы»</b>	<b>106</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>90</b>
1.	Тема 1. ТФОР в системе физкультурного профес-	34	2	2	-	30

	сионального образования					
2.	Тема 2. Технологии организации физкультурно-оздоровительной работы в зарубежных странах	34	2	2	-	30
3.	Тема 3. Характеристика современных зарубежных технологий организации различных форм занятий популярными оздоровительными системами и методиками	38	4	4	-	30
	<b>Раздел 2. Отечественные технологии организации физкультурно-оздоровительной работы с населением</b>	<b>107,7</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>91,7</b>
4.	Тема 4. Технологии организации физкультурно-оздоровительной работы в советский период	53	4	4	-	45
5.	Тема 5. Технологии организации физкультурно-оздоровительной работы в современной России	54,7	4	4	-	46,7
6.	Форма отчетности	<b>экзамен – 0,3</b>				
7.	Консультация	<b>2</b>				
8.	Контроль	<b>36</b>				
9.	<b>Итого за 8 семестр</b>	<b>252</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>-</b>	<b>181,7</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>252</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>-</b>	<b>181,7</b>

### Очно-заочная форма обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Аудиторные занятия			Сам. раб.
			ЛК	ПЗ	ЛБ	
	<b>Раздел 1. Общая характеристика дисциплины «Технологии физкультурно-оздоровительной работы»</b>	<b>120</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>110</b>
1.	Тема 1. ТФОР в системе физического профессионального образования	42	2	2	-	38

2.	Тема 2. Технологии организации физкультурно-оздоровительной работы в зарубежных странах	41	1	2	-	38
3.	Тема 3. Характеристика современных зарубежных технологий организации различных форм занятий популярными оздоровительными системами и методиками	37	1	2	-	34
	<b>Раздел 2. Отечественные технологии организации физкультурно-оздоровительной работы с населением</b>	<b>120,7</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>112,7</b>
4.	Тема 4. Технологии организации физкультурно-оздоровительной работы в советский период	64	2	2	-	60
5.	Тема 5. Технологии организации физкультурно-оздоровительной работы в современной России	56,7	2	2	-	52,7
6.	Форма отчетности	<b>экзамен – 0,3</b>				
7.	Консультация	<b>2</b>				
8.	Контроль	<b>9</b>				
9.	<b>Итого за 12 семестр</b>	<b>252</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>222,7</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>252</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>222,7</b>

### Заочная форма обучения

Не реализуется

### III. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Текущая аттестация проводится в форме контрольной работы, теста, реферата, творческого задания, кейса и др.

#### Типовой вариант контрольной работы

##### Вариант 1.

1. Система управления физкультурно-оздоровительной работой в зарубежных странах.
2. Зарубежные технологии организации производственной физкультурно-оздоровительной работы.

## **Вариант 2.**

1. Система управления физкультурно-оздоровительной работой в Советском Союзе.

2. Технологии организации производственной физкультурно-оздоровительной работы в советский период.

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется в форме экзамена с использованием следующих оценочных материалов: перечень вопросов к экзамену.

### **Вопросы к экзамену (8 семестр, очная, очно-заочная обучения)**

1. Роль и место дисциплины ТОФОР в подготовке специалиста по физической культуре, ее связь с другими учебными дисциплинами учебного плана. Основные понятия ТОФОР: «технология», «педагогическая технология», «здоровье», «двигательная активность».

2. Характеристика деятельности международных организаций по физическому воспитанию (СИЕПС, ВИЕП и др.). Всемирное движение «Спорт для всех» и его развитие в высокоразвитых странах.

3. Характеристика технологий по разработке и использованию национальных спортивно-оздоровительных программ «Тримм», «Физическая активность», «Мы рассчитываем на Вас» и др. в высокоразвитых зарубежных странах. Условия, определяющие эффективность их использования.

4. Технологии организации массовых спортивных мероприятий в Германии, Чехии, Финляндии, Швеции, США, Канаде, Англии, Голландии и других странах.

5. Организационные основы систем управления спортивно-оздоровительной работой в отдельных зарубежных странах (США) как определяющий компонент технологий физкультурно-оздоровительной работы.

6. Технологии организации производственной спортивно-оздоровительной работы в отдельных фирмах и компаниях США, Канады, Великобритании, Франции. Подходы, используемые при организации и проведении спортивно-оздоровительных программ отдельными фирмами.

7. Технологии разработки программ по укреплению здоровья работающих. Критерии, определяющие эффективность оздоровительных программ.

8. Характеристика современных зарубежных оздоровительных систем и программ занятий физическими упражнениями.

9. Технологии организации занятий по различным оздоровительным системам (аэробика, плавание, боевые искусства и др.) и характеристика составных её компонентов.

10. Технологии организации групповых и индивидуальных форм занятий аэробикой и ее разновидностями с лицами различного возраста, пола, уровня подготовленности, состояния здоровья и уровня жизни в зарубежных странах.

11. Технологии организации групповых и индивидуальных форм занятий циклическими упражнениями аэробной направленности с лицами различного возраста, пола, уровня физической подготовленности, состояния здоровья и уровня жизни.
12. Технологии организации групповых и индивидуальных форм занятий на кардиотренажерах, а также пилатесом, калланетикой, йогой, ушу с лицами различного возраста, пола, уровня подготовленности, состояния здоровья и уровня жизни.
13. Организационные основы советской системы физической культуры и спорта как определяющий компонент технологий физкультурно-оздоровительной работы.
14. Технологии организации производственной физической культуры в советский период.
15. Характеристика технологий по организации спортивно-массовой работы в советский период: спортивно-массовая работа по месту жительства, массовые все-союзные спортивные соревнования «Лыжня зовет», «Движение для здоровья», Всесоюзные дни «Лыжника», «Бегуна», «Пловца» и др.
16. Нормативно-правовое обеспечение физкультурно-оздоровительной работы в Российской Федерации: Конституция РФ, Закон «О физической культуре и спорте в РФ», «Государственная программа развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период 2008 – 2015 гг. » и др.
17. Организационные основы российской системы физической культуры и спорта как определяющий компонент технологий физкультурно-оздоровительной работы на разных уровнях: федеральном, региональном, местном.
18. Подготовка и переподготовка кадров как обязательный компонент технологий организации физкультурно-оздоровительной работы в Современной России.

#### **IV. ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

##### **4.1. Основная литература**

1. Физическая культура в XXI веке: концептуальные основы, инновационные методики и модели образовательных практик / под ред. А.Э. Страдзе, И.М. Быховской ; Департамент образования и науки города Москвы, Московский городской педагогический университет и др. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 288 с. : табл., ил. – Режим доступа: по подписке.  
URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=560694> (дата обращения: 01.09.2020). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4499-0034-0. – DOI 10.23681/560694. – Текст : электронный.

##### **4.2. Дополнительная литература**

1. Плохой, В.Н. Скандинавская ходьба до и после 60-ти : [12+] / В.Н. Плохой. – Москва : Спорт, 2020. – 84 с. : ил., схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573580> (дата обращения: 01.09.2020). – Библиогр.: с. 82. – ISBN 978-5-907225-32-9. – Текст : электронный.

## V. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

№ пп	Ссылка на информационный ресурс	Наименование разработки в электронной форме	Доступность
1.	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>	<b>Инфоурок:</b> образовательный интернет-проект России. Включает: конспекты уроков, презентации, тесты, видеоуроки и другие материалы по предметам школьной программы.	Свободный доступ
2.	<a href="http://edu.ru/">http://edu.ru/</a>	<b>Российское образование: Федеральный портал.</b> <b>Включает</b> ссылки на порталы и сайты образовательных учреждений; государственные образовательные стандарты; нормативные документы; каталог экскурсий и обучающих программ.	Свободный доступ
3.	<a href="https://www.infosport.ru/">https://www.infosport.ru/</a>	Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»	Свободный доступ

## VI. СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ

1.	<a href="http://www.biblioclub.ru">http://www.biblioclub.ru</a>	Электронно-библиотечная система (ЭБС) Университетская библиотека онлайн	Регистрация через любой университетский компьютер. В дальнейшем предоставляется неограниченный индивидуальный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет
2.	<a href="http://www.garant.ru">www.garant.ru</a>	Информационно-правовой портал	Свободный доступ
3.	<a href="http://www.elibrary.ru">www.elibrary.ru</a>	Российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования	Свободный доступ
4.	<a href="http://www.consultant.ru">www.consultant.ru</a>	Российская компьютерная справочно-правовая система	Свободный доступ



5.	<a href="https://www.infosport.ru/">https://www.infosport.ru/</a>	Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»	Свободный доступ
6.	<a href="https://www.olympichistory.info/">https://www.olympichistory.info/</a>	История Олимпийских игр	Свободный доступ
7.	<a href="https://www.minsport.gov.ru">https://www.minsport.gov.ru</a>	Министерство спорта РФ	Свободный доступ

## **VII. ЛИЦЕНЗИОННОЕ И СВОБОДНО РАСПРОСТРАНЯЕМОЕ ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

При реализации учебной дисциплины применяется следующее лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

- Microsoft Windows;
- Microsoft Office;
- LibreOffice и др.

## **VIII. ОБОРУДОВАНИЕ И ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Учебные занятия проводятся в аудиториях, укомплектованных специализированной мебелью, в том числе стационарными или переносными техническими средствами обучения (проектор, экран, компьютер/ноутбук).

Самостоятельная работа проводится в кабинетах, оснащенных компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Предусмотрены помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.