

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, Безопасность жизнедеятельности

**Квалификация (степень):** *бакалавр*

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

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

**Кафедра:** теории и методики физического воспитания

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

|                                    |               |               |               |
|------------------------------------|---------------|---------------|---------------|
| Лекции                             | 16            | 8             | 4             |
| Лабораторные занятия               |               |               |               |
| Практические (семинарские) занятия | 16            | 10            | 4             |
| Консультации                       | 2             | 2             | 2             |
| Форма промежуточной аттестации     | Экзамен - 0,3 | Экзамен - 0,3 | Экзамен - 0,3 |
| Контроль                           | 36            | 9             | 9             |
| Иные формы работы                  |               |               |               |
| Самостоятельная работа             | 181,7         | 222,7         | 230,7         |

**Всего часов: 252**

**Трудоемкость: 7 зачетных единиц.**

**Разработчик рабочей программы:**

кандидат педагогических наук, доцент В.В. Семянникова

## I. 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><br>федеральные государственные образовательные стандарты;<br>- историю, закономерности и принципы построения и функционирования образовательных систем;<br>- основы дидактики;<br>- современные образовательные технологии, в том числе ИКТ. | <b>Знает:</b><br>- методику проведения занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста;<br>- способы планирования, способы физических нагрузок на занятиях оздоровительной направленности с учетом возрастных и личностных особенностей занимающихся;<br>- методы и средства формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздо- |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | <p>ровительной направленности с лицами различного пола и возраста, потребности в регулярных занятиях;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приемы формирования информации в сфере ФКиС.</li> </ul>   |
|  | <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разрабатывать отдельные компоненты основных и дополнительных образовательных программ;</li> <li>- использовать ИКТ в разработке образовательных программ;</li> <li>- планировать учебные занятия.</li> </ul>   | <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с учетом возрастных, и личностных особенностей занимающихся;</li> <li>- применять коммуникативные качества в организации различных физкультурно-оздоровительных, рекреационных мероприятиях.</li> </ul>  |
|  | <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приемами разработки программ учебных дисциплин в рамках основной общеобразовательной программы;</li> <li>- навыками применения современных образовательных технологий в реальной и виртуальной образовательной среде;</li> <li>- ИКТ: на уровне пользователя; на общепедагогическом уровне; на предметно-педагогическом уровне.</li> </ul> | <p><b>Владеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- средствами избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с учетом возрастных, и личностных особенностей занимающихся;</li> <li>- методами и средствами формирования морально-ценностных установок учащихся и устойчивого интереса к занятиям ФКиС, формирования ЗОЖ;</li> <li>- методами формирования информации через СМИ о ФКиС</li> </ul> |

## 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

| №<br>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 профессионального образования   | 34           | 2                  | 2         | -        | 30           |
| 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.       | <b>экзамен</b>  | <b>0,3</b>   |                    |           |          |              |
| 7.       | Консультация  | 2            |                    |           |          |              |
| 8.       | Контроль  | 36           |                    |           |          |              |
| 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

| №<br>п/п | Наименование разделов и<br>тем  | Всего        | Аудиторные занятия |           |          | Сам.<br>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 физкультурного 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.       | экзамен   | 0,3          |                    |           |          |              |
| 7.       | Консультация  | 2            |                    |           |          |              |
| 8.       | Контроль  | 9            |                    |           |          |              |
| 9.       | <b>Итого за 12 триместр</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

| №<br>п/п | Наименование разделов и<br>тем | Всего | Аудиторные занятия |    |    | Сам.<br>раб. |
|----------|--------------------------------|-------|--------------------|----|----|--------------|
|          |                                |       | ЛК                 | ПЗ | ЛБ |              |

|    |   |              |          |          |          |              |
|----|---|--------------|----------|----------|----------|--------------|
|    | <b>Раздел 1. Общая характеристика дисциплины «Технологии физкультурно-оздоровительной работы»</b>   | <b>106</b>   | <b>2</b> | <b>2</b> | <b>-</b> | <b>102</b>   |
| 1. | Тема 1. ТФОР в системе физкультурного профессионального образования   | 38           | 2        | 2        | -        | 34           |
| 2. | Тема 2. Технологии организации физкультурно-оздоровительной работы в зарубежных странах   | 38           | -        | -        | -        | 34           |
| 3. | Тема 3. Характеристика современных зарубежных технологий организации различных форм занятий популярными оздоровительными системами и методиками | 38           | -        | -        | -        | 34           |
|    | <b>Раздел 2. Отечественные технологии организации физкультурно-оздоровительной работы с населением</b>  | <b>132,7</b> | <b>2</b> | <b>2</b> | <b>-</b> | <b>128,7</b> |
| 4. | Тема 4. Технологии организации физкультурно-оздоровительной работы в советский период   | 60           | -        | -        | -        | 60           |
| 5. | Тема 5. Технологии организации физкультурно-оздоровительной работы в современной России   | 72,7         | 2        | 2        | -        | 68,7         |
| 6. | <b>экзамен</b>  | <b>0,3</b>   |          |          |          |              |
| 7. | Консультация  | 2            |          |          |          |              |
| 8. | Контроль  | 9            |          |          |          |              |
| 9. | <b>Итого за 12 семестр</b>  | <b>252</b>   | <b>4</b> | <b>6</b> | <b>-</b> | <b>230,7</b> |
|    | <b>ИТОГО:</b>   | <b>252</b>   | <b>4</b> | <b>6</b> | <b>-</b> | <b>230,7</b> |

### **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.

### **Примерная тематика рефератов**

1. Организация, содержание и особенности проведения занятий в группах здоровья.
2. Особенности физкультурно-оздоровительной тренировки женщин.
3. Основы планирования и учёта в сфере физкультурно-оздоровительной работы.
4. Массовые физкультурно-спортивные мероприятия: виды, организация, особенности проведения.
5. Пропаганда массовой физкультурно-спортивной и оздоровительной работы: формы, особенности деятельности.
6. Массовая физкультурно-оздоровительная работа в рекреационных зонах.
7. Специфика занятий по системе «Изотон»: структура, содержание, особенности питания.
8. Характеристика авторских систем оздоровления.
9. Характеристика систем дыхательных упражнений.
10. Учёт особенностей телосложения в физкультурно-оздоровительной тренировке
11. Особенности питания в физкультурно-оздоровительной тренировке различными видами ФОТ с силовой направленностью.
12. Основы планирования и учёта в сфере физкультурно-оздоровительной работы.

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

### **Вопросы к экзамену**

**(8 семестр очная форма обучения, 12 триместр очно-заочная форма обучения,  
8 семестр заочная форма 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. *Завьялова, Т. П.* Теория и методика физического воспитания дошкольников : учебное пособие для вузов / Т. П. Завьялова, И. В. Стародубцева. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 350 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11218-4. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://www.biblio-online.ru/bcode/456927> (дата обращения: 01.09.2020).

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

| <b>№<br/>пп</b> | <b>Ссылка на<br/>информационный ре-<br/>сурс</b>        | <b>Наименование разра-<br/>ботки в электронной<br/>форме</b>  | <b>Доступность</b> |
|-----------------|---|---|--------------------|
| 1.              | <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a> | <b>Инфоурок:</b> образова-<br>тельный интернет-<br>проект России. Включа-<br>ет: конспекты уроков,<br>презентации, тесты, ви-<br>деоуроки и другие мате-<br>риалы по предметам<br>школьной программы. | Свободный доступ   |

|    |   |   |                  |
|----|---|---|------------------|
| 2. | <a href="http://edu.ru/">http://edu.ru/</a>                       | <b>Российское образование: Федеральный портал. 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)<br>Университетская библиотека онлайн           | Регистрация через любой университетский компьютер.<br>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.