

1. **Цели и задачи дисциплины**

1.1. **Целью** освоения учебной дисциплины: **«Физкультурно-оздоровительные технологии»** студентами 4 курса является формирование: профессионально-педагогических компетенций, а также освоение студентами теоретико-методических знаний и практических умений для работы в области оздоровительной физической культуры, физкультурно-оздоровительных технологий и подготовка их к разносторонней профессиональной деятельности по специальности.

1.2. Для реализации поставленной цели в процессе освоения учебной дисциплины: **«Физкультурно-оздоровительные технологии»**  решаются следующие **задачи**:

- формировать представление о теоретических основах использования различных видов физкультурно-оздоровительных технологий, как фактора обеспечения здоровья и прочной положительной мотивации на здоровый образ жизни;  
 - анализировать ценности и эффективность традиционных и современных видов физкультурно-оздоровительных технологий;

- формировать умения использовать и правильно подбирать формы, средства и методы реализации физкультурно-оздоровительных технологий в процессе физкультурно-оздоровительной работы с различными группами населения;

- развивать умения студентов применять в различных сферах профессиональной деятельности полученные знания по сохранению, укреплению, формированию индивидуального здоровья и здорового образа жизни;  
 - формировать профессионально-прикладные навыки работы в области физкультурно-оздоровительных технологий с различным контингентом населения.

2. **Место дисциплины в структуре ООП ВПО**

Учебная дисциплина **Физкультурно-оздоровительные технологии** (Б 3.2.1) относится к дисциплинам по выбору профессионального цикла Б.3, изучается студентами 4 курса в 7 семестре и входит в вариативную часть профессионального цикла дисциплин.

2.2. Для изучения данной дисциплины необходимы знания, умения и компетенции, формируемые предшествующими дисциплинами: русский язык, анатомия (общеобразовательный уровень), теория и методика физической культуры, теория и методика физкультурно-оздоровительных технологий.

2.3. Перечень последующих учебных дисциплин, для которых освоение дисциплины **Физкультурно-оздоровительных технологи** необходимо как предшествующее: гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности, здоровый образ жизни, профессионально-педагогическое мастерство, педагогическая практика, профессионально-ориентированная практика.

**3.Компетенции студента, формируемые в результате освоения**

**дисциплины Физкультурно-оздоровительных технологии**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих общекультурных (ОК) и профессиональных (ПК) компетенций:

- способностью применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей (ПК-5);

- способностью использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста (ОПК-6);

- способностью формировать осознанное отношение различных групп населения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки ведения здорового образа жизни (ОПК-10).

**В результате изучения дисциплины Физкультурно-оздоровительные технологии студент должен:**

**Знать**:

- традиционные и современные рекреативные формы занятий ;

- средства и методы физкультурно-оздоровительных технологий для коррекции состояния занимающихся с учетом их возраста, пола, профессиональной деятельности ;

- морфофункциональные, психологические и возрастные особенно­сти занимающихся различных половозрастных групп;

- принципы составления программ оздоровительной тренировки для различ­ных контингентов занимающихся.

*2)* ***Уметь****:*

- подбирать способы использования оздоровительных форм физкультурно-оздоровительной работы с детским и взрослым населением;

- заинтересовывать население, используя коммуникативные и организаторские способности, для участия в рекреационной деятельности;

- оценивать с помощью основных физиологических и психофизических параметров индивидуальное здоровье человека, анализировать полученную информацию и делать выводы, прогнозировать динамику ее изменений;

- составлять планирующую и отчетную документацию для проведения массовых физкультурных мероприятий.

*3)* ***Владеть****:*

*-* средствами и методами коррекции состояния занимающихся с учетом их возраста, пола, профессиональной деятельности;

- организаторскими и коммуникативными способностями по вовлечению населения для участия в физкультурно-оздоровительной деятельности;

- навыками проведения оздоровительной тренировки для различ­ных контингентов занимающихся, направленной на управле­ние массой тела и регуляцию психического состояния.

**4. Объём дисциплины и виды учебной работы**

**Структура и содержание дисциплины «Физкультурно-оздоровительные технологии».**

Общая трудоемкость дисциплины «Физкультурно-оздоровительные технологии» - 108 часов.

**Объём дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| Виды учебной работы | Всего часов |
| **Аудиторные занятия** (всего) | 108 |
| Практические занятия (ПЗ) | 45 |
| **Самостоятельная работа**(всего) | 63 |
| Рефераты | + |
| Домашние письменные работы | + |
| Конспекты | + |
| Доклады, сообщения | + |
| Разработки (оздоровительных программ, связок физических упражнений, ОРУ и т.д.) | + |
| Схемы, мультимедийные презентации | + |
| Проекты и сценарии физкультурно-оздоровительных праздников | + |
| Подготовка к экзамену | + |
| **Виды итоговой аттестации** | **7 семестр - зачет** |
| **Общая трудоёмкость**:  - часы  - зачётные единицы. | 108  3 |

**4.1. Структура дисциплины**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел дисциплины, темы раздела | Практические занятия | Семинарские занятия | Самостоятельная работа студентов | Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) |
| Тема 1. Современное представление о теории и практике физкультурно-оздоровительных технологий. | 4 | - | 4 | Защита рефератов и сообщений |
| Тема 2. Оценка и мониторинг состояния здоровья лиц, занимающихся фитнесом. | 6 | - | 10 | Защита протокола исследова-ния |
| Тема 3. Организационно- методические особенности развития физических качеств в фитнесе. | 7 | - | 12 | Практи-чекий микрозачет |
| Тема 4. Физкуль-турно-оздоровитель-ная тренировка: структура, нормиро-вание нагрузок и направленность. | 8 |  | 14 | Экспресс-опрос |
| Тема 5. Комплексная фитнес - программа, понятие, сущность, содержание и планирование. | 8 | - | 10 | Защита  оздорови-тельных программ |
| Тема 6. Инновационные средства фитнеса, направленные на развитие мышечной силы и силовой выносливости. | 8 | - | 4 | Практи-ческий  микрозачет |
| Тема 7. Менеджмент физкультурно-оздоровительных организаций | 2 |  | 4 | Теорети-ческиймикрозачет |
| Тема 8. Организация работы структурных подразделений фитнес-клуба | 2 |  | 5 | Защита проектов фитнес-клубов |
| **Итого: 108** | **45** |  | **63** |  |

**4.2. Матрица формируемых дисциплиной компетенций**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы и темы дисциплины** | **Кол-во часов** | **Компетенции** | | | | **Общее количество компетенций** | |
| **ПК -5** | **ОПК-6** | **ОПК-10** | |
| **Теоретико-методические основы физкультурно-оздоровительной деятельности.** | **45** |  |  |  | |  | |
| Тема 1. Современное представление о теории и практике физкультурно-оздоровительных технологий. | 2 | \* |  | \* | | 2 | |
| Тема 2. Оценка и мониторинг состояния здоровья лиц, занимающихся фитнесом. | 6 |  | **\*** | | \* | | 2 |
| Тема 3. Организационно- методические особенности развития физических качеств в фитнесе. | 6 | \* |  | |  | | 1 |
| Тема 4. Физкультурно-оздоровительная тренировка: структура, нормирование  нагрузок и направленность. | 10 | \* | \* | | \* | | 3 |
| Тема 5.  Комплексная фитнес - программа, понятие, сущность, содержание и планирование. | 8 |  | \* | | \* | | 2 |
| Тема 6.  Инновационные средства фитнеса, направленные на развитие мышечной силы и силовой выносливости | 4 | \* |  | | \* | | 2 |
| Тема 7. Менеджмент физкультурно-оздоровительных организаций | 4 | \* |  | |  | | 1 |
| Тема 8. Организация работы структурных подразделений фитнес-клуба | 5 |  | \* | | \* | | 2 |
| **Итого** | **45** |  |  | |  | | **15** |

**4.3. Содержание дисциплины**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование разделов, тем дисциплины** | **Содержание разделов, тем** |
| Тема 1.  Современное представление о теории и практике физкультурно-оздоровительных технологий. | ФОТ как система мероприятий и средств, направленных на сохранение и улучшение здоровья человека и групп населения, виды и содержание ФОТ: диагностика и половозрастные нормативы, сравнительный анализ, оздоровительная программа и её направленность, содержание и планирование, средства и методы реализация, оценка результативности, прогноз и коррекция фитнес-программ; социально-биологическая роль ФОТ в становлении личности детей и взрослого человека; ФОТ в образовательных учреждениях. |
| Тема 2.  Оценка и мониторинг состояния здоровья лиц, занимающихся фитнесом. | Общее понятие о фитнес-тестировании, его компоненты (анкетирование, исследование физического развития, функционального состояния, физической подготовленности, компонентного состава массы тела), мониторинг физического состояния и комплексная оценка состояния здоровья. |
| Тема 3. Организационно- методические особенности развития физических качеств в фитнесе. | Физические качества, терминологические понятия, значение в сохранении и улучшении жизнеспособности и работоспособности человека, физические упражнения, направленные на их развитие и совершенствование, морфо-функциональное и физиологическое обоснование, методики определения у лиц, занимающихся физическим фитнесом, развитие и совершенствование физических качеств с учетом цели и задач оздоровительной тренировки, пола, возраста и состояния здоровья занимающихся. Физкультурно-оздоровительная тренировка, структурирование и планирование, направленность, виды; современные фитнес-технологии, применяемые для развития физических качеств. |
| Тема 4. Физкультурно-оздоровительная тренировка: структура, нормирование нагрузок и направленность. | Физкультурно-оздоровительная тренировка; цель, задачи и принципы и требования к оздоровительной тренировке. Величина и мощность физической нагрузки; подбор, дозирование, планирование физических нагрузок; дозирование с учетом физического развития, ОФП и психо-функционального состояния; планирование кондиционной тренировки и прогноз; противопоказания к занятиям физкультурно-оздоровительной тренировкой. Организация и формирование групп занимающихся. |
| Тема 5.  Комплексная фитнес - программа, понятие, сущность, содержание и планирование. | Фитнес-программа, понятие, сущность, направленность, содержание и структура, принципы планирования тренировочных микро- и мезоциклов. Принципы построения фитнес-программ, правила подбора средств и методов для комплексных фитнес-программ. |
| Тема 7. Менеджмент физкультурно-оздоровительных организаций | Законодательные акты, регулирующие деятельность физкультурно-спортивных организаций. Бизнес-планирование в фитнесе. |
| Тема 8. Организация работы структурных подразделений фитнес-клуба | Аттестация инструкторов. Профессиональная компетентность. Стимулирование деятельности фитнес-инструкторов. |

**4.4. Содержание самостоятельной работы и формы ее контроля**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Раздел дисциплины,**  **темы раздела** | **Всего часов** | **Содержание самостоятельной работы** | **Форма контроля** |
| Тема 1.  Современное представление о теории и практике физкультурно-оздоровительных технологий. | 12 | Проработка научного и учебного материала, поиск и обзор научных публикаций и электронных источников,  Подготовка рефератов. | Защита рефератов. |
| Тема 2.  Оценка и мониторинг состояния здоровья лиц, занимающихся фитнесом. | 12 | Разработка программы фитнес-тестирования и мониторинга здоровья занимающихся фитнесом. | Защита протокола исследования физического состояния. |
| Тема 3. Организационно- методические особенности развития физических качеств в фитнесе. | 12 | Составление комплексов физических упражнений аэробной, силовой направленности для лиц, имеющих низкий уровень общей выносливости силы и силовой выносливости мышечных групп. | Практи-ческий микрозачет. |
| Тема 4. Физкультурно-оздоровительная тренировка: структура, нормирование нагрузок и направленность. | 12 | Проработка научного и учебного материала, поиск и обзор научных публикаций и электронных источников,  Подготовка рефератов. | Защита рефератов. |
| Тема 5.  Комплексная фитнес - программа, понятие, сущность, содержание и планирование. | 10 | Разработка комплексных физкультурно-оздоровительных программ для лиц, занимающихся фитнесом. | Защита физкуль-турно-оздорови-тельных и рекреацион-ных программ |
| Тема 11.  Инновационные средства фитнеса, направленные на развитие мышечной силы и силовой выносливости | 7 | Разработка физкультурно-оздоровительных программ, направленных на развитие силовой выносливостина основе инновационных средств фитнеса. | Защита программы |
| Тема 14. Менеджмент физкультурно-оздоровительных организаций | 4 | Составление плана работы фитнес-клуба. Подбор перечня учредительных документов, необходимых для открытия фитнес-клуба. Подготовка рефератов. | Защита планов работы и рефератов. |
| Тема 15. Организация работы структурных подразделений фитнес-клуба | 4 | Составление плана работы структурных подразделений фитнес-клуба (рецепции, аэробного, тренажерного зала). Подготовка рефератов. | Защита планов работы и рефератов. |
| Итого | 63 |  |  |

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

Форма итогового контроля - зачет. Оценка успеваемости студентов складывается с учетом трех критериев:

1. Посещение занятий.
2. Выполнения заданий по самостоятельной работе
3. Самостоятельное проведение тренировочных занятий с группой.
4. Результат работы на практических и семинарских занятиях.

Уровни и критерии итоговой оценки результатов освоения дисциплины

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Уровни | Критерии выполнения заданий ОС | Итоговый семестровый балл | Итоговая оценка |
| Недостаточный | Имеет представление о предмете «физкультурно-здоровительные технологии», но не способен раскрыть содержание направлений в ФОТ, не владеет навыками применения теоретических знаний в решении практических задач. | Менее 41 | незачет |
| Базовый | Знает и владеет средствами и навыками проведения тренирвочного процесса в сфере физкультурно-оздоровительных технлогий.Способен самостоятельно планировать и выполнять деятельность; осмысливать и анализировать информацию, применять полученные знания для решения профессиональных задач, управлять групповыми процессами. | 41-60 | зачет |

**Вопросы для зачета (7 семестр)**

1. Понятие индивидуального здоровья.  
2. Взаимосвязь компонентов здоровья.

3. Основные пути формирования и сохранения здоровья.

4.Здоровый образ жизни как целостная система деятельности.

5. Закаливание как система оздоровления.

6. Резервные возможности человека. Понятие физического здоровья.  
7. Понятие психического здоровья и пути его сохранения.  
8. Нравственно-этические основы здоровья.

9. Общая характеристика оздоровительных систем.  
10. Характеристика оздоровительных систем физических упражнений.  
11. Физическое воспитание как система формирования здорового человека.

12.Физические упражнения – основное средство физического воспитания.

13. Природные и гигиенические факторы как средства физического воспитания и оздоровления.

14. Основы поддержания здоровья позвоночника.  
15. Возрастные особенности оздоровительных занятий с детьми  
16. Возрастные особенности оздоровительных занятий со взрослыми  
17. Возрастные особенности оздоровительных занятий с людьми пожилого возраста  
18. Особенности питания в оздоровительной тренировке  
19. Виды средств восстановления в оздоровительной тренировке  
20. Формы использования оздоровительных средств  
21. Педагогические средства восстановления  
22. Психологические средства восстановления  
23. Медико-биологические средства восстановления

**6.Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

Карта методического обеспечения дисциплины

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ссылка | Автор | Название | Издательство | Гриф издания | Год издания | Кол-во в библиотеке | Ссылка на электронный ресурс | Доступность | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | |
| 1. 6.1 Основная литература | | | | | | | | | |
| 6.1.1 | Платонова Т.В. | Физкультурно-оздоровительные технологии: технологии формирования здорового образа жизни | Санк-Петербург: НГУФКиЗ им. Лесгафта |  | 2014 |  | ЭБС online». http://www.biblioclub.ru | С любой точки доступ а для вторизиро-ванного пользователя | |
| 6,1.2. | Лаврухина Г.М. | Физкультурно-оздоровительные технологии | Санк-Петербург: НГУФК,СиЗ. Им. Лесгафта |  | 2014 |  | Университетская библиотека online». http://www.biblioclub.ru | С любой точки доступ а для авто-ризиро-ванного-пользователя | |
| 6.2 Дополнительная литература | | | | | | | | | |
| 6.2.1 | Муллер А.Б. | Физическая культура | Москва: Юрайт |  | 2013 |  | Университетская библиотека online». http://www.biblioclub.ru | С любой точки доступ а для авто-ризиро-ванного-пользователя | |
| 6.2.2 | Письменский И.А. | Физическая культура | Москва: Юрайт |  | 2014 |  | Университетская библиотека online». http://www.biblioclub.ru | С любой точки доступ а для авто-ризиро-ванного-пользователя | |
| 6.2.3 | Ивко И.А. | Физкультурно-оздоровительные технологии | Омск: СибГУФК |  | 2009 |  | ЭБС online». http://www.biblioclub.ru | С любой точки доступ а для вторизиро-ванного пользователя | |
| 6.3 Периодические издания | | | | | | | | | |
| 6.3.1 | ФОТ | | | | | | elibrary.ru | | С любой точки доступ а для авторизированного пользователя |
| 6.3.2 |  | | | | | | elibrary.ru | |
| 6.3.3 | Научные исследования и инновации | | | | | | elibrary.ru | |
| 6.3.4 | Теория и практика физической культуры | | | | | |  | |
| 6.3.5 | Вестник спортивной науки | | | | | | elibrary.ru | |
| 6.3.6 | Физическая культура: воспитание, образование, тренировка | | | | | | elibrary.ru | |  |

**6.4.Интернет ресурсы**

1. www.[takzdorovo.ru](http://www.takzdorovo.ru/)
2. www.[zdorovajaplaneta.ru](http://www.zdorovajaplaneta.ru/)
3. www.[fitness-aerobic.ru](http://www.fitness-orange.ru/)
4. www.[mirfitnesa.ru](http://www.mirfitnesa.ru/)
5. www.[beauty-fitness.ru](http://www.beauty-fitness.ru/)
6. www.[fitness-online.by](http://www.fitness-online.by/)

**7. Материально – техническое обеспечение дисциплины**

Учебная аудитория,оснащенная мультимедийным оборудованием.

Залы для занятий аэробными направлениями 60м\* и 120м\*;

Бассейн 25м

Тренажерные залы для занятий силовой направленности 60м\* и 120м\*

*Тренажеры, тренажерные приспособления и оборудование*

- многофункциональные тренажеры

- карематы

- фитболы

- бодибары

- гантели

- резиновые амортизаторы

- гимнастические палки

- скакалки

- беговые дорожки

-велоэргометры

-аквагантели

-нудлы

-гидросапожки

-доски для плавания

-пояса для плавания

-гтдроперчатки.