

Технологические карты дисциплины для очного обучения
«Физкультурно-оздоровительные технологии»
 Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура
 Кафедра теории и методики массовой физкультурно-оздоровительной работы
 очная форма обучения

3 курс 6 семестр

на 20__-20__ учебный год

<u>Базовый модуль</u>					
№ занятия	Посещаемость (балл)	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов мин/ макс	Накопительная стоим. (балл)	Кол-во часов самост. раб. на подгот. к видам контроля
Шестой семестр					
1	1	Лекция. Тема 1 .Физкультурно-оздоровительные технологии физического и духовного здоровья		1.0	
2		Практическое занятие № 1. Мотивация и потребность к занятиям оздоровительной физической культурой.		1.0	1
3		Практическое занятие № 2. Влияние природной среды на человека. Экология и здоровье		1.0	1
4		Практическое занятие 3. Комплексное использование элементов ЗОЖ		1.0	1
5	1	Семинар		2.0	1
6		Практическое занятие № 4. Холодовые и тепловые закаливающие процедуры		2.0	1
7		Практическое занятие № 5 Авторские системы питания 1-й текущий контроль. Опрос	1/5	7.0	2
8		Практическое занятие № 6. Общие правила оздоровительного питания.		7.0	1
9		Практическое занятие № 7. Методика очищения организма с целью оздоровления человека.		7.0	1
10	1	Практическое занятие 8. Оздоровительное дыхание. Комплексы дыхательных упражнений.		8.0	1
11	1	Практическое занятие 9. Методика Бутейко. Парадоксальная гимнастика Стрельниковой. Методики использования дыхательных упражнений в режиме дня, физкультурно-оздоровительной деятельности.		9.0	1
12		Практическое занятие 10. Методика полного дыхания йогов. Методика очистительного дыхания. Сложности при занятиях дыхательной гимнастикой. 2-й текущий контроль. Опрос	1/5	14.0	2

13	1	Практическое занятие 11. Физкультурно-оздоровительные методики для поддержания психического здоровья. АТ1, АТ2, понятия релаксации, концентрации, медитации.		15.0	1
14	1	Практическое занятие 12. Статическая медитация. Динамическая медитация		16.0	1
15		Практическое занятие 13. Движение - основа жизни. Отношение к себе. 3-й текущий контроль. Опрос	3/10	26.0	2
16		Практическое занятие 14. Оздоровительные комплексы и методики проведения групповых занятий. Пробуждение - комплекс утренних упражнений в постели.		26.0	1
17	1	Практическое занятие 15. Современные системы оздоровительного бега. Техника бега. Эффективность воздействия оздоровительного бега и ходьбы на организм занимающихся.		27.0	1
18		Практическое занятие 16. Оздоровительная ходьба. Оздоровительная ходьба с медитацией. Бег с динамическим аутотренингом, бег с медитацией. 4 текущий контроль. Реферат	3/10	37.0	5
19		Практическое занятие 17. Определение величины нагрузки при оздоровительном беге и ходьбе с медитацией.		37.0	1
20	1	Практическое занятие 18. Самоконтроль на физкультурно-оздоровительных занятиях.		38.0	1
21	1	Лекция Тема 1.2. Оздоровительные системы древневосточной культурной традиции		39.0	
22		Практическое занятие 1. Различные направления йоги. История вопроса.		39.0	1
23		Практическое занятие 2. Хатха-йога, Карма-йога, Раджа-йога, Сахаджа-йога, интегральная йога и др. Начала йоги. Асаны. Простейший комплекс асан.		39.0	1
24	1	Семинар		40.0	2
25		Практическое занятие 3. Анализ различных школ и направлений в УШУ. 5-й текущий контроль. Опрос	3/10	50.0	2 2
26		Практическое занятие 4. Оздоровительные направления школ ДЗЭН		50.0	2
27		Практическое занятие 5. Начала китайской гимнастики УШУ. Простейший комплекс "верхнее освобождение".	2/10	60.0	2 4

		Рубежный контроль №1 Опрос			
		Рубежный контроль №2 (тестирование)	5/10	70.0	2
<u>Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) обязателен</u>			22/30	100	10 часов
Итоговая сумма баллов за 6 семестр			50/100	100	54 часа

**Технологическая карта дисциплины
«Физкультурно-оздоровительные технологии»**

Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура

Кафедра теории и методики массовой физкультурно-оздоровительной работы и туризма

4 курс 7 семестр

на 20__-20__ учебный год

<u>Базовый модуль</u>					
№ занятия	Посещаемость (балл)	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов мин/ макс	Накопительная стоим. (балл)	Кол-во часов самост. раб. на подгот. к видам контроля
Седьмой семестр					
1	1	Тема 3. Технология организации и проведения физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. Лекция №1 Естественнонаучные и социальные основы физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста.		1.0	
2		Семинар №1. Программы физкультурно-оздоровительного направления у дошкольников .		1.0	
3		Практическое занятие № 1. Малые формы» занятий гигиенической направленности при организации и проведении физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ		1.0	2
4		Практическое занятие № 2. Особенности использования корригирующей гимнастики, дыхательной гимнастики, игрового массажа у дошкольников.		1.0	2
5	1	Практическое занятие 3. Методика организации и проведения оздоровительной прогулки у дошкольников		2.0	
6		Практическое занятие № 4. Особенности методики разработки и применения закаливающих процедур с учетом возраста и состояния здоровья детей 3-7 лет.		2.0	2
7		Практическое занятие № 5 Организационные особенности и структура традиционного физкультурно-оздоровительного занятия у дошкольников. 1-й текущий контроль. Письменная работа (Конспект физкультурного занятия)	1/5	7.0	2

8		Практическое занятие № 6. Особенности организации педагогического контроля на физкультурном занятии в ДОУ.,		7.0	2
9		Практическое занятие № 7. Особенности методики проведения физкультурно - оздоровительных занятий для детей с проблемами здоровья.		7.0	2
10	1	Практическое занятие 8. . Формы занятий рекреативной направленности в ДОУ.		8.0	
11	1	Практическое занятие 9. Особенности проведения семейного оздоровительного досуга.		9.0	2
12	1	Практическое занятие 10. Организационно - методическое обеспечение активного отдыха в ДОУ.		10.0	
13		Практическое занятие 11. 2-й текущий контроль. Реферат (доклад)	3/10	20.0	5
14	1	Тема 4. Лекция №2. Организация и проведение физкультурно-оздоровительной работы со школьниками с учётом возрастных психофизиологических особенностей .		21.0	
15		Практическое занятие 12. Гигиеническая направленность физкультурно-оздоровительной работы в школе.		21.0	2
16		Практическое занятие 13. Физкультурно-оздоровительные технологии профилактики и коррекции основных отклонений в состоянии здоровья у школьников .		21.0	2
17	1	Практическое занятие 14. Внеурочные формы занятий со школьниками.		22.0	2
18		Практическое занятие 15 Организация работы, программы занятий в кружках, спортивных секциях с учетом возраста школьников. 3 текущий контроль Письменная работа (Конспект секционного занятия).	1/5	27.0	2
19	1	Практическое занятие 16. Физкультурно-оздоровительные занятия рекреативной направленности для школьников.		28.0	1
20		Практическое занятие 17. Технологии разработки программ закаливания школьников, с применением различных средовых факторов. 4 текущий контроль. Письменная работа (Разработка программы закаливания).	3/10	38.0	2
21	1	Тема 5. Лекция №3 . Направленность физкультурно-оздоровительной работы со студенческой молодёжью .		39.0	2

22		Практическое занятие 18 .Возрастные особенности студенческой молодежи. Валеологический самоанализ состояния здоровья.		39.0	2
23		Практическое занятие 19 Двигательная активность студентов. Норма ДА.		39.0	2
24	1	Практическое занятие 20. Концепция здорового образа жизни студенческой молодёжи. Организация ФОР со студенческой молодежью.		40.0	
25		Практическое занятие 21. Технологии организации внеурочных форм занятий со студенческой молодежью. Составление комплексов УГГ, ВГ, ПГ. 5 текущий контроль. Опрос по теме.	3/10	50.0	2
26		Практическое занятие 22. Физкультурно-оздоровительные занятия рекреативной направленности для студентов.		50.0	
27		Практическое занятие 23. Профессионально-прикладная направленность физического воспитания студентов Рубежный контроль №1 Опрос	2/10	60.0	3
		Рубежный контроль №2 (тестирование)	5/10	70.0	3
<u>Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ)</u>			22/30	100	10 часов
Итоговая сумма баллов за 7 семестр			50/100	100	54 часа

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

«Физкультурно - оздоровительные технологии»

Направление подготовки высшего образования 49.03.01 Физическая культура

Кафедра теории и методики массовой физкультурно-оздоровительной работы

4 курс 8 семестр

на 20__/20__ учебный год

<u>Вводный модуль</u>					
Количество баллов					
<u>Базовый модуль</u>					
№ занятия	Посещаемость /балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/ max	Накопительная «стоимость»/ балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	2	3	4	5	6
	1	Лекция №1. Цели, задачи, компоненты и содержание; методы работы; принципы организации и стимулирования труда. Особенности современного фитнеса, тенденции развития мирового физкультурно-оздоровительного движения за здоровый образ жизни.		1 0,5	
		Лекция №2. Современные направления в деятельности фитнеса, новые оздоровительные технологии в физкультурно-оздоровительной практике		1	
		Семинар № 1. Цели, задачи, компоненты и содержание; методы работы; принципы организации и стимулирования труда. Особенности современного фитнеса, тенденции развития мирового физкультурно-оздоровительного движения за здоровый образ жизни.		1	1
		Семинар № 2. Функции тренера (воспитательная, планирования, учебно-тренировочная, контроля и учета). Педагогические способности, знания и умения тренера. Творческие способности, культура речи и экспрессивные способности. Требования к личности.		1	1
	1	ПЗ-1. Проблема здоровья женщин и особенности мотивации к занятиям физическими упражнениями, Методика организация и проведения физкультурно-оздоровительных занятий с различными возрастными группами. Современные формы проведения занятий.		2	
		ПЗ-2. Характеристика спортивных		2	

		соревнований, необходимых для организации и проведения ФОР. Характеристика ассортимента спортивного инвентаря и оборудования. Дизайн мест занятий.			
		ПЗ-3. Содержание методического обеспечения занимающихся ОФК. Содержание методического обеспечения работников ФК. 1-ый текущий контроль - Опрос	1/5	7	1
	1	ПЗ-4. Информация, пропаганда, агитация и реклама. Основные понятия и цели. Виды, средства и методы рекламы и пропаганды. (Фитнес - конвенция как общественное явление и «зрелище» реализующееся с разным набором художественных средств. Единое информационное поле доступное для обозрения, анализа и обобщения материала в области фитнеса. Компоненты программы конвенции. Требования к презентеру. Тематика экспозиции в рамках фитнес – конвенции).		8	1
	1	ПЗ-5. Сущность оздоровительной тренировки. Её отличительные черты от спортивной тренировки. Принципы оздоровительной тренировки. Планирование учебно-тренировочного процесса для взрослого населения в физкультурно-оздоровительной деятельности.		9	
		ПЗ-6. Современная информация о фитнесе, классификация новых видов двигательной активности (ДА) 2-ой текущий контроль - Реферат	3/10	19	4
	1	ПЗ-7. Методика проведения разминки для занимающихся физ.-озд. деят.-ю		20	
	1	ПЗ-8 Методика составления групповых программ для занимающихся физ.-озд. видами занятий различного возраста и уровня подготовленности. Демонстрация составленных самостоятельно программ.		21	
		ПЗ-9. Физическая подготовленность и методика развития физических способностей занимающихся физкультурно-оздоровительной деятельностью (фитнесом). 3-ий текущий контроль-конспект 3-ий текущий контроль - Письменная работа (Конспект оздоровительной тренировки).	1/5	26	2
	1	ПЗ-10 Задачи и средства реабилитации в условиях современных спортивно - оздоровительных клубах/комплексах. Схема организации восстановительных мероприятий при систематических занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью		27	
	1	ПЗ-11. Задачи и средства физической культуры		28	

		при организации отдыха и культурного досуга.			
1		ПЗ-12. Компоненты нагрузки, обеспечивающие оздоровительную направленность занятий (общие вопросы). Нормирование нагрузки при проведении оздоровительных занятий.		29	2
		ПЗ-13 Методика составления программ общей физической подготовки. 4-ый текущий контроль - Письменная работа (Программа ОФП)	3/10	39	2
		ПЗ-14 Круговая тренировка в физической подготовленности населения с различным уровнем подготовки.			
		Лекция №3. Педагогические методы контроля. Тестирование уровня здоровья, функционального состояния и физической подготовленности занимающихся. Интерпретация результатов. Предварительный, текущий и итоговый контроль. Педагогические рекомендации занимающимся ДА.			4
1		Лекция №4. Задачи и средства физической культуры при организации отдыха и культурного досуга. Задачи и средства реабилитации в условиях современных спортивно - оздоровительных клубов/комплексах.		40	
		ПЗ-15. Педагогические методы контроля. Тестирование уровня здоровья, функционального состояния и физической подготовленности занимающихся. Контрольные упражнения и тесты, характеризующие общий оздоровительный эффект физкультурных занятий взрослого населения.			
		ПЗ-16. Программа оценки адаптационного уровня системы кровообращения по Баевскому Р.М.. Очковая система К. Купера. 5-ый текущий контроль – Опрос	3/10	50	2
		ПЗ-17 Диагностические комплексные системы. Основные положения и показатели системы Контрэкс 1,2,3.			
		ПЗ-18 Интерпретация результатов. Предварительный, текущий и итоговый контроль. Педагогические рекомендации занимающимся ДА. 1 рубежный контроль - Опрос	2/10	60.0	2
2 рубежный контроль - тестирование			5/10	70.0	2
Промежуточный контроль (ЭКЗАМЕН) обязателен			22/30	100	36
Итоговая сумма баллов за 8 семестр			50/100	100	60