

Белова Ю.В., Ткачева О.И., Смирнова Е. Ю.

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Учебно-методическое пособие



**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВЕЛИКОЛУКСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»**

Белова Ю.В., Ткачева О.И., Смирнова Е. Ю.

**СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Учебно-методическое пособие

**г. Великие Луки
2022**

УДК 796.035

ББК 75.1.

Б-43

Рецензенты:

Д.В. Семенов – кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики гимнастики ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта;

А.А. Горный - старший инструктор спортивного фитнес-клуба «S-Фитнес» г. Великие Луки.

Б-43 Современные технологии физкультурно-оздоровительной деятельности: учебно-методическое пособие / Ю.В. Белова, О.И. Ткачева, Е.Ю. Смирнова.- Москва: Постер-М, 2022. - 154 с.

ISBN 978-5-6047612-3-6

Настоящее издание предлагает учебно-методический материал по освоению курса «Современные физкультурно-оздоровительные технологии» и включает в себя содержание и тематический план дисциплины, перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся, фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации, информационное обеспечение курса. Определены знания, умения и навыки, которые студент должен приобрести в процессе ее изучения исходя из компетентностно-ориентированного подхода. В пособии также раскрыто содержание лекционного материала.

Предназначено для преподавателей вузов, специалистов в области физкультурно-оздоровительной деятельности, студентов-магистрантов направления подготовки 49.04.01 Физическая культура.

*Печатается по решению редакционно-издательского совета ФГБОУ ВО
«Великолукская государственная академия физической культуры и
спорта»*

УДК 796.035

ББК 75.1.

© Авторский коллектив, 2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ.....	7
2. ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) И ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ.....	11
3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	
Раздел 1. Теоретико-методические основы современных физкультурно-оздоровительных технологий.....	13
Раздел 2. Физкультурно-оздоровительные технологии в различные возрастные периоды.....	15
Раздел 3. Особенности методик, используемых в современных технологиях в различных направлениях ФОД.....	18
Раздел 4. Основы планирования, контроля и учета в сфере физкультурно-оздоровительной работы с населением.....	24
4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ.....	25
5. КОНТРОЛЬНЫЕ РАБОТЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ.....	42
6. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К РАЗЛИЧНЫМ ВИДАМ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ.....	56
7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	
7.1. Перечень рекомендуемой литературы.....	65
7.2. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет».....	67
МАТЕРИАЛЫ ЛЕКЦИЙ.....	68
ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА.....	146

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время специалисты отмечают существенное повышение роли физической культуры и массового спорта как одного из главных инструментов в борьбе с социально-экологическим утомлением, стрессогенными заболеваниями, социальными болезнями. Особую значимость приобретает сохранение здоровья населения и профилактика заболеваний за счет повышения двигательной активности, улучшения физического состояния и совершенствования физкультурно-оздоровительной работы.

В связи с этим, при решении задач, связанных с формированием культуры здоровья личности на различных этапах возрастного развития, является целесообразным обращение к системе физического воспитания, охватывающей различные образовательные учреждения и виды образования, в рамках которых можно решать задачи обучения, воспитания и развития детей, молодежи, взрослого населения в аспекте приобщения их к здоровому образу жизни, формирования мотивации здоровья, обучения навыкам физкультурно-оздоровительной деятельности.

Современная оздоровительная физическая культура в арсенале средств имеет значительный диапазон физкультурно-оздоровительных технологий. Физкультурно-оздоровительные технологии представляют собой динамично развивающуюся педагогическую научно-теоретически и методически обусловленную систему занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности, которая имеет концептуальный, процессуальный, управляющий и координирующий компоненты, и предназначена для поддержания, сохранения и улучшения физического здоровья и психологического состояния, профилактику болезней и преждевременного старения, а также приобретения навыков здорового образа жизни у занимающихся.

Главной сущностной и целевой характеристикой физкультурно-оздоровительной технологии является обеспечение физического здоровья человека. Т.е. состояния организма человека, характеризующегося возможностями адаптироваться к различным факторам среды обитания, уровнем физического развития, физической и функциональной подготовленностью организма к выполнению физических нагрузок.

По сути, физкультурно-оздоровительная технология – это способ реализации деятельности, направленной на достижение и поддержание физического благополучия и на снижение риска развития

заболеваний средствами физической культуры и оздоровления. Это основные правила использования специальных знаний и умений, способов организации и осуществления конкретных действий, необходимых для выполнения физкультурно-оздоровительной деятельности.

Понятие «физкультурно-оздоровительные технологии» подразумевает не только частные методики, а комплекс научно-теоретических, практических знаний в применении средств, предназначенные для реализации двигательного потенциала человека с целью поддержания здоровья, улучшения кондиционных показателей и психологического состояния.

Сегодня физкультурно-оздоровительные технологии не являются достоянием личного опыта редких специалистов, а разрабатываются в соответствии с достижениями медицинской науки. Любая физкультурно-оздоровительная технология включает в себя постановку цели и задач оздоровления, и собственно реализацию физкультурно-оздоровительной деятельности в той или иной форме. Технология включает в себя не только реализацию оздоровительной программы, но и определение уровня здоровья, и тестирование физической подготовленности, а также вопросы управления и администрирования.

Несмотря на то, что с каждым годом все больше людей посещают фитнес-клубы, бассейны и другие спортивные сооружения, регулярные занятия физической культурой и спортом среди различных категорий населения, к сожалению, еще не приобрели черты устойчивой и целостной системы поведения. В то же время, в последнее время в России возникает социальный феномен, выражающийся в заинтересованности людей в сохранении и укреплении своего здоровья как основы активного долголетия, материального благополучия, успехов в профессиональной деятельности.

Кроме того, в России имеется социальный заказ на формирование навыка здорового образа жизни (ЗОЖ) у населения страны. Он подкрепляется Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года. В данной государственной программе в рамках приоритетного направления по развитию кадрового потенциала физической культуры, спорта и спортивной медицины предусматриваются: «разработка и совершенствование основных профессиональных образовательных стандартов и программ, направленных на подготовку тренеров и