

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования «Белорусский государственный педагогический
университет имени Максима Танка»

Факультет физического воспитания

Кафедра теории и методики физической культуры

(рег. № УМ 33-Т-185-2025)

СОГЛАСОВАНО

Заведующий кафедрой теории и
методики физической культуры и
менеджмента в туризме

 А.В. Сазонова
2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Декан факультета физического
воспитания

 К.Ю. Романов
2025 г.

**ЭЛЕКТРОННЫЙ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

Современные технологии оздоровительной физической культуры

для специальности 7-06-1012-01 Физическая культура и спорт

Составители:

Г.А. Остапенко, доцент кафедры теории и методики физической культуры и менеджмента в туризме учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», кандидат педагогических наук;

А.И. Усацкий, преподаватель кафедры теории и методики физической и менеджмента в туризме культуры учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка».

Рассмотрено и утверждено

на заседании Совета БГПУ 30 апреля 2025 г., протокол № 9

Рецензенты:

Рецензенты: Н.А.Квятковская, заведующий кафедрой технологий фитнеса образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат педагогических наук, доцент

Составители:

Г.А. Остапенко, доцент кафедры теории и методики физической культуры и менеджмента в туризме учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», кандидат педагогических наук;

А.И. Усацкий, преподаватель кафедры теории и методики физической и менеджмента в туризме культуры учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка».

Электронный учебно-методический комплекс по учебной дисциплине «Современные технологии оздоровительной физической культуры» для специальности: 7-06-1012-01 Физическая культура и спорт» [Электронный ресурс] / Белорус. гос. пед. ун-т им. М. Танка; сост. В.Н. Шебеко. – Минск: БГПУ, 2025. – Режим доступа: <http://elib.bspu.by/handle/doc/59335>.

Настоящий электронный учебно-методический комплекс предназначен для студентов «7-06-1012-01 Физическая культура и спорт» дневной и заочной форм получения образования, изучающих дисциплину «Современные технологии оздоровительной физической культуры». Электронный учебнометодический комплекс составлен в соответствии с содержанием учебной программы данной учебной дисциплины.

Внесен в Государственный регистр информационных ресурсов (свидетельство №1142335288 от 20.05.2025).

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	5
I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ.....	8
Краткий курс лекций по учебной дисциплине.....	8
РАЗДЕЛ 1. ОСНОВЫ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.....	8
Тема 1.1. «Введение в современные технологии оздоровительной физической культуры» (2 часа).....	8
Тема 1.2. «Проблематика разработки общей стратегии и технологии физкультурно-оздоровительной деятельности для различных контингентов занимающихся» (2 часа).....	12
Тема 1.3. «Технологии двигательной активности аэробной направленности» (2 часа).....	18
Тема 1.4. Тенденции и перспективы развития современных технологий оздоровительной физической культуры в Республике Беларусь (2 часа).....	24
РАЗДЕЛ 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТЕХНОЛОГИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С РАЗЛИЧНЫМИ КОНТИНГЕНТАМИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ.....	28
Тема 2.1. «Современные фитнес-технологии для дошкольников» (2 часа)....	28
Тема 2.2. «Здоровьесберегающая педагогика в структуре педагогического знания» (2 часа).....	34
Тема 2.3. Здоровьесберегающие образовательные технологии как средство воспитания, поддержания и сохранения здоровья учащихся (2 часа).....	42
Тема 2.4. «Инновационные технологии в сфере физкультурно- оздоровительных услуг для различных контингентов занимающихся» (2 часа)	49
II. ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ.....	55
РАЗДЕЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	55
Тема 1.1. «Введение в современные технологии оздоровительной физической культуры» (2 часа).....	55
Тема 1.2. «Проблематика разработки общей стратегии и технологии физкультурно-оздоровительной деятельности для различных контингентов занимающихся» (2 часа).....	55
Тема 1.3. «Технологии двигательной активности аэробной направленности (4 часа).....	56
Тема 1.4. «Тенденции и перспективы развития современных технологий оздоровительной физической культуры в Республике Беларусь» (2 часа).....	56
Тема 2.1. «Современные фитнес-технологии для дошкольников» (2 часа)....	57
Тема 2.2. «Здоровьесберегающая педагогика в структуре педагогического знания» (2 часа).....	57
Тема 2.4. «Инновационные технологии в сфере физкультурно- оздоровительных услуг для различных контингентов занимающихся».....	58

III. РАЗДЕЛ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ.....	59
3.1. Критерии оценивания знаний студентов по учебной дисциплине.....	60
3.2. Экзаменационные требования по учебной дисциплине «Современные технологии оздоровительной физической культуры».....	64
IV. ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.....	67
4.1. Учебный план.....	67
4.2. Учебная программа УВО.....	73
4.3. Глоссарий.....	94
4.4. Список рекомендуемой литературы.....	97
4.5. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов.....	97

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Электронный учебный комплекс учебной дисциплины «Современные технологии оздоровительной физической культуры» предназначен для магистрантов, обучающихся на второй ступени высшего образования для специальности: 7-06-1012-01 Физическая культура и спорт и составлен с учетом основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов определяющих основную направленность, объем и содержание теоретического базиса, а также практического внедрения современных технологий в сферу оздоровительной физической культуры.

Целью электронного учебно-методического комплекса по учебной дисциплине «Современные технологии оздоровительной физической культуры» является объединение учебно-методических ресурсов по учебной дисциплине в единый образовательный блок, позволяющий эффективно осуществлять обучение, в том числе и самостоятельно.

Задачи электронного учебно-методического комплекса по учебной дисциплине «Современные технологии оздоровительной физической культуры»:

- реализация программы учебной дисциплины «Современные виды оздоровительной физической культуры»;
- получение доступа ко всем разделам учебной дисциплины;
- обеспечение эффективного освоения магистрантами учебного материала, входящего в учебную программу дисциплины «Современные технологии оздоровительной физической культуры» для специальности 7-06-1012-01 Физическая культура и спорт;
- создание условий для самостоятельной работы магистрантов по изучению учебной дисциплины.

Электронный учебно-методический комплекс содержит: цели и задачи изучения; учебную программу по учебной дисциплине, краткое содержание тем курса, основную и дополнительную литературу, глоссарий, перечень вопросов для подготовки к экзамену.

Теоретический раздел электронного учебно-методического комплекса содержит материалы для теоретического изучения учебной дисциплины и представляет собой курс с углубленным изучением вопросов, связанных с внедрением современных технологий оздоровительной физической культуры с целью создания благоприятных условий для укрепления и сохранения здоровья различных контингентов граждан, для увеличения двигательной активности населения Республики Беларусь.

Практический раздел представлен материалами для проведения практических занятий, а также материалами для организации самостоятельных занятий магистрантов.

Контрольный раздел содержит материалы для проведения текущей и итоговой аттестации и представлен вопросами к экзамену.

Вспомогательный раздел содержит перечень учебных изданий и

информационных ресурсов, рекомендуемых для изучения учебной дисциплины и глоссарий.

Цель учебной дисциплины «Современные технологии оздоровительной физической культуры» – ознакомить магистрантов с тенденциями в современных технологиях оздоровительной физической культуры и сформировать у них практические навыки для будущей профессиональной деятельности.

Задачи изучения учебной дисциплины:

- создать у магистрантов представление о тенденциях и направлениях в современных технологиях оздоровительной физической культуры;
- научить магистрантов разработке новых современных технологий оздоровительной физической культуры для занимающихся различных нозологических и возрастных групп;
- дать магистрантам глубокие знания в области анализа, обобщения и распространения передового опыта в сфере современных технологий оздоровительной физической культуры.

В результате изучения учебной дисциплины «Современные технологии оздоровительной физической культуры» магистрант должен **знать**:

- основы теории и практики: тенденций и направлений в технологиях оздоровительной физической культуры; физкультурно-оздоровительных систем и авторских комплексных программ оздоровления; нетрадиционных средств оздоровления и оздоровительных методик дыхательных упражнений;
- средства и методы современных технологий оздоровительной физической культуры для коррекции состояния занимающихся с учетом их возраста, пола, профессиональной деятельности и психофизиологического состояния на основе данных контроля физических способностей и функционального состояния занимающихся.

В результате изучения учебной дисциплины «Современные технологии оздоровительной физической культуры» магистрант должен **уметь**:

- внедрять передовые технологии оздоровительной физической культуры в собственную практическую деятельность;
- реализовывать программы оздоровительной тренировки для различных контингентов занимающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, вопросы питания и регуляции психического состояния, учитывая морфофункциональные, психологические и возрастные особенности занимающихся с установкой на восстановление;
- подбирать адекватные поставленным задачам средства, методы и формы современных технологий оздоровительной физической культуры для различных возрастных и нозологических групп занимающихся с разным уровнем физической подготовленности;
- обеспечивать технику безопасности при проведении занятий.

В результате освоения учебной дисциплины «Современные технологии оздоровительной физической культуры» магистрант должен **владеть**:

- средствами, методами и приемами ведения физкультурно-оздоровительной деятельности с различными контингентами занимающихся;
- организационными и коммуникативными навыками;
- различными техниками ведения рекреационной деятельности.
- навыками использования современных технологий оздоровительной физической культурой с занимающимися различных нозологических и возрастных групп и с разным уровнем физической подготовленности.

I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Краткий курс лекций по учебной дисциплине

РАЗДЕЛ 1. ОСНОВЫ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Тема 1.1. «Введение в современные технологии оздоровительной физической культуры» (2 часа)

Лекционное занятие (2 часа).

План:

1. Современные технологии оздоровительной физической культуры деятельности как учебная дисциплина.
2. Современные технологии оздоровительной физической культуры деятельности как научная дисциплина.
3. Классификация технологий физкультурно-оздоровительной деятельности (фитнес-технологий).

1. Учебная дисциплина «Современные технологии оздоровительной физической культуры» является дисциплиной модуля «Теоретико-методические аспекты оздоровительной и адаптивной физической культуры» профессиональной подготовки специалистов второй ступени высшего образования по специальности 7-06-1012-01 Физическая культура и спорт. В действующие учебные планы этот предмет введен сравнительно недавно.

Цель учебной дисциплины: ознакомить магистрантов с тенденциями в современных технологиях оздоровительной физической культуры и сформировать у них практические навыки для будущей профессиональной деятельности.

Задачи изучения учебной дисциплины:

- создать у магистрантов представление о тенденциях и направлениях в современных технологиях оздоровительной физической культуры;
- научить магистрантов разработке новых современных технологий оздоровительной физической культуры для занимающихся различных нозологических и возрастных групп;
- дать магистрантам глубокие знания в области анализа, обобщения и распространения передового опыта в сфере современных технологий оздоровительной физической культуры.

Содержание дисциплины «Современные технологии оздоровительной физической культуры» включает два раздела: теоретико-методические основы современных технологий оздоровительной физической культуры и организационно-методические основы технологий оздоровительной физической культуры с различными контингентами занимающихся.

В разделе 1 дается классификация технологий физкультурно-оздоровительной деятельности, изучается структура и содержание фитнес-

программ, рассматриваются вопросы развития детского фитнеса, разработки фитнес-программ для пожилых людей, внедрения фитнеса в сферу оздоровления работников на производстве, интеграции фитнеса в сферу образования.

В разделе 2 изучаются основы современных фитнес-технологий для дошкольников, здоровьесберегающих образовательных технологий для сохранения здоровья учащихся. Рассматриваются инновационные технологии в сфере физкультурно-оздоровительных услуг для различных контингентов занимающихся.

Таким образом, курс учебной дисциплины «Современные технологии оздоровительной физической культуры», включает в себя комплекс знаний, которые являются фундаментом профессионального образования специалистов по физической культуре и спорту на второй ступени получения образования.

2. Как научная дисциплина «Современные технологии оздоровительной физической культуры» представляет собой систему научных знаний о сущности оздоровительной физической культуры, общих закономерностях ее функционирования и направленного использования с целью всестороннего гармоничного развития людей. В данной дисциплине широко используется информация из области таких наук, как психология, биомеханика, биохимия, физиология и т.д.

Данная дисциплина относится к категории педагогических наук, так как она связана с процессом образования, обучения и воспитания человека в интересах общества.

«Современные технологии оздоровительной физической культуры» как научная дисциплина основывается на содержании, структуре, функциях оздоровительной физической культуры, ее принципах, целях и задачах. Она раскрывает сложные взаимосвязи оздоровительной физической культуры с другими областями деятельности общества и всеми сторонами воспитания.

3. Современные основополагающие результаты в сфере физической культуры и спорта и смежных отраслей знаний позволяют создавать новые технологии, направленные на удовлетворение двигательной активности человека.

Установившиеся традиционные понятия «физическая культура», «спорт», «физическая подготовленность», «физическое воспитание», «физическое развитие» и ряд других дополнились новой международной и междисциплинарной терминологией, которая расширяет теоретическую и практическую базу знаний.

Особенно заметно обогатилась новыми понятиями и терминами ОФК под влиянием новых авангардных форм и систем двигательной деятельности. К таким терминам, в первую очередь, можно отнести: фитнес, калланетик, шейпинг, пилатес, стретчинг и др.

В современном обществе оздоровительная физическая культура занимает весомое место в системе культурных ценностей. Прежде всего, это определяется тем, что ОФК способствует повышению функциональных возможностей организма, профилактике заболеваний, оптимизации двигательного режима за счет активного отдыха.

Структурными компонентами оздоровительной физической культуры являются фитнес-технологии, которые имеют свою направленность, особенность и специфику (рис.1).

Фитнес											
Циклические упражнения	Ритмо-гимнастическая аэробика						Упражнения на тренажерах		Пластико-атлетические программы		
терренкур, джоггинг, плавание, езда на велосипеде, лыжи, гребля и т.д.	классическая				танцевальная	силовая аэробика		Упражнения (циклические) на тренажерах			
									пилатес		
										и др.	

Рисунок 1 – Классификация фитнес-технологий

Представленная классификация фитнес-технологий не претендует на завершенность, является открытой, динамической системой, которая постоянно дополняется новыми элементами.

Необходимо отметить, что все фитнес-технологии строятся в соответствии с основополагающими принципами теории и методики физического воспитания и предусматривают в структуре занятия разминку, предварительный стретчинг, основную аэробную часть, силовые упражнения, заключительную часть с использованием упражнений на гибкость и дыхание.

Известно, что интенсивность нагрузки является основным параметром физической тренировки. Особенность фитнес-упражнений в том, что они рассчитаны на людей с различным уровнем физической подготовленности, особенностью телосложения, уровня здоровья, интересов, приобретенных двигательных умений и навыков, что не всегда возможно в игровых дисциплинах и в некоторых циклических упражнениях.

Компоненты технологии на основе циклических упражнений.

В эту группу включают упражнения, суть которых заключается в длительном повторении одного и того же двигательного цикла: вращение педали, шаги, махи руками во время плавания, синхронное движение рук и ног во время езды на лыжах.

Компоненты технологии на основе ритмо-атлетической аэробики.

Основными средствами ритмо-атлетической аэробики являются двигательные действия, выполняемые в соответствии с характером музыки.

В зависимости от педагогической направленности, физического, умственного и интеллектуального воздействия можно выделить определенные группы средств:

- естественные виды движений и их сочетание (ходьба, бег, прыжки);
- движения из хореографии;
- общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов;
- технические и музыкальные средства обучения;
- современные и народные танцевальные движения;
- упражнения психорегуляции и релаксации.

Большинство движений, на которых построена ритмо-атлетическая аэробика – это танцевальные шаги и связки на основе ходьбы, бега, подскоков, махов, наклонов, поворотов и т.д.

Танцевально-атлетические движения относятся к движениям скоростно-силового характера с включением элементов динамической и статической направленности. Они требуют точной дозировки силы и скорости мышечных сокращений, достаточно высокой координации перемещения частей тела.

Многообразие ритмо-атлетических аэробных комбинаций позволяет избирательно воздействовать на определенные мышечные группы.

Сочетание танцевально-гимнастических упражнений с ходьбой, бегом и силовыми блоками позволяет регулировать частоту сердечных сокращений, дыхания, дозировать нагрузку, разнообразить комплексы упражнений.

Пластико-атлетическое направление фитнеса.

В настоящее время особую популярность приобрели направления аэробики, отличительной особенностью которых является плавное, спокойное выполнение упражнений. Их появление стало некой альтернативой и в то же время дополнением к интенсивной, темповой аэробике, где выражена нагрузка на сердце, легкие и опорно-двигательный аппарат. Пластико-атлетические программы, такие как калланетика, пилатес, фитнес-йога, стретчинг, выполняются в основном в положении сидя и лежа. При этом отсутствует компрессионный (сдавливающий) эффект на позвоночник, происходит щадящая нагрузка на сердечно-сосудистую и дыхательные системы, что позволяет использовать данные программы для девушек с низким уровнем физической подготовленности. Тренирующий эффект выражен в проработке глубоко лежащих слоев мышц, что ведет к увеличению силы, гибкости, координации, коррекции фигуры, исправлению осанки и улучшению самочувствия в целом.

Фитнес-упражнения с использованием тренажеров и устройств.

В физическом воспитании применяются различные технические средства. В первую очередь это устройства, моделирующие циклические упражнения (кардио-тренажеры):

- беговые дорожки (тредбаны);

- велотренажеры;
- рукошагоходы, эллиптические тренажеры;
- степперы;
- гребные тренажеры;
- дорожки для скольжения.

Простейший вид силового тренажера представляет собой гладкую скамейку с закрепленной или приставной стойкой для штанги.

Литература:

1. Логвина, Т. Ю. Оздоровительная и лечебная физическая культура для детей дошкольного возраста : учеб. пособие / Т. Ю. Логвина, Е. В. Мельник. – Минск : Белорус. гос. ун-т физ. культуры, 2018. – 223 с.
2. Селуянов, В. Н. Технология оздоровительной физической культуры / В. Н. Селуянов. – М. : Дивизион, 2016. – 192 с.
3. Фурманов, А. Г. Теория и методика оздоровительной физической культуры / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. – Минск : Тисей, 2003. – 528 с.

Тема 1.2. «Проблематика разработки общей стратегии и технологии физкультурно-оздоровительной деятельности для различных контингентов занимающихся» (2 часа)

Лекционное занятие (2 часа).

План:

1. Структура и содержание фитнес-программ.
2. Целевая установка фитнес-программ.
3. Этапы оздоровительной тренировки.
4. Методы контроля и оценки занятий оздоровительной физической культурой.
5. Меры безопасности и предосторожности на занятиях ОФК.

1. Фитнес-программы как формы двигательной активности, специально организованной в рамках групповых или индивидуальных (персональных) занятий, могут иметь как оздоровительную направленность (снижение риска развития заболеваний, достижение и поддержание должного уровня физического состояния), так и преследовать цели, связанные с развитием способностей к решению двигательных и спортивных задач на достаточно высоком уровне.

В первом случае фитнес-программы ориентированы на цели оздоровительного фитнеса, во втором – спортивно-ориентированного или двигательного.

Классификация фитнес-программ основывается на:

- 1) одном виде двигательной активности (например, аэробика, оздоровительный бег, плавание);

2) сочетании нескольких видов двигательной активности (например, аэробика и бодибилдинг; аэробика и стретчинг; оздоровительное плавание и бег);

3) сочетание одного или нескольких видов двигательной активности и различных факторов здорового образа жизни (например, аэробика и закаливание; бодибилдинг и массаж; оздоровительное плавание и комплекс водолечебных восстановительных процедур).

Многообразие фитнес-программ не означает произвольность их построения – использование различных видов двигательной активности должно соответствовать основным принципам физического воспитания.

Какой бы оригинальной ни была та или иная фитнес-программа, в ее структуре выделяют следующие части (компоненты):

- разминка;
- аэробная часть;
- кардиореспираторный компонент (часть программы, ориентированная на развитие аэробной производительности);
- силовая часть;
- компонент развития гибкости (стретчинг);
- заключительная (восстановительная) часть.

Приведенная обобщенная структура фитнес-программы может подвергаться изменениям в зависимости от целевой направленности занятий, уровня физического состояния занимающихся и других факторов. Например, в фитнес-программах, основанных на оздоровительных видах гимнастики, различают 8 целевых компонентов или блоков:

- *подводящий* (подготовка организма занимающегося к занятию);
- *аэробный* (развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма);
- *танцевально-хореографический* (реализация эстетических мотивов и установок, развитие координационных способностей);
- *корректирующий* (коррекция фигуры тела и упражнения силового характера);
- *профилактический* (профилактика различных заболеваний);
- *дополнительный* (развитие ловкости, гибкости, вестибулярной устойчивости);
- *произвольный* (развитие музыкально-ритмических способностей);
- *релаксационный* (восстановление после занятий, снятие напряжения, на расслабление).

Важным компонентом современных фитнес-программ является стретчинг – система специально фиксируемых положений определенных частей тела с целью улучшения эластичности мышц и развития подвижности в суставах. Организованные после основной разминки, в конце аэробной или силовой части тренировки, а также в виде самостоятельного занятия упражнения стретчингом снижают чрезмерное нервно-психическое

напряжение, ликвидируют синдром отсроченной боли в мышцах после нагрузок, служат профилактикой травматизма.

Неотъемлемый компонент фитнес-программ – оценка физического состояния занимающихся. Оцениваются основные составляющие: антропометрические показатели, функциональное состояние сердечно-сосудистой системы, силы и выносливости мышц, гибкость.

Предпосылки развития новых фитнес-программ:

- технология создания программ аккумулирует и интегрирует все лучшее, что разрабатывается в смежных научных дисциплинах;
- используются достижения науки и практики в области создания оздоровительных систем, что позволяет развиваться, образуя современные виды занятий;
- разрабатываются методики занятий различными видами спорта с оздоровительной и даже лечебной направленностью;
- появилось техническое оснащение спортивных залов для занятий (степ-платформы, фитболы, спинбайки и др.), позволяющее разрабатывать совершенно новые комплексы упражнений;
- музыкальное сопровождение создается с помощью компьютеров, что привело к возникновению танцевальных видов занятий;
- инициатива и творческий поиск профессионалов фитнеса.

В структуре таких организаций, как Международная ассоциация оздоровительных, теннисных и спортивных клубов (IHRSA), Международная ассоциация двигательной активности и танцев (IDEA), Всемирная организация фитнеса (WFO), Европейская конфедерация «Спорт и здоровье» (CESS), и других, созданы специализированные подразделения, занимающиеся разработкой и внедрением передовых фитнес-программ.

К числу ведущих научно-исследовательских центров по разработке фитнес-программ в зарубежных странах относятся Институт аэробных исследований К. Купера (США), основанный в 1970 г., научный центр Университет У. Кекконена (Финляндия) и др.

2. Основной целью фитнес-программ является содействие всестороннему развитию личности, повышение уровня физической подготовленности, развитие двигательных способностей, приобщение к систематическим занятиям физической культурой через интерес к ним и к здоровому образу жизни.

Для решения целевой направленности фитнес-программ выдвигают следующие задачи:

1) содействовать всестороннему гармоничному развитию занимающихся, повышению их физической подготовленности и приобщению к здоровому образу жизни;

2) способствовать овладению знаниями, умениями и навыками необходимыми в жизнедеятельности;

3) развивать двигательные способности, культуру движений, музыкальные и творческие способности занимающихся;

4) формировать потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями, содействовать повышению интереса к физической культуре;

5) воспитывать правильное понимание красоты и активное стремление к её достижению во внешнем облике занимающихся, их движениях;

6) формировать знания о здоровом образе жизни и укреплении здоровья через занятия физическими упражнениями.

Также в каждой программе присутствуют свои частные задачи, которые отражают специфику того или иного направления.

3. Если рассматривать занятие оздоровительной физической культурой не как эпизодическое, разовое мероприятие, а как многолетний процесс – можно выделить следующие этапы оздоровительной тренировки:

I этап – втягивающий, характеризуется сформированной четкой мотивацией в необходимости занятий физической культурой. Нагрузка носит в основном втягивающий и тренировочный характер. Длительность этапа – около года.

II этап – собственно-тренировочный, характеризуется сформированной стойкой потребностью в регулярных занятиях. Функциональное состояние организма характеризуется адаптацией к возрастающей нагрузке, стабильностью состояния, экономичностью энергообеспечения. Нагрузка носит в основном тренировочный и поддерживающий характер. Длительность этапа – до 5 лет.

III этап – поддерживающий. Характеризуется социализацией личности в физкультурно-оздоровительной деятельности, поддержанием кондиции, стабильным состоянием здоровья. Длительность этапа не ограничена.

4. Для определения динамики физического состояния (совокупность взаимосвязанных признаков, таких как физическая работоспособность, функциональное состояние органов и систем, пол, возраст, физическое развитие, физическая подготовленность и т.п.) и ответа организма занимающегося на нагрузку необходимы оперативный, ежемесячный и этапный контроль. К оперативному контролю будет относиться также самоконтроль занимающихся в течение занятия.

В рамках ежемесячных обследований необходимо выбрать несколько критериев, которые отражали бы динамику физического состояния. Этапный контроль целесообразно проводить в начале и конце очередного периода по расширенному набору показателей, отражающих решение поставленных программой задач. Ниже приведен адекватный набор показателей физического состояния для оценки эффективности нагрузки фитнес-программы.

Антропометрия (определения физического развития):

– длина тела (см);

- масса тела (кг);
- обхват грудной клетки в спокойном состоянии, обхват грудной клетки на вдохе и обхват грудной клетки на выдохе (см);
- весоростовой индекс Кетле (г/см);
- обхват талии (см);
- обхват бедер (см);
- обхват голени (см).

Измерения должны проводиться в одно и то же время проверенными инструментами (с помощью стационарных медицинских весов, ростомера, сантиметровой ленты) по общепринятой методике.

Физическая подготовленность:

- силовые способности – вис на согнутых руках (сек), сгибание и разгибание туловища (количество раз);
- координационные способности – челночный бег 4х9 (с), равновесие «фламинго» (с);
- гибкость – наклон вперед из положения сидя на полу (см);
- скоростно-силовые способности – прыжок в длину с места (см);
- скоростные способности – бег 100 м (с);
- общая выносливость – бег 1000м (мин).

Функциональное состояние:

- ЧСС стоя в покое (уд/мин);
- артериальное давление в покое (мм рт.ст.);
- ортостатическая проба (уд/мин);
- 20 приседаний за 30 с (баллы);
- пробы с задержкой дыхания Генчи и Штанге (с);
- жизненная емкость легких (см³);
- проба Ромберга I-III (с).

При положительной динамике показателей физического состояния занимающихся на следующий период предлагается фитнес-программа с усложненным содержанием и увеличением суммарной физической нагрузкой.

При контроле и самоконтроле важно ориентироваться на субъективные и объективные показатели функционирования организма обучающегося. Прежде всего, следует отметить роль субъективных показателей состояния организма: сон, самочувствие, настроение, желание или нежелание заниматься. Крепкий сон, хорошее самочувствие и высокая работоспособность в течение дня, желание заниматься свидетельствуют об адекватности ФН. Плохой сон, вялость и сонливость в течение дня, нежелание заниматься - признаки перегрузки. В этой ситуации нужно снизить нагрузки. Если этого не предпринять, то позже возможны более серьезные симптомы перетренированности – боли в области сердца, аритмия, повышение артериального давления и др. Последнее требует прекращения занятий на две недели или снижение до минимума нагрузок.

После исчезновения подобных симптомов можно начинать занятия и постепенно увеличивать нагрузку до нормальных величин

5. Общие требования безопасности на занятиях оздоровительной физической культурой (ОФК).

I. К занятиям допускаются:

- лица, прошедшие медицинское обследование и не имеющие противопоказания к занятиям избранным видом оздоровительной физической культуры;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям занятий.

Занимающийся должен:

- заходить в спортивный зал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения инструктора;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;
- следить, чтобы длинные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся детали спортивных устройств;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

Занятия должны проводиться на деревянном полу с использованием коврика или на ковровом покрытии с ровной поверхностью, хорошо закрепленном к полу и не имеющем заворотов и бугров.

Помните, что при выполнении упражнений с гимнастическим инвентарем и на тренажерах безопасность во многом зависит от их исправности. Перед началом занятий со спортивным инвентарем и на тренажерах убедитесь в исправности, надёжности установки и крепления.

Выполняя упражнения, соблюдайте достаточный интервал и дистанцию.

Не выполняйте сложные элементы без страховки, если нет уверенности в их выполнении.

II. Требования безопасности перед началом занятий

Занимающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (висящие сережки, часы, браслеты и т. д.);

III. Требования безопасности во время занятий

Занимающийся должен:

- внимательно слушать объяснения упражнений и правильно их выполнять;
- быть внимательным при перемещениях по спортивному залу;

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях

Занимающийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность инструктора;
- с помощью инструктора оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в зале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством инструктора покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению инструктора поставить в известность администрацию спортивного комплекса и сообщить о пожаре в пожарную часть.

V. Требования безопасности по окончании занятий

Занимающийся должен:

- под руководством инструктора убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь.

Литература:

1. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебное пособие для вузов / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. – М : Юрайт, 2023. – 246 с.
2. Селуянов, В. Н. Технология оздоровительной физической культуры / В. Н. [Селуянов](#). – М. : Дивизион, 2016. – 192 с.
3. Фурманов, А. Г. Теория и методика физического воспитания : пособие / А. Г. Фурманов, М. М. Круталевич, Л. И. Кузьмина ; под общ. ред. А. Г. Фурманова, М. М. Круталевича // Репозиторий БГПУ. URL: <http://elib.bspu.by/handle/doc/3596> (дата обращения 23.01.2025).

Тема 1.3. «Технологии двигательной активности аэробной направленности» (2 часа)

Лекционное занятие (2 часа).

План:

1. Характеристика фитнес-программ аэробной направленности.
2. Наиболее распространенные фитнес-программы аэробной направленности без технических устройств.
3. Характеристика фитнес-программы аэробных направленности с использованием технических устройств.

1. ***Фитнес-программа*** – специально организованная форма двигательной активности преимущественно оздоровительной или спортивной направленности.

Оздоровительная направленность фитнес-программы связана с решением задач по снижению риска развития заболевания, достижение и поддержание должного уровня физического состояния.

Фитнес-технологии и программы дифференцированы по следующим направлениям: аэробные программы; силовые программы; программы смешанного формата; программы «Body & Mind» (разумное тело); танцевальные программы; программы с использованием восточных единоборств.

Классификация фитнес- программ основывается:

- на одном виде двигательной активности (например, аэробика, оздоровительный бег, плавание и т.п.);
- на сочетании нескольких видов двигательной активности (например, аэробика и бодибилдинг; аэробика и стретчинг; оздоровительное плавание и бег и т.п.);
- на сочетании одного или нескольких видов двигательной активности и различных факторов здорового образа жизни (например, аэробика и закаливание; бодибилдинг и массаж; оздоровительное плавание и комплекс водолечебных восстановительных процедур и т.п.).

Фитнесс-программы делятся на 2 типа:

- а) основанные на видах двигательной активности аэробного характера;
- б) основанные на оздоровительных видах гимнастики различной направленности.

Большой популярностью пользуются фитнес-программы, основанные на использовании видов двигательной активности аэробной направленности.

Аэробика – одно из направлений оздоровительной физической культуры, построенное на основе различных гимнастических упражнений (степ-аэробика, слайд-аэробика, данс-аэробика и т.п.).

В настоящее время понятие аэробики полностью заменило существовавшие до этого термины ритмическая гимнастика, аэробные танцы, танцевальные упражнения и т.п. - выполнение физических упражнений под музыку.

В связи с широким многообразием субъектов, занимающихся аэробикой, форм циклических движений и широкой спецификой применения специальных средств возникают трудности с классификацией. Большинство ученых отказалось от классификации аэробики, основанной на внимании к чисто внешним компонентам упражнений, и взята за основу концепция, характеризующая направления и цели упражнений. То есть, для чего человек занимается аэробикой, какую ставит перед собой цель. В результате появилась теперь принятая повсюду классификация, состоящая из трех видов: оздоровительная аэробика; прикладная аэробика; спортивная аэробика.

Фитнес-программы аэробной направленности.

Термин “аэробный” означает “живущий в воздухе” или “использующий кислород”. Аэробные упражнения относятся к таким видам

физической нагрузки, когда необходимо наличие кислорода в течение продолжительного времени. Они предъявляют организму требования, заставляющие его увеличивать потребление кислорода. В результате происходят благоприятные изменения в легких, сердце и сосудистой системе. Можно сказать, что регулярные занятия аэробикой повышают способность организма пропускать воздух через легкие, увеличивают общий кровоток, причем кровь эффективнее осуществляет одну из своих основных функций - транспорт кислорода.

Наибольшее распространение получила аэробика – это совокупность фитнес-программ, основанных на использовании видов двигательной активности аэробной направленности. В настоящее время понятие «аэробика» полностью заменило существующие до этого термины «ритмическая гимнастика», «аэробные танцы», «танцевальные упражнения». Различают два типа фитнес-программ:

1) программы, основанные на видах двигательной активности аэробного характера, включая оздоровительную ходьбу, бег трусцой, плавание, катание на роликовых коньках, работу на кардиотренажерах, спинкбайк-аэробику.

Для развития выносливости используются программы на беговых дорожках и велотренажерах. Продолжительность занятий на тренажерах, имитирующих гоночный велосипед (Cycle Beginners) и беговых дорожках (Trekking-30) 30 мин. и рекомендуется для начинающих. Для более высокого уровня подготовленности продолжительность занятий выше: для продвинутого уровня составляет 40 мин., для подготовленных – 50 мин. И для хорошо подготовленных – 60 мин. Интенсивность занятий широко вариативно – от низкой до высокой;

2) программы, основанные на оздоровительных видах гимнастики, включая танцевальные программы; групповые силовые уроки; восточные единоборства; игровые виды спорта; Cutdoor программы.

Продолжительность занятий широко вариативна и составляет 30-75 мин. Содержание занятий ориентировано на четыре уровня подготовленности: начальный, средний, высокий и смешанный уровни. Используются групповые занятия аэробной направленности (например, аэробика, танцевальные упражнения, степ-аэробика):

- введение в аэробику для начинающих и тренировка, направленная на улучшение скоростно-силовых показателей;
- занятия для поддержания правильной и красивой осанки;
- низкоударная аэробика средней (и высокой) интенсивности без прыжков и высокоударная аэробика с прыжками;
- аэробика с низкой (и высокой) интенсивностью с использованием степ платформы;
- степ аэробика высокой интенсивности с использованием сложно координационных комбинаций; и др.

Важный компонент фитнес - программ – оценка физического развития и состояния студентов. Оцениваются основные составляющие: антропометрические показатели, функциональное состояние сердечно - сосудистой системы, сила, выносливость, координационные способности и гибкость.

Продолжительность занятий для начального уровня подготовленности и уроков, направленных на растягивание и расслабление достигает 45 мин.

А продолжительность тренировки для высокого уровня подготовленности может возрастать до 60 мин.

Наибольший удельный вес составляют групповые программы – это занятия аэробной направленности и танцевальные классы. Продолжительность занятий от 30 до 60 мин. в зависимости от уровня подготовленности. Интенсивность занятий низкая, средняя и высокая.

Развитие аэробных механизмов энергообеспечения достигается при занятиях ИТВИ (Total Body Workout) – ритмичном восхождении на степплатформу.

В программы, основанные на применении циклических движений, входят:

- сайклинг (Cycling) – групповые занятия на велотренажёрах;
- треккинг (Tracking) – групповые занятия на беговых дорожках;
- роллер-тренинг (Roller-training) – занятия с использованием роликов, включающие имитацию движений конькобежцев;
- эксолоперс (XO-Lopers) – занятия, в котором используются ботинки-тренажёры «Эксолоперс»;
- тренировка на неустойчивой поверхности (Instability Training) – тренировка усложнённых условиях;
- прыжки со скакалкой (Rope Skipping) – выполнение разнообразных прыжков с использованием скакалки;
- эквибик (Equibic) – занятия на тренажёрах HUR, организованных на основе круговой тренировки.

Трёхразовые занятия в неделю аэробной тренировкой по 30-60 мин. с интенсивностью ЧСС: 100-140 уд/мин. способствуют повышению функциональных возможностей различных органов и систем, усилению обмена веществ, нормализации пластических и метаболических процессов.

Разучивание упражнений обязательно должно проходить с музыкальным сопровождением. Для начинающих рекомендуется невысокий музыкальный ритм (120-130 движений в мин.). Постепенно базовые шаги объединяются в так называемые «блоки». Например, ходьба сочетается с прыжками ноги врозь ноги вместе, образуя блок на 8 счетов.

Этот блок может повторяться несколько раз до тех пор, пока преподаватель не увидит, что овладели этой связкой.

Затем добавляются движения руками, повороты вокруг своей оси, способствующие развитию координационных способностей.

Значительную роль в способности к двигательной координации играет моторная память, то есть свойство центральной нервной системы (ЦНС) запоминать и воспроизводить движения. Моторная память сохраняет большой массив простейших и более сложных по координации навыков, на базе которых строятся новые движения. Таким образом, чем большим запасом базовых двигательных навыков обладает занимающийся, тем проще он решает сложные координационные задачи, которые будут встречаться в процессе занятий.

3) В третью группу входят виды аэробики, связанные с использованием различных танцевальных стилей:

- дискоробикс (Discorobics) – стиль диско;
- модерн (Modern) – сочетание современных стилей;
- Funky Bizness – занятие аэробикой по авторской программе.

2. Наиболее распространённые фитнес-программы аэробной направленности без технических устройств.

Занятия с использованием элементов восточных единоборств включают:

- занятия для новичков, сочетающие элементы каратэ, бокса и кикбоксинга, которые выполняются под энергичную музыку;
- высокоинтенсивные занятия для высокого уровня подготовленности, которые также сочетают элементы каратэ, бокса и кикбоксинга, выполняемые под энергичную музыку;
- высокоинтенсивные занятия, сочетающие элементы фехтования (со специальным фитнес-мечом) в сочетании с аэробными движениями;
- высокоинтенсивные занятия, направленные на тренировку сердечно-сосудистой системы и повышение выносливости за счет нанесения ударов руками и ногами по свободно стоящим боксерским мешкам;
- высокоинтенсивные занятия, сочетающие элементы каратэ, бокса и кикбоксинга, фехтования на фитнес-мечах, выполняемые под энергичную музыку.

Эти программы рассчитаны в основном на развитие координации движений и тренировку гемодинамической системы. Интенсивность занятий высокая. Продолжительность занятий достигает в среднем 60 мин.

Занятия для поддержания мышечного тонуса, растяжения, управления дыханием (с элементами йоги), развития координации движений. Для более высокого уровня подготовленности используются изотонические кольца, фитболы, резиновые амортизаторы, колонны Free Motion.

Продолжительность занятий также составляет 60 мин. Интенсивность занятий низкая и средняя. Продолжительность уроков сочетающих элементы восточных единоборств составляет также 60 мин.

Занятия Body-Soul Program (программа душа и тело) включают такие уроки как Фитнес Йога – уроки для тех, кто только делает первые шаги в сторону оздоровления организма и хочет стать гибким и сильным, Виньяса Йога (для более высокого уровня подготовленности).

Китайская оздоровительная (Shaolin Cuan), направленная на целостную, интегральную тренировку, для совершенствования на физическом, энергетическом и духовном уровнях.

Восточная оздоровительная гимнастика (Tai-Chi), основанная на двигательном–медитативном дыхании, взятом из боевых искусств. Оказывает положительное влияние на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, укрепляет мышцы спины, улучшает осанку.

Ri-Bo и Tai-Bo – разновидность аэробики с использованием элементов различных видов единоборств.

3. Характеристика фитнес-программы аэробных направленности с использованием технических устройств.

Компьютерные фитнес-программы

На практике существует несколько вариантов компьютерных программ:

- обучающие программы, направленные на профессиональную подготовку специалистов по фитнесу;
- компьютерные программы, обеспечивающие работу фитнес-центров;
- программное обеспечение работы на тренажерах. Они используются для определения срочного тренировочного эффекта нагрузки (например, пульсовой стоимости упражнения), мониторинга физического развития, подготовленности и здоровья студентов.

Компьютерные фитнес-программы позволяют решать следующие задачи:

- разработать индивидуальную оздоровительную программу с учетом динамики работоспособности;
- проводить мониторинг физического развития и функционального состояния;
- оценивать срочный тренировочный эффект выполняемых упражнений;
- разработать индивидуальную программу питания.

Их использование позволяет студенту самостоятельно производить измерения функциональных и физических качеств, анализировать и оценивать результаты тестирования.

Одной из таких программ является компьютерная программа «Aerobic» (CYBEX), представляющая собой версию видеоурока аэробики, где движения спроектированы в виде видеоанимаций, амплитуда и темп движений соответствуют реальным.

Программа позволяет отслеживать общее число выполненных за занятие упражнений. Определить суммарный объем и интенсивность работы, определить темп движений, соотношение динамических и статических упражнений, упражнений стретчинга как в целом уроке, так и в его аэробной и силовой частях.

В числе ее достоинств необходимо отметить: наглядность, возможность просмотра каждого упражнения и всего урока, зрелищность, а также широкие возможности комбинировать содержание урока.

Результатом использования компьютерных технологий является:

- снижение рисков срыва адаптивных возможностей организма человека, путем оптимизации структуры и объема физических нагрузок;
- организация целевых тренирующих воздействий на кинезиологические системы человека;
- оптимальный баланс физических и интеллектуальных нагрузок, отдыха, достаточности питания, средств восстановления и стимуляции работоспособности.

Литература:

1. Логвина, Т. Ю. Оздоровительная и лечебная физическая культура для детей дошкольного возраста : учеб. пособие / Т. Ю. Логвина, Е. В. Мельник. – Минск : Белорус. гос. ун-т физ. культуры, 2018. – 223 с.
2. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебное пособие для вузов / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. – М : Юрайт, 2023. – 246 с.

Тема 1.4. Тенденции и перспективы развития современных технологий оздоровительной физической культуры в Республике Беларусь (2 часа)

Лекционное занятие (2 часа).

План:

1. Активное развитие детского фитнеса.
2. Усиление роли духовного фактора в фитнесе и индивидуализация фитнес-программ.
3. Разработка программ для пожилых людей.
4. Внедрение фитнеса в сферу оздоровления работников на производстве.
5. Пути улучшения современных технологий оздоровительной физической культуры на производстве.

1. Развитие фитнеса в Республике Беларусь может характеризоваться чутким откликом на возникающие в современном обществе проблемы в области здоровья населения и поиском оптимальных путей выхода из сложившейся неблагоприятной ситуации. Опираясь на проведённый нами анализ научно-методической литературы нами были выявлены перспективы и определены тенденции развития фитнеса, среди которых можно перечислить следующие:

Активное развитие детского фитнеса, которое вызвано необходимостью оздоровления детей, чьё здоровье стремительно ухудшается с каждым годом. В будущем можно предполагать дальнейшее развитие детских фитнес-программ. И следует заметить, что они будут

разрабатываться для детей, начиная уже с пренатального возраста (сегодня уже появляются программы «фитнес для беременных»). По мере оснащения фитнес-индустрии новым спортивным оборудованием, появлением новых технологий, будут появляться и новые направления детского фитнеса.

Вероятнее всего, пойдёт дальнейшее развитие семейного фитнеса - совместных программ для детей и родителей. На этапе современного развития они являются не новинкой, а уверенно занимают свою нишу в фитнес-услугах.

В ближайшем будущем в фитнес-клубах смогут заниматься одновременно несколько поколений (фитнес для детей, фитнес для родителей, фитнес для пожилых (бабушек и дедушек).

2. Усиление роли духовного фактора в фитнесе и индивидуализация программ. В настоящее время, когда гуманистические тенденции и холистический подход к человеку возобладали в обществе, можно прогнозировать возрастающую роль духовной и телесной гармонии. В последние годы возрастает популярность направления Mind-Bodî fitness. Дальнейшее развитие в фитнесе получают технологии, сочетающие духовные практики и физические упражнения. Указанное позволяет говорить об актуальности увеличения доли различных целенаправленных, реабилитационных оздоровительных программ, а также персональных программ, ориентированных на оздоровление не только физического, но и психического состояния человека.

3. Появление программ для пожилых людей. В связи с недостаточным воспроизводством население в Республике Беларусь стремительно стареет, возрастает смертность. Вместе с тем, учитывая благотворные изменения общечеловеческих ценностей в отношении пожилых людей во многих странах, а хотелось бы верить, что в ближайшее время и в стране, эта возрастная категория в стремлении к активному долголетию (средняя продолжительность жизни, по мнению учёных, может достигать более 100 лет), социальной активности, физической дееспособности, может также прийти на занятия фитнесом. Соответственно, можно прогнозировать, что со временем фитнес-программы для пожилых будут реализовываться не только в фитнес-центрах, но и других учреждениях (реабилитационные медицинские центры, дома престарелых, видео-уроки для пожилых и т.д.) и приведут к корректировке оздоровительных программ снизится ударность физической нагрузки, появится больше безударных программ (аквафитнес, программы MBF и др.).

4. Внедрение фитнеса в сферу оздоровления работников на производстве. Бурное развитие технического прогресса во всех аспектах жизни современного общества способствует тому, что гиподинамия и гипокinezия продолжают оказывать свое негативное влияние на здоровье человека. Вследствие тотального внедрения во все сферы жизни технических

средств усугубляется и без того укоренившийся «сидячий» образ жизни населения, определяя в свою очередь связанный с ним круг проблем. Поэтому для сохранения и укрепления здоровья работающего населения, и, в первую очередь, в коммерческих организациях, оздоровительные занятия могут проводиться прямо на рабочих местах. Этот фактор уже способствует появлению и распространению соответствующих офисных фитнес-программ. В настоящее время уже появляются методические пособия в этом направлении.

5. С целью улучшения физкультурно-оздоровительной работы на производстве необходимо:

- формирование у трудящихся осознания важности и необходимости ведения здорового образа жизни;
- проведение мониторинга состояния здоровья, физической подготовленности работающих, создание на этой основе базы данных, что позволит повысить эффективность физической культуры в укреплении здоровья трудящихся, уменьшить воздействие негативных факторов производственной деятельности на работоспособность и самочувствие человека;
- включение производственной физической культуры в систему мероприятий, направленных на улучшение условий труда, снижение количества профессиональных заболеваний;
- обустройство, где позволяют возможности, рекреационных зон (комнат здоровья, психологической разгрузки);
- введение в цехах, на производствах, участках, где численность трудящихся достигает 500 человек, должности инструктора производственной физкультуры;
- принятие руководством компаний, фирм, предприятий и учреждений оздоровительных программ, программ развития физической культуры и спорта среди трудящихся и членов их семей;
- создание законодательной и нормативной базы для направления средств предприятий и организаций разных правовых форм на мероприятия по оздоровлению населения.

Привлечение средств от прибыли организаций в результате хозяйственной деятельности, на укрепление материальной базы развития физической культуры и спорта. Развитие физической культуры и спорта для трудящихся должно осуществляться путем формирования соответствующей мотивационной структуры. В стране должна быть разработана Программа сохранения здоровья работающих, коллективные договоры между руководителями и профсоюзными организациями предприятий и учреждений в обязательном порядке должны содержать полноценные разделы с реальными мерами по развитию физкультурно-спортивной и оздоровительной работы в данном трудовом коллективе.

Литература:

1. Лойко, Т. В. Двигательная активность – путь к здоровью и долголетию : метод. рекомендации / Т. В. Лойко ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2019. – 43 с.

РАЗДЕЛ 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТЕХНОЛОГИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С РАЗЛИЧНЫМИ КОНТИНГЕНТАМИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ

Тема 2.1. «Современные фитнес-технологии для дошкольников» (2 часа)

Лекционное занятие (2 часа).

План:

1. Концептуальные основы детского фитнеса.
2. Характеристика детского фитнеса и социокультурные предпосылки его возникновения и развития в Республике Беларусь.
3. Программно-методическое обеспечение детского фитнеса.
4. Характеристика и специфические особенности фитнес-программ (технологий) для детей.

1. Концептуальные основы детского фитнеса.

В качестве первоочередных мер заботы государства о подрастающем поколении, гармоничном формировании личности и становления в Республике Беларусь гражданского общества в целом, определено:

- улучшение состояния здоровья нации Республики Беларусь;
- осознание молодым поколением необходимости в здоровом образе жизни, в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- преодоление продолжающегося демографического спада путём коренного подъёма качества и увеличение продолжительности жизни людей.

Научно-педагогической общественности известно, что успешность решения этих важнейших общенациональных задач существенно зависит наряду со многими другими важными социальными факторами, от возрождения в стране на новом уровне, прежде всего, физкультурного образования и развития массовой оздоровительной физической культуры детей и подростков. На современном этапе стратегическую роль в оздоровительной работе с дошкольниками и школьниками мы отводим фитнесу, как имеющему социокультурные ценности, базирующиеся на идеях единства телесного и духовного здоровья человека, при этом имеющему максимально обеспечивающие возможности не только по улучшению психического, духовного, социального и физического здоровья подрастающего поколения, формирования здорового образа жизни и приобщения к систематическим занятиям физической культурой, но и по охране сознания и физического здоровья детей и подростков от спектра негативных явлений (наркотической, алкогольной, экранной и компьютерно-игровой зависимости и др.).

Ключевыми задачами фитнеса как воспитательно-оздоровительного процесса можно считать развитие у детей и подростков познавательных и психомоторных способностей, позволяющих эффективно осуществлять функции самоуправления, саморегуляции, самоконтроля и самовоспитания, обеспечивающих эффективную устойчивость психики личности

относительно негативных процессов глобализации, а также повышения уровня их физической подготовленности и профилактики различных заболеваний.

Для построения единой, стройной системы внедрения фитнеса в физическую культуру детей в сферу физкультурного образования, по сути, обеспечивающего управление всеми другими видами физической культуры детей дошкольного разработана концепция детского фитнеса и определена его роль в модернизации физической культуры.

Базовой основой концепции является фитнес, разработка его теоретических и методологических основ будет способствовать её эффективной реализации.

Стратегия физкультурно-оздоровительной и профилактической деятельности фитнеса должна быть направлена на:

- формирование личностных ресурсов, обеспечивающих развитие у детей и подростков социально-нормативного жизненного стиля с доминированием ценностей здорового образа жизни; - формирование активной личной позиции в достижении результатов по укреплению здоровья, приобщения к здоровому образу жизни, повышению уровня физической подготовленности;

- внедрение в педагогической среде фитнес-технологий, обеспечивающих освоение детьми и подростками ценностей оздоровительной физической культуры, фитнеса, содействующих самосовершенствованию, самореализации, повышению интереса и приобщению к систематическим занятиям физическими упражнениями, созданию современного спортивного стиля жизни;

- развитие эффективных форм и способов организации досуга детей и подростков с помощью позитивно-ориентированной на эстетические и нравственные ценности рекреационно-оздоровительной деятельности;

- совершенствование подготовки специалистов по физической культуре для профессиональной готовности к реализации данной концепции.

Внедрение фитнеса в физкультурное образование детей представляет большое практическое значение.

2. Характеристика детского фитнеса и социокультурные предпосылки его возникновения и развития в Республике Беларусь.

Детский фитнес можно рассматривать как общедоступную, высокоэффективную, эмоциональную систему целенаправленных оздоровительных занятий разной направленности с целью повышения физических кондиций, профилактики заболеваний и укрепления состояния здоровья, физического развития детей и подростков на добровольной основе, исходя из интересов занимающихся.

Детский фитнес включает комплексные программы оздоровительных мероприятий.

Приоритеты оздоровительно-профилактической направленности программ детского фитнеса определяются обилием проблем с состоянием здоровья у детей и подростков. Их основу составляет использование физических нагрузок с целью оздоровления, физического развития, повышения физической подготовленности и раскрытия внутреннего потенциала ребёнка как личности, как сторонника здорового образа жизни. Демонстрация развития физических способностей занимающихся реализуется через показательные выступления, конкурсы, фестивали и шоу.

В связи с этим, можно выделить главные задачи, решаемые на занятиях детским фитнесом и базирующиеся на целях и задачах оздоровительной физической культуры:

1) обеспечение гармоничного физического и психического развития ребёнка, улучшение и укрепление состояния его здоровья средствами детского фитнеса;

2) содействие самопознанию, самоидентификации, самоактуализации и самореализации ребёнка через занятия детским фитнесом;

3) обеспечение ребёнку свободы выбора занятий и его адекватности в соответствии со своими интересами, возможностями и способностями любого из предлагаемых направлений детского фитнеса;

4) формирование жизненно-необходимых двигательных умений и навыков, развитие двигательных способностей и физической подготовленности ребёнка, формирование «школы движений» инновационными средствами;

5) повышение интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями на основе добровольности участия и получения удовольствия от них;

6) формирование знаний о здоровом образе жизни и потребности следовать ему;

7) развитие креативности, воображения, творческих и музыкально-ритмических способностей ребёнка. детский фитнес и его технологии сегодня довольно широко применяются в учреждениях общего (дошкольного и школьного), дополнительного образования, фитнес-центрах и в специальных коррекционных учреждениях.

Выделены специфические особенности занятий детским фитнесом, делающие его особенно привлекательным и популярным среди детей:

– большое разнообразие упражнений (с предметами, без них, на снарядах, тренажерах и др.), их своеобразие, различная направленность и модернизация, за счет введения ассиметричных и гротесковых движений, что приводит к появлению новых фитнес-программ;

– тесная связь направлений детского фитнеса с музыкой, современными ритмами и направлениями танцев;

– включение разнообразных форм (сюжет, образ и т.д.) и методов (игровой, соревновательный и т.д.) проведения занятий, инновационных технологий;

- высокий эмоциональный подъем за счет презентабельности и экспрессии выполнения движений специалиста по детскому фитнесу на занятиях;
- большие возможности в вариативности проведения занятий, в том числе без специального оборудования, использования различных направлений и технологий детского фитнеса, а также высокая адаптивность и мобильность подбора его средств к различному контингенту занимающихся;
- возможность эмоционального, творческого самовыражения, нервно-психической разрядки, получения удовольствия занимающихся от занятий и удовлетворения от выполнения различных двигательных действий;
- расширение двигательных возможностей занимающихся за счёт инновационных технологий, повышение культуры движений, уровня физической подготовленности, физического развития, здоровья и профилактика различных заболеваний;
- приобретение специальных знаний по здоровому образу жизни, методике занятий фитнесом и контролю за своим самочувствием и физическим развитием и физической подготовленностью. занятия фитнесом для детей разного возраста могут эффективно способствовать как оздоровлению занимающихся, повышению их физических кондиций, так и привлечению детей к занятиям физической культурой, повышают интерес к ним, способствуют повышению двигательной культуры: культуры тела, культуры движений, культуры телесного здоровья, разумной организации досуга, развлечения.

3. Программно-методическое обеспечение детского фитнеса.

Для обеспечения качества современного образовательного процесса по реализации задач образовательной области физическая культура учебной программы дошкольного образования используются современные разработки и технологии белорусских авторов:

- В. А. Шишкиной, основанной на психолого-педагогической концепции развивающего образования;
- Л. Д. Глазыриной «Повышение физической подготовленности детей при одновременном развитии их умственных способностей»;
- В. Н. Шебеко «Формирование творческой активности ребёнка средствами физической культуры»;
- В. Г. Шпака «Элементы спортивных игр в детском саду»;
- Н. Э. Власенко «Фитнес для дошкольников».

В. А. Шишкина считает, что основой развивающей моторики является двигательное воображение ребенка. Творческое воображение как фундаментальное психологическое новообразование дошкольного детства является первоосновой созидательных возможностей и личностно-развивающим началом ребенка: «Мир движений следует открывать ребенку как особую действительность, как специфическую культуру, в которую надо войти исследователем и открывателем».

В организации умственного и физического воспитания Л. Д. Глазырина выделяет три составляющие:

- обязательное обучение в форме специально организованного занятия;
- совместная свободная деятельность взрослого и ребенка;
- совместная свободная деятельность самих детей.

В каждом из этих трех составляющих задачи умственного и физического воспитания взаимообусловлены. Физические упражнения рассматриваются не только как средство формирования двигательных умений, но и средство получения и закрепления информации об окружающем мире и самом себе, осознание себя как части природы, общества как личности.

Актуальна и привлекательна для практиков педагогическая технология развития творчества дошкольников средствами физической культуры автора В. Н. Шебеко. Целевые ориентации технологии:

- дидактические: формирование у детей осознанного отношения к двигательным действиям; обучение различным способом выполнения двигательных действий в условиях их творческого преобразования;
- развивающие: развитие творческого воображения, мышления, восприятия, психофизических качеств дошкольника;
- воспитательные: воспитание потребности в ежедневных физических упражнениях, умения рационально их использовать, самовоспитание личности.

4. Характеристика и специфические особенности фитнес-программ (технологий) для детей.

В последние годы наметилась тенденция развития различных направлений детского фитнеса.

Занятия для детей – это не копирование занятий для взрослых, у детского фитнеса своя специфика. Занятия должны обеспечивать целостность педагогического процесса, нести соответствующую физическую нагрузку, чтобы развивать и оздоравливать занимающихся, быть планомерными, а это невозможно сделать без научнообоснованной системы занятий и квалифицированного педагога.

Направления фитнеса, которые сегодня становятся популярными в той или иной мере, появились на основе традиционных и нетрадиционных (модернизированных и стилизованных) форм и средств оздоровительной физической культуры, которые возникли на разных этапах развития физической культуры и в дальнейшем были дополнены инновационными оздоровительными технологиями. На современном этапе их можно представить следующими группами. Именно на этих направлениях оздоровительной физической культуры базируются и возникают различные фитнес-технологии.

К первой группе относятся оздоровительные системы, имеющие корни в древневосточной культурной традиции (йога, цигун, тайцзицюань), а также восточные боевые искусства (каратэ, ушу, айкидо и др.).

Ко второй группе относятся разного рода авторские оздоровительные методики (системы), известные чаще всего по имени их создателей, такие как, дыхательная гимнастика по методу А. Н. Стрельниковой, система Пилатес (по имени основателя – Д. Пилатеса), калланетика (автор – Каллан Пинкней) и др.

В третью группу можно объединить различные оздоровительные системы, которые строятся на основе научных достижений и апробации на практике. Они связаны с использованием средств, отличных от традиционных (например: шейпинг, аэрофитнес, изотон и др.).

К четвёртой группе относятся новые формы двигательной активности, такие как ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, фитбол и др. К пятой группе относятся различные инновационные технологии и авторские программы, апробированные и пользующиеся популярностью. Среди них можно указать такие программы и технологии как танцевально-игровая гимнастика «Са-Фи-Дансе», «Фитбол-гимнастика», «Игровой стретчинг» и др.

Шестая группа представлена циклическими видами: оздоровительная ходьба, оздоровительное плавание, велосипед, тренажёрные устройства и др.

К седьмой группе относятся спортивные и подвижные игры.

Из всего многообразия направлений детского фитнеса можно выделить и проранжированы наиболее популярные виды занятий:

1) игровые занятия, основанные на подвижных играх, эстафетах и элементах спортивных игр и сюжетные, с игровым методом проведения. («time to play» – развивающие игры; «play station» – игра по станциям; «весёлый зоопарк» - сюжетное занятие; «аего kidz» -танцевально-игровая программа; «сафи-дансе» – танцевально-игровая гимнастика, «игровой стретчинг» – сюжетные занятия с элементами стретчинга и др.);

2) танцевальные занятия с использованием элементов хореографии и различных танцевальных направлений и стилей. («disco time» - уроки танца; «baby-dance»; «танцевальная терапия» - танцы для здоровья; «аэроденс» - программа по классической и танцевальной аэробике; «класс» - программа с элементами хореографии, «танцы на мячах» - фитбол-аэробика и др.);

3) коррекционные занятия для профилактики нарушений осанки, плоскостопия, развития мелкой моторики («топ-топ» – уроки по профилактике плоскостопия; «correction training» – коррекционные занятия, «фитнес-данс» – программа занятий по лечебно-профилактическому танцу и др.);

4) занятия с предметами (скакалка, мяч и др.) и на специальном оборудовании (степ-платформы, фитболы, тренажеры). («город мячей» - урок с разными мячами; «фитбол-шоу» – уроки по фитбол-гимнастике, «ловцы снитча»- занятия с мячами; «roll"n ball» – занятия с медицинскими мячами;

аэрококтейль – степ-аэробика; «вау gymnast» – занятия с элементами художественной гимнастики, терра-аэробика и др.);

5) занятия с направленным развитием двигательных способностей: силы, координации, гибкости, и др. («чудеса на виражах» – уроки на велотренажерах; «веселая биодинамика»- занятие направлено на развитие силовых способностей; «power gir» – уроки, направленные на коррекцию фигуры и др.);

6) занятия для детей от 1 года до 4 лет с родителями («детки + предки»; «gymnastic-fam» – семейная гимнастика и др.);

7) программы с элементами восточных оздоровительных гимнастик и боевых искусств. («team combat»; «фитнес ассорти» – уроки с элементами боевых искусств; «kids box» – детский бокс и др.).

Литература:

1. Логвина, Т. Ю. Оздоровительная и лечебная физическая культура для детей дошкольного возраста : учеб. пособие / Т. Ю. Логвина, Е. В. Мельник. – Минск : Белорус. гос. ун-т физ. культуры, 2018. – 223 с.

2. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебное пособие для вузов / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. – М : Юрайт, 2023. – 246 с.

Тема 2.2. «Здоровьесберегающая педагогика в структуре педагогического знания» (2 часа)

Лекционное занятие (2 часа).

План:

1. Цель и закономерности здоровьесберегающей педагогики.
2. Принципы здоровьесберегающей педагогики.
3. Структура процесса обучения в условиях здоровьесберегающей педагогики.
4. Мероприятия по улучшению условий воспитания, обучения и здоровья детского населения Республики Беларусь.

1. **Здоровьесберегающая педагогика** представляет собой область знаний, характеризующая процесс реализации образовательными учреждениями функции сохранения и укрепления здоровья учащихся.

Основная *цель здоровьесберегающей педагогики* состоит в том, чтобы сохранить здоровье детей в процессе их обучения и воспитания, а следовательно, обеспечить каждому выпускнику школы такой уровень здоровья, который позволит ему реализовать свои жизненные планы, удовлетворить потребности и запросы. Здоровьесберегающая педагогика предполагает также формирование у каждого учащегося умений и навыков здорового образа жизни, а также воспитание культуры здоровья.

Здоровьесберегающая педагогика, являясь областью знаний, характеризующей процесс реализации образовательными учреждениями функции сохранения и укрепления здоровья учащихся, нуждается в разработке специфических принципов, закономерностей, подходов, содержания, форм и методов педагогических воздействий, направленных на оптимизацию процессов обучения и воспитания детей и подростков с целью сохранения и укрепления их здоровья.

Закономерности здоровьесберегающей педагогики

Закономерности науки – это, прежде всего, связи, которые возникают в процессе обучения и воспитания детей в образовательных учреждениях и которые определяют принципы организации этих процессов.

Закономерности, объективно присутствующие в реальной действительности, могут отличаться от содержания тех закономерностей, которые утверждаются в науке. Когда речь идет о закономерностях здоровьесберегающей педагогики, то они являются отражением тенденций становления и функционирования системы здоровьесберегающей деятельности в образовательных учреждениях. В ходе нашего исследования при выявлении специфических закономерных связей процесса здоровьесберегающей деятельности были отмечены наиболее очевидные, устойчивые, повторяющиеся связи, характеризующие изучаемый процесс.

Реализация образовательными учреждениями функции сохранения и укрепления здоровья учащихся обуславливается рядом закономерностей, которые выступают как частные проявления общих педагогических закономерностей.

Первая закономерность отражает взаимообусловленность процессов обучения и воспитания и сохранения здоровья. Эффективность процесса обучения и воспитания зависит от уровня здоровья учащихся, и в то же время есть и обратная зависимость. Всегда легче организовать здоровьесберегающий процесс, чем затем учить и воспитывать больных детей. Эта закономерность позволяет учитывать соответствие объема информации и нагрузки, а также методов обучения и воспитания цели сохранить здоровье детей и подростков.

Вторая закономерность: нами установлена существенная зависимость между наличием в содержании программы здоровьесберегающего компонента и состоянием здоровья детей. Чем в большей степени представлен здоровьесберегающий компонент в программе или технологии, тем выше уровень здоровья детей, ниже их заболеваемость.

Третья закономерность: зависимость эффективности процесса сохранения здоровья учащихся от участия в нем различных социальных институтов и различных специалистов. Разработка механизмов взаимодействия и содержания деятельности специалистов способствует повышению эффективности реализации образовательными учреждениями

функции сохранения и укрепления здоровья учащихся. Четвертая закономерность: данные, полученные в результате анализа урока, степень здоровьесберегающей направленности урока являются показателем медико-психологической компетентности педагога, корректором педагогических действий, корректором управленческих решений в организации здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения и реализации им здоровьесберегающей функции.

Реализация функции сохранения и укрепления здоровья образовательными учреждениями будет успешной, если будет выполнен комплекс требований, отраженных в принципах здоровьесберегающей педагогики.

2. Цели здоровьесберегающих образовательных технологий обучения определяют **принципы обучения**, которые отражают насущные общественные потребности.

Принципы выступают в органическом единстве, образуя систему, в которую входят общеметодические принципы и специфические принципы, выражающие специфические закономерности педагогики оздоровления.

Это основные положения определяющие содержание, организационные формы и методы учебного процесса в соответствии с общими целями здоровьесберегающих образовательных технологий.

Систематическое взаимодействие на организм и психику учащихся может быть успешным только в том случае, если методика применения средств здоровьесберегающего взаимодействия будет согласованна с закономерностями этого применения.

Принципы сознательности и активности – нацеливает на формирование у учащихся глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности. Повышению сознательности и активности способствует применение педагогом специальных методических приемов, решающих проблемы педагогики оздоровления. Осознавая оздоровительное воздействие активной деятельности на организм, ребёнок учится самостоятельно и творчески решать задачи познавательного характера.

Принцип активности- предполагает в учащихся высокую степень самостоятельности, инициативы и творчества.

Принцип наглядности- обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания. Принцип наглядности предназначен для связи чувственного восприятия с мышлением. Он способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в познавательном процессе.

Принцип систематичности и последовательности проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих действий позволяет перейти к освоению нового и, опираясь на

него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Регулярность, планомерность, непрерывность в учебно- воспитательном процессе на протяжении всего периода обучения в общеобразовательной школе обеспечивают принцип систематичности.

Среди специфических принципов, выражающих специфические закономерности педагогики оздоровления, важнейшим можно назвать *принцип «Не навреди!»*- одинаково актуальный как для медиков, так и для педагогов.

Усвоение пользы здоровьесберегающих мероприятий требуют их повторяемости.

Принцип повторения умений и навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы. Характер элементов деятельности может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приёмов, в различных формах заданий.

Включение вариантных изменений в стереотипы предполагает соблюдение *принципа постепенности*. Он предполагает преемственность от одной ступени обучения к другой.

Принцип допустимости и индивидуальности имеет свои особенности в оздоровительной направленности здоровьесберегающих образовательных технологий. *Принцип индивидуализации* осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности, педагог всесторонне развивает ребёнка, планирует и прогнозирует его развитие. С учётом уровня индивидуальной подготовленности ученика, его двигательных способностей и состояния здоровья намечаются пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима, приобщения к разным формам познавательной деятельности. Используя природные данные ребёнка, педагог направляет и стабилизирует его всестороннее развитие. Назначение принципа допустимости и индивидуализации видится в исключении негативных и вредных последствий для организма учащихся вследствие чрезмерных требований и заданий.

Принцип непрерывности выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Сочетания высокой активности и отдыха в разных формах деятельности учащихся повышает их эффективность, что выражается в динамичности закономерных изменений содержания и формы параметров функциональных нагрузок от занятия к занятию, от этапа к этапу.

Упорядочению процесса педагогики оздоровления способствует *принцип цикличности*. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность ребёнка к каждому последующему этапу обучения.

Формирование двигательных умений и навыков, двигательные способности ребёнка, функциональные возможности организма развиваются в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий на основе *принципа учёта возрастных и индивидуальных особенностей учащихся*. Важнейшее значение имеет *принцип всестороннего и грамотного развития личности*. Он содействует развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее- физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое- развитие личности ребёнка.

Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья ребёнка в процессе обучения.

Принцип комплексного междисциплинарного подхода к обучению школьников предполагает тесное взаимодействие педагогов и медицинских работников.

Принцип активного обучения, заключающийся в повсеместном использовании активных форм и методов обучения (обучение в парах, групповая работа, методика «Ледокол», игровые технологии и др.).

Принцип формирования ответственности у учащихся за своё здоровье окружающих людей. Разумное отношение к здоровью позволяет человеку на долгие годы сохранить бодрость, высокую работоспособность, социальную активность и достичь долголетия. Каждый человек должен понимать, что его здоровье – это спокойствие близких ему людей, жизнеспособность его будущих детей и сила страны. А страна хилых и больных людей – это страна без будущего. Больной человек, в той или иной степени, обуза для родных и окружающих. Обеспечение здорового образа жизни возможно только при условии, что человек сам захочет быть здоровым. Надо помнить, что упущенное сейчас потом уже полностью наверстать не удастся. Только изо дня в день, поддерживая и укрепляя свое здоровье, отказываясь от вредящих здоровью соблазнов, человек может сохранить до глубокой старости ощущение счастья и высокую работоспособность.

Принцип связи теории с практикой – призывает настойчиво приучать учащихся принимать свои знания по формированию, сохранению и укреплению здоровья на практике, используя окружающую действительность не только как источник знаний, но и как место их практического применения.

3. Структура процесса обучения в условиях здоровьесберегающей педагогики.

Обучение – это целенаправленный, систематический и организованный процесс формирования и развития у учащихся качеств, необходимых им для выполнения учебной деятельности. Обучение в условиях здоровьесберегающей педагогики включает в себя передачу знаний, умений и навыков, которые способствуют формированию представлений о здоровьесбережении и научат отличать здоровый образ жизни от нездорового, что поможет в дальнейшем учащимся и педагогам охранять и беречь как своё собственное здоровье, так и здоровье окружающих людей.

В процессе обучения в соответствии с идеями здоровьесберегающих образовательных технологий ставится задача сформировать у школьника необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научиться использовать полученные знания в повседневной жизни.

Весь процесс обучения в условиях здоровьесберегающей педагогики включает в себя три этапа, которые отличаются друг от друга как частными задачами, так и особенностями методики.

Этап начального представления с основными понятиями и методиками.

Цель – сформировать у ученика основы здорового образа жизни и добиться выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

Основные правила этапа начального представления:

- сформировать смысловое представление об элементарных правилах здоровьесбережения;
- создать элементарные представления об основных понятиях здорового образа жизни;
- добиться выполнения элементарных правил здоровьесбережения (на уровне первоначального умения);
- предупредить непонимание основных понятий здорового образа жизни.

Решение этих задач осуществляется поочерёдно. Представления об элементарных правилах здоровьесбережения формируются в результате объяснения педагогом, восприятия показываемых движений комплексов физкультминуток, утренней гигиенической гимнастики, просмотра наглядных пособий, анализа собственных мышечных и других ощущений, возникающих при первых попытках выполнения комплексов, наблюдений за действиями других учащихся. Всё это создаёт ориентировочную основу, без которой невозможно освоение правил здоровьесбережения.

Этап углублённого изучения.

Цель – сформировать полноценное понимание основ здорового образа жизни.

Основные задачи:

- уточнить представление об элементарных правилах здоровьесбережения;
- добиться сознательного выполнения элементарных правил здоровьесбережения;
- формирование практически необходимых знаний, умений, навыков, рациональных приёмов мышления и деятельности.

Данные задачи могут решать одновременно. Эффективность обучения на этом этапе во многом зависит от правильного и оптимального подбора методов, приёмов и средств обучения. Используя методы активного обучения, необходимо в комплексе с ним широко применять наглядность, направленную на создание ощущений здорового образа жизни. Метод словесного воздействия меняет свои формы, ведущими становятся анализ и

разбор правил здоровьесбережения, беседа, дискуссия. Такой подход позволяет более углублённо познавать основы здоровьесбережения.

На этом этапе широко используется комплекс разнообразных средств (средства двигательной направленности; оздоровительные силы природы; гигиенические факторы).

Эффективность использования различных средств здоровьесберегающей педагогике достигается при чётком соблюдении следующих моментов: а) цели и задачи использования конкретного средства на конкретном занятии; б) структурная взаимосвязь данного средства и метода с основным содержанием занятия; в) контроль и самоконтроль выполнения правил здоровьесбережения.

Этап закрепления знаний, умений и навыков по здоровьесбережению и дальнейшего их совершенствования.

Цель – умение перевести навык, обладающий возможностью его целевого использования.

Основные задачи:

- добиться стабильности и автоматизма выполнения правил здоровьесбережения;
- добиться выполнения правил здоровьесбережения в соответствии с требованиями их практического использования;
- обеспечить вариативное использование правил здорового образа жизни в зависимости от конкретных практических обстоятельств.

Эти задачи могут как одновременно, так и последовательно, так как все они тесно взаимосвязаны.

На этом этапе увеличивается количество построений использования основных понятий и представлений о здоровом образе жизни в обычных и новых, непривычных условиях что позволяет вырабатывать гибкий навык применения имеющихся знаний в различных условиях.

В целях совершенствования знаний, умений и навыков по здоровьесбережению используют различные методы и приёмы: практический метод, познавательная игра, ситуационный метод, игровой метод, соревновательный метод, активные методы обучения, воспитательные, просветительские и образовательные программы. Средства педагог выбирает в соответствии с конкретными условиями работы. Это могут быть элементарные движения во время занятия; физические упражнения, физкультминутки и подвижные перемены; «минутки покоя»; различные виды гимнастики оздоровительная гимнастика, пальчиковая, корригирующая, дыхательная для профилактики простудных заболеваний, для бодрости); лечебная физкультура; подвижные игры; специально организованная двигательная активность ребёнка (занятия оздоровительной физкультурой, своевременное развитие основ двигательных навыков); массаж, самомассаж; психогимнастика; тренинги, так и элементы физиотерапии, ароматерапии, витаминотерапии (витаминизация пищевого рациона, йодирование питьевой воды, использование аминокислоты глицина

дважды в год - в декабре и весной с целью укрепления памяти школьников), фитобары в стенах школы, кабинет физиотерапии, оздоровительные тренинги для педагогов и учащихся, различные реабилитационные мероприятия; массовые оздоровительные мероприятия; спортивно-оздоровительные праздники, тематические праздники здоровья.

4. Мероприятия по улучшению условий воспитания, обучения и здоровья детского населения для достижения показателей целей устойчивого развития в Республике Беларусь.

Здоровье детей и подростков – важнейший критерий социального благополучия общества. Уровень здоровья и физического развития детей и подростков требует принятия целенаправленных мер по оптимизации условий воспитания, обучения и организации питания. В районе отмечается положительная тенденция улучшения санитарнотехнического состояния и материально-технической базы учреждений образования. Вместе с тем, создание единого профилактического пространства по обеспечению здоровьесбережения детей и подростков предполагает не только модернизацию материально-технической базы, но и неукоснительное выполнение гигиенических регламентов, предъявляемых к организации режима учреждений образования, учебно-воспитательного процесса, организации питания. Рост показателей первичной заболеваемости, свидетельствующий о снижении защитных сил организма у подрастающего поколения, высокие значения показателей заболеваний органов дыхания, желудочно-кишечного тракта, увеличение удельного веса детей с 3-й группой здоровья, формирование «школьной патологии» (сколиоз, нарушение осанки, нарушение остроты зрения) и другие негативные изменения в состоянии здоровья детского населения – это факты, требующие к себе особого внимания и комплексного подхода в решении одной из важнейших задач – сохранение и укрепление здоровья будущего поколения. Это возможно лишь при оптимизации и привлечении всех сфер деятельности-начиная с уровня семьи и далее образования, здравоохранения, экологии, культуры, органов исполнительной власти, социальной защиты.

Литература:

1. Лойко, Т. В. Двигательная активность – путь к здоровью и долголетию : метод. рекомендации / Т. В. Лойко ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2019. – 43 с.
2. Митяева, А. М. Здоровьесберегающие педагогические технологии : учеб. пособие / А. М. Митяева. – М. : Академия, 2010. – 192 с.
3. Остапенко, Г. А. Оценка эффективности организационно-педагогической модели формирования готовности будущих учителей физической культуры к организации здоровьесберегающей учебно-воспитательной среды / Г. А. Остапенко // Віс. Запорізького нац. ун-ту : зб. наук. ст. Фізичне виховання та спорт. – 2019. – № 1. – С. 35–43.

Тема 2.3. Здоровьесберегающие образовательные технологии как средство воспитания, поддержания и сохранения здоровья учащихся (2 часа)

Лекционное занятие (2 часа).

План:

1. Педагогическая технология, образовательная технология, технология воспитания, технология обучения: категориальный анализ.
2. Характеристики (признаки) здоровьесберегающей образовательной технологии.

1. Термин **«технология»** в любой сфере – это деятельность, в максимальной мере отражающая объективные законы данной предметной сферы, построенная в соответствии с логикой развития этой сферы и потому обеспечивающая наибольшее для данных условий соответствие результата деятельности предварительно поставленным целям

Анализ научно-методической литературы указывает на то, что понятие **«педагогическая технология»** рассматривается по-разному. Например, как «система способов, приемов, шагов, последовательность которых обеспечивает решение задач воспитания, обучения и развития личности воспитанника, а сама деятельность представлена процедурно, т.е. как определенная система действий; разработка и процедурное воплощение компонентов педагогического процесса в виде системы действий, обеспечивающей гарантированный результат» (Г.М.Коджаспирова); как «системная совокупность и порядок функционирования всех личностных, инструментальных и методологических средств, используемых для достижения педагогических целей» (М.В.Кларин).

Анализ различных определений и описаний сущности педагогической технологии позволяет за основное принять следующее определение:

Педагогическая технология – это целостный научно обоснованный проект определенной педагогической системы от ее теоретического замысла до реализации в образовательной практике, отражающий их цели, содержание, формы, методы, средства, результаты и условия организации.

Образовательная технология – это модель и реальный процесс осуществления целостной педагогической деятельности, которая включает в себя индивидуально-групповую, информационно-диагностирующую, организационно-развивающую, деятельностно-эвристическую, духовно-гуманитарную и мотивационно-управленческую составляющие.

Существуют различные виды образовательных технологий:

1) *традиционные образовательные технологии* ориентируются на организацию образовательного процесса, предполагающую прямую трансляцию знаний от преподавателя к обучающемуся (преимущественно на основе объяснительно-иллюстративных методов обучения). Учебная деятельность студента носит в таких условиях, как правило, репродуктивный

характер;

2) *технологии проблемного обучения* – организация образовательного процесса, которая предполагает постановку проблемных вопросов, создание учебных проблемных ситуаций для стимулирование активной познавательной деятельности учащихся.

Примеры форм учебных занятий с использованием технологий проблемного обучения: проблемная лекция – изложение материала, предполагающее постановку проблемных и дискуссионных вопросов, освещение различных научных подходов, авторские комментарии, связанные с различными моделями интерпретации изучаемого материала; лекция «вдвоем» (бинарная лекция) – изложение материала в форме диалогического общения двух преподавателей (например, реконструкция диалога представителей различных научных школ, «ученого» и «практика» и т.п.); практическое занятие в форме практикума – организация учебной работы, направленная на решение комплексной учебно-познавательной задачи, требующей от студента применения как научно-теоретических знаний, так и практических навыков.

3) *игровые технологии* – организация образовательного процесса, основанная на реконструкции моделей поведения в рамках предложенных сценарных условий.

Примеры форм учебных занятий с использованием игровых технологий: деловая игра – моделирование различных ситуаций, связанных с выработкой и принятием совместных решений, обсуждением вопросов в режиме «мозгового штурма», реконструкцией функционального взаимодействия в коллективе и т.п.; ролевая игра – имитация или реконструкция моделей ролевого поведения в предложенных сценарных условиях.

4) *технологии проектного обучения* – организация образовательного процесса в соответствии с алгоритмом поэтапного решения проблемной задачи или выполнения учебного задания. Проект предполагает совместную учебно-познавательную деятельность группы студентов, направленную на выработку концепции, установление целей и задач, формулировку ожидаемых результатов, определение принципов и методик решения поставленных задач, планирование хода работы, поиск доступных и оптимальных ресурсов, поэтапную реализацию плана работы, презентацию результатов работы, их осмысление и рефлексию;

5) *интерактивные технологии* – организация образовательного процесса, которая предполагает активное и нелинейное взаимодействие всех участников, достижение на этой основе лично значимого для них образовательного результата. Наряду со специализированными технологиями такого рода принцип интерактивности прослеживается в большинстве современных образовательных технологий. Интерактивность подразумевает субъект-субъектные отношения в ходе образовательного процесса и, как следствие, формирование саморазвивающейся информационно-ресурсной

среды.

Примеры форм учебных занятий с использованием специализированных интерактивных технологий: лекция «обратной связи» – лекция–провокация (изложение материала с заранее запланированными ошибками), лекция-беседа, лекция-дискуссия; семинар-дискуссия – коллективное обсуждение какого-либо спорного вопроса, проблемы, выявление мнений в группе;

б) *информационно-коммуникационные образовательные технологии* – организация образовательного процесса, основанная на применении специализированных программных сред и технических средств работы с информацией.

Примеры форм учебных занятий с использованием информационно-коммуникационных технологий: практическое занятие в форме презентации – представление результатов проектной или исследовательской деятельности с использованием специализированных программных сред.

Технология обучения – это точное знание того, как надо обучать, и такой способ обучения, который ориентирован на результат и гарантирует его достижение (Е. В. Бондаревская).

Г. Е. Муравьева на основе анализа литературы выделяет основные признаки или *характеристики технологии обучения* как процедуры деятельности: целенаправленность, целостность, научная обоснованность, направленность на результат, планируемость, высокая эффективность, системность, комфортность для учителя и учащихся, законосообразность, проектируемость, надежность, гарантированность результата.

2. Здоровьесберегающая технология – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Термин «здоровьесберегающие образовательные технологии» можно рассматривать как качественную характеристику любой образовательной технологии, её «сертификат безопасности для здоровья», и как совокупность тех принципов, приёмов, методов педагогической работы, которые дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаком здоровьесбережения.

Здоровьеформирующие образовательные технологии, по определению Н. К. Смирнова, – это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.

Здоровьесберегающая технология, по мнению В.Д. Сонькина, – это: условия обучения ребенка в школе (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и

воспитания); рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями); соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка; необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

Под *здоровьесберегающей образовательной технологией* (О. В. Петров) понимает систему, создающую максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся, педагогов и др.). В эту систему входит:

- использование данных мониторинга состояния здоровья учащихся, проводимого медицинскими работниками, и собственных наблюдений в процессе реализации образовательной технологии, ее коррекция в соответствии с имеющимися данными;

- учет особенностей возрастного развития школьников и разработка образовательной стратегии, соответствующей особенностям памяти, мышления, работоспособности, активности и т.д. учащихся данной возрастной группы;

- создание благоприятного эмоционально-психологического климата в процессе реализации технологии;

- использование разнообразных видов здоровьесберегающей деятельности учащихся, направленных на сохранение и повышение резервов здоровья, работоспособности.

Н. И. Соловьева под *здоровьесберегающей образовательной технологией* понимает функциональную систему организационных способов управления учебно-познавательной и практической деятельностью, учащихся, научно и инструментально обеспечивающая сохранение и укрепление их здоровья.

Функции здоровьесберегающей технологии:

- *формирующая*: осуществляется на основе биологических и социальных закономерностей становления личности. В основе формирования личности лежат наследственные качества, предопределяющие индивидуальные физические и психические свойства. Дополняют формирующее воздействие на личность социальные факторы, обстановка в семье, классном коллективе, установки на сбережение и умножение здоровья как базы функционирования личности в обществе, учебной деятельности, природной среде;

- *информативно-коммуникативная*: обеспечивает трансляцию опыта ведения здорового образа жизни, преемственность традиций, ценностных ориентации, формирующих бережное отношение к индивидуальному здоровью, ценности каждой человеческой жизни;

– *диагностическая*: заключается в мониторинге развития учащихся на основе прогностического контроля, что позволяет соизмерить усилия и направленность действий педагога в соответствии с природными возможностями ребенка, обеспечивает инструментально выверенный анализ предпосылок и факторов перспективного развития педагогического процесса, индивидуальное прохождение образовательного маршрута каждым ребенком;

– *адаптивная*: воспитание учащихся направленности на здоровотворчество, здоровый образ жизни, оптимизировать состояние собственного организма и повысить устойчивость к различного рода стрессогенным факторам природной и социальной среды. Она обеспечивает адаптацию школьников к социально-значимой деятельности;

– *рефлексивная*: заключается в переосмыслении предшествующего личностного опыта, в сохранении и приумножении здоровья, что позволяет соизмерить реально достигнутые результаты с перспективами;

– *интегративная*: объединяет народный опыт, различные научные концепции и системы воспитания, направляя их по пути сохранения здоровья подрастающего поколения.

Основными компонентами здоровьесберегающих технологий являются: аксиологический; гносеологический; здоровьесберегающий; эмоционально-волевой; экологический; физкультурно-оздоровительный.

Аксиологический компонент проявляется в осознании учащимися высшей ценности своего здоровья, убежденности в необходимости вести здоровый образ жизни, который позволяет наиболее полно осуществить намеченные цели, использовать свои умственные и физические возможности. Осуществление аксиологического компонента происходит на основе формирования мировоззрения, внутренних убеждений человека, определяющих рефлексию и присвоение определенной системы духовных, витальных, медицинских, социальных и философских знаний, соответствующих физиологическим и нейропсихологическим особенностям возраста; познание законов психического развития человека, его взаимоотношений с самим собой, природой, окружающим миром. Таким образом, воспитание как педагогический процесс направляется на формирование ценностно-ориентированных установок на здоровье, здоровьесбережение и здоровотворчество, построенных как неотъемлемая часть жизненных ценностей и мировоззрения. В этом процессе у человека развивается эмоциональное и вместе с тем осознанное отношение к – здоровью, основанное на положительных интересах и потребностях.

Гносеологический компонент связан с приобретением необходимых для процесса здоровьесбережения знаний и умений, познанием себя, своих потенциальных способностей и возможностей, интересом к вопросам собственного здоровья, к изучению литературы по данному вопросу, различных методик по оздоровлению и укреплению организма. Это происходит благодаря процессу формирования знаний о закономерностях

становления, сохранения и развития здоровья человека, овладению умениями сохранять и совершенствовать личное здоровье, оценке формирующих его факторов, усвоению знаний о здоровом образе жизни и умений его построения. Этот процесс направлен на формирование системы научных и практических знаний, умений и навыков поведения в повседневной деятельности, обеспечивающих ценностное отношение к личному здоровью и здоровью окружающих людей. Все это ориентирует школьника на развитие знаний, которые включают факты, сведения, выводы, обобщения об основных направлениях взаимодействия человека с самим собой, с другими людьми и окружающим миром. Они побуждают человека заботиться о своем здоровье, вести здоровый образ жизни, заранее предусматривать и предотвращать возможные отрицательные последствия для собственного организма и образа жизни.

Здоровьесберегающий компонент включает систему ценностей и установок, которые формируют систему гигиенических навыков и умений, необходимых для нормального функционирования организма, а также систему упражнений, направленных на совершенствование навыков и умений по уходу за самим собой, одеждой, местом проживания, окружающей средой. Особая роль в этом компоненте отводится соблюдению режима дня, режима питания, чередования труда и отдыха, что способствует предупреждению образования вредных привычек, функциональных нарушений заболеваний, включает в себя психогигиену и психопрофилактику образовательного процесса, использование оздоровительных факторов окружающей среды и ряд специфических способов оздоровления ослабленных. Эмоционально-волевой компонент включает в себя проявление психологических механизмов – эмоциональных и волевых. Необходимым условием сохранения здоровья являются положительные эмоции; переживания, благодаря которым у человека закрепляется желание вести здоровый образ жизни. Воля – психический процесс сознательного управления деятельностью, проявляющийся в преодолении трудностей и препятствий на пути к поставленной цели. Личность с помощью воли может осуществлять регуляцию и саморегуляцию своего здоровья. Воля является чрезвычайно важным компонентом, особенно в начале оздоровительной деятельности, когда здоровый образ жизни еще не стал внутренней потребностью личности, а качественные и количественные показатели здоровья еще рельефно не выражаются. Он направлен на формирование опыта взаимоотношений личности и общества. В этом аспекте эмоционально-волевой компонент формирует такие качества личности, как организованность, дисциплинированность, долг, честь, достоинство. Эти качества обеспечивают функционирование личности в обществе, сохраняют здоровье, как отдельного человека, так и всего коллектива.

Экологический компонент учитывает то, что человек как биологический вид существует в природной среде, которая обеспечивает человеческую личность определёнными биологическими, экономическими и

производственными ресурсами. Кроме того, она обеспечивает ее физическое здоровье и духовное развитие. Осознание бытия человеческой личности в единстве с биосферой раскрывает зависимость физического и психического здоровья от экологических условий. Рассмотрение природной среды как предпосылки здоровья личности позволяет нам внести в содержание здоровоторческого воспитания формирование умений и навыков адаптации к экологическим факторам. К сожалению, экологическая среда образовательных учреждений не всегда благоприятна для здоровья учащихся. Общение с миром природы способствует выработке гуманистических форм и правил поведения в природной среде, микро- и макросоциуме. В то же время природная среда, окружающая школу, является мощным оздоровительным фактором.

Физкультурно-оздоровительный компонент предполагает владение способами деятельности, направленными на повышение двигательной активности, предупреждение гиподинамии. Кроме того, этот компонент содержания воспитания обеспечивает закаливание организма, высокие адаптивные возможности. Физкультурно-оздоровительный компонент направлен на освоение личностно-важных жизненных качеств, повышающих общую работоспособность, а также навыков личной и общественной гигиены.

Чтобы обеспечить здоровьесберегающий характер образования, требуется решение следующих задач:

- 1) обеспечить здоровьесберегающие условия проведения образовательного процесса (в первую очередь — соблюдение требований санпинов);
- 2) использовать здоровьесберегающие технологии обучения и воспитания;
- 3) обеспечить гармоничное, соответствующее возрасту, развитие учащихся: а) физическое, б) психологическое, в) социальное;
- 4) обучить школьников принципам и практике здорового образа жизни, воспитать у них потребность грамотно заботиться о своем здоровье;
- 5) создать в школе условия для укрепления здоровья учащихся и педагогов.

Литература:

1. Лойко, Т. В. Двигательная активность — путь к здоровью и долголетию : метод. рекомендации / Т. В. Лойко ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. — Минск : БГУФК, 2019. — 43 с.
2. Митяева, А. М. Здоровьесберегающие педагогические технологии : учеб. пособие / А. М. Митяева. — М. : Академия, 2010. — 192 с.
3. Остапенко, Г. А. Оценка эффективности организационно-педагогической модели формирования готовности будущих учителей физической культуры к организации здоровьесберегающей

учебно-воспитательной среды / Г. А. Остапенко // Віс. Запорізького нац. ун-ту : зб. наук. ст. Фізичне виховання та спорт. – 2019. – № 1. – С. 35–43.

Тема 2.4. «Инновационные технологии в сфере физкультурно-оздоровительных услуг для различных контингентов занимающихся» (2 часа)

Лекционное занятие (2 часа).

План:

1. Современные технологии, используемые в фитнес-индустрии.
2. Внедрение фитнес-приложений.
3. Фитнес-гаджеты.
4. Специфика инновационной деятельности в современных фитнес-центрах.

1. В настоящем постиндустриальном обществе роль информационных технологий чрезвычайно важна, они занимают сегодня центральное место в процессе интеллектуализации общества, развития его системы образования, культуры и также в сфере оздоровительной физической культуры.

Проведенный анализ научно-методической литературы, педагогический анализ фитнес-конвенций позволили выявить ряд их общих черт, характерных для современных наукоемких технологий в фитнесе:

- направленность на достижение целей фитнеса (оздоровление, повышение уровня физического и психического развития, физической дееспособности, развитие физических способностей и т.д.);

- инновационность (приоритетное использование инновационных средств, методов, форм проведения занятий, современного инвентаря и оборудования);
- интегративность и модификационность (интеграция средств и технологий из разных видов физической культуры как отечественной, так и зарубежных стран; их модификация);

- вариативность (разнообразие средств, методов, форм проведения занятий);

- мобильность (быстрая реакция: на спрос населения на те или иные виды двигательной активности; на появление нового инвентаря и оборудования; на изменение внешних условий);

- адаптивность к контингенту занимающихся, простота и доступность;
- эстетическая целесообразность (использование средств искусства (музыкальное сопровождение, элементы хореографии и танца), ориентация на воспитание «школы движений» и т.д.);

- эмоциональная направленность (повышение настроения, позитивный эмоциональный фон);

- мониторинг (педагогический и врачебный контроль за занимающимися);

- результативность, удовлетворённость от занятий.

Анализ научно-методической литературы указывает на тот факт, что многих занимающихся в сфере физкультурно-оздоровительной деятельности привлекает к себе компьютерная программа для организации самостоятельных занятий по оздоровительному фитнесу «Yourself Fitness». Н. А. Хлус указывает, что этот программный продукт представляет собой комплекс средств для организации самостоятельных занятий с использованием более 500 различных физических упражнений, возможным применением спортивного инвентаря.

Разработка программы занятий проводится с учетом индивидуальных особенностей организма занимающихся: фиксируются показатели ЧСС, возраст, показатели физической подготовленности, цель занятий. Занятия осуществляется в виде видеоурока с виртуальным тренером. При проведении занятия осуществляется текущий контроль самочувствия, позволяющий планировать физическую нагрузку. Программа занятий дополняется рекомендациями по режиму питания.

Е. В. Токарь, А. М. Корчевский и И. В. Самсоненко разработали компьютерную программу, которая включает систему контроля, экспертизы и управления параметрами физического состояния занимающихся на основе использования средств аэробики (свидетельство о государственной регистрации программ для ЭВМ № 2011614235) [Error: Reference source not found].

Для совершенствования организации занятий оздоровительным фитнесом с использованием средств фитбол-тренинга О. Ю. Лядская разработала компьютерную программу «Fitball training» для коррекции телосложения женщин первого зрелого возраста, повышения физической подготовленности и уровня физического здоровья. Программа состоит из пяти разделов «Персональные данные», «Общая физическая подготовка», «Физическое развитие», «Уровень здоровья», «Итоги». Предусмотрено 24 модели занятий в соответствии с уровнем физической подготовленности занимающихся: низкого, ниже среднего, среднего и выше среднего (шесть моделей для каждого уровня). Контроль за эффективностью программы тренировок осуществляется в соответствии с показателями физического развития.

Программный продукт для обеспечения организации самостоятельных занятий оздоровительным фитнесом «Фитнес для женщин» разработан Д. Ю. Луценко. Программный продукт содержит следующую информацию: «общие сведения о женщинах, которые занимаются в фитнес-клубе, предлагаемые комплексы упражнений направленного воздействия и их музыкальное сопровождение; словарь ключевых терминов, используемых при описании упражнений; медико-биологические аспекты занятий фитнесом; основы рационального питания; информацию об энергетическом балансе и контроль за массой тела; сведения о спортивном снаряжении (одежда, обувь, тренажеры, утяжелители)».

Изучение различных источников указывает на тот факт, что информационная среда оказывает существенное влияние на формирование

здорового образа жизни в современном мире.

L. Howell раскрывает наличие различных современных информационных технологий, которые используются в фитнес-индустрии. К таким технологиям автор относит: Интернет-лидерство (использование социальных сетей, таких как Facebook, блоги, Twitter, YouTube и Instagram); фитнес-инструкцию (виртуальные методы персональных тренировок и видео на YouTube); технологию «Community» (организация мероприятия фитнес-сообществом онлайн с целью воодушевления занимающихся оздоровительной физической культурой на активную деятельность.) и другие.

2. Внедрение фитнес-приложений и фитнес-гаджетов позволяет активно использовать информационные технологии в оздоровительной физической культуре.

Существует 6 основных направлений в фитнесе, в рамках которых разработчики создают свои приложения:

- тренировки и упражнения;
- диета;
- персональные тренировки/тренинг от фитнес-гуру;
- многозадачные;
- трекинг времени/показателей;
- веллнесс (йога, медитация, etc.).

Существуют самые востребованные функции, которые нужны пользователям фитнес-приложений:

– простая регистрация и быстрый вход в приложение. Пользователи не должны испытывать никаких отрицательных эмоций при регистрации в приложении. Значит, регистрация должна быть максимально «бесшовной» и лаконичной, и обязательных к заполнению полей при регистрации нового профиля должно быть минимум. Кроме того, обязательно нужно предусмотреть возможность авторизации посредством сторонних сервисов и самых популярных соцсетей: Instagram, Facebook, VK, Twitter, etc.;

– удобный способ делиться контентом и успехами в соцсетях. В эпоху соцсетей крайне недальновидно лишать фитнес-приложение социальной составляющей. Обмен информацией, общение с друзьями, возможность взаимодействовать с другими участниками приложения позволят пользователям проводить больше времени в приложении, что непременно положительно повлияет на все основные показатели эффективности;

– возможность общаться с другими пользователями и возможность видеть их достижения;

– мультидоступность. Пользователь фитнес-приложения должен иметь доступ к своему профилю, программам тренировок и прочему функционалу приложения не только в своём смартфоне или планшете, но даже и на обычном персональном компьютере или ноутбуке. А это значит, что часть данных должна храниться в облачных хранилищах данных, что потребует

участия разработчиков высокой квалификации, которые не только смогут настроить быстрый бесперебойный обмен данными с «облаком», но и достойным образом защитят персональные данные пользователей;

- пуш-уведомления (Push). Умелое использование push-уведомлений помогает увеличить не только вовлечённость, но и среднее время, проведённое в приложении пользователями. Применительно фитнес-приложений, пуш-уведомления могут напоминать пользователям о начале тренировки, об очередном времени приёма пищи и других важных для спортсменов событиях;

- достойный внимания дизайн и продуманное применение. Хорошие приложения отличаются удобством и простотой пользования. Именно поэтому для разработки приятного в пользовании приложения нужен хороший дизайнер и толковый UX-специалист. Хороший дизайнер сможет подобрать цвета, фоны, кнопки, шрифты и прочие кернинги так, чтобы глаз пользователя не уставал и радовался, а грамотный UX-специалист сделает пользование приложения удобным во всех его аспектах.

- удобная постановка целей. Основная цель большинства фитнес-приложений – помочь пользователю привести себя и своё тело к результатам, которые легко поддаются измерению и оцифровке. Желаемые результаты пользователь выставляет себе сам, значит, процесс установки целей должен быть очень простым и однозначно понятным;

- мониторинг активности пользователя приложением. Повторы, подходы, калории, метры, километры, килограммы – всё можно считать и всё это является предметом повышенного интереса занимающегося оздоровительной физической культурой. Нужно определиться с показателями, которые приложение должно и может отслеживать, и обязательно добавить такой функционал в него;

- наглядные дашборды и построение отчётов. Данный функционал позволяет сбор и визуализацию данных пользователя фитнес-приложения. Он подтягивает информацию из баз данных, таблиц, сервисов аналитики, структурирует ее и представляет в виде графиков, диаграмм или схем.

3. Анализ сайтов интернет позволил выделить следующее определение понятию «фитнес гаджеты или фитнес-трекеры» – это устройства, основным предназначением которых является мониторинг состояния организма в повседневной жизни и на тренировках [Error: Reference source not found].

В ходе изучения литературы и Интернет-ресурсов были выявлены наиболее популярные фитнес-гаджеты: фитнес-браслет, умные весы, умная бутылка, умные гантели, смарт-скакалка и кардиодатчик.

На рисунке 1 представлены *кардиодатчик* (девайс, который контролирует сердечный ритм спортсмена. Надевается он на грудную клетку и за счёт импульсов считывает работу сердца.) и фитнес-браслет (устройство представляет собой браслет с различными функциями, например, подсчёт

калорий, пройденное расстояние и другие. Браслеты очень удобны для ношения и не занимают много места).

Умная бутылка позволяет отслеживать количество воды, которое выпил человек в течение дня. Бутылка автоматически отслеживает потребление воды и передаёт данные на телефон. Также данный гаджет дает возможность выставить индивидуальные цели потребления воды и вводить данные вручную. На бутылке есть 3 светодиодных лампочки, которые оповещают о 20, 50 и 100 процентах выпитой от нормы воды.

Умные весы-анализатор умеют не только измерять вес, но имеют и ряд других функций, таких как измерение индекса массы тела (ИМТ), массу жировых отложений, массу костей и многое другое. В то же время синхронизированные данные идут через Bluetooth на смартфон. Есть одновременная память для 16 пользователей, что удобно не только для домашнего использования, но и для спортивного зала.



Фитнес-браслет



Кардиодатчик

Рисунок 1 – Фитнес гаджеты

4. Информационные технологии, а именно информацию с сайтов можно использовать для ознакомления с услугами, которые оказывает фитнес-клуб, программами и оборудованием, которое используется в ходе тренировочных занятий.

На рисунке 2 представлен пример скриншотов сайта по программам занятий аквааэробикой.

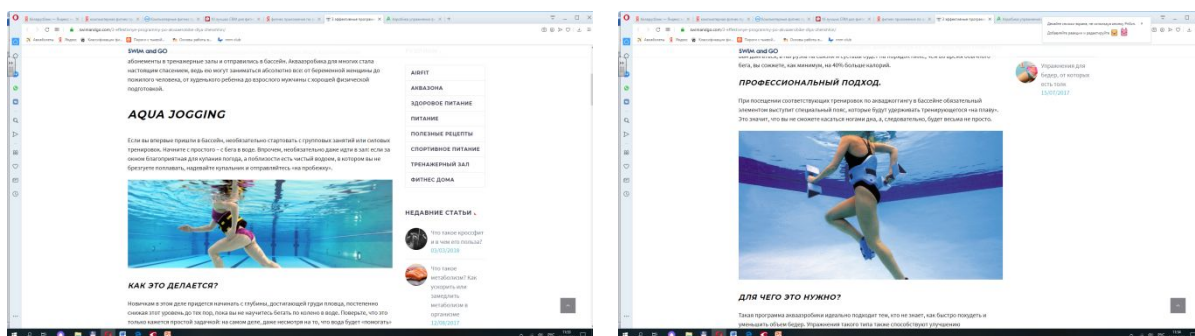


Рисунок 2 – Примеры программ по аквааэробике, представленные в сети Интернет

На сегодняшний день популярным на сайте является возможность создания личного кабинета клиента, либо возможность установки мобильного приложения клуба в смартфоне. Данные функции позволяют следить за сроком действия абонемента, приостанавливать его обслуживание, просматривать новости и акции клуба.

Следующим направлением, подтверждающим факт информатизации в сфере услуг физкультурно-оздоровительного типа, является активное применение социальных сетей, сопровождающих основной процесс предоставления фитнес-услуг. Такая форма коммуникации помогает клубу стать еще более конкурентоспособным, т.к. упрощает процесс информирования клиентов и повышает шансы реагирования администрации клуба на жалобы и предложения клиентов.

Фитнес-клубы немецкой компании Milon сканируют всех членов клуба и записывают данные на персональную карту для их последующего применения на умных тренажерах. Речь идет о росте, сгибах рук и ног, силовом тесте, тесте на гибкость. После этого для каждого члена клуба делается персональная программа. Человек подходит к тренажеру с картой, а тренажер сам за 5 секунд подстраивается под него: под размер тела, вес, амплитуду – всё согласно программе тренировок. Нагрузка меняется в зависимости от показаний датчиков в режиме реального времени. Тренировки занимают 35 минут, что экономит время, но при этом тренируются все крупные группы мышц. Все данные о тренировках хранятся в облаке; также они доступны члену клуба и его тренеру в мобильном приложении.

Таким образом, организация занятий оздоровительным фитнесом требует внедрения новых подходов, одним из которых является использование современных информационных технологий. Применение программного обеспечения в оздоровительном фитнесе повышает качество организации этого процесса, позволяет решить вопрос о проведении занятий, контроля физического состояния в процессе занятий, создает оптимальные условия для проведения самостоятельных оздоровительных занятий.

Литература:

1. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебное пособие для вузов / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. – М : Юрайт, 2023. – 246 с.
2. Селуянов, В. Н. Технология оздоровительной физической культуры / В. Н. Селуянов. – М. : Дивизион, 2016. – 192 с.
3. Howell, L. Technology used in the fitness industry / [L. Howell](https://fenatmh.org/technology-used-in-the-fitness-industry/). – Mode of access: <https://fenatmh.org/technology-used-in-the-fitness-industry/>. – Date of access: 10.05.2024.

II. ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

РАЗДЕЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Тема 1.1. «Введение в современные технологии оздоровительной физической культуры» (2 часа)

Практическое занятие (2 часа)

Вопросы:

1. Основные понятия учебной дисциплины «Современные технологии оздоровительной физической культуры».
2. Общая характеристика основных видов технологий оздоровительной физической культуры.
3. Классификация и характеристика видов спорта в технологиях физкультурно-оздоровительной деятельности.

Литература:

1. Логвина, Т. Ю. Оздоровительная и лечебная физическая культура для детей дошкольного возраста : учеб. пособие / Т. Ю. Логвина, Е. В. Мельник. – Минск : Белорус. гос. ун-т физ. культуры, 2018. – 223 с.
2. Селуянов, В. Н. Технология оздоровительной физической культуры / В. Н. Селуянов. – М. : Дивизион, 2016. – 192 с.
3. Фурманов, А. Г. Теория и методика физического воспитания : пособие / А. Г. Фурманов, М. М. Круталевич, Л. И. Кузьмина ; под общ. ред. А. Г. Фурманова, М. М. Круталевича // Репозиторий БГПУ. URL: <http://elib.bspu.by/handle/doc/3596> (дата обращения 23.01.2025).

Тема 1.2. «Проблематика разработки общей стратегии и технологии физкультурно-оздоровительной деятельности для различных контингентов занимающихся» (2 часа)

Практическое занятие (2 часа)

Вопросы:

1. Структурные разделы фитнес-программы.
2. Основные факторы, способствующие созданию и внедрению в практику физкультурно-оздоровительной деятельности новых фитнес-программ.
3. Современные условия, способствующие эффективной реализации различных фитнес-программ.

Литература:

1. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебное пособие для вузов / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. – М : Юрайт, 2023. – 246 с.

2. Селуянов, В. Н. Технология оздоровительной физической культуры / В. Н. [Селуянов. – М. : Дивизион](#), 2016. – 192 с.

3. Фурманов, А. Г. Теория и методика физического воспитания : пособие / А. Г. Фурманов, М. М. Круталевич, Л. И. Кузьмина ; под общ. ред. А. Г. Фурманова, М. М. Круталевича // Репозиторий БГПУ. URL: <http://elib.bspu.by/handle/doc/3596> (дата обращения 23.01.2025).

Тема 1.3. «Технологии двигательной активности аэробной направленности (4 часа)

Практическое занятие (2 часа).

Вопросы:

1. Программа катания на роликовых коньках.
2. Фитнес-программы на кардио-тренажерах.

Литература:

1. Логвина, Т. Ю. Оздоровительная и лечебная физическая культура для детей дошкольного возраста : учеб. пособие / Т. Ю. Логвина, Е. В. Мельник. – Минск : Белорус. гос. ун-т физ. культуры, 2018. – 223 с.

2. Фурманов, А. Г. Теория и методика оздоровительной физической культуры / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. – Минск : Тисей, 2003. – 528 с.

Практическое занятие (2 часа).

Вопросы:

1. Программа спинбайк-аэробики.
2. Внедрение и популярность сайклинга в фитнес-технологии.

Литература:

1. Логвина, Т. Ю. Оздоровительная и лечебная физическая культура для детей дошкольного возраста : учеб. пособие / Т. Ю. Логвина, Е. В. Мельник. – Минск : Белорус. гос. ун-т физ. культуры, 2018. – 223 с.

2. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебное пособие для вузов / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. – М : Юрайт, 2023. – 246 с.

Тема 1.4. «Тенденции и перспективы развития современных технологий оздоровительной физической культуры в Республике Беларусь» (2 часа)

Практическое занятие (2 часа).

Вопросы:

1. Слияние индустрии фитнеса и сферы здравоохранения.

2. Повышение комфортабельности условий проведения занятий фитнесом.
3. Интеграция фитнеса в сферу образования.
4. Усиление экономических позиций фитнеса.
5. Повышение мотивации и большее разнообразие фитнес-технологий.

Литература:

1. Лойко, Т. В. Двигательная активность – путь к здоровью и долголетию : метод. рекомендации / Т. В. Лойко ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2019. – 43 с.

**РАЗДЕЛ 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ
ТЕХНОЛОГИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С
РАЗЛИЧНЫМИ КОНТИНГЕНТАМИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ (10 часов)**

Тема 2.1. «Современные фитнес-технологии для дошкольников» (2 часа)

Практическое занятие (2 часа).

Вопросы:

1. Алгоритм составления фитнес-программ, требования к их разработке и критерии эффективности.
2. Современные физкультурно-оздоровительные методики для дошкольников.

Литература:

1. Логвина, Т. Ю. Оздоровительная и лечебная физическая культура для детей дошкольного возраста : учеб. пособие / Т. Ю. Логвина, Е. В. Мельник. – Минск : Белорус. гос. ун-т физ. культуры, 2018. – 223 с.
2. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебное пособие для вузов / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. – М : Юрайт, 2023. – 246 с.

Тема 2.2. «Здоровьесберегающая педагогика в структуре педагогического знания» (2 часа)

Практическое занятие (2 часа).

Вопросы:

1. Организационные формы, методы и технологии воспитания здоровья учащихся.
2. Концепции и модели воспитания здоровья, формирования здоровья школьников как социально-педагогической проблемы.
3. Сущностная характеристика культуры здоровья учащихся учреждения общего среднего образования.

Литература:

1. Лойко, Т. В. Двигательная активность – путь к здоровью и долголетию : метод. рекомендации / Т. В. Лойко ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2019. – 43 с.
2. Митяева, А. М. Здоровьесберегающие педагогические технологии : учеб. пособие / А. М. Митяева. – М. : Академия, 2010. – 192 с.
3. Остапенко, Г. А. Оценка эффективности организационно-педагогической модели формирования готовности будущих учителей физической культуры к организации здоровьесберегающей учебно-воспитательной среды / Г. А. Остапенко // Віс. Запорізького нац. ун-ту : зб. наук. ст. Фізичне виховання та спорт. – 2019. – № 1. – С. 35–43.

**Тема 2.3. «Здоровьесберегающие образовательные технологии как средство воспитания, поддержания и сохранения здоровья учащихся»
(2 часа)**

Практическое занятие (2 часа).**Вопросы:**

1. Формирование, воспитание и укрепление здоровья учащихся средствами здоровьесберегающих образовательных технологий.
2. Здоровьесберегающая учебно-воспитательная среда: практика и перспективы ее реализации.

Литература:

1. Лойко, Т. В. Двигательная активность – путь к здоровью и долголетию : метод. рекомендации / Т. В. Лойко ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2019. – 43 с.
2. Митяева, А. М. Здоровьесберегающие педагогические технологии : учеб. пособие / А. М. Митяева. – М. : Академия, 2010. – 192 с.
3. Остапенко, Г. А. Оценка эффективности организационно-педагогической модели формирования готовности будущих учителей физической культуры к организации здоровьесберегающей учебно-воспитательной среды / Г. А. Остапенко // Віс. Запорізького нац. ун-ту : зб. наук. ст. Фізичне виховання та спорт. – 2019. – № 1. – С. 35–43.

Тема 2.4. «Инновационные технологии в сфере физкультурно-оздоровительных услуг для различных контингентов занимающихся» (4 часа)

Практическое занятие (2 часа).**Вопросы:**

1. Интернет-лидерство.
2. Фитнес-инструкция.
3. Технология «Community».

Литература:

1. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебное пособие для вузов / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. – М : Юрайт, 2023. – 246 с.
2. Howell, L. Technology used in the fitness industry / L. Howell // Fenatmh.org. URL: <https://fenatmh.org/technology-used-in-the-fitness-industry/> (date of access: 10.10.2024).

Практическое занятие (2 часа).

Вопросы:

1. Применение фитнес-приложений.
2. Применение фитнес-гаджета.
3. Ознакомление с инновационной деятельностью фитнес-центра.

Литература:

1. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебное пособие для вузов / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. – М : Юрайт, 2023. – 246 с.
2. Howell, L. Technology used in the fitness industry / L. Howell // Fenatmh.org. URL: <https://fenatmh.org/technology-used-in-the-fitness-industry/> (date of access: 10.10.2024).

III. РАЗДЕЛ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ

3.1. Критерии оценивания знаний студентов по учебной дисциплине

Баллы	Критерии оценки
1 (один)	Отсутствие знаний и компетенций в рамках образовательного стандарта высшего образования, отказ от ответа, неявка на аттестацию без уважительной причины.
2 (два)	Фрагментарные знания в рамках образовательного стандарта высшего образования; знания отдельных литературных источников, рекомендованных учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; неумение использовать научную терминологию учебной дисциплины, наличие в ответе грубых, логических ошибок; пассивность на практических занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий.
3 (три)	Недостаточно полный объем знаний в рамках образовательного стандарта высшего образования; знание части основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; использование научной терминологии, изложение ответа на вопросы с существенными, логическими ошибками; слабое владение инструментарием учебной дисциплины, некомпетентность в решении стандартных (типовых) задач; неумение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях изучаемой учебной дисциплины; пассивность на практических и лабораторных занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий.
4 (четыре)	Достаточный объем знаний в рамках образовательного стандарта высшего образования; усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; использование научной терминологии, логическое изложение ответа на вопросы, умение делать выводы без существенных ошибок; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении стандартных (типовых) задач; умение под руководством преподавателя решать стандартные (типовые) задачи; умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им оценку;

	работа под руководством преподавателя на практических, допустимый уровень культуры исполнения заданий.
5 (пять)	Достаточные знания в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; использование научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач; способность самостоятельно применять типовые решения в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им сравнительную оценку; самостоятельная работа на практических занятиях, фрагментарное участие в групповых обсуждениях, достаточный уровень культуры исполнения заданий.
6 (шесть)	Достаточно полные и систематизированные знания в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; использование необходимой научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обобщения и обоснованные выводы; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач; способность самостоятельно применять типовые решения в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине и давать им сравнительную оценку; активная самостоятельная работа на практических занятиях, периодическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.
7 (семь)	Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

	использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач; свободное владение типовыми решениями в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку; самостоятельная работа на практических занятиях, участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.
8 (восемь)	Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения; владение инструментарием учебной дисциплины (методами комплексного анализа, техникой информационных технологий), умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач; способность самостоятельно решать сложные проблемы в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку; активная самостоятельная работа на практических занятиях, систематическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

9 (девять)	Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач. способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; полное усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку; систематическая, активная самостоятельная работа на практических занятиях, творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.
10 (десять)	Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине, а также по основным вопросам, выходящим за ее пределы; точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы; безупречное владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач; выраженная способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации; полное и глубокое усвоение основной и дополнительной литературы, по изучаемой учебной дисциплине; умение свободно ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку, использовать научные достижения других дисциплин; творческая самостоятельная работа на практических занятиях, активное творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

3.2. Экзаменационные требования по учебной дисциплине «Современные технологии оздоровительной физической культуры»

Согласно учебному плану экзамен по учебной дисциплине «Современные технологии оздоровительной физической культуры» предусмотрен в I семестрах.

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ по учебной дисциплине «Современные технологии оздоровительной физической культуры» для магистрантов (I семестр) дневной формы получения образования

1. Современные технологии оздоровительной физической культуры деятельности как учебная дисциплина.
2. Классификация технологий физкультурно-оздоровительной деятельности (фитнес-технологий).
3. Методы контроля и оценки занятий оздоровительной физической культурой.
4. Технологии двигательной активности аэробной направленности
5. Характеристика фитнес-программ аэробной направленности.
6. Характеристика фитнес-программы аэробных направленности с использованием технических устройств.
7. Фитнес-программы на кардио-тренажерах.
8. Программа спинбайк-аэробики.
9. Внедрение и популярность сайклинга в фитнес-технологии.
10. Тенденции и перспективы развития современных технологий оздоровительной физической культуры в Республике Беларусь
11. Интеграция фитнеса в сферу образования.
12. Концептуальные основы детского фитнеса.
13. Характеристика и специфические особенности фитнес-программ (технологий) для детей.
14. Характеристика детского фитнеса и социокультурные предпосылки его возникновения и развития в Республике Беларусь.
15. Пути улучшения современных технологий оздоровительной физической культуры на производстве.
16. Алгоритм составления фитнес-программ, требования к их разработке и критерии эффективности.
17. Общественные цели воспитания и образования с точки зрения здоровьесбережения учащихся.
18. Принципы здоровьесберегающей педагогики.
19. Концепции и модели воспитания здоровья, формирования здоровья школьников как социально-педагогической проблемы.
20. Здоровьесберегающая учебно-воспитательная среда: практика и перспективы ее реализации.

21. Сущностная характеристика культуры здоровья учащихся учреждения общего среднего образования.
22. Современные технологии, используемые в фитнес-индустрии.
23. Внедрение фитнес-приложений.
24. Специфика инновационной деятельности в современных фитнес-центрах.
25. Применение фитнес-гаджета.
26. Ознакомление с инновационной деятельностью фитнес-центра.
27. Разработать программу оздоровления для людей зрелого возраста.
28. Разработать программа спинбайк-аэробики для женщин 30-35 лет.
29. Составить комплекс упражнений для мужчин 45-50 лет на кардио-тренажерах.
30. Предложить упражнения, применяемые на занятиях по детскому фитнесу для дошкольников.

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

по учебной дисциплине «Современные технологии оздоровительной физической культуры» для магистрантов (I семестр) заочной формы получения образования

1. Современные технологии оздоровительной физической культуры деятельности как учебная дисциплина.
2. Классификация технологий физкультурно-оздоровительной деятельности (фитнес-технологий).
3. Методы контроля и оценки занятий оздоровительной физической культурой.
4. Технологии двигательной активности аэробной направленности
5. Характеристика фитнес-программ аэробной направленности.
6. Характеристика фитнес-программы аэробных направленности с использованием технических устройств.
7. Фитнес-программы на кардио-тренажерах.
8. Программа спинбайк-аэробики.
9. Внедрение и популярность сайклинга в фитнес-технологии.
10. Тенденции и перспективы развития современных технологий оздоровительной физической культуры в Республике Беларусь
11. Интеграция фитнеса в сферу образования.
12. Концептуальные основы детского фитнеса.
13. Характеристика и специфические особенности фитнес-программ (технологий) для детей.
14. Характеристика детского фитнеса и социокультурные предпосылки его возникновения и развития в Республике Беларусь.
15. Пути улучшения современных технологий оздоровительной физической культуры на производстве.
16. Алгоритм составления фитнес-программ, требования к их разработке и критерии эффективности.

- 17.Общественные цели воспитания и образования с точки зрения здоровьесбережения учащихся.
- 18.Принципы здоровьесберегающей педагогики.
- 19.Концепции и модели воспитания здоровья, формирования здоровья школьников как социально-педагогической проблемы.
- 20.Здоровьесберегающая учебно-воспитательная среда: практика и перспективы ее реализации.
- 21.Сущностная характеристика культуры здоровья учащихся учреждение общего среднего образования.
- 22.Современные технологии, используемые в фитнес-индустрии.
- 23.Внедрение фитнес-приложений.
- 24.Специфика инновационной деятельности в современных фитнес-центрах.
- 25.Применение фитнес-гаджета.
- 26.Ознакомление с инновационной деятельностью фитнес-центра.
- 27.Разработать программу оздоровления для людей зрелого возраста.
- 28.Разработать программа спинбайк-аэробики для женщин 30-35 лет.
- 29.Составить комплекс упражнений для мужчин 45-50 лет на кардио-тренажерах.
- 30.Предложить упражнения, применяемые на занятиях по детскому фитнесу для дошкольников.

IV. ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

4.1. Учебный план



Учреждение образования
"Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка"
УЧЕБНЫЙ ПЛАН
Специальность: 7-06-1012-01 Физическая культура и спорт
Форма обучения: *дневная*

Степень: **Магистр**

Срок обучения: **1 год**

I. График образовательного процесса																				II. Сводные данные по бюджету времени (в неделях)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
Курс	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май				июнь				июль				август				Теоретическое обучение	Экзаменационные сессии	Производственные практики	Магистерская диссертация	Итоговая аттестация	Каникулы	Всего																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	7	14	21	28	05	10	12	19	26	02	11	9	16	23	30	7	14	21	28	04	01	11	18	25	01	02	8	15	22	29	05	04	12	19	26	03	05	10	17	24	31	7	14	21	28	05	07	12								19	26	02	08	9	16	23	31																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
I																				17	:	:	:	=	=			X	X	X	X			7	:	:	:	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		</

Обозначения: ☐ – теоретическое обучение ☒ – производственная практика ☐ – итоговая аттестация
☐ – экзаменационная сессия ☐ – магистерская диссертация ☐ – каникулы

№ п/п	Название модуля, учебной дисциплины, курсового проекта (курсовой работы)	Экзамены	Зачеты	III. План образовательного процесса							Распределение по курсам и семестрам						Всего зачетных единиц	Код компетенции
				Количество академических часов						1 курс								
				Всего	Аудиторных	Из них				Семинарские	1 семестр, 17 недель			2 семестр, 7 недель				
						Лекции	Лабораторные	Практические	Всего часов		Ауд. часов	Зач. единиц	Всего часов	Ауд. часов	Зач. единиц			
1	Государственный компонент			486	128	54	28	46		396	128	12	90		3	15		
1.1.	Психолого-педагогический модуль			198	92	46		46		198	92	6				6		
1.1.1.	Педагогика и психология высшего образования	1		108	56	30		26		108	56	3				3	УК-7, УПК-1	
1.1.2.	Социально-коммуникативные технологии в профессиональной деятельности		1	90	36	16		20		90	36	3				3	УК-4.6, УПК-2	
1.2.	Модуль "Информационные технологии и математическая статистика в физической культуре и спорте"		1	90	36	8	28			90	36	3				3	УК-2, УПК-3	
1.3.	Модуль "Научно-исследовательская работа"			198						198		3	90		3	6		
1.3.1.	Научно-исследовательский семинар		1	108						108		3				3	УК-1.5, УПК-4	
1.3.2.	Курсовая работа			90									90		3	3	УПК-5	
2	Компонент учреждения высшего образования			834	350	146		178	26	564	210	18	270	140	9	27		
2.1.	Модуль "Общая теория и практические аспекты физической культуры и спорта"			276	106	42		48	16	276	106	9				9		
2.1.1.	Современные проблемы физической культуры и спорта		1	96	36	20			16	96	36	3				3	СК-1	
2.1.2.	Современные технологии контроля в практике физической культуры и спорта		1	90	34	4		30		90	34	3				3	СК-1, УПК-4	
2.1.3.	Психология здорового образа жизни /Антидопинговая политика в современном спорте		1	90	36	18		18		90	36	3				3	СК-2,	
2.2.	Медико-биологический модуль			198	68	24		34	10	198	68	6				6		
2.2.1.	Медико-биологические аспекты физической культуры и спорта	1		158	36	14		16	6	158	36					6	СК-3	
2.2.2.	Физиологические основы мышечной деятельности			40	32	10		18	4	40	32	6						
2.3.	Модуль "Теоретико-методические аспекты оздоровительной и адаптивной физической культуры"			180	104	48		56		90	36	3	90	68	3	6		
2.3.1.	Кинезиология как основа оздоровительной и адаптивной физической культуры			50	36	16		20					50	36			СК-4	
2.3.2.	Комплексный врачебно-педагогический контроль в оздоровительной и адаптивной физической культуре	2		40	32	16		16					40	32	3	3	СК-5	
2.3.3.	Современные технологии оздоровительной физической культуры / Интегрированное и адаптивное физическое воспитание	1		90	36	16		20		90	36	3				3	СК-6	
2.4.	Модуль дисциплины по выбору (1 из 2)			180	72	32		40					180	72	6	6		
2.4.1.	Современные виды оздоровительной физической культуры / Частные методики адаптивной физической культуры для лиц разного возраста		2	90	36	16		20					90	36	3	3	СК-7/ СК-8	
2.4.2.	Технология программирования занятий оздоровительной направленности / Особенности спортивной подготовки лиц с инвалидностью			90	36	16		20					90	36	3	3	СК-7/ СК-9	
2.5.	Факультативные дисциплины			/54	/26	/12		/14					/54	/26				
2.5.1.	Методическое обеспечение образовательного процесса и система менеджмента качества в учреждениях высшего образования		/2	/54	/26	/12		/14					/54	/26			УК-7	
2.6.	Дополнительные виды обучения			/338	/218	/66	/24	/96	/32	/214	/144	/3	/124	/74	/6			
2.6.1.	Философия и методология науки¹	/1		/124	/72	/40			/32	/124	/72	/3				/3	УК-1	
2.6.2.	Основы информационных технологий¹		/2²	/72	/50	/26	/24						/72	/50	/2	/2	УК-2	
2.6.3.	Иностранный язык¹	/2		/142	/96			/96		/90	/72		/52	/24	/4	/4	УК-3	

Количество часов учебных занятий	1320	478	200	28	224	26	960	338	30	360	140	12	42
Количество часов учебных занятий в неделю							20			20			
Количество курсовых работ	1									1			
Количество экзаменов	6						4			2			
Количество зачетов	6						5			1			

IV. Производственные практики				V. Магистерская диссертация			VI. Итоговая аттестация						
Название практики	Семестр	Неделя	Зачетных единиц	Семестр	Неделя	Зачетных единиц							
Научно-педагогическая	2	4	3	2	8	12	Защита магистерской диссертации						

VII. Матрица компетенций

Код компетенции	Наименование компетенции	Код модуля, учебной дисциплины
УК-1	Применять методы научного познания в исследовательской деятельности, генерировать и реализовывать инновационные идеи	1.3.1., 2.6.1
УК-2	Решать научно-исследовательские и инновационные задачи на основе применения информационно-коммуникационных технологий	1.2., 2.6.2
УК-3	Осуществлять коммуникации на иностранном языке в академической, научной и профессиональной среде для реализации научно-исследовательской и инновационной деятельности	2.6.3
УК-4	Обеспечивать коммуникации, проявлять лидерские навыки, быть способным к командообразованию и разработке стратегических целей и задач	1.1.2
УК-5	Развивать инновационную восприимчивость и способность к инновационной деятельности	1.3.1
УК-6	Быть способным к прогнозированию условий реализации профессиональной деятельности и решению профессиональных задач в условиях неопределенности	1.1.2
УК-7	Применять психолого-педагогические методы и информационно-коммуникационные технологии в образовании и управлении	1.1.1, 2.5.1
УПК-1	Осуществлять педагогическую деятельность в учреждениях образования, осваивать и внедрять эффективные образовательные и информационно-коммуникативные технологии, педагогические инновации в сферах физической культуры, спорта и туризма с учетом возрастных, гендерных и психологических особенностей обучающихся	1.1.1
УПК-2	Осуществлять планирование, организацию, контроль и корректировку образовательного процесса, научно-исследовательской, организационно-управленческой, спортивной, физкультурно-оздоровительной деятельности, выбирать и эффективно использовать образовательные технологии, методы и средства коммуникации	1.1.2
УПК-3	Применять современные компьютерные технологии для сбора, обработки, хранения и передачи информации, использовать методы математического моделирования и оптимизации для решения научно-исследовательских задач в области физической культуры и спорта	1.2
УПК-4	Осуществлять поиск, анализ и систематизацию научной информации в сфере физической культуры и спорта, определять цели и задачи научного исследования, выбирать оптимальные пути их практического решения	1.3.1
УПК-5	Решать современные научные проблемы и практические задачи в сфере физической культуры и спорта с учетом теоретико-методологических, общенаучных, педагогических и конкретно-научных положений и принципов и современных тенденций развития науки	1.3.2
СК-1	Выявлять и анализировать значимые и научно-практические проблемы в профессиональной сфере физического воспитания и спорта в соответствии с современными тенденциями ее развития.	2.1.1, 2.1.2
СК-2	Формировать мотивацию к здоровому образу жизни у различных групп населения	2.1.3
СК-3	Использовать теоретические знания о закономерностях и механизмах развития человека, его анатомо-физиологических, биомеханических и психосоматических особенностей жизнедеятельности в условиях занятий спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельностью для решения практических задач	2.2.1, 2.2.2
СК-4	Использовать техники лечебно-оздоровительных практик народов мира и применять их с оздоровительной и коррекционной целью	2.3.1
СК-5	Организовывать и контролировать процесс занятий оздоровительной и адаптивной физической культурой с учетом комплексной оценки состояния занимающихся	2.3.2
СК-6	Разрабатывать комплексные программы оздоровительной и коррекционной направленности для различных групп населения	2.3.3
СК-7	Разрабатывать персональные и групповые занятия с современными видами оздоровительной физической культуры с учетом пола, возраста и уровня физической подготовленности занимающихся	2.4.1, 2.4.2
СК-8	Управлять процессом физического воспитания лиц, занимающихся физической культурой с учетом возраста и состоянием здоровья	2.4.1
СК-9	Применять технологии организации процесса адаптивного физического воспитания и спортивной подготовки лиц с инвалидностью	2.4.2

Разработан на основе образовательного стандарта высшего образования ОСВО 7-06-1012-01

¹ Изучение общеобразовательных дисциплин "Философия и методология науки", "Иностранный язык", "Основы информационных технологий" является обязательным для магистрантов – граждан Республики Беларусь.

² Дифференцированный зачет.

СОГЛАСОВАНО

Проректор по учебной работе учреждения образования
"Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка"

А.В.Маковичик

Декан факультета

К.Ю.Романов

Рекомендован к утверждению Научно-методическим советом учреждения образования

"Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка"

Протокол № 1 от 21.06.2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Начальник Центра организационно-методического обеспечения
образовательной деятельности

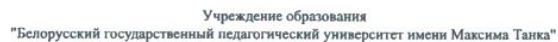
Ю.В.Строгая

Начальник отдела магистратуры

И.А.Турченко

Эксперт-нормоконтролер методист отдела магистратуры

А.М.Кондыбайло



Степень: Магистр

Специальность: 7-06-1012-01 Физическая культура и спорт

Срок обучения: 1 год 6 месяцев

Форма обучения: заочная

І. Графік освітнього процесу

II. Сводные данные по бюджету времени (в неделях)

Обозначения: ☐ – самостоятельная работа ☒ – практика ☐ // – итоговая аттестация
☐ : – экзаменационная сессия ☐ / – магистерская диссертация

III. План образовательного процесса

№ п/п	Название модуля, учебной дисциплины, курсового проекта (курсовой работы)	Экзамены	Зачеты	Общее количество ауд. часов по учебному плану для дневной формы	Количество аудиторных часов по учебному плану для дневной формы	Количество академических часов						Распределение по годам обучения и семестрам												Всего зачетных единиц	Код компетенции		
						Всего	Аудиторных	Из них				1 год обучения						2 год обучения									
								Лекции	Лабораторные	Практические	Семинары	Установочная сессия		1 семестр		2 семестр		3 семестр									
												Всего часов	Ауд. часов	Всего часов	Ауд. часов	Зач. ед.	Всего часов	Ауд. часов	Зач. ед.	Всего часов	Ауд. часов	Зач. ед.					
1	Государственный компонент			486	128	486	30	14	6	10	50	14	206	8	6	180	4	6	50	4	3	15					
1.1.	Психолого-педагогический модуль			198	92	198	22	12		10	50	14	98	8	3	50		3					6				
1.1.1.	Педагогика и психология высшего образования	2		108	56	108	14	8		6	20	8	38	6		50		3					3	УК-7, УПК-1			
1.1.2.	Социально-коммуникативные технологии в профессиональной деятельности		1	90	36	90	8	4		4	30	6	60	2	3								3	УК-4,6, УПК-2			
1.2.	Модуль "Информационные технологии и математическая статистика в физической культуре и спорте"		3	90	36	90	8	2	6							40	4		50	4	3	3		УК-2, УПК-3			
1.3	Модуль "Научно-исследовательская работа"			198		198						108		3	90		3						6				
1.3.1	Научно-исследовательский семинар		1	108		108						108		3									3	УК-1,5, УПК-4			
1.3.2	Курсовая работа			90		90									90		3						3	УПК-5			
2	Компонент учреждения высшего образования			834	350	834	80	36		36	8	108	22	326	20	12	200	20	6	200	18	9	27				
2.1.	Модуль "Общая теория и практические аспекты физической культуры и спорта"			276	106	276	24	10		8	6	40	10	146	6	6	0	0	0	90	8	3	9				
2.1.1	Современные проблемы физической культуры и спорта	1		96	36	96	8	4			4	20	4	76	4	3								3	СК-1		
2.1.2	Современные технологии контроля в практике физической культуры и спорта		1	90	34	90	8	2		6		20	6	70	2	3								3	СК-1, УПК-4		
2.1.3	Психология здорового образа жизни /Антидопинговая политика в современном спорте		3	90	36	90	8	4		2	2								90	8	3	3		3	СК-2		
2.2	Медико-биологический модуль			198	68	198	16	6		8	2	68	12	130	4	6								6			
2.2.1	Медико-биологические аспекты физической культуры и спорта			158	36	158	8	4		2	2	58	6	100	2												
2.2.2	Физиологические основы мышечной деятельности	1		40	32	40	8	2		6		10	6	30	2	6								6	СК-3		
2.3	Модуль "Теоретико-методические аспекты оздоровительной и адаптивной физической культуры"			180	104	180	24	12		12						70	14		110	10	6	6					
2.3.1	Кинезиология как основа оздоровительной и адаптивной физической культуры			50	36	50	8	4		4						20	6		30	2					3	СК-4	
2.3.2	Комплексный врачебно-педагогический контроль в оздоровительной и адаптивной физической культуре	3		40	32	40	8	4		4						20	6		20	2	3	3				3	СК-5
2.3.3	Современные технологии оздоровительной физической культуры / Интегрированное и адаптивное физическое воспитание		3	90	36	90	8	4		4						30	2		60	6	3	3				3	СК-6
2.4	Модуль дисциплин по выбору (1 из 2)			180	72	180	16	8		8		50	10			130	6	6						6			
2.4.1.	Современные виды оздоровительной физической культуры / Частные методики адаптивной физической культуры для лиц разного возраста		2	90	36	90	8	4		4		30	4			60	4	3						3	СК-7/ СК-8		
2.4.2.	Технология программирования занятий оздоровительной направленности / Особенности спортивной подготовки лиц с инвалидностью	2		90	36	90	8	4		4		20	6			70	2	3					3		3	СК-7/ СК-9	
2.5	Дополнительные виды обучения			338	218	338	56	16	8	24	24	28	22	114	22		120	12	3	176		16	19				
2.5.1	Философия и методология науки¹	/2		124	72	124	18	10		8	10	10	154	8		160		3				13		13	УК-1		
2.5.2	Основы инфоматематических технологий¹	/2	/3	72	150	72	14	16	8			14	20	16		120	14		24		2	2	2	2	2	2	

Количество часов учебных занятий	1320	478	1320	110	50	6	46	8	158	36	532	28	18	380	24	12	250	22	12	42	
Количество часов учебных занятий в неделю									18		14			12			11				
Количество курсовых работ	1													1							
Количество экзаменов	6											2		2			2				
Количество зачетов	6											3		1			2				

IV. Производственные практики				V. Магистерская диссертация			VI. Итоговая аттестация			
Название практики	Семестр	Неделя	Зачетных единиц	Семестр	Неделя	Зачетных единиц				
Научно-педагогическая	3	4	6	3	8	12	Защита магистерской диссертации			

VII. Матрица компетенций

Код компетенции	Наименование компетенции	Код модуля, учебной дисциплины
УК-1	Применять методы научного познания в исследовательской деятельности, генерировать и реализовывать инновационные идеи	1.3.1., 2.5.1
УК-2	Решать научно-исследовательские и инновационные задачи на основе применения информационно-коммуникационных технологий	1.2., 2.5.2
УК-3	Осуществлять коммуникации на иностранном языке в академической, научной и профессиональной среде для реализации научно-исследовательской и инновационной деятельности	2.5.3
УК-4	Обеспечивать коммуникации, проявлять лидерские навыки, быть способным к командообразованию и разработке стратегических целей и задач	1.1.2
УК-5	Развивать инновационную восприимчивость и способность к инновационной деятельности	1.3.1
УК-6	Быть способным к прогнозированию условий реализации профессиональной деятельности и решению профессиональных задач в условиях неопределенности	1.1.2
УК-7	Применять психолого-педагогические методы и информационно-коммуникационные технологии в образовании и управлении	1.1.1, 2.5.1
УПК-1	Осуществлять педагогическую деятельность в учреждениях образования, осваивать и внедрять эффективные образовательные и информационно-коммуникативные технологии, педагогические инновации в сферу физической культуры, спорта и туризма с учетом возрастных, гендерных и психологических особенностей обучающихся	1.1.1
УПК-2	Осуществлять планирование, организацию, контроль и корректировку образовательного процесса, научно-исследовательской, организационно-управленческой, спортивной, физкультурно-оздоровительной деятельности, выбирать и эффективно использовать образовательные технологии, методы и средства коммуникации.	1.1.2
УПК-3	Применять современные компьютерные технологии для сбора, обработки, хранения и передачи информации, использовать методы математического моделирования и оптимизации для решения научно-исследовательских задач в области физической культуры и спорта	1.2
УПК-4	Осуществлять поиск, анализ и систематизацию научной информации в сфере физической культуры и спорта, определять цели и задачи научного исследования, выбирать оптимальные пути их практического решения	1.3.1
УПК-5	Решать современные научные проблемы и практические задачи в сфере физической культуры и спорта с учетом теоретико-методологических, общенаучных, педагогических и конкретно-научных положений и принципов и современных тенденций развития науки	1.3.2
СК-1	Выявлять и анализировать значимые и научно-практические проблемы в профессиональной сфере физического воспитания и спорта в соответствии с современными тенденциями ее развития.	2.1.1, 2.1.2
СК-2	Формировать мотивацию к здоровому образу жизни у различных групп населения	2.1.3
СК-3	Использовать теоретические знания о закономерностях и механизмах развития человека, его анатомо-физиологических, биомеханических и психосоматических особенностей жизнедеятельности в условиях занятий спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельностью для решения практических задач	2.2.1, 2.2.2
СК-4	Использовать техники лечебно-оздоровительных практик народов мира и применять их с оздоровительной и коррекционной целью	2.3.1
СК-5	Организовывать и контролировать процесс занятий оздоровительной и адаптивной физической культурой с учетом комплексной оценки состояния занимающихся	2.3.2
СК-6	Разрабатывать комплексные программы оздоровительной и коррекционной направленности для различных групп населения	2.3.3
СК-7	Разрабатывать персональные и групповые занятия с современными видами оздоровительной физической культуры с учетом пола, возраста и уровня физической подготовленности занимающихся	2.4.1, 2.4.2
СК-8	Управлять процессом физического воспитания лиц, занимающихся физической культурой с учетом возраста и состоянием здоровья	2.4.1
СК-9	Использовать технологии организации процесса адаптивного физического воспитания и спортивной подготовки лиц с инвалидностью	2.4.2

Разработан на основе образовательного стандарта высшего образования ОСВО 7-06-1012-01

¹ Изучение общеобразовательных дисциплин "Философия и методология науки", "Иностранный язык", "Основы информационных технологий" является обязательным для магистрантов – граждан Республики Беларусь.

² Дифференцированный зачет.

СОГЛАСОВАНО

Проректор по учебной работе учреждения образования

"Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка"

А.В.Маковчик

Декан факультета

К.Ю.Романов

Рекомендован к утверждению Научно-методическим советом учреждения образования

"Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка"

Протокол № 4 от 21.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Начальник Центра организационно-методического обеспечения образовательной деятельности

Ю.В.Строгая

Начальник отдела магистратуры

И.А.Турченко

Эксперт-нормоконтролер методист отдела магистратуры

А.М.Кондыбайло

4.2. Учебная программа УВО

Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка»

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе
А.В.Маковчик
_____ 2023 г.
Регистрационный № УД-03-355-2023/уч.



**СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**
Учебная программа учреждения высшего образования по учебной
дисциплине для специальности:
7-06-1012-01 Физическая культура и спорт

2023 г.

Учебная программа составлена на основе образовательного стандарта высшего образования ОСВО 7-06-1012-01-2023 (утв. _____ рег. № _____) и учебного плана по специальности 7-06-1012-01 Физическая культура и спорт (увт. 23.02.2023 рег. № 108-2023/у).

СОСТАВИТЕЛЬ:

Г.А. Остапенко, доцент кафедры теории и методики физической культуры и менеджмента в туризме учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», кандидат педагогических наук, доцент

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

Е.В.Знатнова, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», кандидат педагогических наук, доцент;

Н.А.Квятковская, заведующий кафедрой технологий фитнеса учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» кандидат педагогических наук, доцент

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

Кафедрой теории и методики физической культуры
и менеджмента в туризме
(протокол № 13 от 18 мая 2023 г.)

Заведующий кафедрой



А.А.Балай

Научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»
(протокол № 6 от 21.06. 2023 г.)

Оформление учебной программы и сопровождающих её материалов
действующим требованиям Министерства образования Республики Беларусь
соответствует

Методист отдела магистратуры



А.М.Кондыбайло

Директор библиотеки



Н.П.Сятковская

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная дисциплина «Современные технологии оздоровительной физической культуры» является дисциплиной модуля «Теоретико-методические аспекты оздоровительной и адаптивной физической культуры» профессиональной подготовки специалистов второй ступени высшего образования по специальности 7-06-1012-01 Физическая культура и спорт.

Цель учебной дисциплины: ознакомить магистрантов с тенденциями в современных технологиях оздоровительной физической культуры и сформировать у них практические навыки для будущей профессиональной деятельности.

Задачи учебной дисциплины:

- создать у магистрантов представление о тенденциях и направлениях в современных технологиях оздоровительной физической культуры;
- научить магистрантов разработке новых современных технологий оздоровительной физической культуры для занимающихся различных нозологических и возрастных групп;
- дать магистрантам глубокие знания в области анализа, обобщения и распространения передового опыта в сфере современных технологий оздоровительной физической культуры.

Место учебной дисциплины в системе подготовки специалиста высшего образования, связь с другими учебными дисциплинами

Учебная программа «Современные технологии оздоровительной физической культуры» составлена с учетом последовательной реализации внутри- и междисциплинарных связей с базовыми дисциплинами высшего образования «Теория и методика физической культуры», «Теория и методика оздоровительной физической культуры».

Дисциплина «Современные технологии оздоровительной физической культуры» имеет тесную логическую взаимосвязь с дисциплинами углубленного высшего образования «Современные виды оздоровительной физической культуры», «Технология программирования занятий оздоровительной направленности» и «Комплексный врачебно-педагогический контроль в оздоровительной и адаптивной физической культуре».

Изучение учебной дисциплины «Современные технологии оздоровительной физической культуры» должно обеспечить формирование у магистрантов академических, социально-личностных и профессиональных компетенций.

Требования к освоению учебной дисциплины «Современные технологии оздоровительной физической культуры» в соответствии с учебным планом

Требования к специальным компетенциям

Магистрант должен:

– СК–6. Разрабатывать комплексные программы оздоровительной и коррекционной направленности для различных групп населения.

В результате освоения учебной дисциплины «Современные технологии оздоровительной физической культуры» магистрант должен **знать**:

- основы теории и практики: тенденций и направлений в технологиях оздоровительной физической культуры; физкультурно-оздоровительных систем и авторских комплексных программ оздоровления; нетрадиционных средств оздоровления и оздоровительных методик дыхательных упражнений;

- средства и методы современных технологий оздоровительной физической культуры для коррекции состояния занимающихся с учетом их возраста, пола, профессиональной деятельности и психофизиологического состояния на основе данных контроля физических способностей и функционального состояния занимающихся.

В результате освоения учебной дисциплины «Современные технологии оздоровительной физической культуры» магистрант должен **уметь**:

- внедрять передовые технологии оздоровительной физической культуры в собственную практическую деятельность;

- реализовывать программы оздоровительной тренировки для различных контингентов занимающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, вопросы питания и регуляции психического состояния, учитывая морфофункциональные, психологические и возрастные особенности занимающихся с установкой на восстановление;

- подбирать адекватные поставленным задачам средства, методы и формы современных технологий оздоровительной физической культуры для различных возрастных и нозологических групп, занимающихся с разным уровнем физической подготовленности;

- обеспечивать технику безопасности при проведении занятий.

В результате освоения учебной дисциплины «Современные технологии оздоровительной физической культуры» магистрант должен **владеть**:

- средствами, методами и приемами ведения физкультурно-оздоровительной деятельности с различными контингентами занимающихся;

- организационными и коммуникативными навыками;

- различными техниками ведения рекреационной деятельности.

- навыками использования современных технологий оздоровительной физической культурой с занимающимися различных нозологических и возрастных групп и с разным уровнем физической подготовленности.

Программа по учебной дисциплине «Современные технологии оздоровительной физической культуры» на дневной форме получения образования отделении рассчитана на объем 90 учебных часа, из них 36 аудиторных. Распределение учебных часов по видам занятий: лекций – 16 часов, практических занятий – 20 часов. Самостоятельная (внеаудиторная) работа магистрантов – 54 часа.

Программа по учебной дисциплине «Современные технологии оздоровительной физической культуры» на заочной форме получения

образования отделении рассчитана на объем 90 учебных часов, из них 8 аудиторных. Распределение учебных часов по видам занятий: лекций – 4 часа, практических занятий – 4 часа. Самостоятельная (внеаудиторная) работа магистрантов – 82 часа.

Формами промежуточного контроля – экзамен в 1 семестре – дневная форма обучения и в 3 семестре – заочная форма.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

РАЗДЕЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Тема 1.1. Введение в современные технологии оздоровительной физической культуры

Современные технологии оздоровительной физической культуры деятельности как учебная и научная дисциплина. Классификация технологий физкультурно-оздоровительной деятельности (фитнес-технологии). Общая характеристика основных видов технологий оздоровительной физической культуры. Классификация и характеристика видов спорта в технологиях физкультурно-оздоровительной деятельности.

Тема 1.2. Проблематика разработки общей стратегии и технологии физкультурно-оздоровительной деятельности для различных контингентов занимающихся

Структура и содержание фитнес-программ. Структурные разделы: целевая установка (название программы, цели и задачи, результат занятий, контингент участников); этапы тренировки (содержание этапов тренировки, методика дозирования физической нагрузки); методы контроля и оценки; меры безопасности и предосторожности (правила предупреждения травматизма и предостережения от передозировки физических нагрузок); специальная литература и источники. Основные факторы, способствующие созданию и внедрению в практику физкультурно-оздоровительной деятельности новых фитнес-программ. Современные условия, способствующие эффективной реализации различных фитнес-программ.

Тема 1.3. Технологии двигательной активности аэробной направленности

Характеристика фитнес-программ аэробной направленности. Наиболее распространенные фитнес-программы аэробной направленности без технических устройств. Фитнес-программы аэробных направленности с использованием технических устройств: программа катания на роликовых коньках; фитнес-программы на кардио-тренажерах; программа спинбайк-аэробики. Внедрение и популярность сайклинга в фитнес-технологии.

Тема 1.4. Тенденции и перспективы развития современных технологий оздоровительной физической культуры в Республике Беларусь

Активное развитие детского фитнеса. Усиление роли духовного фактора в фитнесе и индивидуализация фитнес-программ. разработка программ для пожилых людей. Внедрение фитнеса в сферу оздоровления работников на производстве. Пути улучшения современных технологий оздоровительной физической культуры на производстве. Дальнейшее слияние индустрии фитнеса и сферы здравоохранения. Повышение комфортабельности условий проведения занятий фитнесом. Интеграция фитнеса в сферу образования. Усиление экономических позиций фитнеса. Повышение мотивации и большее разнообразие фитнес-технологий.

РАЗДЕЛ 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТЕХНОЛОГИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С РАЗЛИЧНЫМИ КОНТИНГЕНТАМИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ

Тема 2.1. Современные фитнес-технологии для дошкольников

Концептуальные основы детского фитнеса. Характеристика детского фитнеса и социокультурные предпосылки его возникновения и развития в Республике Беларусь. Программно-методическое обеспечение детского фитнеса. Алгоритм составления фитнес-программ, требования к их разработке и критерии эффективности. Характеристика и специфические особенности фитнес-программ (технологий) для детей. Современные физкультурно-оздоровительные методики для дошкольников: «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста», интегрированные занятия с разнообразным сюжетом: «Радуга здоровья», «Путешествие в страну Носарию», «Приключения в стране микробов»; программа по танцевально-игровой гимнастике «Са-Фи-Дансе»; программа по ритмической пластике для детей «Ритмическая мозаика».

Тема 2.2. Здоровьесберегающая педагогика в структуре педагогического знания

Общественные цели воспитания и образования с точки зрения здоровьесбережения учащихся. Причины ухудшения здоровья школьников и его последствий для будущего социально-экономического развития Республики Беларусь. Цель и задачи здоровьесберегающей педагогики. Принципы здоровьесберегающей педагогики. Организационные формы, методы и технологии воспитания здоровья учащихся. Концепции и модели воспитания здоровья, формирования здоровья школьников как социально-

педагогической проблемы. Сущностная характеристика культуры здоровья учащихся учреждение общего среднего образования.

Тема 2.3. Здоровьесберегающие образовательные технологии как средство воспитания, поддержания и сохранения здоровья учащихся

Педагогическая технология, образовательная технология, технология воспитания, технология обучения: категориальный анализ. Здоровьесберегающая образовательная технология. Характеристики (признаки) здоровьесберегающей образовательной технологии. Формирования, воспитания и укрепления здоровья учащихся средствами здоровьесберегающих образовательных технологий. Здоровьесберегающая учебно-воспитательная среда.

Тема 2.4. Инновационные технологии в сфере физкультурно-оздоровительных услуг для различных контингентов занимающихся

Современные технологии, используемые в фитнес-индустрии. Интернет-лидерство (использование социальных сетей, таких как Facebook, блоги, Twitter, YouTube и Instagram). Фитнес-инструкция (виртуальные методы персональных тренировок и видео на YouTube). Технология «Community» (организация мероприятия фитнес-сообществом онлайн с целью воодушевления занимающихся оздоровительной физической культурой на активную деятельность.). Внедрение фитнес-приложений (Runkeeper, 5k101, Strava, Yoga studio – использование фитнес-программ, позволяющих проводить персональные тренировки). Фитнес-гаджеты (измерение уровня активности, частоты сердечных сокращений, предоставление ценной информации о прогрессе пользователя). Специфика инновационной деятельности в современных фитнес-центрах.

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»**

Дневная форма получения образования

Номер раздела, темы занятия	Название раздела, темы занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов				Самостоятельная (внеаудиторная) работа магистрантов	Материальное обеспечение занятия (наглядные, методические пособия)	Литература	Формы контроля знаний
		Лекции	Семинарские занятия	Практические занятия	Управляемая самостоятельная работа студентов				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2 семестр									
1.	Теоретико-методологические основы современных технологий оздоровительной физической культуры	8		10		26			
1.1.	Введение в современные технологии оздоровительной физической культуры 4. Современные технологии оздоровительной физической культуры деятельности как учебная дисциплина. 5. Современные технологии оздоровительной физической культуры деятельности как научная дисциплина 6. Классификация технологий физкультурно-оздоровительной деятельности (фитнес-технологий).	2				4	Мульти-медийная презентация	Основная: [Error: Reference source not found], [Error: Reference source not found]. Дополнительная: [Error: Reference source not found],	

								[Error: Reference source not found].	
1.1.	Введение в современные технологии оздоровительной физической культуры 1. Основные понятия учебной дисциплины «Современные технологии оздоровительной физической культуры» 2. Общая характеристика основных видов технологий оздоровительной физической культуры. 3. Классификация и характеристика видов спорта в технологиях физкультурно-оздоровительной деятельности.			2		4		Основная: [Error: Reference source not found], [Error: Reference source not found]. Дополнительная: [Error: Reference source not found], [Error: Reference source not found].	Опрос
1.2.	Проблематика разработки общей стратегии и технологии физкультурно-оздоровительной деятельности для различных контингентов занимающихся 6. Структура и содержание фитнес-программ. 7. Целевая установка фитнес-программ. 8. Этапы оздоровительной тренировки. 9. Методы контроля и оценки занятий оздоровительной физической культурой. 10. Меры безопасности и предосторожности на занятиях ОФК.	2				2	Мульти-медийная презентация	Основная: [], [Error: Reference source not found]. Дополнительная: [Error: Reference source not found].	

								found], [Error: Reference source not found].	
1.2.	Проблематика разработки общей стратегии и технологии физкультурно-оздоровительной деятельности для различных контингентов занимающихся 1. Структурные разделы фитнес-программы 2. Основные факторы, способствующие созданию и внедрению в практику физкультурно-оздоровительной деятельности новых фитнес-программ. 3. Современные условия, способствующие эффективной реализации различных фитнес-программ.			2		2		Основная: [], [Error: Reference source not found]. Дополните льная: [Error: Reference source not found], [Error: Reference source not found].	Опрос, мульти- медийная презентац ия
1.3.	Технологии двигательной активности аэробной направленности 1. Характеристика фитнес-программ аэробной направленности. 2. Наиболее распространенные фитнес-программы аэробной направленности без технических устройств. 3. Характеристика фитнес-программы аэробных направленности с использованием технических устройств.	2				4	Мульти- медийная презента- ция	Основная: [Error: Reference source not found], [Error: Reference source not found]. Дополните льная: [Error:	Менталь- ная карта, устный опрос

								Reference source not found], [Error: Reference source not found].	
1.3.	Технологии двигательной активности аэробной направленности 1. Программа катания на роликовых коньках. 2. Фитнес-программы на кардио-тренажерах. 3. Программа спинбайк-аэробики. 4. Внедрение и популярность сайклинга в фитнес-технологии.			4		2		Основная: [Error: Reference source not found], [Error: Reference source not found]. Дополнительная: [Error: Reference source not found], [Error: Reference source not found].	
1.4.	Тенденции и перспективы развития современных технологий оздоровительной физической культуры в Республике Беларусь 1. Активное развитие детского фитнеса. 2. Усиление роли духовного фактора в фитнесе и	2				4	Мульти-медийная презентация	Основная: [Error: Reference source not found],	Опрос

	индивидуализация фитнес-программ. разработка программ для пожилых людей. 3. Внедрение фитнеса в сферу оздоровления работников на производстве. 4. Пути улучшения современных технологий оздоровительной физической культуры на производстве.						[Error: Reference source not found]. Дополнительная: [Error: Reference source not found], [Error: Reference source not found].	
1.4.	Тенденции и перспективы развития современных технологий оздоровительной физической культуры в Республике Беларусь 1. Слияние индустрии фитнеса и сферы здравоохранения. 2. Повышение комфортабельности условий проведения занятий фитнесом. 3. Интеграция фитнеса в сферу образования. 4. Усиление экономических позиций фитнеса. 5. Повышение мотивации и большее разнообразие фитнес-технологий.			2		4	Основная: [Error: Reference source not found], [Error: Reference source not found]. Дополнительная: [Error: Reference source not found], [Error: Reference source not found].	Рейтинговая контрольная работа № 1

2.	Организационно-методические основы технологий оздоровительной физической культуры с различными контингентами занимающихся	8		10		28			
2.1	Современные фитнес-технологии для дошкольников 1. Концептуальные основы детского фитнеса. 2. Характеристика детского фитнеса и социокультурные предпосылки его возникновения и развития в Республике Беларусь. 3. Программно-методическое обеспечение детского фитнеса. 4. Характеристика и специфические особенности фитнес-программ (технологий) для детей.	2				4	Мульти-медийная презентация	Основная: [Error: Reference source not found]. Дополнительная: [Error: Reference source not found].	
2.1.	Современные фитнес-технологии для дошкольников 1. Алгоритм составления фитнес-программ, требования к их разработке и критерии эффективности. 2. Современные физкультурно-оздоровительные методики для дошкольников.			2		4		Основная: [Error: Reference source not found]. Дополнительная: [Error: Reference source not found].	Опрос, мульти-медийная презентация
2.2	Здоровьесберегающая педагогика в структуре педагогического знания 1. Общественные цели воспитания и образования с точки зрения здоровьесбережения учащихся. 2. Причины ухудшения здоровья школьников и его	2				4	Мульти-медийная презентация	Основная: []. Дополнительная: [], [].	

	последствий для будущего социально-экономического развития Республики Беларусь. 3. Цель и задачи здоровьесберегающей педагогики. 4. Принципы здоровьесберегающей педагогики.								
2.2.	Здоровьесберегающая педагогика в структуре педагогического знания 1. Организационные формы, методы и технологии воспитания здоровья учащихся. 2. Концепции и модели воспитания здоровья, формирования здоровья школьников как социально-педагогической проблемы. 3. Сущностная характеристика культуры здоровья учащихся учреждение общего среднего образования.			2		4		Основная: []. Дополнительная: [], [].	Ментальная карта, тестирование
2.3.	Здоровьесберегающие образовательные технологии как средство воспитания, поддержания и сохранения здоровья учащихся 1. Педагогическая технология, образовательная технология, технология воспитания, технология обучения: категориальный анализ. 2. Характеристики (признаки) здоровьесберегающей образовательной технологии.	2				2	Мульти-медийная презентация	Основная: []. Дополнительная: [], [].	
2.3.	Здоровьесберегающие образовательные технологии как средство воспитания, поддержания и сохранения здоровья учащихся 1. Формирование, воспитание и укрепление здоровья учащихся средствами здоровьесберегающих образовательных технологий. 2. Здоровьесберегающая учебно-воспитательная среда: практика и перспективы ее реализации.			2		4		Основная: []. Дополнительная: [], [].	Мульти-медийная презентация
2.4.	Инновационные технологии в сфере физкультурно-оздоровительных услуг для различных контингентов занимающихся 1. Современные технологии, используемые в фитнес-	2				2	Мульти-медийная презентация	Основная: [Error: Reference source not	

	индустрии. 2. Внедрение фитнес-приложений. 3. Фитнес-гаджеты. 4. Специфика инновационной деятельности в современных фитнес-центрах.							found]. Дополнительная: [].	
2.4.	Инновационные технологии в сфере физкультурно-оздоровительных услуг для различных контингентов занимающихся 1. Интернет-лидерство. 2. Фитнес-инструкция. 3. Технология «Community». 4. Применение фитнес-приложений. 5. Применение фитнес-гаджета. 6. Ознакомление с инновационной деятельностью фитнес-центра.			4		4		Основная: [Error: Reference source not found]. Дополнительная: [].	Опрос, рейтинговая контрольная работа № 2
	Всего часов за 2 семестр:	16		20		54			Экзамен
	Всего часов:	16		20		54			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

Заочная форма получения образования

Номер раздела, темы занятия	Название раздела, темы занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов				Самостоятельная (внеаудиторная) работа магистрантов	Материальное обеспечение занятия (наглядные, методические пособия)	Литература	Формы контроля знаний
		Лекции	Семинарские занятия	Практические занятия	Управляемая самостоятельная работа студентов				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Летняя сессия, 2 семестр									
1.	Теоретико-методологические основы современных технологий оздоровительной физической культуры	2		2		38			
1.1.	Введение в современные технологии оздоровительной физической культуры 1. Современные технологии оздоровительной физической культуры деятельности как учебная дисциплина. 2. Современные технологии оздоровительной физической культуры деятельности как научная дисциплина 3. Классификация технологий физкультурно-оздоровительной деятельности (фитнес-технологий). 4. Основные понятия учебной дисциплины «Современные технологии оздоровительной физической культуры» 5. Общая характеристика основных видов технологий	2				6	Мульти-медийная презентация	Основная: [Error: Reference source not found], [Error: Reference source not found]. Дополнительная: [Error: Reference source not found],	

	оздоровительной физической культуры.							[Error: Reference source not found].	
1.2.	Проблематика разработки общей стратегии и технологии физкультурно-оздоровительной деятельности для различных контингентов занимающихся 1. Структура и содержание фитнес-программ. 2. Целевая установка фитнес-программ. 3. Этапы оздоровительной тренировки. 4. Методы контроля и оценки занятий оздоровительной физической культурой. 5. Меры безопасности и предосторожности на занятиях ОФК.					8		Основная: [], [Error: Reference source not found]. Дополнительная: [Error: Reference source not found], [Error: Reference source not found].	
1.2.	Проблематика разработки общей стратегии и технологии физкультурно-оздоровительной деятельности для различных контингентов занимающихся 1. Структурные разделы фитнес-программы 2. Основные факторы, способствующие созданию и внедрению в практику физкультурно-оздоровительной деятельности новых фитнес-программ. 3. Современные условия, способствующие эффективной реализации различных фитнес-программ.					8		Основная: [], [Error: Reference source not found]. Дополнительная: [Error: Reference source not found], [Error: Reference source not found].	

								found].	
	Всего часов за зимнюю сессию: 30	2				28			
	Зимняя сессия, 3 семестр								
1.3.	Технологии двигательной активности аэробной направленности 1. Характеристика фитнес-программ аэробной направленности. 2. Наиболее распространенные фитнес-программы аэробной направленности без технических устройств. 3. Характеристика фитнес-программы аэробных направленности с использованием технических устройств. 4. Фитнес-программы на кардио-тренажерах. 5. Программа спинбайк-аэробики. 6. Внедрение сайклинга в фитнес-технологии.			2		6	Мульти-медийная презентация	Основная: [Error: Reference source not found], [Error: Reference source not found]. Дополнительная: [Error: Reference source not found], [Error: Reference source not found].	Ментальная карта, опрос
1.4.	Тенденции и перспективы развития современных технологий оздоровительной физической культуры в Республике Беларусь 1. Активное развитие детского фитнеса. 2. Усиление роли духовного фактора в фитнесе и индивидуализация фитнес-программ. разработка программ для пожилых людей. 3. Внедрение фитнеса в сферу оздоровления работников на производстве. 4. Пути улучшения современных технологий					8		Основная: [Error: Reference source not found], [Error: Reference source not found]. Дополните	

	оздоровительной физической культуры на производстве.							льная: [Error: Reference source not found], [Error: Reference source not found].	
2.	Организационно-методические основы технологий оздоровительной физической культуры с различными контингентами занимающихся	2		2		44			
2.1.	Современные фитнес-технологии для дошкольников 1. Концептуальные основы детского фитнеса. 2. Характеристика детского фитнеса и социокультурные предпосылки его возникновения и развития в Республике Беларусь. 3. Программно-методическое обеспечение детского фитнеса. 4. Характеристика и специфические особенности фитнес-программ (технологий) для детей.		2			4	Мульти- медийная презента- ция	Основная: [Error: Reference source not found]. Дополните льная: [Error: Reference source not found].	
2.1.	Современные фитнес-технологии для дошкольников 1. Алгоритм составления фитнес-программ, требования к их разработке и критерии эффективности. 2. Современные физкультурно-оздоровительные методики для дошкольников.					6		Основная: [Error: Reference source not found]. Дополните льная: [Error: Reference source not	

							found].	
2.2	Здоровьесберегающая педагогика в структуре педагогического знания 1. Общественные цели воспитания и образования с точки зрения здоровьесбережения учащихся. 2. Причины ухудшения здоровья школьников и его последствий для будущего социально-экономического развития Республики Беларусь. 3. Цель и задачи здоровьесберегающей педагогики. 4. Принципы здоровьесберегающей педагогики.				6		Основная: []. Дополнительная: [], [].	
2.2.	Здоровьесберегающая педагогика в структуре педагогического знания 1. Организационные формы, методы и технологии воспитания здоровья учащихся. 2. Концепции и модели воспитания здоровья, формирования здоровья школьников как социально-педагогической проблемы. 3. Сущностная характеристика культуры здоровья учащихся учреждение общего среднего образования.				6		Основная: []. Дополнительная: [], [].	
2.3.	Здоровьесберегающие образовательные технологии как средство воспитания, поддержания и сохранения здоровья учащихся 1. Педагогическая технология, образовательная технология, технология воспитания, технология обучения: категориальный анализ. 2. Характеристики (признаки) здоровьесберегающей образовательной технологии.				6		Основная: []. Дополнительная: [], [].	
2.3.	Здоровьесберегающие образовательные технологии как средство воспитания, поддержания и сохранения здоровья учащихся 1. Формирование, воспитание и укрепление здоровья учащихся средствами здоровьесберегающих образовательных технологий.				6		Основная: []. Дополнительная: [], [].	

	2. Здоровьесберегающая учебно-воспитательная среда: практика и перспективы ее реализации.								
2.4.	Инновационные технологии в сфере физкультурно-оздоровительных услуг для различных контингентов занимающихся 1. Современные технологии, используемые в фитнес-индустрии. 2. Внедрение фитнес-приложений. 3. Фитнес-гаджеты. 4. Специфика инновационной деятельности в современных фитнес-центрах.					6		Основная: [Error: Reference source not found]. Дополнительная: [].	Мультимедийная презентация
2.4.	Инновационные технологии в сфере физкультурно-оздоровительных услуг для различных контингентов занимающихся 1. Интернет-лидерство. 2. Фитнес-инструкция. 3. Технология «Community». 4. Применение фитнес-приложений. 5. Применение фитнес-гаджета. 6. Ознакомление с инновационной деятельностью фитнес-центра.			2		4		Основная: [Error: Reference source not found]. Дополнительная: [].	Опрос
	Всего часов за зимнюю сессию: 60	2		4		54			экзамен
	Всего часов: 90	4		4		82			экзамен

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ЛИТЕРАТУРА

Основная литература

1. Логвина, Т. Ю. Оздоровительная и лечебная физическая культура для детей дошкольного возраста : учеб. пособие / Т. Ю. Логвина, Е. В. Мельник. – Минск : Белорус. гос. ун-т физ. культуры, 2018. – 223 с.
2. Лойко, Т. В. Двигательная активность – путь к здоровью и долголетию : метод. рекомендации / Т. В. Лойко ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2019. – 43 с.
3. Фурманов, А. Г. Теория и методика физического воспитания : пособие / А. Г. Фурманов, М. М. Круталевич, Л. И. Кузьмина ; под общ. ред. А. Г. Фурманова, М. М. Круталевича // Репозиторий БГПУ. – Режим доступа: <http://elib.bspu.by/handle/doc/3596>. – Дата доступа: 23.04.2021.

Дополнительная литература

1. Митяева, А. М. Здоровьесберегающие педагогические технологии : учеб. пособие / А. М. Митяева. – М. : Академия, 2010. – 192 с.
2. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебное пособие для вузов / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. – М : Юрайт, 2023. – 246 с.
3. Остапенко, Г. А. Оценка эффективности организационно-педагогической модели формирования готовности будущих учителей физической культуры к организации здоровьесберегающей учебно-воспитательной среды / Г. А. Остапенко // Віс. Запорізького нац. ун-ту : зб. наук. ст. Фізичне виховання та спорт. – 2019. – № 1. – С. 35–43.
4. Селуянов, В. Н. Технология оздоровительной физической культуры / В. Н. Селуянов. – М. : Дивизион, 2016. – 192 с.
5. Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш. – М. : Спорт, 2016. – 330 с.
6. Фурманов, А. Г. Теория и методика оздоровительной физической культуры / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. – Минск : Тисей, 2003. – 528 с.
7. Howell, L. Technology used in the fitness industry / L. Howell // Fenatmh.org. – Mode of access: <https://fenatmh.org/technology-used-in-the-fitness-industry/>. – Date of access: 10.05.2019.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Самостоятельная внеаудиторная работа заключается в изучении основной и дополнительной литературы, монографий и периодической литературы, подготовке сообщений, рефератов, докладов по вопросам развития физической культуры и спорта.

Перечень заданий для самостоятельной работы:

- подготовка к лекциям и практическим занятиям;
- проработка тем (вопросов), вынесенных на самостоятельное изучение;
- изучение тем и проблем, не выносимых на лекции;
- подготовка сообщений, тематических докладов, рефератов;
- конспектирование учебной литературы;
- составление обзора научной литературы по заданной теме;
- подготовка к экзамену.

Контроль самостоятельной работы осуществляется в виде:

- обсуждения рефератов;
- оценки устного ответа на вопрос по сообщению или докладу;
- проверки рефератов, письменных докладов;
- проверки конспектов научной литературы;
- индивидуальные беседы.

СРЕДСТВА ДИАГНОСТИКИ

Для контроля качества образования используются следующие средства диагностики:

- устный опрос во время практических занятий;
- составление, представление и обсуждение представленных рефератов по отдельным разделам, темам или вопросам;
- разработка ментальных карт по темам учебной дисциплины;
- письменные контрольные работы;
- выполнение тестовых заданий по темам учебной дисциплины;
- подготовка докладов по отдельным темам программы;
- выступления на факультетских студенческих конференциях;
- обсуждение вопросов и тестовых заданий, рефератов.

ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Название учебной дисциплины, с которой требуется согласование	Название кафедры	Предложения об изменениях в содержании учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине	Решение, принятое кафедрой, разработавшей учебную программу (с указанием даты и номера протокола)
1	2	3	4
Современные виды оздоровительной физической культуры	Теории и методики физической культуры	Углубить в содержании учебного материала освещение вопросов, связанных подбором методов оценки эффективности занятий фитнесом по дисциплине «Современные виды оздоровительной физической культуры».	протокол № 13 от 13 мая 2023 г.

4.3. Глоссарий

Аэробика – упражнения циклического характера невысокой интенсивности, выполняемые достаточно длительное время с обеспечением необходимого уровня потребления кислорода для энергетического обмена организма.

Аэробная фитнес-тренировка – вид тренировки, характеризующийся использованием физических упражнений циклического характера, выполняемых с невысокой интенсивностью, достаточно длительное время с преимущественно аэробным энергообеспечением организма.

Аэробное упражнение – любой вид физического упражнения относительно низкой интенсивности, где кислород используется как основной источник энергии для поддержания мышечной двигательной деятельности.

Восстановление – переход физиологических функций к исходному состоянию после выполнения работы.

Детский фитнес – общедоступная, высокоэффективная, эмоциональная система целенаправленных оздоровительных занятий разной направленности с целью повышения физических кондиций, профилактики заболеваний и укрепления состояния здоровья, физического развития детей и подростков на добровольной основе, исходя из интересов занимающихся.

Здоровый образ жизни – способ жизнедеятельности, соответствующий генетически обусловленным типологическим особенностям данного человека, конкретным условиям жизни и направленный на формирование, сохранение и укрепление здоровья и полноценное выполнение человеком его социально-биологических функций.

Здоровьесберегающая технология – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Игровая технология – организация образовательного процесса, основанная на реконструкции моделей поведения в рамках предложенных сценарных условий.

Инновации (лингв. – новообразование) – конечный результат внедрения новшеств с целью улучшения объекта управления и получения экономического, социального, экологического, научно-технического и других видов эффекта.

Интерактивная технология – организация образовательного процесса, которая предполагает активное и нелинейное взаимодействие всех участников, достижение на этой основе личностно значимого для них образовательного результата.

Информационно-коммуникационная образовательная технология – организация образовательного процесса, основанная на применении специализированных программных сред и технических средств работы с информацией.

Каллнетика – это программа физических упражнений для девушек и женщин, выполняемых в основном в изометрическом режиме и вызывающих активность глубоко расположенных мышечных групп.

Образовательная технология – это модель и реальный процесс осуществления целостной педагогической деятельности, которая включает в себя индивидуально-групповую, информационно-диагностирующую, организационно-развивающую, деятельностно-эвристическую, духовно-гуманитарную и мотивационно-управленческую составляющие.

Педагогическая технология – это целостный научно обоснованный проект определенной педагогической системы от ее теоретического замысла до реализации в образовательной практике, отражающий их цели, содержание, формы, методы, средства, результаты и условия организации.

Программа – процедурно-алгоритмичное предписание последовательности операций, обеспечивающих решение тех или иных задач.

Стретчинг – система статических упражнений, направленных на развитие гибкости.

Технология – это деятельность, в максимальной мере отражающая объективные законы данной предметной сферы, построенная в соответствии с логикой развития этой сферы и потому обеспечивающая наибольшее для данных условий соответствие результата деятельности предварительно поставленным целям.

Технология проблемного обучения – организация образовательного процесса, которая предполагает постановку проблемных вопросов, создание учебных проблемных ситуаций для стимулирование активной познавательной деятельности учащихся.

Технология проектного обучения – организация образовательного процесса в соответствии с алгоритмом поэтапного решения проблемной задачи или выполнения учебного задания.

Физическая подготовленность – уровень достигнутого развития физических качеств, формирование двигательных навыков в результате специализированного процесса физического воспитания, направленного на решение конкретных задач (физическая подготовленность студентов, спортсменов, военнослужащих и т.д.).

Фитнес – инновационное направление оздоровительной физической культуры, представляющее собой совокупность различных видов физкультурно-оздоровительной деятельности, их передовых технологий, средств, методов, форм и современного оборудования, разработанных на традиционных отечественных и зарубежных видах двигательной активности. Его базовой основой являются систематические добровольные занятия физическими упражнениями, согласованные с индивидуальным состоянием психофизической сферы человека с целью оздоровления, повышения и сохранения физической дееспособности, способствующих улучшению качества жизни (личной успешности и физического благополучия) и эффективности профессиональной деятельности.

Фитнес-гаджеты — это устройства, основным предназначением которых является мониторинг состояния организма в повседневной жизни и на тренировках.

Фитнес-индустрия – отрасль социально-экономической деятельности, создающая экономическую, материально-техническую, информационно-идеологическую базу для оказания фитнес-услуг различным категориям потребителей.

Фитнес-программа – специально организованная форма двигательной активности преимущественно оздоровительной или спортивной направленности.

Шейпинг– научно обоснованная комплексная система ОФК для девушек и женщин в возрасте 13-50 лет, основанная на последних достижениях в области физиологии, диетологии, спортивной медицины, психологии.

4.4. Список рекомендуемой литературы

Основная литература

1. Логвина, Т. Ю. Оздоровительная и лечебная физическая культура для детей дошкольного возраста : учеб. пособие / Т. Ю. Логвина, Е. В. Мельник. – Минск : Белорус. гос. ун-т физ. культуры, 2018. – 223 с.
2. Лойко, Т. В. Двигательная активность – путь к здоровью и долголетию : метод. рекомендации / Т. В. Лойко ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2019. – 43 с.
3. Фурманов, А. Г. Теория и методика физического воспитания : пособие / А. Г. Фурманов, М. М. Круталевич, Л. И. Кузьмина ; под общ. ред. А. Г. Фурманова, М. М. Круталевича // Репозиторий БГПУ. URL: <http://elib.bspu.by/handle/doc/3596> (дата обращения 23.01.2025).

Дополнительная литература

1. Митяева, А. М. Здоровьесберегающие педагогические технологии : учеб. пособие / А. М. Митяева. – М. : Академия, 2010. – 192 с.
2. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебное пособие для вузов / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. – М. : Юрайт, 2023. – 246 с.
3. Остапенко, Г. А. Оценка эффективности организационно-педагогической модели формирования готовности будущих учителей физической культуры к организации здоровьесберегающей учебно-воспитательной среды / Г. А. Остапенко // Віс. Запорізького нац. ун-ту : зб. наук. ст. Фізичне виховання та спорт. – 2019. – № 1. – С. 35–43.
4. Селуянов, В. Н. Технология оздоровительной физической культуры / В. Н. Селуянов. – М. : Дивизион, 2016. – 192 с.
5. Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш. – М. : Спорт, 2016. – 330 с.
6. Фурманов, А. Г. Теория и методика оздоровительной физической культуры / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. – Минск : Тисей, 2003. – 528 с.
7. Howell, L. Technology used in the fitness industry / L. Howell // Fenateme.org. URL: <https://fenateme.org/technology-used-in-the-fitness-industry/> (date of access: 10.10.2024).

8.

4.5. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов

Внеаудиторные часы на изучение учебной дисциплины «Научно-методическое обеспечение оздоровительной физической культуры» предполагают самостоятельную работу студентов над освоением тем дисциплины.

В качестве заданий для самостоятельной работы студентов могут быть предложены следующие:

- разработка тезауруса по пройденной теме;
- создание мультимедийных презентаций в Microsoft PowerPoint по темам учебной дисциплины;
- работа с ментальными картами в онлайн режиме или в программе MindManager 2019 для Windows;
- создание электронных таблиц в Microsoft Excel для расчета средней арифметической величины, стандартного отклонения, стандартной ошибки и t-критерию Стьюдента;
- разработка тематики научных исследований по предложенной проблеме;
- составление опорных конспектов по пройденной теме;
- составление заданий как продукта SMART Notebook для интерактивной доски.