

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЛГПУ»)**

**Институт физического воспитания и спорта  
Кафедра олимпийского и профессионального спорта**



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор Института физического  
воспитания и спорта

Чорноштан А.Г.

«01» \_\_\_\_\_ 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ НАГРУЗОК  
С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ ПО ВИДАМ СПОРТА»**

**По направлению подготовки 49.04.03 «Спорт»**

**Магистерская программа – Спорт высших достижений и система  
подготовки спортсменов**

**Квалификация выпускника: Магистр**

**Форма обучения – очная/заочная**

**Курс ОФО – 1-2 курс (1-4 семестр), ЗФО – 1-2 курс (1-5 триместр)**

Луганск, 2024

Рабочая программа учебной дисциплины «**Оздоровительная направленность нагрузок с методикой преподавания по видам спорта**» является частью основной профессиональной образовательной программы для подготовки магистров по направлению подготовки 49.04.03 Спорт, программа магистратуры «Спорт высших достижений и система подготовки спортсменов» очной и заочной форм обучения. Дисциплина реализуется кафедрой олимпийского и профессионального спорта Института физического воспитания и спорта ФГБОУ ВО «ЛГПУ».

Составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта – магистратура по направлению подготовки 49.04.03 Спорт, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 № 947 (с изменениями и дополнениями) и Профессиональным стандартом, утвержденным Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации от 27 апреля 2023 г. № 362н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер».

#### СОСТАВИТЕЛИ:

доцент кафедры олимпийского и профессионального спорта ФГБОУ ВО «ЛГПУ»,  
кандидат педагогических наук **Павлова Наталья Анатольевна**

Утверждена на заседании кафедры олимпийского и профессионального спорта  
«25» 01 2024 г., протокол № 8


Заведующий кафедрой олимпийского  
и профессионального спорта, канд. пед. наук  
(подпись)

 Пилавов П.А.

Одобрена на заседании учебно-методической комиссии Института физического воспитания и спорта

«31» 01 2024 г., протокол № 5

Председатель учебно-методической комиссии  
Института физического воспитания и спорта

 Крайнюк О.П.  
(подпись)

#### СОГЛАСОВАНО:

Директор Департамента образования

 Савенков В.В.  
(подпись)

«08» 02 2024 г.

## 1. Цели и задачи учебной дисциплины

**Цель изучения дисциплины** «Оздоровительная направленность нагрузок с методикой преподавания по видам спорта» – освоение магистрантами теоретических знаний и практических умений в области базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности с методикой оздоровительной тренировки.

### **Задачи дисциплины:**

1. Развивать навыки физкультурно-спортивной деятельности с методикой оздоровительной направленности.
2. Научить использовать знания в области физкультурно-спортивной деятельности с методикой оздоровительной направленности.
3. Планировать, проводить и анализировать занятия по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности (гимнастике, плаванию, легкой атлетике, спортивным играм) и новым видам физкультурно-спортивной деятельности.
4. Выполнять профессионально значимые двигательные действия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности.
5. Использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности.
6. Обучать двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно- спортивной деятельности.

Изучение дисциплины «Оздоровительная направленность нагрузок с методикой преподавания по видам спорта» предназначено для более полного и глубокого осмысления и анализа значения оздоровительной направленности нагрузок с методикой преподавания по видам спорта. Поэтому проведение курса, дающего научно обоснованные знания методологии и технологии оздоровительной направленности нагрузок с методикой преподавания по видам спорта, поможет избежать многие негативные последствия в физкультурно-спортивной деятельности с методикой оздоровительной направленности.

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Оздоровительная направленность нагрузок с методикой преподавания по видам спорта» относится к вариативной образовательной части рабочей программы, шифр дисциплины Б1.В.ДВ.01.01 и определяющая комплекс знаний, умений и навыков в организации физкультурно-спортивной деятельности с методикой оздоровительной направленности.

В программу включены такие темы, изучение которых позволит магистранту овладеть той системой знаний, которая необходима для обеспечения управления физкультурно-спортивной деятельностью с методикой оздоровительной направленности.

Дисциплина относится к циклу общепрофессиональных дисциплин направления подготовки «Спорт» и является обязательным к изучению магистрантами всех форм обучения. Для успешного освоения дисциплины

необходимы исходные знания, умения, навыки и компетенции студента по следующим дисциплинам: «Современные методы и формы восстановления в спорте высших достижений», «Теория и методика спортивной тренировки», «Теория и методика избранного вида спорта», «Современные методы и формы восстановления в спорте высших достижений», «Управленческая деятельность в спорте».

Студенты, завершившие изучение дисциплины «Оздоровительная направленность нагрузок с методикой преподавания по видам спорта», должны:

**Знать:**

- историю и этапы развития базовых видов спорта и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- технику профессионально значимых двигательных действий оздоровительных видов физкультурно-спортивной деятельности;
- содержание, формы организации и методику проведения занятий по оздоровительным видам физкультурно-спортивной деятельности в школе;
- методику обучения двигательным действиям оздоровительных видов физкультурно-спортивной деятельности;
- особенности и методику развития физических качеств в оздоровительных видах физкультурно-спортивной деятельности;
- разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности их эксплуатации;
- технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю.

**Уметь:**

- планировать, проводить и анализировать занятия по оздоровительным видам физкультурно-спортивной деятельности (гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм, плаванию, подвижным играм) и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;
- выполнять профессионально значимые двигательные действия по оздоровительным видам физкультурно-спортивной деятельности;
- использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений;
- обучать двигательным действиям оздоровительных видов физкультурно-спортивной деятельности; подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря;
- использовать оборудование и инвентарь для занятий оздоровительными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации.

**Владеть (демонстрировать навыки и опыт деятельности):**

- методикой оздоровительной тренировки, разработкой предложений по их совершенствованию;
- планированием, проведением, анализом и оценкой физкультурно-спортивной деятельности с методикой оздоровительной направленности;
- ведением документации, обеспечивающей организацию и проведение физкультурно-спортивной деятельности с методикой оздоровительной направленности.

### 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Код по ФГОС ВО	Индикатор достижения	Результаты обучения по дисциплине
Общепрофессиональные		
ОПК-5	способен формировать общественное мнение о физической культуре как части общей культуры и факторе обеспечения здоровья, осуществлять пропаганду нравственных ценностей физической культуры и спорта, идей олимпизма, просветительно-образовательную и агитационную работу.	<p><b>ОПК-5.1:</b> особенности осуществления пропаганды здорового образа жизни, физической культуры и спорта в отечественной и мировой практике; особенности обеспечения условий для развития внутри и межрегиональных спортивных связей; концепцию современного олимпизма и олимпийского образования, нормативные документы, регулирующие международное олимпийское движение, включая Олимпийскую хартию Международного олимпийского комитета; сущность спорта, закономерности его развития и функционирования в обществе, структуру современного спортивного движения в мире; основные принципы обобщения и распространения передового опыта тренерской деятельности; история и актуальные вопросы развития вида спорта (группы спортивных дисциплин), группы видов спорта.</p> <p><b>ОПК-5.2:</b> оперировать основными теоретическими знаниями о физической культуре и спорте на основе критического осмысления; анализировать новые подходы и методические решения в области пропаганды здорового образа жизни, физической культуры и спорта; анализировать особенности обеспечения условий для развития внутри и межрегиональных спортивных связей; оценивать роль и значение спорта в системе воспитания и других социальных сферах; объяснять значение физической культуры как части общей культуры и фактора обеспечения здоровья, нравственные ценности физической культуры и спорта, идеи олимпизма устно и письменно для различных целевых аудиторий специалистов и неспециалистов; определять формы и способы размещения информации в периодических печатных и электронных средствах массовой информации, информационных агентствах, информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», в виде социальной наружной рекламы, информационных стендов, презентационных модулей, печатной, полиграфической и сувенирной продукции, фото-продукции, видеофильмов, аудиозаписей в сфере развития спорта на региональном (межрегиональном) уровне; систематизировать и агрегировать информацию из различных источников, в том числе из интервью, специальной литературы, статистических сборников, отчетных данных спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин), группе видов спорта</p> <p><b>ОПК-5.3:</b> навыками использования методов и технологий в области пропаганды физической культуры и спорта; анализа особенностей обеспечения условий для развития внутри и межрегиональных связей; проведения теоретических занятий</p>

		по олимпийскому образованию, обеспечению соблюдения антидопинговых правил, выполнению предписаний организаций, осуществляющих допинг-контроль; подготовки материалов для представления в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» о нравственных ценностях спорта; систематизации информации из различных источников, с целью использования ее для просветительской, образовательной и агитационной работы.
<b>Профессиональные</b>		
ПК-6	способностью и готовностью использовать эффективные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности	<p><b>ПК-6.1.</b> Технология планирования и проведения аналитических, имитационных и экспериментальных исследований имитационных и экспериментальных исследований.</p> <p><b>ПК-6.2.</b> Планирует и проводит аналитические, имитационные и экспериментальные исследования.</p> <p><b>ПК-6.3.</b> Способность планировать и проводить аналитические, имитационные и экспериментальные исследования</p>
ПК-13	способностью организовать индивидуальную и коллективную работу со всеми категориями населения в конкретных видах физкультурной и спортивной деятельности, готовностью к кооперации с коллегами.	<p><b>ПК-13.1.</b> Методы определения приоритетов при решении актуальных проблем и задач организационно-управленческой деятельности.</p> <p><b>ПК-13.2.</b> Определять приоритеты при решении актуальных проблем и задач организационно-управленческой деятельности.</p> <p><b>ПК-13.3.</b> Навыками определения приоритетов при решении актуальных проблем и задач организационно-управленческой деятельности.</p>

#### 4. Структура и содержание учебной дисциплины

##### 4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов (зач. ед.)			
	Очная форма		Заочная форма	
	1-й курс	2-й курс	2-й курс	2-й курс
	1,2 семестр	3,4 семестр	4 триместр	5,6 триместр
<b>Общая учебная нагрузка (всего)</b>	18 (0,5 зач. ед.)	18 (0,5 зач. ед.)	108 (3,0 зач. ед.)	108 (3,0 зач. ед.)
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>24</b>	<b>24</b>
<b>в том числе:</b>				
Лекции	-	-	10	10
Семинарские занятия	14	14	14	14
Практические занятия	-	-	-	-
Лабораторные работы	-	-	-	-
Контрольные работы (презентации)	-	-	-	-
Контроль	4	4	3	10
Курсовая работа (курсовой проект)	-	-	-	-
Другие формы и методы организации образовательного процесса	-	-	-	-
Самостоятельная работа студента (всего)	18	18	81	74
<b>Итоговая аттестация:</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>

## **4.2. Содержание разделов дисциплины**

### **Тема 1. Оздоровительная направленность нагрузок с методикой преподавания по гимнастике.**

Основные средства гимнастики. Гимнастическая терминология. Травматизм на занятиях по гимнастике. Основы гимнастических упражнений. Техника и методика обучения аэробики. Акробатические упражнения. Техника и методика обучения хатка-йоге. Техника и методика обучения шейпингу. Формы и организация занятий по гимнастике. Планирование и учет работы по гимнастике. Организация и проведение массовых мероприятий по гимнастике.

### **Тема 2. Оздоровительная направленность нагрузок с методикой преподавания по плаванию.**

Общие закономерности плавания. Техника спортивного плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, «Дельфин». Техника прикладного плавания: плавание способом на боку, брасс на спине, техника ныряния, погружение в воду с поверхности, передвижение под водой, плавание в усложненных условиях. Техника и методика обучения аквааэробики. Оказание первой помощи пострадавшему. Требования к подбору рекреационных упражнений и условиям их проведения. Организация обучения и тренировки в плавании. Бассейны, их оборудование и эксплуатация.

### **Тема 3. Оздоровительная направленность нагрузок с методикой преподавания в легкой атлетике.**

Основы техники оздоровительной ходьбы и бега. Основы методики обучения технике легкоатлетических видов. Основы техники легкоатлетических видов и упражнений, методика преподавания. Техника и методика обучения оздоровительному бегу. Техника и методика обучения скандинавской ходьбе и терренкуру. Планирование и контроль организации образовательного процесса в оздоровительных видах деятельности.

### **Тема 4. Оздоровительная направленность нагрузок с методикой преподавания в спортивных играх.**

Характеристика спортивных игр, методика их проведения в школе. Методика обучения игры в волейбол. Методика обучения игре в баскетбол. Методика обучения игре в футбол. Методика обучения игре в настольный теннис. Подвижные игры с методикой преподавания. Педагогическая характеристика подвижных игр для детей на разных ступенях обучения и воспитания. Методика и технология проведения подвижных игр. Организация игровых упражнений и игр для детей разных возрастов.

## **4.3. Лекции (не предусмотрены)**



#### 4.4. Семинарские занятия

№	Название темы	Объем часов	
		Очная форма	Заочная форма
1,2 курсы/ 4,5,6 триместры			
Тема 1. Оздоровительная направленность нагрузок с методикой преподавания по гимнастике		10	8
1.	Основные средства гимнастики. Гимнастическая терминология. Травматизм на занятиях по гимнастики.	2	2
2.	Основы гимнастических упражнений. Техника и методика обучения аэробики. Акробатические упражнения.	2	2
3.	Техника и методика обучения хатка-йоге. Техника и методика обучения шейпингу.	2	2
4.	Формы и организация занятий по гимнастике. Планирование и учет работы по гимнастике.	2	2
5.	Организация и проведение массовых мероприятий по гимнастике.	2	
Тема 2. Оздоровительная направленность нагрузок с методикой преподавания по плаванию		4	8
6.	Техника прикладного плавания: плавание способом на боку. брасс на спине, техника ныряния, погружение в воду с поверхности, передвижение под водой, плавание в усложненных условиях.	2	2
7.	Техника и методика обучения аквааэробики. Оказание первой помощи пострадавшему. Требования к подбору рекреационных упражнений и условиям их проведения. Организация обучения и тренировки в плавании	2	2
Тема 3. Оздоровительная направленность нагрузок с методикой преподавания в легкой атлетике		8	8
8.	Основы техники оздоровительной ходьбы и бега. Основы методики обучения технике легкоатлетических видов.	2	2
9.	Основы техники легкоатлетических видов и упражнений, методика преподавания. Техника и методика обучения оздоровительному бегу.	2	2
10.	Техника и методика обучения оздоровительной ходьбе. Техника и методика обучения скандинавской ходьбе и терренкуру.	2	2
11.	Планирование и контроль организации образовательного процесса в оздоровительных видах деятельности.	2	2
Тема 4. Оздоровительная направленность нагрузок с методикой преподавания в спортивных играх		6	8
12.	Характеристика спортивных игр, методика их проведения в школе. Методика обучения игры в волейбол. Методика обучения игре в баскетбол.	2	2
13.	Методика обучения игре в футбол. Методика обучения игре в настольный теннис. Подвижные игры с методикой преподавания.	2	2
14.	Педагогическая характеристика подвижных игр для детей на разных ступенях обучения и воспитания. Методика и технология проведения подвижных игр.	2	2
Итого:		28	32



#### 4.5. Лабораторные работы (не предусмотрены)

#### 4.6. Самостоятельная работа магистрантов

№	Название темы	Вид СРС	Объем часов	
			Очная форма	Заочная форма
1.	Этапное управление в избранном виде спорта.	Проектная работа	2	20
2.	Текущее управление в избранном виде спорта.	Проектная работа	2	20
3.	Оперативное управление в избранном виде спорта	Проектная работа	2	20
4.	Оперативный контроль в команде (учебно-тренировочной группе) в избранном виде спорта.	Проектная работа	3	20
5.	Этапный контроль в команде (учебно-тренировочной группе) в избранном виде спорта.	Проектная работа	3	20
6.	Планирование спортивной подготовки в макроцикле в избранном виде спорта.	Проектная работа	3	30
7.	Планирование спортивной подготовки в конкретном мезоцикле в избранном виде спорта.	Проектная работа	3	25
<b>Итого:</b>			<b>18</b>	<b>155</b>

#### 4.7. Курсовые работы (не предусмотрены)

### 5. Методическое обеспечение, образовательные технологии

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

– информационные технологии: использование электронных образовательных ресурсов (электронные конспекты, лекции, литература и т.п.) при подготовке к лекциям и практическим занятиям.

– исследовательские методы в обучении: магистранты самостоятельно пополняют свои знания, глубоко вникают в изучаемую проблему и предполагают пути ее решения, что важно при формировании мировоззрения.

– семинарская система: концентрирует материал в блоки и преподносит его как единое целое, а контроль проводится по предварительной подготовке магистрантов.

В учебном процессе применяются традиционные и инновационные формы проведения занятий. Практические занятия проводятся с применением мультимедийного оборудования (презентации, схемы, таблицы, рисунки). Для подготовки компетентных магистрантов применяются методические разработки для проведения практических занятий. Наиболее широко из интерактивных форм проведения аудиторных занятий –

коллективный способ обучения, дискуссия (обсуждение докладов-презентаций и рефератов, подготовленных магистрантами). Применяются средства мультимедиа: презентации, видео.

## **6. Формы контроля освоения учебной дисциплины**

Текущая аттестация магистрантов производится в дискретные временные интервалы преподавателем, ведущим семинарские занятия по дисциплине в различных формах: выполнение заданий на практических занятиях, контроль самостоятельной работы.

Промежуточный контроль по результатам освоения дисциплины проходит в форме *устного зачета*:

- работа на семинарских занятиях;
- написание реферата;
- самостоятельная работа;
- зачет.

Итоговый контроль по результатам освоения дисциплины проходит в форме письменного экзамена (включает в себя ответы на вопросы).

### **Система оценивания учебных достижений студентов очной/заочной формы обучения**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Количество баллов</b>
Работа на семинарских занятиях	30
Написание реферата	20
Самостоятельная работа	20
Зачет	30
<b>Итого за 1 курс:</b>	<b>100</b>
<b>Вид учебной работы</b>	<b>Количество баллов</b>
Работа на семинарских занятиях	30
Написание реферата	20
Самостоятельная работа	20
Экзаменационная работа	30
<b>Итого за 2 курс:</b>	<b>100</b>

## **7. Учебно-методическое и программно-информационное обеспечение дисциплины**

### ***а) основная литература:***

1. Ворожбитова А.Л. Гендер в физкультурно-спортивной деятельности: учебное пособие / А.Л. Ворожбитова. – Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2018. – 111 с. – ISBN 2227-8397. – Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/83208.html>

2. Евсеева О.Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник / О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев. – Москва: Издательство «Спорт», 2016. – 384 с. – ISBN 978-5-906839-18-3. –

Текст: электронный // Электроннобиблиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/55569.html>

3. Замчий Т.П. Физиология физкультурно-спортивной деятельности: практикум / Т.П. Замчий, Ю.П. Салова. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2018. – 145 с. – ISBN 2227-8397. – Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/95612.html>

4. Курс лекций по гигиеническим основам физкультурно-спортивной деятельности: учебное пособие / В.А. Ляпин [и др.]. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. – 229 с. – ISBN 2227-8397. – Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/64948.html>

**б) дополнительная литература:**

5. Развитие личностных качеств, обучающихся в учебной и спортивной деятельности: учебное пособие / М.Ю. Баландин [и др.]. – Москва: Прометей, 2013. – 560 с. – ISBN 978-5-7042-2507-2. – Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/58194.html>

6. Евсеева О.Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник / О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев. – Москва: Издательство «Спорт», 2016. – 384 с. – ISBN 978-5-906839-18-3. – Текст: электронный // Электроннобиблиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/55569.html>

7. Корягина Ю.В. Курс лекций по физиологии физкультурно-спортивной деятельности: учебное пособие / Ю.В. Корягина, Ю.П. Салова, Т.П. Замчий. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. – 152 с. – ISBN 2227- 36 8397. – Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/64976.html>

**в) средства обеспечения освоения дисциплины.**

Наличие литературы, учебно-методических пособий, доступа к сетевым ресурсам и сайтам, таким как:

- <https://www.studentlibrary.ru/> – ЭБС «Консультант студента».
- <http://lib.ltsu.org> – научная библиотека ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ».
- <http://lib-lg.com> – Луганская Республиканская универсальная научная библиотека им. М. Горького.
- <https://www.rsl.ru/> – Российская государственная библиотека.

**8. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

В учебном процессе проведения практических занятий, презентации магистрантов самостоятельной и учебно-исследовательской работы применяется мультимедийное оборудование, которым оснащены аудитории ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ».

