

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

Губарев А.А.

«20» сентября 2025 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 (4,5,6 триместр)

Луганск, 2025

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

«14» 01 2025 г., протокол № 8

И.о. заведующего кафедрой олимпийского и профессионального спорта

  
(подпись)

Павлова Н.А..

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

«14» 01 2025 г., протокол № 5

Председатель учебно-методической комиссии  
Института физического воспитания и спорта

  
(подпись)

Загной Т.В.

#### СОГЛАСОВАНО:

Директор Департамента образования

  
(подпись)

Савенков В.В.

«  » \_\_\_\_\_ 20   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-4	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>Знает:</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>Умеет:</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>Владеет:</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.
--	--	---

#### 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) в том числе:</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>24</b>	<b>24</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		
	<b><i>Тема 1. Оздоровительная направленность нагрузок с методикой преподавания по гимнастике</i></b>	<b>10</b>	<b>8</b>
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	
<b>Тема 2. Оздоровительная направленность нагрузок с методикой преподавания по плаванию</b>		<b>4</b>	<b>8</b>
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
<b>Тема 3. Оздоровительная направленность нагрузок с методикой преподавания в легкой атлетике</b>		<b>8</b>	<b>8</b>
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
<b>Тема 4. Оздоровительная направленность нагрузок с методикой преподавания в спортивных играх</b>		<b>6</b>	<b>8</b>
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
<b>Итого:</b>		<b>28</b>	<b>32</b>

#### 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

Вид учебной работы	Количество баллов
Работа на семинарских занятиях	30
Написание реферата	20
Самостоятельная работа	20
Зачет	30
<b>Итого за 1 курс:</b>	<b>100</b>
Вид учебной работы	Количество баллов
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. Лялина, Е. В. Оздоровительная йога с комплексом упражнений для укрепления осанки и мышечного корсета : учебно-практическое пособие / Е. В. Лялина. – Таганрог : Таганрогский институт управления и экономики, 2024. – 88 с. – ISBN 978-5-9201-0181-5. – Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/146879.html> (дата обращения: 23.12.2024). – Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Лялина, Е. В. Оздоровительная йога с комплексом упражнений для укрепления осанки и мышечного корсета : учебно-практическое пособие / Е. В. Лялина. – Таганрог : Таганрогский институт управления и экономики, 2024. – 88 с. – ISBN 978-5-9201-0181-5. – Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/146879.html> (дата обращения: 23.12.2024). – Режим доступа: для авторизир. пользователей

3. Витушкина, М. С. Модернизация физической культуры в образовательном пространстве. Оздоровительная аэробика : учебно-методическое пособие / М. С. Витушкина. – Нижний Новгород : Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2023. – 36 с. – Текст : электронный // Цифровой образовательный

ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/131160.html> (дата обращения: 22.06.2023). – Режим доступа: для авторизир. пользователей

4. Ткач, И. М. Подвижные игры как средство развития физических качеств студентов в учебно-игровом процессе баскетбола : учебное пособие / И. М. Ткач, Е. В. Матухно. – Комсомольск-на-Амуре : Комсомольский-на-Амуре государственный университет, 2023. – 63 с. – ISBN 978-5-7765-1542-2. – Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/140657.html> (дата обращения: 21.06.2024). – Режим доступа: для авторизир. пользователей

5. Шаумян, С. А. Комплексы физических упражнений, рекомендуемые при режиме самоизоляции : методические рекомендации / С. А. Шаумян, З. М. Хусьянов. – Москва : Издательский Дом МИСиС, 2021. – 52 с. – Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/116997.html> (дата обращения: 02.04.2024). – Режим доступа: для авторизир. пользователей

#### ***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) интернет - ресурсы:***

1. <http://bmsi.ru> – Библиотека международной спортивной информации
2. <http://cyberleninka.ru> – Научная электронная библиотека
3. <http://disser.h10.ru> – Библиотека диссертаций
4. <http://elibrary.ru> – Научная электронная библиотека
5. <http://lib.ltsu.org> – Научная библиотека Луганского государственного педагогического университета
6. <http://lib/sportedu.ru/press> – сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры»

[illegible]