

А. Л. Дерябина, А. В. Стафеева

Оздоровительно-досуговые и фитнес-технологии: компетентностный подход



Забайкальский государственный гуманитарно-педагогический
университет им. Н. Г. Чернышевского

А. Л. Дерябина, А. В. Стафеева

**Оздоровительно-досуговые
и фитнес-технологии:
компетентностный подход**

Учебно-методическое пособие

Чита
ЗабГГПУ
2012

УДК 37.037.1 (075.3)
ББК Ч 426.73я73

Печатается по решению Ученого совета Забайкальского государственного гуманитарно-педагогического университета им. Н. Г. Чернышевского

Ответственный за выпуск

С. Е. Старостина, д-р пед. наук, проректор по учебной работе ЗабГГПУ

Рецензенты

А. В. Гаськов, д-р пед. наук, профессор БГУ;
Т. К. Клименко, д-р пед. наук, профессор ЗабГГПУ

Оздоровительно-досуговые и фитнес-технологии: компетентностный подход: учеб.-метод. пособие / А. Л. Дерябина, А. В. Стафеева. – Чита, 2012. – 141 с.

ISBN 978-5-85158-793-1

Учебно-методическое пособие направлено на формирование общекультурных и профессиональных компетенций бакалавров профиля «физкультурное образование» для проектирования оздоровительно-досуговых технологий в профессиональной и практической деятельности в сфере оздоровительных технологий и фитнеса.

УДК 37.037.1 (075.3)
ББК Ч 426.73я73

ISBN 978-5-85158-793-1

© ЗабГГПУ, 2012

Оглавление

Введение	5
Глава I. Теоретико-методологические основы исследования проблемы формирования специальных профессиональных компетенций бакалавров профиля «Физкультурное образование»	8
1.1. Определение понятия «компетенция» в рамках современной концепции образования	8
1.2. Специфика профессиональной деятельности бакалавров по направлению «Педагогическое образование» профиля «Физическая культура»	18
1.3. Основные закономерности, определяющие формирование физкультурно-оздоровительных досуговых и фитнес-технологий. Классификация фитнес-программ и их краткая характеристика	22
Глава II. Содержание модульной учебной программы «Оздоровительно-досуговые и фитнес-технологии»	32
2.1. Характеристика профессиональной деятельности выпускников по направлению <i>050100 Педагогическое образование</i> , профиль «Физкультурное образование»	32
2.2. Формы построения занятий в физическом воспитании (модуль 1)	36
2.2.1. Общая характеристика форм построения занятий	36
2.2.2. Классификация и типы урочных форм занятий	39
2.3. Формы организации физического воспитания с учётом социально-возрастных и образовательно-статусных особенностей населения (модуль 2)	46
2.3.1. Формы организации занятий физическими упражнениями с детьми раннего и дошкольного возраста.	46
2.3.2. Формы организации физического воспитания детей школьного возраста.	50
2.3.3. Формы организации физического воспитания детей с ослабленным здоровьем.	51
2.3.4. Формы организации физического воспитания студенческой молодёжи.	54
2.3.5. Формы организации физического воспитания населения в зрелом и пожилом возрастах	55
2.4. Классификация и содержание фитнес-программ (модуль 3)	66
2.4.1. Фитнес-программы, основанные на видах двигательной активности аэробной направленности	66
2.4.2. Фитнес-программы, основанные на оздоровительных видах гимнастики	72
2.4.3. Фитнес-программы, основанные на видах двигательной активности силовой направленности	83
2.4.4. Фитнес-программы, основанные на сочетании оздоровительных видов гимнастики и занятий силовой направленности	87
2.4.5. Аквафитнесс	93

2.5. Классификация и содержание оздоровительно-досуговых технологий (модуль 4)	100
2.5.1. Физкультурно-спортивные клубы.. . . .	100
2.5.2. Фитнесс-клубы.. . . .	104
2.5.3. Семинары, фитнес-конвенции, фестивали.	106
2.5.4. Спортивные соревнования	108
2.5.5. Отраслевые спартакиады	109
2.5.6. Физкультурно-оздоровительные мероприятия и праздники физической культуры.	111
2.5.7. Туристические походы, слёты	112
2.6. Содержание профессиональной деятельности бакалавров по направлению подготовки 050100 Педагогическое образование (модуль 5) . .	117
2.6.1. Профессиональные педагогические умения педагога по физической культуре	117
Список литературы	125
Приложение	130