

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. Аквафитнес	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