Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Райхерт Татьяна Николаевна
Должность: Директор
Дата подписания: 09.11.2023 11:28:20
Уникальный программный ключ:
c914df807d771447164c08ee17f8e2f93dde816b

Министерство просвещения Российской Федерации
Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал)
федерального государственного автономного образовательного учреждения
высшего образования
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»

Факультет спорта и безопасности жизнедеятельности
Кафедра физической культуры и спорта

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.08.08 СОВРЕМЕННЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Уровень высшего образования	Бакалавриат
Направление подготовки	44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Профили	«Физическая культура и адаптивное физическое воспитание»
Форма обучения	Очная

Автор(ы): канд. хим.наук, доцент, зав.кафедрой ФКС Дейкова Т.Н.

Одобрена на заседании кафедры физической культуры и спорта. Протокол от 22.02.2023 № 6.

Рекомендована к использованию в образовательной деятельности научно-методической комиссией ФСБЖ НТГСПИ(ф)РГППУ. Протокол от 22.02.2023 № 6

Нижний Тагил
2023

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель дисциплины — формирование у студентов компетенций, обеспечивающих использование полученных знаний, умений и опыта практической деятельности в применении новых современных видов физкультурно-спортивной деятельности в педагогическом процессе.

Задачи дисциплины:

- сформировать у студентов знания и умения о теории, методики и организации современных видов физкультурно-спортивной деятельности;
- сформировать у студентов знания и умения организации педагогического процесса с учетом половозрастных, психофизиологических и индивидуальных особенностей;
- сформировать у студентов знания и умения по профилактике травматизма и оказанию первой помощи на занятиях физической культурой.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

СОВРЕМЕННЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ относится к дисциплинам обязательной части программы подготовки бакалавров по направлению 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) как часть методического модуля.

Содержание программы обусловлено вводным и, одновременно, базовым характером дисциплины в процессе формирования правовой компетентности будущего специалиста в сфере образования.

«СОВРЕМЕННЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ» имеет связь с целым рядом дисциплин психолого-педагогического модуля., в рамках которого осуществляется становление ряда универсальных и общепрофессиональных компетенций. Непосредственно СОВРЕМЕННЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ связано с такими дисциплинами, как «Элективные курсы по физической культуре», «Педагогика». При реализации содержания педагогических дисциплин необходимо рассмотрение основ физической культуры и организации образовательного процесса с особенностями физкультурно-спортивной деятельности

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование и развитие следующих компетенций:

Код и наименование универсальной компетенции	**Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции**
УК10. Способен формировать нетерпимое отношение к коррупционному поведению	УК-10.1 Понимает социально-экономические причины коррупции, принципы, цели и формы борьбы с проявлениями коррупционного поведения
	УК-10.2 Идентифицирует и оценивает коррупционные риски, демонстрирует способность противодействовать коррупционному поведению
ОПК6. Способен использовать психолого-педагогические технологии в	ОПК-6.1Осуществляет отбор психолого-педагогических технологий (в том числе инклюзивных) и применяет их в профессиональной деятельности с учетом различного контингента обучающихся

Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями	ОПК-6.2 Применяет специальные технологии и методы, позволяющие проводить индивидуализацию обучения, развития, воспитания, формировать систему регуляции поведения и деятельности обучающихся
ПК-1. Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач	ПК-1.1Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета).
	ПК-1.2Знает основы методики преподавания, основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий
ПК-2:Способен осуществлять целенаправленную воспитательную деятельность	ПК-2.1 Демонстрирует умение постановки воспитательных целей, проектирования воспитательной деятельности и методов ее реализации в соответствии с требованиями ФГОС ОО и спецификой учебного предмета.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы

Очная форма обучения

Вид работы	9 семестр	А семестр
Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану	**108**	**108**
Контактная работа, в том числе:	**50**	**64**
Лекции	34	36
Практические занятия	16	28
Самостоятельная работа, в том числе:	**58**	**44**
Изучение теоретического курса	22	35
Экзамен, зачет	36	9

4.2. Тематический план дисциплины (очная форма обучения)

Тематический план дисциплины

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего часов	Контактная работа			Самост. работа	Формы текущего контроля успеваемости
		Лекции	Семинарские и практич. занятия	Из них в интеракт. форме*		
5 курс, 9семестр						
1. Понятие о физкультурно-	8	4	2		2	Фронтальный опрос

оздоровительных технологиях. Предмет, цели и задачи.						
2. Физическая активность и здоровье. Задачи физического воспитания	12	6	2		4	Фронтальный опрос
3. Общая характеристика оздоровительной тренировки.	12	6	2		4	Беседа
4. Физическое развитие. Алгоритмы физического развития и его особенности в зависимости от конституционального типа, возрастной группы.	12	6	2		4	Выполнение практических заданий
5 Адинамия. Гиподинамия. Перенапряжение опорно-двигательной системы. Дозировка и критерии физ. нагрузки, контроль.	14	6	4		4	Выполнение практических заданий
6. Выбор физкультурно-оздоровительных технологий. Использование клинических и параклинических методов исследования.	14	6	4		4	Выполнение практических заданий
Экзамен					36	
Итого	***108***	***34***	***16***		***58***	
5 курс, А семестр						
7. Понятие специальной медицинской группе. Комплектование специальных медицинских групп. Врачебно-педагогический контроль.	18	6	2		7	Фронтальный опрос Выполнение практических заданий
8. Принципы использования физкультурно-оздоровительных технологий у детей дошкольного возраста.	18	4	2		7	План-конспект занятия Моделирование комбинаций
9. Принципы использования физкультурно-оздоровительных технологий у детей младшего школьного возраста.	24	4	2	2	7	План-конспект занятия Моделирование комбинаций
10.Принципы использования физкультурно-	16	4	2		7	План-конспект занятия Моделирование

оздоровительных технологий у детей среднего и старшего школьного возраста.						комбинаций
11. Принципы использования физкультурно-оздоровительных технологий у лиц старших возрастов.	21	4	2	*2*	7	План-конспект занятия Моделирование комбинаций
12. Принципы использования физкультурно-оздоровительных технологий у лиц с различными заболеваниями.		4	2		7	План-конспект занятия Моделирование комбинаций
13. Разновидности традиционных и нетрадиционных двигательных систем оздоровления.		8	2		7	Выполнение практических заданий
Зачет					9	
Итого:	**108**	**36**	**28**	***4***	**44**	

4.3. Содержание разделов (тем) дисциплины

Тема 1. Понятие о физкультурно-оздоровительных технологиях. Предмет, цели и задачи.

Основные понятия: технология, здовроьесберегающие технологии, физкультурно-оздоровительные технологии. Предмет, цели и задачи. Основные естественные и функциональные факторы оздоровления. Общие представления о механизмах оздоравливающего воздействия физических упражнений на организм человека.

Тема 2. Физическая активность и здоровье. Задачи физического воспитания.

Физический аспект здоровья. Понятие физической культуры и ее место в формирование здорового образа жизни. Физическая активность и здоровье. Понятие оптимума и пессимума физической нагрузки. Предпосылки двигательной активности. Взаимосвязь двигательной и вегетативной сфер. Механизмы оздоровительного действия физических упражнений. Задачи физического воспитания. Принципы, методики, организация.

Тема 3. Общая характеристика оздоровительной тренировки.

Методология оздоровительной тренировки. Содержание и требования к организации и проведению физкультурно-оздоровительной тренировки. Принципы оздоровительной тренировки. Дозирование физической нагрузки в оздоровительной тренировке.

Тема 4. Физическое развитие. Алгоритмы физического развития и его особенности в зависимости от конституционального типа, возрастной группы.

Физическое развитие как составляющая гармоничной личности. Особенности физического развития: влияние наследственности, окружающей среды, физических упражнений. Конституциональный тип, возрастные группы.

Тема 5 Адинамия. Гиподинамия. Перенапряжение опорно-двигательной системы. Дозировка и критерии физ. нагрузки, контроль.

Определение адинамии, гиподинамии. Адекватность физических нагрузок состоянию опорно-двигательного аппарата. Понятие компенсации и резервных

возможностей организма. Перенапряжение. Разгрузка. Релаксация. Дозировка и критерии физ. нагрузки, контроль.

Тема 6. Выбор физкультурно-оздоровительных технологий. Использование клинических и параклинических методов исследования.

Спектр используемых технологий. Критерии выбора физкультурно-оздоровительных технологий. Клинические и параклинические методы обследования при допуске к занятиям физической культурой и спортом. Электрофизиологические и сложные инструментальные методы обследования. Методы исследования и принципы оценки общей физической работоспособности. Принципы организации углубленного медицинского обследования занимающихся физической культурой и спортом

Тема 7. Понятие специальной медицинской группе. Комплектование специальных медицинских групп. Врачебно-педагогический контроль.

Понятие специальной медицинской группы. Комплектование специальных медицинских групп. Врачебно-педагогический контроль в процессе тренировочных занятий и соревнований

Тема 8. Принципы использования физкультурно-оздоровительных технологий у детей дошкольного возраста.

Принципы организации физического воспитания у детей дошкольного возраста: распределение на медицинские группы по состоянию здоровья, клинические и параклинические методы обследования, тестирование общей физической работоспособности и функционального состояния ведущих органов и систем организма, особенности проведения занятий в специальной медицинской группе.

Тема 9. Принципы использования физкультурно-оздоровительных технологий у детей младшего школьного возраста.

Принципы организации физического воспитания в школе: распределение на медицинские группы по состоянию здоровья, сроки допуска к занятиям после перенесенных заболеваний, особенности проведения занятий в специальной медицинской группе. Выбор физических упражнений и дозирование нагрузки в соответствии в возрастными особенностями обучающихся.

Тема 10. Принципы использования физкультурно-оздоровительных технологий у детей среднего и старшего школьного возраста.

Принципы организации физического воспитания в школе: распределение на медицинские группы по состоянию здоровья, сроки допуска к занятиям после перенесенных заболеваний, особенности проведения занятий в специальной медицинской группе. Выбор физических упражнений и дозирование нагрузки в соответствии в возрастными особенностями обучающихся.

Тема 11. Принципы использования физкультурно-оздоровительных технологий у лиц старших возрастов.

Критерии выбора физкультурно-оздоровительных технологий. Влияние физических упражнений на организм пожилого человека. Напряжение и перенапряжение различных систем организма пожилого человека, диагностика, последствия. Особенности организации медицинского контроля за лицами старших возрастов, занимающихся физической культурой и спортом, принципы нагрузочного тестирования.

Тема 12. Принципы использования физкультурно-оздоровительных технологий у лиц с различными заболеваниями.

Физкультурно-оздоровительные технологии в специальной группе при патологии сердечно-сосудистой системы. Физкультурно-оздоровительные технологии в специальной группе при заболеваниях легочной системы. Физкультурно-оздоровительные технологии в специальной группе при отклонениях желудочно-кишечного тракта. Физкультурно-оздоровительные технологии в специальной группе при эндокринных заболеваниях. Физкультурно-оздоровительные технологии в специальной группе при патологии опорно-двигательного аппарата.

13. Разновидности традиционных двигательных систем оздоровления.

Ритмическая гимнастика. Оздоровительная аэробика. Оздоровительная растягивающая гимнастика (стретчинг). Отличительные особенности восточных оздоровительных систем. Йога - оздоровительная система Индии. Система естественного оздоровления П.Брэгга. Система здоровья Кацудзо Ниши. Программа аэробного оздоровления организма К.Купера. Программа «1000 движений» академика Н.Амосова. Методика закалки-тренировки П.Иванова «ДЕТКА». Система естественного оздоровления Г. Шаталовой. Дыхательная гимнастика в системе Хатха-йога. Парадоксальная дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой.

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Обучение по дисциплине «СОВРЕМЕННЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ» целесообразно построить с использованием компетентностного подхода, в рамках которого образовательный процесс строится с учетом специфики будущей профессиональной деятельности студентов. Содержание лекций предусматривает изучение теоретических вопросов, связанных с освоением юридической терминологии, рассмотрением основ отечественного законодательства. На практических занятиях осуществляется анализ теоретических положений и правовых норм, освоение навыков их применения для решения конкретных профессиональных и социальных ситуаций.

Лекционные занятия должны стимулировать познавательную активность студентов, поэтому преподавателю необходимо обращаться к примерам, взятым из практики, включать проблемные вопросы, применять визуальные средства обучения, практиковать лекцию «со стопами» или с привлечением к ее чтению самих студентов.

На практических занятиях необходимо применять интерактивные методы обучения: разбор конкретных правовых ситуаций, учебные дискуссии, деловые игры. При организации образовательной деятельности следует использовать как индивидуальные, так групповые формы работы. Особое внимание следует обратить на анализ нормативно-правовых актов, на формирование навыков поиска правовой информации посредством обращения к информационной системе «Гарант+»

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Основная

1. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки: учеб.-метод. пособие / сост.: Ш. З. Хуббиев, С. М. Лукина, Т . Е. Коваль, Л. В. Ярчиковская. — СПб.: Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2018. — 272 с

2. Дыхательные упражнения как средство оздоровления студентов: метод. рекомендации / сост. В. В. Пулина ; Владим. гос. ун-т. –Владимир : Ред.-издат. комплекс ВлГУ, 2005. – 36 с

3. Кончиц Н.С. Оздоровительные дыхательные гимнастики. Учебное пособие. Н.С. Кончиц, Т.Н. Васильева. – Новосибирск, 2010, 98 с

4. Лисицкая, Т. С. , Сиднева, Л. В. Аэробика в 2 т.:1 том Теория и методика. М.: Федерация аэробики, 2002.-232с

Дополнительная литература

1. Дыхательная гимнастика для студентов подготовительных и специальных медицинских групп: учеб.-метод. пособие / сост.: Е. Н. Ярчак, В. З. Драбкин, С. Л. Володкович. – Гомель : ГГТУ им. П. О. Сухого, 2009. – 18 с

2. Гуревич, И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно- игровых заданий [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / И.А. Гуревич. – Минск: Выш. шк., 2011. – 349 с - Режим доступа: http://znanium.com/catalog.php?item=booksearch&code=Подвижные%2 0игры%20и%20упражнения#none

3. Мякинченко, Е. Б., Шестакова, М. П. Аэробика. Теория и методика проведения занятий.М.:“СпортАкадемПресс”, 2002.-304с.

4. Правила вида спорта "Бадминтон" (утв. приказом Министерства спорта РФ от 24 января 2018 г. N 59) Электронный ресурс. Режим доступа: https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71773468/

5. Титова, Т. М. Оздоровительная аэробика для девушек старших классов [Текст] : метод. рекомендации. - Москва : Чистые пруды, 2005. - 32 с

6. Хоули, Э.Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса [Текст]; [пер. с англ. А. Ященко и В. Левицкого]. - Киев : Олимпийская литература, 2004. - 375 с.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа.

2. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского (практического) типа, проведения групповых и индивидуальных консультаций, проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.

3. Помещения для самостоятельной работы, оснащенное персональными компьютерами с доступом в интернет, доступом в электронную информационно-образовательною среду, программное обеспечение общего и профессионального назначения.