Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Райхерт Татьяна Николаевна
Должность: Директор
Дата подписания: 16.10.2023 14:15:18
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.В.01.ДВ.02.01. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Уровень высшего образования	Магистратура
Направление подготовки	44.04.01 Педагогическое образование
Программа	Образование в области безопасности жизнедеятельности и физической культуры

Автор(ы): канд. хим, доцент, доцент кафедры 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 магистрантов компетенций, обеспечивающих использование полученных знаний, умений и опыта практической деятельности в применении новых современных видов физкультурно-оздоровительной деятельности в педагогическом процессе.

Задачи дисциплины:

- сформировать у студентов знания и умения о теории, методики и организации современных видов физкультурно-оздоровительной 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

Физкультурно-оздоровительные технологии является дисциплиной по выбору образовательной программы подготовки магистрантов по направлению 44.04.01 Педагогическое образование и входит.

Данная дисциплина методически связана с дисциплинами «Инновационные образовательные технологии в области физической культуры и безопасности жизнедеятельности», «Дополнительное образование и организация внеурочной деятельности по физической культуре», «Методы диагностики и коррекции физического развития».

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование и развитие следующих компетенций:

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	**Код и наименование универсальной компетенции**	**Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции**
безопасность жизнедеятельности, физическая культура	ПК-3. Способен ориентироваться в вопросах безопасности жизнедеятельности и физической культуры на современном уровне развития научных направлений в данных областях	ИПК 3.1. Знает основные дидактические единицы предметной области физическая культура и безопасность жизнедеятельности и способен использовать полученные знания в профессиональной деятельности
		6.2. Умеет устанавливать содержательные, методологические и мировоззренческие связи физической культуры, безопасности жизнедеятельности со смежными научными областями.
		6.3. Владеет современными методами и технологиями организации педагогического процесса в предметной области. с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы

Вид работы	Форма обучения	
	заочная	
	5 семестр	6 семестр

Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану	**72 (2 з.е.)**	**144 (4 з.е.)**
Контактная работа, в том числе:	**6**	**6**
Лекции	2	2
Лабораторные	4	4
Самостоятельная работа	**62**	**129**
Подготовка к промежуточной аттестации	4	9

4.2. Учебно-тематический план

Наименование раздела/темы дисциплины	Всего часов	Контактная работа		Самост. работа	Формы текущего контроля успеваемости
		Лаборат	Практич. занятия		
5 семестр					
1. Понятие о функциональных и естественных факторах оздоровления	12	1		11	Обсуждение, дискуссия
2. Общая характеристика оздоровительной тренировки	14	1		13	Опрос. Обсуждение. Решение практических заданий.
3. Разновидности традиционных двигательных систем оздоровления	10		4	6	Проведение фрагмента занятия.
Подготовка к сдаче зачета				4	
Всего за 1 семестр	**72**	**2**	**4**	**62**	
6 семестр					
4. Разновидности традиционных двигательных систем оздоровления	45			45	Проведение фрагмента занятия.
5. Характеристика восточных систем оздоровления	45	1	2	43	Проведение фрагмента занятия.
6. Характеристика авторских комплексных систем оздоровления	45	1	2	43	Проведение фрагмента занятия.
7. Оздоровительные методики дыхательных упражнений	45			45	Проведение фрагмента занятия.
Подготовка и сдача экзамена				9	
Всего за 2 семестр	**144**	***2***	**4**	**129**	
Всего по дисциплине	**216**	**4**	**8**	**168**	

4.3. Содержание дисциплины

1. Понятие о функциональных и естественных факторах оздоровления

Человек как целостная система. Принципы функционирования системы «Человек». Основные естественные и функциональные факторы оздоровления. Общие представления о механизмах оздоравливающего воздействия физических упражнений на организм человека.

2. Общая характеристика оздоровительной тренировки

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

3,4. Разновидности традиционных двигательных систем оздоровления

Ритмическая гимнастика. Оздоровительная аэробика. Оздоровительная растягивающая гимнастика (стретчинг). Силовая гимнастика (бодибилдинг). Система «Шейпинг». Система физических упражнений в фитнесе. Особенности воздействия изотонических и изометрических упражнений. Характеристика методик изотонических упражнений.

5. Характеристика восточных систем оздоровления

Отличительные особенности восточных систем оздоровления. Системы оздоровительной гимнастики в Китае. Йога – оздоровительная система Индии.

6. Характеристика авторских комплексных систем оздоровления

Система естественного оздоровления П. Брэгга. Система здоровья Кацудзо Ниши. Программа аэробного оздоровления организма К. Купера. Программа «1000 движений» академика Н. М. Амосова. Методика закалки-тренировки П. И. Иванова «Детка». Система естественного оздоровления Г. С. Шаталовой.

7. Оздоровительные методики дыхательных упражнений

Дыхательная гимнастика в системе «Хатха-йога». Парадоксальная дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой. Методика волевой ликвидации глубокого дыхания К. П. Бутейко. Система трехфазного дыхания О. Г. Лобановой.

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Процесс обучения по дисциплине построен с использованием компетентностно-деятельного подхода, при котором в ходе лекционных занятий осваивается теоретический матриал, в ходе практических занятий ведется работа по усвоению практических умений необходимых для осуществления процесса физического воспитания и развития детей и взрослых.

Для формирования компетенций используются следующие технологии:

Интерактивные формы и методы проведения лекционных занятий: лекция-визуализация, лекция-диалог.

Интерактивные формы и методы проведения практических занятий: технологии группового обучения, ситуационный анализ, анализ и оценки результатов выполнения практических и творческих заданий, деловая игра.

Интерактивные формы и методы организации самостоятельной работы: работа в режиме информационных компьютерных технологий (поиск и обработка информации).

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Основная литература:

1. Современные физкультурно-оздоровительные технологии : учебное пособие / А. Е. Подоляка, О. Б. Подоляка, Е. В. Максимихина [и др.] ; под общей редакцией З. С. Варфоломеевой. — Череповец : ЧГУ, 2021. — 122 с. — ISBN 978–5–85341–898–1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/180958

2. Белова, Ю. В. Современные технологии физкультурно-оздоровительной деятельности : учебно-методическое пособие / Ю. В. Белова, О. И. Ткачева, Е. Ю. Смирнова. — Великие Луки : ВЛГАФК, 2022. — 154 с. — ISBN 978-5-6047612-3-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/290261

Дополнительная литература:

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

Электронные ресурсы

1. Каталог образовательных интернет-ресурсов [электронный ресурс]. Режим доступа:http://www.edu.ru/index.php?page_id=6 Библиотека портала [электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.edu.ru/index.php?page_id=242

2. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [электронный ресурс]. Режим доступа: http://elibrary.ru/defaultx.asp

Информационные системы и платформы:

1. Среда электронного обучения «Русский Moodle» (https://do.ntspi.ru/).

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Лекционная аудитория
2. Компьютер (ноутбук).
3. Телевизор.
4. Мультимедиапроектор.
5. Презентации к лекциям и практическим занятиям.
6. Тонометр, ростомер, спирометр, динамометр, медицинские весы.