


МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Тульский государственный университет»

Институт педагогики, физической культуры, спорта и туризма
Кафедра «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Утверждено на заседании кафедры
«Физкультурно-оздоровительные
технологии»
«27» января 2022г., протокол №5
Заведующий кафедрой

 С.А. Архипова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«Современные физкультурно-оздоровительные технологии»

**основной профессиональной образовательной программы
высшего образования – программы бакалавриата**

по направлению подготовки
44.03.01 Педагогическое образование

с направленностью (профилем)
Физическая культура

Форма обучения: очная

Идентификационный номер образовательной программы: 440301-01-22

Тула 2022 год

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ
рабочей программы дисциплины (модуля)

Разработчик(и):

Суслов С.И., доцент каф. ФОТ, к.п.н.

A handwritten signature in blue ink, consisting of several overlapping loops and a horizontal line at the end, positioned over a horizontal line.

1 Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины (модуля) является формирование целостного представления о здоровье человека, теоретических знаний и практических навыков применения средств и систем оздоровления, комплексных физкультурно-оздоровительных технологий в сфере физической культуры различных групп населения.

Задачами освоения дисциплины (модуля) являются:

- изучение основ взаимодействия организма человека с окружающей средой и влияния на него различных факторов, в том числе факторов физической культуры и спорта;
- научное обоснование и разработка мероприятий для предупреждения возможного неблагоприятного влияния различных факторов физкультурно-спортивной деятельности, улучшения состояния здоровья, физического развития, повышения общей и спортивной работоспособности лиц, занимающихся физической культурой и спортом.

2 Место дисциплины (модуля) в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина (модуль) относится к части основной профессиональной образовательной программы, формируемой участниками образовательных отношений.

Дисциплина (модуль) изучается в 4 семестре.

3 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю)

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы (формируемыми компетенциями) и индикаторами их достижения, установленными в общей характеристике основной профессиональной образовательной программы, приведён ниже.

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен:

Знать:

- 1) основы общетеоретических дисциплин в объеме, необходимых для решения педагогических задач (код компетенции – ПК-1, код индикатора – ПК-1.1);
- 2) теории и методы управления образовательными системами (код компетенции – ПК-1, код индикатора – ПК-1.1);
- 3) современные педагогические технологии реализации компетентного подхода с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (код компетенции – ПК-1, код индикатора – ПК-1.1);
- 4) пути достижения образовательных результатов и способы оценки результатов обучения (код компетенции – ПК-3, код индикатора – ПК-3.1);
- 5) основы методики преподавания, основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий по физической культуре (код компетенции – ПК-3, код индикатора – ПК-3.1);
- 6) рабочую программу и методику обучения по физической культуре (код компетенции – ПК-3, код индикатора – ПК-3.1).

Уметь:

1) применять современные образовательные технологии, включая информационные, а также цифровые образовательные ресурсы (код компетенции – ПК-1, код индикатора – ПК-1.2);

2) проводить учебные занятия, опираясь на достижения в области физической культуры (код компетенции – ПК-1, код индикатора – ПК-1.2);

3) планировать и осуществлять учебный процесс в соответствии с основной общеобразовательной программой (код компетенции – ПК-1, код индикатора – ПК-1.2);

4) использовать разнообразные формы, приемы, методы и средства обучения, в том числе по индивидуальным учебным планам (код компетенции – ПК-1, код индикатора – ПК-1.2);

5) устанавливать контакты с обучающимися (код компетенции – ПК-1, код индикатора – ПК-1.2);

6) владеть технологиями диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения (код компетенции – ПК-1, код индикатора – ПК-1.2);

7) объективно оценивать знания обучающихся на основе тестирования и других методов контроля в соответствии с их реальными учебными возможностями (код компетенции – ПК-3, код индикатора – ПК-3.2);

8) использовать и апробировать специальные подходы к обучению в целях включения в образовательный процесс всех обучающихся (код компетенции – ПК-3, код индикатора – ПК-3.2).

Владеть:

1) навыками планирования образовательного процесса для группы и/или отдельных контингентов обучающихся на основе имеющихся типовых программ и собственных разработок с учетом специфики состава обучающихся (код компетенции – ПК-1, код индикатора – ПК-1.3);

2) навыками организации турниров, олимпиад (код компетенции – ПК-1, код индикатора – ПК-1.3);

3) систематического анализа эффективности учебных занятий и подходов к обучению (код компетенции – ПК-3, код индикатора – ПК-3.3);

4) организации и осуществления контроля и оценки учебных достижений, текущих и итоговых результатов освоения основной образовательной программы обучающимися (код компетенции – ПК-3, код индикатора – ПК-3.3).

Полные наименования компетенций и индикаторов их достижения представлены в общей характеристике основной профессиональной образовательной программы.

4 Объем и содержание дисциплины (модуля)

4.1 Объем дисциплины (модуля), объем контактной и самостоятельной работы обучающегося при освоении дисциплины (модуля), формы промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

| Номер семестра | Формы промежуточной аттестации | Общий объем в зачетных единицах | Общий объем в академических часах | Объем контактной работы в академических часах | | | | | | Объем самостоятельной работы в академических часах |
|----------------------|--------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|---|------------------------------------|---------------------|----------------------------------|--------------|--------------------------|--|
| | | | | Лекционные занятия | Практические (семинарские) занятия | Лабораторные работы | Клинические практические занятия | Консультации | Промежуточная аттестация | |
| Очная форма обучения | | | | | | | | | | |
| 4 | Э | 3 | 108 | 16 | 16 | – | – | 2 | 0,25 | 73,75 |
| Итого | – | 3 | 108 | 16 | 16 | – | – | 2 | 0,25 | 73,75 |

Условные сокращения: Э – экзамен, ЗЧ – зачет, ДЗ – дифференцированный зачет (зачет с оценкой), КП – защита курсового проекта, КР – защита курсовой работы.

4.2 Содержание лекционных занятий

| № п/п | Темы лекционных занятий |
|------------------|---|
| 4 семестр | |
| 1 | Деятельность преподавателя физической культуры в области физкультурно-оздоровительных технологий (ФОТ). Основные характеристики деятельности. |
| 2 | Факторы формирования здоровья человека: генетические факторы, экологические факторы, факторы образа жизни, медицинские факторы. |
| 3 | Представление о средствах оздоровления. Понятие система. Основные положения и принципы системного подхода в оздоровлении. |
| 4 | Характеристика оздоровительных систем физических упражнений. |
| 5 | Общая характеристика физкультурно-оздоровительных технологий. |

4.3 Содержание практических (семинарских) занятий

| № п/п | Темы практических (семинарских) занятий |
|------------------|---|
| 4 семестр | |
| 1 | Основы здоровья. Факторы формирования здоровья человека. |
| 2 | Понятие о резервных возможностях человека, как элемента системы здоровья. |
| 3 | Характеристика оздоравливающих средств. |
| 4 | Нетрадиционные методы закаливания. |
| 5 | Оздоровительные дыхательные системы. |
| 6 | Хатха-йога – учение о физической гармонии. |
| 7 | Системы оздоровления. |

4.4 Содержание лабораторных работ

Занятия указанного типа не предусмотрены основной профессиональной образовательной программой.

4.5 Содержание клинических практических занятий

Занятия указанного типа не предусмотрены основной профессиональной образовательной программой.

4.6 Содержание самостоятельной работы обучающегося

| № п/п | Виды и формы самостоятельной работы |
|------------------|--|
| 4 семестр | |
| 1 | Подготовка к практическим (семинарским) занятиям |
| 2 | Подготовка к тестированию |
| 3 | Подготовка к промежуточной аттестации и ее прохождение |

5 Система формирования оценки результатов обучения по дисциплине (модулю) в рамках текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающегося

| Мероприятия текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающегося | | | Максимальное количество баллов |
|--|--------------------------|---|--------------------------------|
| 4 семестр | | | |
| Текущий контроль успеваемости | Первый рубежный контроль | Оцениваемая учебная деятельность обучающегося: | |
| | | Посещение лекционных занятий | 4 |
| | | Работа на практических занятиях | 6 |
| | | Тестирование №1 | 20 |
| | | Итого | 30 |
| | Второй рубежный контроль | Оцениваемая учебная деятельность обучающегося: | |
| | | Посещение лекционных занятий | 4 |
| | | Работа на практических занятиях | 6 |
| | | Тестирование №2 | 20 |
| | | Итого | 30 |
| Промежуточная аттестация | Экзамен | | 40 (100*) |

* В случае отказа обучающегося от результатов текущего контроля успеваемости

Шкала соответствия оценок в стобалльной и академической системах оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю)

| Система оценивания результатов обучения | Оценки | | | |
|--|---------------------|-------------------|---------|----------|
| Стобалльная система оценивания | 0 – 39 | 40 – 60 | 61 – 80 | 81 – 100 |
| Академическая система оценивания (экзамен, дифференцированный зачет, защита курсового проекта, защита курсовой работы) | Неудовлетворительно | Удовлетворительно | Хорошо | Отлично |
| Академическая система оценивания (зачет) | Не зачтено | Зачтено | | |

6 Описание материально-технической базы (включая оборудование и технические средства обучения), необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю) требуется учебная аудитория, оснащенная видеопроектором, настенным экраном, мультимедийным оборудованием.

7 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

7.1 Основная литература

1. Епифанов В.А. Восстановительная медицина: учебник для высш. проф. образования / В.А. Епифанов. — М.: ГЭОТАР-Медиа, 2012. — 299 с.: ил.

2. Оздоровительные технологии: учебник / Н.М. Белокрылов, Б.И. Мугерман, А.Н. Налобина [и др.]; под редакцией Л.В. Шарова. — Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, Астер, 2015. — 130 с. — ISBN 978-5-9905655-8-6. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/70643.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

7.2 Дополнительная литература

1. Йога для начинающих [Электронный ресурс] / — Электрон. текстовые данные. — М.: РИПОЛ классик, 2009. — 560 с. — 978-5-386-01505-3. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/37583.html>

2. Сапожникова О.В. Фитнес [Электронный ресурс]: учебное пособие / О.В. Сапожникова. — Электрон. текстовые данные. — Екатеринбург: Уральский федеральный университет, 2015. — 144 с. — 978-5-7996-1516-1. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/68311.html>

3. Третьякова Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. — Электрон. текстовые данные. — М.: Издательство «Спорт», 2016. — 280 с. — 978-5-906839-23-7. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55566.html>

4. Егорова С.А. Велнес-технологии в оздоровительной физической культуре [Электронный ресурс]: практикум / С.А. Егорова, Т.В. Бакшева. — Электрон. текстовые данные. — Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2016. — 107 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/69377.html>

5. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для вузов / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. — М.: Академия, 2000. — 480с.: ил.

6. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2016. — 299 с. — Для бакалавров. — ISBN 978-5-406-01846-0.- Режим доступа: <https://www.book.ru/book/918083> , по паролю.

7. Ерёмускин М.А. Двигательная активность и здоровье. От лечебной гимнастики до паркура [Электронный ресурс] / М.А. Ерёмускин. — Электрон. текстовые данные. — М.: Издательство «Спорт», 2016. — 184 с. — 978-5-9907239-7-9. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43906.html>

8. Шеланов А.Б. Восстановительная медицина в спорте [Электронный ресурс] / А.Б. Шеланов. — Электрон. текстовые данные. — Ижевск: Регулярная и хаотическая динамика, Институт компьютерных исследований, 2016. — 136 с. — 978-5-4344-0334-4. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/69344.html>

9. Ишмухаметов М.Г. Йога в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: учебное пособие / М.Г. Ишмухаметов. — Электрон. текстовые данные. — Пермь: Пермский

государственный гуманитарно-педагогический университет, 2012. — 160 с. — 978-5-85218-585-3. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/32043.html>

8 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. Электронный каталог, обеспечивающим доступ к библиографическим записям, отображающим единый фонд. Режим доступа: <http://library.tsu.tula.ru/>;

2. ЭБС «БиблиоТех»: учебники авторов ТулГУ по всем дисциплинам. Режим доступа: [https://tsutula.bibliotech.ru](https://tsutula.bibliotech.ru;);

3. Научная Электронная Библиотека eLibrary – библиотека электронной периодики. Режим доступа: <http://elibrary.ru/>.

4. http://fizrauchitel.ucoz.ru/publ/moi_sati/raznye/sovremennye_tekhnologii_fizkulturno_ozdorovitelnoj_napravlenosti/2-1-0-4 – Современные технологии физкультурно-оздоровительной направленности.

9 Перечень информационных технологий, необходимых для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

9.1 Перечень необходимого ежегодно обновляемого лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства

1. «Пакет офисных приложений «МойОфис».

9.2 Перечень необходимых современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Справочная правовая система КонсультантПлюс (<http://www.consultant.ru>).