

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)
«Физкультурно-оздоровительные технологии»**

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

по направлению подготовки
49.03.01 Физическая культура

с направленностью (профилем)
Физкультурно-оздоровительные технологии

Форма обучения: очная, заочная

Идентификационный номер образовательной программы: 490301-01-22

Тула 2022 год

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ
рабочей программы дисциплины (модуля)

Разработчик(и):

Егоров В.Н., профессор каф. ФОТ, к.п.н.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Егоров', is written over a horizontal line.

1 Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины (модуля) является формирование целостного представления о здоровье человека, формирование 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 5 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) содержание и соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки, комплексы общеразвивающих и специальных упражнений, соответствующие специфике выбранного вида спорта (код компетенции – ПК-9, код индикатора – ПК-9.1);
- 2) технологии профессионального спортивного совершенствования в виде спорта (группе спортивных дисциплин) (код компетенции – ПК-9, код индикатора – ПК-9.1);
- 3) виды, особенности применения восстановительных средств в виде спорта, их влияние на организм спортсменов (код компетенции – ПК-9, код индикатора – ПК-9.1);
- 4) направления и технологии индивидуализации спортивной подготовки (код компетенции – ПК-9, код индикатора – ПК-9.1);
- 5) комплексные методики совершенствования спортивной техники и тактики в виде спорта (группе спортивных дисциплин) (код компетенции – ПК-9, код индикатора – ПК-9.1);
- 6) федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта (код компетенции – ПК-9, код индикатора – ПК-9.1);
- 7) теорию и методику спортивной тренировки в виде спорта (код компетенции – ПК-10, код индикатора – ПК-10.1);
- 8) программы спортивной подготовки по виду спорта (код компетенции – ПК-10, код индикатора – ПК-10.1);

9) комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общефизической подготовки (код компетенции – ПК-10, код индикатора – ПК-10.1);

10) методики обучения технике спортивных упражнений в виде спорта (код компетенции – ПК-10, код индикатора – ПК-10.1);

11) приемы и методы восстановления после физических нагрузок (код компетенции – ПК-10, код индикатора – ПК-10.1).

Уметь:

1) показывать в простой и наглядной форме выполнение упражнения, обучать приемам и методам тренировок для достижения спортивного результата (код компетенции – ПК-9, код индикатора – ПК-9.2);

2) анализировать и интерпретировать данные комплексного исследования функционального состояния организма занимающегося, использовать их для определения направленности и объема тренировочных нагрузок (код компетенции – ПК-9, код индикатора – ПК-9.2);

3) контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся во время проведения тренировочных занятий, диагностировать типичные симптомы перетренированности и перенапряжения (код компетенции – ПК-9, код индикатора – ПК-9.2);

4) использовать современное спортивное оборудование, технику, тренажеры для обеспечения спортивного результата (код компетенции – ПК-9, код индикатора – ПК-9.2);

5) разрабатывать и пояснять занимающимся физиологическую задачу тренировок (код компетенции – ПК-9, код индикатора – ПК-9.2);

6) развивать у занимающихся необходимые двигательные умения и навыки, двигательную обучаемость, спортивно важные для вида спорта двигательные и психические качества (код компетенции – ПК-10, код индикатора – ПК-10.2);

7) контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся во время проведения занятий (код компетенции – ПК-10, код индикатора – ПК-10.2);

8) организовывать обсуждение с занимающимися особенностей системы техник двигательных действий, характерных для вида спорта (код компетенции – ПК-10, код индикатора – ПК-10.2);

9) выявлять признаки перенапряжения и переутомления занимающихся, варьировать величиной нагрузки с учетом индивидуальных функциональных возможностей занимающихся, закономерностей развития и взаимосвязи различных систем организма занимающегося (код компетенции – ПК-10, код индикатора – ПК-10.2).

Владеть навыками:

1) построения индивидуализированного тренировочного процесса занимающихся (код компетенции – ПК-9, код индикатора – ПК-9.3);

2) формирования у занимающихся состояния готовности к соревнованиям, самонастройки, сосредоточения внимания и мобилизации (код компетенции – ПК-9, код индикатора – ПК-9.3);

3) проверки выполнения занимающимися плановых заданий и мероприятий, предусмотренных программой спортивной подготовки, индивидуальными планами подготовки (код компетенции – ПК-9, код индикатора – ПК-9.3);

4) проведения с обучающимися тренировок на основе комплекса общеразвивающих и специальных упражнений (код компетенции – ПК-9, код индикатора – ПК-9.3);

5) проведения тренировок на основе комплекса упражнений по повышению уровня специальной физической подготовленности занимающихся (код компетенции – ПК-10, код индикатора – ПК-10.3);

б) контроля безопасного выполнения занимающимися тренировочных упражнений (код компетенции – ПК-10, код индикатора – ПК-10.3).

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										
5	ЗЧ	3	108	16	32	-	-	0	0,1	59,9
Итого	–	3	108	16	32	-	-	0	0,1	59,9
Заочная форма обучения										
5	ЗЧ	3	108	2	6	-	-	0	0,1	99,9
Итого	–	3	108	2	6	-	-	0	0,1	99,9

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

Очная форма обучения

№ п/п	Темы лекционных занятий
5 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	Средства оздоровления.
4	Характеристика оздоровительных систем физических упражнений.
5	Общая характеристика физкультурно-оздоровительных технологий.

Заочная форма обучения

№ п/п	Темы лекционных занятий
5 семестр	

№ п/п	Темы лекционных занятий
1	Деятельность преподавателя физической культуры в области физкультурно-оздоровительных технологий (ФОТ). Основные характеристики деятельности.
2	Средства оздоровления.

4.3 Содержание практических (семинарских) занятий

Очная форма обучения

№ п/п	Темы практических (семинарских) занятий
5 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.
8	Характеристика физкультурно-оздоровительных технологий.

Заочная форма обучения

№ п/п	Темы практических (семинарских) занятий
5 семестр	
1	Основы здоровья. Факторы формирования здоровья человека.
2	Понятие о резервных возможностях человека, как элемента системы здоровья.
3	Характеристика оздоравливающих средств.

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

Очная форма обучения

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

Заочная форма обучения

№ п/п	Виды и формы самостоятельной работы
5 семестр	
1	Подготовка к практическим (семинарским) занятиям
2	Выполнение контрольно-курсовой работы
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

Очная форма обучения

Мероприятия текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающегося		Максимальное количество баллов	
5 семестр			
Текущий контроль успеваемости	Первый рубежный контроль	Оцениваемая учебная деятельность обучающегося:	
		Посещение лекционных занятий	8
		Работа на практических (семинарских) занятиях	8
		Подготовка доклада, презентации	14
	Итого		30
	Второй рубежный контроль	Оцениваемая учебная деятельность обучающегося:	
		Посещение лекционных занятий	5
		Работа на практических (семинарских) занятиях	5
		Тестирование	20
	Итого		30
Промежуточная аттестация	Зачет	40 (100*)	

* В случае отказа обучающегося от результатов текущего контроля успеваемости

Заочная форма обучения

Мероприятия текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающегося		Максимальное количество баллов
5 семестр		
Текущий контроль успеваемости	Посещение лекционных занятий	10
	Работа на практических (семинарских) занятиях	20
	Выполнение контрольно-курсовой работы	30
Промежуточная аттестация	Зачет	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			
	Стобальная система оценивания	0 – 39	40 – 60	61 – 80
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. Ишмухаметов М.Г. Теория и методика оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта. Питание в здоровом образе жизни: учебное пособие. / М.Г. Ишмухаметов. — Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2014. — 193 с. — ISBN 978-5-85218-711-6. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/32246.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

2. Исаев В.А. Физиологические аспекты здорового образа жизни / В.А. Исаев. — М.: Академия стандартизации, метрологии и сертификации, 2011. — 95 с. — ISBN 978-5-93088-094-6. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/44309.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

3. Морозов М.А. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний / М.А. Морозов. — СПб.: СпецЛит, 2012. — 175 с. — ISBN 978-5-299-00535-6. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/47802.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

7.2 Дополнительная литература

1. Игнатьева Т. Лечебная йога. 50 лучших дыхательных упражнений и асан / Т. Игнатьева.— М.[и др.]: Питер, 2010. — 138 с. : ил.

2. Ким Н.К. Фитнес: учебник / Н.К. Ким, М.Б. Дьяконов.— М.: Советский спорт, 2006. — 454с.: ил.

3. Ниши К. Система укрепления энергии жизни. Пять шагов к здоровью / К. Ниши. — СПб.: А.В.К., 2002. — 128с. — (Здоровье без лекарств).

4. Ниши К. Энергетическое дыхание / К. Ниши. — СПб.: Невский проспект, 2001. — 128с. — (Классики естественного оздоровления).

5. Петров В.К. Новые формы физической культуры и спорта / В.К. Петров. — М.: Сов. спорт, 2004. — 40с.

6. Руненко С.Д. Фитнес: мифы, иллюзия, реальность: практическое руководство / С.Д. Руненко. — М.: Сов. спорт, 2005. — 64с.: ил.

7. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры / В.Н. Селуянов. — М.: СпортАкадемПресс, 2001. — 172с.: ил. — (Б-ка журнала "Аэробика").
8. Сергеев С. Древнеиндийские методы оздоровления / С. Сергеев. — Донецк: Сталкер, 2000. — 320с.: ил. — (Рецепты оздоровления).
9. Трошин В.Д. Целительная сила организма. Доступные методы восстановления здоровья / В.Д. Трошин. — М.: Центрполиграф, 2004. — 191с.
10. 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. — (Высшее образование).

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_ozdovitelnoj_napravlennosti/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. Текстовый редактор Microsoft Word;
2. Программа для прохождения тестирования;
3. Программа подготовки презентаций Microsoft PowerPoint;
4. Пакет офисных приложений «МойОфис».

9.2 Перечень необходимых современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы не требуются.