

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»  
«24» января 2023г., протокол №6  
Заведующий кафедрой

 С.А. Архипова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**  
**«Оздоровительные технологии в физической культуре и спорте»**

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

по направлению подготовки  
**49.04.01 Физическая культура**

с направленностью (профилем)  
**Физкультурно-оздоровительные технологии**

Форма обучения: очная, заочная

Идентификационный номер образовательной программы: 490401-01-23

Тула 2023 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 Цели и задачи освоения дисциплины

**Целью** освоения дисциплины (модуля) является изучение современных представлений и теоретико-методических основ физкультурно-оздоровительных технологий, а также формирование у магистрантов профессионально-значимых навыков в данной сфере деятельности.

**Задачами** освоения дисциплины (модуля) являются:

- проведение критического анализа понятий физкультурно-оздоровительных технологий с позиций современных достижений различных наук (медицина, педагогика, психология и т.д.);
- изучение теоретических основ физкультурно-оздоровительной деятельности;
- овладение навыками планирования и контроля за физическим состоянием занимающихся физическими упражнениями;
- овладение навыками выбора средств и методов физического воспитания, обеспечивающих достижение максимального оздоровительного эффекта.

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

Дисциплина (модуль) относится к обязательной части основной профессиональной образовательной программы.

Дисциплина (модуль) изучается в 3 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) целевое воздействие оздоровительных систем и физкультурно-оздоровительных технологий, проблемы питания и здоровья, технологии модернизации оздоровительных программ, методические особенности применения в зависимости от целевой аудитории (код компетенции – ОПК-2, код индикатора – ОПК-2.1);
- 2) структуру, содержание, специфические особенности педагогического процесса в высшем образовании в области физической культуры и спорта (код компетенции – ОПК-2, код индикатора – ОПК-2.1);
- 3) целевые показатели развития физической культуры и спорта (код компетенции – ОПК-5, код индикатора – ОПК-5.1);
- 4) показатели статистических форм наблюдения в области ФКиС, образования и науки (код компетенции – ОПК-5, код индикатора – ОПК-5.1).

### **Уметь:**

- 1) выявлять и обосновывать достоинства и недостатки различных методик, в том числе инновационных (код компетенции – ОПК-2, код индикатора – ОПК-2.2);

2) объяснять вопросы организации и внедрения новейших методических подходов в области физической культуры и спорта (код компетенции – ОПК-2, код индикатора – ОПК-2.2);

3) определять показатели и критерии оценки профессиональной подготовленности в области ФКиС (код компетенции – ОПК-5, код индикатора – ОПК-5.2).

#### **Владеть:**

1) навыками использования оздоровительных систем и технологий в различных вариантах учебных занятий (код компетенции – ОПК-2, код индикатора – ОПК-2.3);

2) навыками анализа результатов деятельности в области физической культуры и массового спорта, и разработки методических рекомендаций по совершенствованию (код компетенции – ОПК-5, код индикатора – ОПК-5.3).

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										
3	Э,КР	5	180	12	36	-	-	3	0,5	128,5
Итого	–	5	180	12	36	-	-	3	0,5	128,5
Заочная форма обучения										
3	Э,КР	5	180	2	10	-	-	3	0,5	164,5
Итого	–	5	180	2	10	-	-	3	0,5	164,5

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
<b>3 семестр</b>	
1	Главная и частные задачи физкультурно-оздоровительной деятельности.
2	Теоретические основы физкультурно-оздоровительной деятельности.

№ п/п	Темы лекционных занятий
3	Планирование и контроль в физкультурно-оздоровительной деятельности. Виды физического состояния занимающихся.
4	Общие подходы к разработке физкультурно-оздоровительных технологий. Формулировка целей и задач физкультурно-оздоровительной программы.
5	Основные составляющие методической части физкультурно-оздоровительных технологий. Показания и противопоказания при занятиях физическими упражнениями.
6	Индивидуализация физкультурно-оздоровительных технологий в работе с различными социальными группами. Разработка и апробация индивидуальных физкультурно-оздоровительных технологий для различных социальных групп.

### **Заочная форма обучения**

№ п/п	Темы лекционных занятий
<b>3 семестр</b>	
1	Главная и частные задачи физкультурно-оздоровительной деятельности.
2	Теоретические основы физкультурно-оздоровительной деятельности.

## **4.3 Содержание практических (семинарских) занятий**

### **Очная форма обучения**

№ п/п	Темы практических (семинарских) занятий
<b>3 семестр</b>	
1	Теоретические основы физкультурно-оздоровительной деятельности
2	Планирование и контроль в физкультурно-оздоровительной деятельности
3	Общие подходы к разработке физкультурно-оздоровительных технологий
4	Исследование и оценка уровня физического развития и функционального состояния
5	Основные составляющие методической части физкультурно-оздоровительных технологий
6	Индивидуализация физкультурно-оздоровительных технологий в работе с различными социальными группами

### **Заочная форма обучения**

№ п/п	Темы практических (семинарских) занятий
<b>3 семестр</b>	
1	Теоретические основы физкультурно-оздоровительной деятельности
2	Планирование и контроль в физкультурно-оздоровительной деятельности
3	Общие подходы к разработке физкультурно-оздоровительных технологий

## **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
<b>3 семестр</b>	
1	Подготовка к практическим (семинарским) занятиям
2	Подготовка к тестированию
3	Подготовка доклада, презентации
4	Выполнение курсовой работы
5	Подготовка к промежуточной аттестации и ее прохождение

##### Заочная форма обучения

№ п/п	Виды и формы самостоятельной работы
<b>3 семестр</b>	
1	Подготовка к практическим (семинарским) занятиям
2	Выполнение 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
<b>3 семестр</b>			
Текущий контроль успеваемости	Первый рубежный контроль	<b>Оцениваемая учебная деятельность обучающегося:</b>	
		Посещение лекционных занятий	4
		Работа на практических (семинарских) занятиях	6
		Тестирование	20
		Итого	30
	Второй рубежный контроль	<b>Оцениваемая учебная деятельность обучающегося:</b>	
		Посещение лекционных занятий	8
		Работа на практических (семинарских) занятиях	10
		Подготовка доклада, презентации	12
		Итого	30
Промежуточная аттестация	Экзамен		40 (100*)
	Защита курсовой работы		100

\* В случае отказа обучающегося от результатов текущего контроля успеваемости

### Заочная форма обучения

Мероприятия текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающегося		Максимальное количество баллов
<b>3 семестр</b>		
Текущий контроль успеваемости	Подготовка доклада, презентации	30
	Работа на практических (семинарских) занятиях	30
Промежуточная аттестация	Экзамен	40 (100*)
	Защита курсовой работы	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 доской для изображения рисунков, схем и т.п., специальными приспособлениями для фиксации наглядных пособий, видеопроектором, настенным экраном, мультимедийным оборудованием.

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

#### 7.1 Основная литература

1. Козырева О.В. Физическая реабилитация. Лечебная физическая культура. Кинезитерапия [Электронный ресурс]: учебный словарь-справочник / Козырева О.В., Иванов А.А. — Электрон. текстовые данные. — М.: Советский спорт, 2010. — 280 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/9901.html>. — ЭБС «IPRbooks».

2. Егорова С.А. Физическая реабилитация [Электронный ресурс]: учебное пособие / Егорова С.А., Ворожбитова А.Л. — Электрон. текстовые данные. — Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2014. — 176 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/63027.html>. — ЭБС «IPRbooks».

3. Стельмашонок В.А. Основы реабилитации, физиотерапии, массажа и лечебной физкультуры [Электронный ресурс]: учебное пособие / Стельмашонок В.А., Владимирова Н.В. — Электрон. текстовые данные. — Минск: Республиканский институт профессионального обра-

зования (РИПО), 2015. — 328 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/67696.html>. — ЭБС «IPRbooks».

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

## **7.2 Дополнительная литература**

1. Дубровский В.И. Лечебная физкультура и врачебный контроль: учебник для мед. вузов / В.И. Дубровский. — М.: Мед. информ. агентство, 2006. — 598с.: ил.

2. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина: учебник для мед. вузов / В.А. Епифанов. — М.: Гэотар-Медиа, 2007. — 568 с.: ил.

3. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и массаж: учебник для медучилищ и колледжей / В.А. Епифанов. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: ГЭОТАР-Медиа, 2008. — 525 с.: ил.

4. Физическая реабилитация: учебник для вузов / А.А. Бирюков [и др.]; под общ. ред. С.Н. Попова. — 3-е изд., перераб. и доп. — Ростов-н/Д: Феникс, 2005. — 604 с.: ил.

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

1. <https://e.lanbook.com/> - ЭБС «Лань», доступ авторизованный.

2. <https://ura.it.ru/> - Образовательная платформа «Юрайт», доступ авторизованный.

3. <https://www.iprbookshop.ru/> - Цифровой образовательный ресурс IPR SMART, доступ авторизованный.

4. <https://tsutula.bookonline.ru/> - ЭБС ТулГУ «BookOnLime» учебные издания ТулГУ по всем дисциплинам, доступ авторизованный.

5. <https://cyberleninka.ru/> - Научная электронная библиотека «КиберЛенинка», доступ свободный.

6. <https://www.elibrary.ru/> - Научная электронная библиотека [eLibrary.ru](https://elibrary.ru/), доступ свободный.

## **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 подготовки презентаций Microsoft PowerPoint;
3. Пакет офисных приложений «МойОфис».

### **9.2 Перечень необходимых современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем**

1. Компьютерная справочная правовая система Консультант Плюс.