

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)
«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: 490301-01-23

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 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) программу спортивной подготовки по виду спорта (код компетенции – ПК-6, код индикатора – ПК-6.1);
- 2) медицинские, медико-биологические, психофизиологические требования и возрастные нормы для занимающихся (код компетенции – ПК-6, код индикатора – ПК-6.1);
- 3) методы оценки уровня развития физических качеств и координационных способностей (код компетенции – ПК-6, код индикатора – ПК-6.1);
- 4) технологии спортивной тренировки (код компетенции – ПК-11, код индикатора – ПК-11.1);
- 5) виды, особенности применения восстановительных средств и их влияние на организм (код компетенции – ПК-11, код индикатора – ПК-11.1);
- 6) предельный объем тренировочной нагрузки (код компетенции – ПК-11, код индикатора – ПК-11.1);
- 7) комплексные методики совершенствования спортивной техники и тактики (код компетенции – ПК-11, код индикатора – ПК-11.1);
- 8) общие и специальные санитарно-гигиенические требования, правила техники безопасности при проведении занятий (код компетенции – ПК-11, код индикатора – ПК-11.1);

9) правила использования спортивного оборудования, тренажеров, техники и инвентаря (код компетенции – ПК-11, код индикатора – ПК-11.1);

10) анатомию и физиологию человека (код компетенции – ПК-12, код индикатора – ПК-12.1);

11) теорию вида спорта (код компетенции – ПК-12, код индикатора – ПК-12.1);

12) оптимальное соотношение тренировочной и соревновательной нагрузки занимающихся (код компетенции – ПК-12, код индикатора – ПК-12.1);

13) виды, содержание и технологию планирования тренировочных занятий (код компетенции – ПК-12, код индикатора – ПК-12.1);

14) методы сбора, систематизации, аналитической обработки информации (код компетенции – ПК-12, код индикатора – ПК-12.1);

15) особенности построения процесса спортивной подготовки (код компетенции – ПК-12, код индикатора – ПК-12.1).

Уметь:

1) использовать техники оценки подготовленности занимающихся (код компетенции – ПК-6, код индикатора – ПК-6.2);

2) использовать современные технологии выявления перспективных занимающихся с высокой спортивной предрасположенностью (код компетенции – ПК-6, код индикатора – ПК-6.2);

3) оценивать структуру функциональной подготовленности занимающихся (код компетенции – ПК-11, код индикатора – ПК-11.2);

4) анализировать и интерпретировать данные комплексного исследования функционального состояния организма занимающихся, использовать их для определения направленности и объема тренировочных нагрузок (код компетенции – ПК-11, код индикатора – ПК-11.2);

5) контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся во время проведения занятий (код компетенции – ПК-11, код индикатора – ПК-11.2);

6) использовать современное спортивное оборудование, технику, тренажеры (код компетенции – ПК-11, код индикатора – ПК-11.2);

7) предупреждать случаи травматизма и применения допинга во время занятий (код компетенции – ПК-11, код индикатора – ПК-11.2);

8) планировать содержание тренировочного процесса (код компетенции – ПК-12, код индикатора – ПК-12.2);

9) подбирать средства и методы тренировки (код компетенции – ПК-12, код индикатора – ПК-12.2);

10) оценивать результативность подготовки занимающихся (код компетенции – ПК-12, код индикатора – ПК-12.2);

11) контролировать и определять уровень тренировочной нагрузки занимающихся (код компетенции – ПК-12, код индикатора – ПК-12.2).

Владеть навыками:

1) определения уровня спортивной предрасположенности и мотивации занимающихся к занятиям по виду спорта (код компетенции – ПК-6, код индикатора – ПК-6.3);

2) аналитической обработки собранных данных (код компетенции – ПК-6, код индикатора – ПК-6.3);

3) проведения тренировочных занятий с занимающимися (код компетенции – ПК-11, код индикатора – ПК-11.3);

4) совершенствования разносторонней технико-тактической подготовленности (код компетенции – ПК-11, код индикатора – ПК-11.3);

5) стимулирования адаптационных процессов у занимающихся (код компетенции – ПК-11, код индикатора – ПК-11.3);

6) подбора методов тренировки, в том числе с использованием неспецифических средств, стимулирующих работоспособность и эффективность выполнения двигательных действий (код компетенции – ПК-12, код индикатора – ПК-12.3);

7) планирования тренировочных нагрузок (код компетенции – ПК-12, код индикатора – ПК-12.3);

8) мониторинга выполнения нормативов (код компетенции – ПК-12, код индикатора – ПК-12.3);

9) анализа данных медико-биологического контроля занимающихся (код компетенции – ПК-12, код индикатора – ПК-12.3);

10) оценки результативности тренировочного процесса (код компетенции – ПК-12, код индикатора – ПК-12.3);

11) оценки качества выполнения занимающимися объемов тренировочных и соревновательных нагрузок (код компетенции – ПК-12, код индикатора – ПК-12.3).

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 | |

| № п/п | Темы лекционных занятий |
|-------|---|
| 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 | |
| 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 | | |

| Мероприятия текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающегося | | Максимальное количество баллов |
|--|---|--------------------------------|
| 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 стобальной и академической системах оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю)

| Система оценивания результатов обучения | Оценки | | | |
|--|---------------------|-------------------|---------|----------|
| | 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. 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. <https://e.lanbook.com/> - ЭБС «Лань», доступ авторизованный.
2. <https://urait.ru/> - Образовательная платформа «Юрайт», доступ авторизованный.
3. <https://www.iprbookshop.ru/> - Цифровой образовательный ресурс IPR SMART, доступ авторизованный.
4. <https://tsutula.bookonlime.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](http://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 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.