

**Государственное образовательное учреждение
«Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко»**

**Факультет физической культуры и спорта
Кафедра теории и методики физического воспитания и спорта**

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета
физической культуры и спорта
Гуцу В.Ф.
_____ 2021 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине

**«СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»**

на 2021/2022 учебный год

**Направление подготовки
6.44.04.01 «Педагогическое образование»**

**Профиль подготовки:
«Теория физической культуры и технология физического воспитания»**

**Квалификация (степень) выпускника:
Магистр**

**Форма обучения:
очная, очно-заочная**

Год набора 2020

Тирасполь, 2021 год

Рабочая программа дисциплины «Современные технологии оздоровительной физической культуры» **разработана в соответствии с требованиями** Государственного образовательного стандарта ВО по направлению подготовки 6.44.04.01 «Педагогическое образование», основной профессиональной образовательной программой и учебного плана по профилю подготовки «Теория физической культуры и технология физического воспитания».

Составители рабочей программы

Доцент кафедры ТиМФВиС, к.п.н., доцент  Р.Е. Ковалева

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры
теории и методики физического воспитания и спорта

« 23 » 09 2021 г. протокол № 2

Зав. кафедрой разработчика ТиМФВиС

« 23 » 09 2021 г.  Р.Е. Ковалева, доцент

Зав. выпускающей кафедрой ПиПС

« 07 » 09 2021 г.  В.Ф. Гуцу, профессор

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Цели: сформировать в современном аспекте целостное представление о здоровье человека, средствах и способах его формирования и поддержания;

Задачи:

- раскрыть сущность, специфику и структуру профессиональной деятельности специалиста в области оздоровительной физической культуры;
- ознакомить с инновационными физкультурно-оздоровительными технологиями и путями их интеграции в практику физической культуры различных групп населения.
- сформировать у обучающихся комплекс инструментальных, общенаучных, социально-личностных и общекультурных компетенций, отвечающих за интеграцию будущих специалистов в профессиональном пространстве физической культуры и спорта.
- обеспечить усвоение теоретико-методологических знаний в области оздоровительной физической культуры, целостного осмысления сути профессиональной деятельности, общих педагогических закономерностей и принципов, средств, методов, форм оздоровительной физической культуры, а также сформировать у них профессионально-педагогические умения.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина «Современные технологии оздоровительной физической культуры» относится к вариативной части цикла профессиональных дисциплин по выбору (Б1.В.ДВ.01.02) и находится в логической и содержательно-методической взаимосвязи с обязательными дисциплинами вариативной части.

Дисциплина предназначена для обучающихся, имеющих базовые знания, необходимые для освоения данной дисциплины и приобретенные в результате освоения предшествующих дисциплин: анатомия и физиология человека, теория и методика физической культуры и спорта, научно-методическая деятельность, биомеханика двигательной деятельности, возрастная анатомия и морфология, теория и методика обучения базовым видам спорта, мониторинг физического состояния человека, лечебная физическая культура, спортивная медицина, массаж, врачебный контроль в адаптивной физической культуре, физическая реабилитация.

3. Требования к результатам освоения дисциплины:

Изучение дисциплины направлено на формирование компетенций приведенных в таблице ниже

Категория (группа) компетенций	Код и наименование общепрофессиональных компетенций	Код и наименование индикатора достижения общепрофессиональных компетенций
Общепрофессиональные компетенции и индикаторы их достижения		
Контроль и оценка формирования результатов образования	ОПК-5. Способен разрабатывать программы мониторинга результатов образования обучающихся, разрабатывать и реализовывать программы преодоления трудностей в обучении	ИД-1 _{ОПК-5} Владеет методикой мониторинговых исследований результатов образовательной деятельности обучающихся
		ИД-2 _{ОПК-5} Составляет программы мониторинга результатов образования обучающихся

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Распределение трудоемкости в з.е./часах по видам аудиторной и самостоятельной работы студентов по семестрам:

очное обучение

Семестр	Трудоемкость, з.е./часы	Количество часов					Форма контроля
		В том числе					
		Аудиторных				Самостоятельная Работа (СР)	
		Всего	Лекций	Практических Занятий (ПЗ)	Лабораторных Занятий (ЛЗ)		
3	2/72	30	8		22	42	Зачет
Итого:	2/72	30				42	

очно-заочное обучение

Семестр	Трудоемкость, з.е./часы	Количество часов					Форма контроля
		В том числе					
		Аудиторных				Самостоя тельная Работа (СР)	
		Всего	Лекций	Практич еских Занятий (ПЗ)	Лаборат орных Занятий (ЛЗ)		
3	2/72	30	8		22	42	Зачет
Итого:	2/72	30				42	

4.2. Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины для обучающихся

очное обучение:

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего (общая трудоемкость)	Аудиторная работа			Вне-ауд. работа (СР)
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Общая характеристика современных педагогических технологий. Оздоровительная физическая культура.	8	8	-		12
2	Современные оздоровительные системы физических упражнений аэробной направленности.	8	-	8		10
3	Современные оздоровительные системы физических упражнений силовой направленности.	6	-	6		10
4	Современные оздоровительные системы физических упражнений, направленные на развитие гибкости	8	-	8		10
	Итого:	30				42

для обучающихся очно-заочного обучения:

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего (общая трудоемкость)	Аудиторная работа			Вне-ауд. работа (СР)
			Л	ПЗ	ЛР	

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего (общая трудоемк ость)	Аудиторная работа			Вне-ауд. работа (СР)
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Общая характеристика современных педагогических технологий. Оздоровительная физическая культура.	8	8	-		12
2	Современные оздоровительные системы физических упражнений аэробной направленности.	8	-	8		10
3	Современные оздоровительные системы физических упражнений силовой направленности.	6	-	6		10
4	Современные оздоровительные системы физических упражнений, направленные на развитие гибкости	8	-	8		10
	Итого:	30				42

4.3. Тематический план по видам учебной деятельности
Лекции

№ п/п	Номер раз- дела дисцип- лины	Объем часов		Тема лекции	Учебно-на- глядные пособия
		оч.	о.-з.		
Общая характеристика современных педагогических технологий. Оздоровительная физическая культура.					
1	1	2	2	Общая характеристика оздоровительной тренировки. Задачи, принципы, основные средства и методы оздоровительной физической тренировки. Содержание и требования к организации и проведению физкультурно-оздоровительной тренировки. Дозирование физической нагрузки в оздоровительной тренировке. Объем и кратность оздоровительной физической тренировки	
2		2	2	Оздоровительные направления физической культуры и спорта. Классификация физкультурно-оздоровительных технологий. Характеристика физкультурно-оздоровительных средств на занятиях по физической культуре и спорту. Методические аспекты использования оздоровительных средств на занятиях различной направленности	
3		2	2	Характеристика оздоровительной тренировки по системе «изотон». Особенности воздействия изотонических и изометрических упражнений. Характеристика методик зотонических упражнений. Фитнес тренировки по системе ИЗОТОН	
4		2	2	Оздоровительные методики дыхательных упражнений. Дыхательная гимнастика в системе хатха-йоги. Парадоксальная	

				дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. Методика волевой ликвидации глубокого дыхания К. П. Бутейко. Система трехфазного дыхания О. Г. Лобановой.	
Итого по разделу:		8	8		
Итого:		8	8		

Практические (семинарские) занятия

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов		Тема практических (семинарских) занятий	Учебно-на- глядные пособия
		оч.	о.-з.		
Современные оздоровительные системы физических упражнений аэробной направленности.					
2	2	4	4	Семинар «Характеристика традиционных двигательных систем оздоровления». Ритмическая гимнастика. Оздоровительная аэробика. Оздоровительное плавание.	
3		4	4	Семинар «Характеристика авторских комплексных систем оздоровления». Программа аэробного оздоровления организма К. Купера. Программа «1000 движений» академика Н.М. Амосова. Методика закали-тренировки П.И. Иванова «Детка».	
Итого по разделу часов:		8	8		
Современные оздоровительные системы физических упражнений силовой направленности.					
4	3	4	4	Семинар «Характеристика традиционных двигательных систем оздоровления». Силовая гимнастика (бодибилдинг). Система «шейпинг». Калланетика. Система физических упражнений в фитнесе.	
5		2	2	Семинар «Характеристика авторских комплексных систем оздоровления». Система естественного оздоровления П. Брэгга. Система здоровья Кацуудзо Ниши.	
Итого по разделу часов:		6	6		
Современные оздоровительные системы физических упражнений, направленные на развитие гибкости.					
6	4	2	2	Семинар «Характеристика традиционных двигательных систем оздоровления». Оздоровительная растягивающая гимнастика (стретчинг). Система физических упражнений в фитнесе.	
7		4	4	Семинар «Характеристика восточных систем оздоровления». Отличительные особенности восточных оздоровительных систем. Системы оздоровительной гимнастики в Китае. Йога – оздоровительная система Индии. Св-Джок-терапия.	
8		2	2	Семинар «Характеристика авторских комплексных систем оздоровления». Система естественного	

				оздоровления Г.С. Шаталовой.	
Итого по разделу часов:	8	8			
Итого:	22	22			

Лабораторные занятия – не предусмотрены

Самостоятельная работа обучающегося

Раздел дисциплины	№ п/п	Тема и вид СРС	Трудоемкость (в часах)	
			оч.	о.-з.
Раздел 1	1	<i>Общая характеристика оздоровительной тренировки. Задачи, принципы, основные средства и методы оздоровительной физической тренировки. Содержание и требования к организации и проведению физкультурно-оздоровительной тренировки. Дозирование физической нагрузки в оздоровительной тренировке. Объем и кратность оздоровительной физической тренировки</i>	2	2
	2	<i>Оздоровительные направления физической культуры и спорта. Классификация физкультурно-оздоровительных технологий. Характеристика физкультурно-оздоровительных средств на занятиях по физической культуре и спорту. Методические аспекты использования оздоровительных средств на занятиях различной направленности</i>	2	2
	3	<i>Характеристика оздоровительной тренировки по системе «изотон». Особенности воздействия изотонических и изометрических упражнений. Характеристика методик зотонических упражнений. Фитнес тренировки по системе ИЗОТОН</i>	4	4
	4	<i>Оздоровительные методики дыхательных упражнений. Дыхательная гимнастика в системе хатха-йоги. Парадоксальная дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. Методика волевой ликвидации глубокого дыхания К. П. Бутейко. Система трехфазного дыхания О. Г. Лобановой.</i>	4	4
Итого по разделу:			12	12
2	5	«Характеристика традиционных двигательных систем оздоровления». Ритмическая гимнастика. Оздоровительная аэробика. Оздоровительное плавание.	6	6
	6	«Характеристика авторских комплексных систем оздоровления». Программа аэробного оздоровления организма К. Купера. Программа «1000 движений» академика Н.М. Амосова. Методика закали-тренировки П.И. Иванова «Детка».	4	4
Итого по разделу:			10	10
3		«Характеристика традиционных двигательных систем оздоровления». Силовая гимнастика (бодибилдинг). Система «шейпинг». Калланетика. Система физических упражнений в фитнесе.	6	6
		«Характеристика авторских комплексных систем оздоровления». Система естественного оздоровления П. Брэга. Система здоровья Кацудзо Ниши.	4	4
Итого по разделу:			10	10
4		«Характеристика традиционных двигательных систем оздоровления». Оздоровительная растягивающая гимнастика (стретчинг). Система физических упражнений в фитнесе.	4	4

	«Характеристика восточных систем оздоровления». Отличительные особенности восточных оздоровительных систем. Системы оздоровительной гимнастики в Китае. Йога – оздоровительная система Индии. Св-Джок-терапия.	4	4
	«Характеристика авторских комплексных систем оздоровления». Система естественного оздоровления Г.С. Шаталовой.	2	2
Итого по разделу:		10	10
ИТОГО:		42	42

5. Примерная тематика курсовых проектов (работ) не предусмотрены.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1. Обеспеченность обучающихся учебниками, учебными пособиями

№ п\п	Наименование учебника, учебного пособия	Автор	Год издания	Кол-во экземпляров	Электронная версия	Место размещения электронной версии
Основная литература						
1.	Физкультурно-оздоровительная работа с разными группами населения: учеб. пособи. – Омск: изд-во СибГУФК, – 188 с.	Асташина, М.П.	2014		+	ТиМФВиС
2.	Оздоровительная физическая культура: учебное пособие / Е.Н. Кораблева, В.В. Трунин; Балт. гос. техн. ун-т. — СПб., 85 с. /	Кораблева, Е.Н.	2011.		+	https://bookini.ru/ozdorovitelnaya-fizicheskaya-kultura
3.	Физическая культура: педагогические основы ценностного отношения к здоровью: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению 050700.62 «Педагогика»/ О. Ю. Масалова; под ред. М.Я. Виленского. – М.: КноРус, – 183 с.	Масалова, О.Ю. под ред. М.Я. Виленского.	2012.		+	ТиМФВиС
4.	Организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности: учебное пособие / Л.М. Харисова; Министерство образования и науки Российской Федерации, Костромской государственный университет имени Н.А. Некрасова. – Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, – 370 с.	Харисова, Л.М.	2011.		+	ТиМФВиС

Дополнительная литература						
5	Современные оздоровительные системы и виды кондиционной тренировки: учебное пособие / Грудницкая Н.Н., Мазакова Т.В. – Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, – 131 с.	Грудницкая Н.Н., Мазакова Т.В.	2015.		+	ТиМФВиС
6	Курс лекций по физиологии физкультурно-спортивной деятельности: учебное пособие / Ю.В. Корягина, Ю.П. Салова, Т.П. Замчий; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Издательство СибГУФК, – 153 с.	Корягина, Ю.В., Салова Ю.П., Замчий Т.П.;	2014		+	ТиМФВиС
7	Физкультурно-оздоровительные технологии: курс лекций / Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Издательство СибГУФК, – 152 с.	Сост. И.А. Ивко.	2009.		+	ТиМФВиС
8	Физкультурно-спортивная деятельность студентов в вузе: теоретические и практические основы / А.А. Мельничук, В.В. Пономарев; Министерство образования и науки Российской Федерации, ФГБОУ ВПО «Сибирский государственный технологический университет». – Красноярск : СибГТУ, – 173 с.	Мельничук, А.А.	2013 .		+	ТиМФВиС
Итого по дисциплине: % печатных изданий -0; % электронных 100%						

6.2. Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

Научная библиотека диссертаций и авторефератов (<http://www.dissercat.com>)

Дистанционные образовательные технологии в физической культуре
(<http://corfit.ru>)

Журнал «Теория и практика физической культуры» <http://www.teoriya.ru/journals>

6.3. Методические указания и материалы по видам занятий

На лекциях сообщаются основные сведения о современных технологиях оздоровительной физической культуры, их отличия, а также характеристика основных оздоровительных направлений и систем физической культуры.

На практических (семинарских) занятиях обучающиеся докладывают результаты самостоятельной работы, выполненной по заданию преподавателя и являющейся дополнением к лекционному материалу.

Самостоятельная работа состоит из поиска научных литературных источников (диссертаций, монографий, научных статей), анализа современных технологий оздоровительной физической культуры, представленных в них, подготовки сообщения, презентации, кейса. Полученные материалы могут использоваться при написании магистерской диссертации.

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Минимально необходимый для реализации магистерской программы перечень материально-технического обеспечения включает в себя:

- специализированные аудитории для проведения теоретических, методических и практических занятий (стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом, видеопроекторное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран и имеющие выход в сеть Интернет);
- компьютерные классы с доступом к сети Internet;
- читальный зал (включая места, оснащенные ПК и доступом к сети Internet для самостоятельной работы).

8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины:

Программа курса «Современные технологии оздоровительной физической культуры» предусматривает изучение обучающимися сущностных характеристик педагогических технологий, наиболее известных их классификаций, общероссийских современных технологий физического воспитания детей и молодежи, формирования необходимых знаний и умений самостоятельной работы с научной и методической литературой по вопросам физического воспитания и спорта.

Учебная работа по курсу «Современные технологии оздоровительной физической культуры» проводится в форме лекций, практических (семинарских) занятий и самостоятельного выполнения заданий педагога.

Учебная работа по курсу «Современные технологии оздоровительной физической культуры» проводится в форме лекций, практических (семинарских) занятий и самостоятельного выполнения заданий преподавателя.

Для успешного изучения дисциплины необходимо своевременно выполнять все задания для самостоятельной работы, при необходимости консультироваться с преподавателем, быть активным в процессе аудиторных занятий, стараться понимать и запоминать их содержание.

Методические указания к подготовке к семинарскому занятию. В ходе подготовки к семинарам необходимо изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой. Можно дополнить список литературы современными источниками, не представленными в списке рекомендованной литературы, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д.

Методические указания к подготовке доклада/реферата. В ходе научного доклада необходимо показать, насколько хорошо автор знаком с фундаментальными трудами по избранной теме, продемонстрировать владение методологией исследования, показать, что

результат исследования есть результат широкого обобщения, а не подтасовка случайных фактов.

Готовясь к докладу или реферативному сообщению, необходимо составить план-конспект своего выступления, продумать примеры с целью обеспечения тесной связи изучаемой теории с реальной жизнью. Поскольку доклад – это устное выступление, он отличается от письменных работ, поэтому нужно соблюдать определенные правила: четко соблюдать регламент; постоянно поддерживать контакт с аудиторией; доклад должен хорошо восприниматься на слух.

Методические указания к подготовке презентации. Основным наполнением большинства презентаций по традиции являются слайды с текстом. При подготовке презентации необходимо продемонстрировать умение оформлять слайды различными способами и использовать эффекты анимации. Количество слайдов, посвященных описанию работы и полученных результатов, может меняться и окончательно определяется автором в зависимости от имеющихся материалов. В целом необходимо избегать обилия слайдов, мелкого шрифта, объемных и неподходящих диаграмм.

На первом слайде представляется тема работы, фамилия, инициалы автора.

На втором слайде дается обоснование актуальности изучаемой темы.

Третий слайд указывает цель и задачи работы.

На 4-10 слайдах приводится содержание работы. Могут размещаться схемы, таблицы, графики, фотографии, поясняющие суть выполненной работы, снабженные необходимой для понимания краткой текстовой информацией.

На последнем слайде приводятся выводы по выполненной работе.

9. Технологическая карта дисциплины

Курс 2, группа ФК20ДР68ФС1 (МАГ-Р), ФК20ВР68ФС1, семестр – III, (д/о) и IV (оч.-заоч.).

Преподаватель-лектор: Ковалева Р.Е.

Преподаватель, ведущий практические занятия: Ковалева Р.Е.

Кафедра теории методики физического воспитания и спорта.

По данной дисциплине предусматривается текущий, промежуточный и рубежный контроль.

Текущий контроль представляет собой проверку и усвоение учебного материала, регулярно осуществляемый на протяжении обучения, на каждом семинарском или практическом занятии. Текущий контроль осуществляется в форме устного опроса и позволяет оценить знания и кругозор обучающихся, умение логически построить ответ. При устном опросе преподаватель задает обучающимся вопросы по содержанию практических или семинарских занятий.

Промежуточный контроль осуществляется на основе использования докладов, защиты рефератов презентаций, сообщений.

Рубежный контроль осуществляется на основе использования письменного экзамена.

Дополнительные требования для обучающихся, отсутствующих на занятиях по уважительной причине: устное собеседование с преподавателем по проблемам пропущенных практических занятий, обязательное выполнение внеаудиторных письменных работ.