ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко»

Факультет «Физическая культура и спорт»
Кафедра «Теория и методика физического воспитания и спорта»

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета
«Физическая культура и спорт»
к.п.н., профессор Гуцу В.Ф.

"28" сентября 2018 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
на 2018-2019 учебный год
для набора 2016 года

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«Технологии оздоровительной физической культуры»

Направление подготовки:
44.03.01 «Педагогическое образование»

«Физическая культура»

квалификация (степень) выпускника
Академический бакалавр

Форма обучения:
ОЧНАЯ, ЗАОЧНАЯ

Тирасполь, 2018

Рабочая программа дисциплины «Технологии оздоровительной физической культуры» /сост. Р.Е. Ковалева – Тирасполь: ГОУ ПГУ, 2018. – 13 с.

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины вариативной части цикла (Б1.В.ДВ.7.2) студентам очной и заочной формы обучения по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование.

Рабочая программа дисциплины «Организация и проведение спортивных соревнований» составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование».

Составитель _____ **/ Ковалева Роза Ефимовна/**

2

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цели освоения дисциплины

Сформировать в современном аспекте целостное представление о здоровье человека, средствах и способах его формирования и поддержания; 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 студентов комплекс инструментальных, общенаучных, социально-личностных и общекультурных компетенций, отвечающих за интеграцию будущих специалистов в профессиональном пространстве физической культуры и спорта

Задачи дисциплины:

- раскрыть перспективные направления в системе физкультурно-оздоровительной деятельности на современном этапе;
- сформировать у будущего бакалавра комплекс знаний и умений, отражающих здоровьесберегающий и здоровьеразвивающий аспекты физической культуры и спорта;
- обеспечить освоение системы знаний в области физкультурно-оздоровительных технологий, целостное осмысление содержательной стороны профессиональной деятельности в сфере оздоровительно-рекреативной физической культуры;
- создать представление о современных научных концепциях в медико-биологической, психолого-педагогической областях знаний в сфере оздоровительной физической культуры;
- обеспечить освоение студентами системы методических знаний и практических навыков в процессе применения различных факторов оздоровления, традиционных и нетрадиционных физкультурно-оздоровительных технологий в сфере физической культуры и спорта;
- сформировать умения и навыки обеспечения различных видов контроля и управления за психофизическим и функциональным состоянием различных групп населения в процессе занятий физической культурой и спортом;
- научить вырабатывать стратегию, моделировать построение физкультурно-оздоровительной деятельности с учетом генотипологических особенностей (индивидуально-типологических особенностей, физического состояния) занимающихся;
- сформировать у будущих специалистов активное творческое отношение к самостоятельному повышению профессионального уровня, к расширению научно-теоретической базы, совершенствованию практических навыков в решении ряда задач профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ООП ВО

Дисциплина Б1.В.ДВ.7.2 «Технологии оздоровительной физической культуры» относится к вариативной части профессионального цикла ООП бакалавриата по направлению подготовки: 44.03.01 – Педагогическое образование – дисциплины по выбору.

Дисциплина «Технологии оздоровительной физической культуры» логично взаимосвязана, прежде всего с базовыми профессиональными дисциплинами: Теория и методика физической культуры, Педагогика физической культуры, Психология физической культуры, Физиология человека, Педагогическое мастерство; Правовые основы профессиональной деятельности, Социология ФК, Мониторинг физического состояния человека. Физическая рекреация.

3. Требования к результатам освоения дисциплины:

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций*:*

Код компетенции	Формулировка компетенции
ОК-6	способностью к самоорганизации и самообразованию
ОПК–6	готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- сущность и социальную значимость своей профессии, основные проблемы, определяющие конкретную область своей будущей профессии, их взаимосвязь в системе знаний;
- психофизиологические, социально-психологические и медико-биологические закономерности развития физических способностей и двигательных умений занимающихся;
- способы взаимодействия педагога с различными субъектами образовательного процесса;
- основные положения управленческих наук, организационные основы сферы физической культуры и спорта;
- средства и системы оздоровления, традиционные и нетрадиционные физкультурно-оздоровительные технологии;
- основы методики обучения двигательным действиям, особенности дозирования нагрузки, планирования рабочего материала в различных видах физкультурно-оздоровительных технологий;
- организационные и методические особенности построения занятий различного типа при реализации физкультурно-оздоровительных технологий.

уметь:

- определять способности и уровень готовности личности включиться в соответствующую физкультурно-спортивную деятельность;
- определять функциональное состояние, физическое развитие и уровень подготовленности занимающихся в различные периоды возрастного развития;
- использовать информацию психолого-педагогических, медико-биологических методов контроля для оценки влияния физических нагрузок на индивида и вносить соответствующие коррективы в процесс занятий;
- реализовывать задачи здоровьесбережения в процессе занятий физической культурой и спортом; - моделировать содержание физкультурно-

оздоровительных занятий с различным контингентом занимающихся с учетом индивидуально-типологических особенностей и состояния здоровья;

- дозировать и регулировать физическую и психоэмоциональную нагрузку в процессе занятий физкультурно-оздоровительными технологиями;

- организовать врачебно-педагогический контроль в процессе занятий оздоровительно-рекреативной физической культурой с целью осуществления коррекции процесса оздоровительной тренировки;

- разрабатывать стратегию и осуществлять педагогическую коррекцию физкультурно-оздоровительной деятельности с учетом результатов комплексной диагностики психофизического состояния занимающихся.

Владеть

- умениями и навыками психофизического самосовершенствования на основе научного представления о здоровом образе жизни;

- различными средствами коммуникации в профессиональной деятельности;

- способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде спорта;

- способами установления контактов и поддержания взаимодействия с субъектами деятельности в сфере физической культуры и спорта в условиях поликультурной среды;

- методами и средствами сбора, обобщения и использования информации о достижениях физической культуры и спорта, приемами агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям спортивно-рекреационной деятельностью.

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Распределение трудоемкости в з.е./часах *по видам аудиторной и самостоятельной работы студентов по семестрам для дневного и заочного отделения:*

Семестр	Количество часов											Форма итогового контроля
	Трудоемкость, з.е./часы	Всего		В том числе								
				Аудиторных						Самост. работы		
				Лекций		Лаб. раб.		Практич. зан.				
		д/о	з/о	д/о	з/о	д/о	з/о	д/о	з/о	д/о	з/о	
6	2/72	36		8		28				36		зачет
	Итого:	**36**								**36**		
8	2/72		10		2		8		-		58	Зачет 4
	Итого:		**10**								**58**	**4**

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

№	Наименование разделов	Количество часов								
		Всего	Аудиторная работа						Внеауд. работа (Самост. Работа)	
			Л		ПЗ		ЛР			
			д/о	з/о	д/о	з/о	д/о	з/о	д/о	з/о

№	Наименование разделов	Количество часов							
		Всего	Аудиторная работа					Внеауд. работа (Самост. Работа)	
			Л		ПЗ		ЛР		
			д/о	з/о	д/о	з/о	д/о	з/о	д/о	з/о
1	Оздоровительная направленность как важнейший принцип физического воспитания.		2		4				4	10
2	Содержательные основы оздоровительной физической культуры		2	2	6				6	12
3	Основы построения оздоровительной тренировки.		2		4	2			4	12
4	Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем.		2		10	2			14	57
5	Социально-педагогические аспекты использования нетрадиционных форм и средств физической культуры в практике физкультурно-оздоровительной работы с различными слоями населения и возрастными группами			2		4				
	Всего:	**72**	**8**	**4**	**28**	**8**			**36**	**58**

4.3. Тематический план по видам учебной деятельности

Лекции

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов		Тема лекции	Учебно-наглядные пособия
		д/о	з/о		
1.	1	2		***Оздоровительная направленность как важнейший принцип физического воспитания.*** **Проблемы** сохранения и укрепления здоровья при развитии и совершенствовании психомоторных способностей и повышении физического потенциала в процессе занятий физической культурой и спортом. Оздоровительный эффект физических упражнений. Тренирующее воздействие физических упражнений.	
2.	2	4	2	***Содержательные основы оздоровительной физической культуры.*** Оздоровительная физическая культура: направления развития. Двигательная активность. Фитнес. Физическая работоспособность и здоровье. Понятие о здоровом образе жизни. Основные принципы оздоровительной тренировки. Оценка состояния здоровья. Средства коррекции психофизиологического состояния. Критерии выбора средств оздоровительной физической культуры. Компоненты, влияющие на выбор средств оздоровительной физической культуры.	
3.	3	2		***Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем.*** **Научно-прикладные** аспекты использования средств и методов оздоровления и современных видов конди-	

				ционной тренировки (стретчинг, аэробика, бодибилдинг, шейпинг и т.д.) в физкультурно-оздоровительной работе с различным контингентом. Структура и содержание физкультурно-оздоровительной работы для различных половозрастных групп населения. Особенности организации работы с лицами старшего возраста. Технологии построения комплексных оздоровительных программ в профилактике различных заболеваний.	
4.	4	4		***Интеграция нетрадиционных средств и систем физических упражнений в сфере оздоровительно-рекреационной физической культуры различных групп населения.*** **Научно-прикладные** аспекты совершенствования современной оздоровительно-рекреационной физической культуры на основе интеграции нетрадиционных направлений. Социально-педагогические аспекты использования нетрадиционных форм и средств физической культуры в практике физкультурно-оздоровительной работы с различными слоями населения и возрастными группами	
5.	5	2		***Специфика профессиональной деятельности специалистов по физической культуре и спорту в сфере оздоровительного фитнеса.*** **Профессиональная** деятельность инструктора тренажерного зала. Основные функции инструктора тренажерного зала. Стратегия занятий с клиентами в тренажерном зале. Профессионал фитнеса как работник сферы услуг. Этикет в фитнесе. Персональный тренинг: содержание, специфика, преимущества. Индивидуализация тренировочного процесса. Психологические аспекты персонального тренинга. Мотивация клиента. Маркетинговые навыки: теория и практика личных продаж.	
6.	6	2	1	***Научные основы двигательной активности и оздоровительной тренировки.*** **Анатомия и физиология** силового и кардиотренинга в оздоровительной тренировке. Характеристика работы различных групп мышц. Структура и функции суставов. Специфика движений в суставах. Совершенствование адаптационно-регуляторных механизмов. Соответствие величины нагрузок функциональным возможностям организма. Способы регламентации нагрузок. Факторы, влияющие на величину и характер срочного тренировочного эффекта физкультурно-оздоровительных занятий: физиологическая зона воздействия определённого упражнения, степень тренированности, пол, возраст, содержание тренировки.	
7	7	2	1	***Основы построения оздоровительной тренировки.*** Оздоровительной направленности. Постепенность на-	

				ращивания интенсивности и длительности нагрузок. Разнообразие применяемых средств. Систематичность занятий. Соответствие требованиям основной трудовой деятельности и здорового образа жизни. Принцип индивидуального подхода к содержанию и режимам физкультурно-оздоровительной деятельности. Основы здорового питания.	
8.	4	2			
	Итого:	8	4		

Лекции

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов		Тема практического/ семинарского занятия	Учебно-наглядные пособия
		д/о	з/о		
1				Оздоровительная направленность как важнейший принцип физического воспитания	
2		2		Содержательные основы оздоровительной физической культуры.	
3		2		Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем.	
4				Интеграция нетрадиционных средств и систем физических упражнений в сфере оздоровительно-рекреационной физической культуры различных групп населения.	
5		2		Специфика профессиональной деятельности специалистов по физической культуре и спорту в сфере оздоровительного фитнеса.	
Итого:		8	4		

Лабораторные занятия

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов		Тема практического/ семинарского занятия	Учебно-наглядные пособия
		д/о	з/о		
1	1			Оздоровительная направленность как важнейший принцип физического воспитания.	
2	1	2		Содержательные основы оздоровительной физической культуры	
3	1	2		Основы построения оздоровительной тренировки.	
4	1			Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем.	
5	2	2		Социально-педагогические аспекты использования нетрадиционных форм и средств физической культуры в практике физкультурно-оздоровительной работы с различными слоями населения и возрастными группами	
Итого:		28	8		

Самостоятельная работа студента

Раздел дисциплины	№ п/п	Тема и вид СРС	Трудоемкость (в часах)	
			д/о	з/о
1	1	Организация, содержание и особенности проведения занятий в группах здоровья.	2	4
1	2	Особенности физкультурно-оздоровительной тренировки женщин	2	4
1	3	Основы планирования и учета в сфере физкультурно-оздоровительной работы	4	6
1	4	Массовые физкультурно-спортивные мероприятия	2	4
2	5	Пропаганда массовой физкультурно-спортивной и оздоровительной работы	2	4
2	6	Массовая физкультурно-оздоровительная работа	4	6
2	7	Специфика занятий по системе «Изотон» структура, содержание, особенности питания	6	10
3	8	Характеристика авторских систем оздоровления	6	10
3	9	Характеристика систем дыхательных упражнений	4	6
4	10	Учет особенностей телосложения в физкультурно-оздоровительной тренировке	4	4
		Итого:	**36**	**58**

5. Примерная тематика курсовых работ для студентов дневного и заочного отделений не предусмотрено

6. Образовательные технологии

Занятий, широко используются активные и интерактивные формы (разбор конкретных ситуаций, проблем), показ видео материалов. В сочетании с внеаудиторной работой это способствует формированию и развитию профессиональных навыков обучающихся.

На лекционных занятиях закладываются основы знаний по организации и управлению системой соревнований, по технологии судейства соревнований в разных видах спорта, формируется фундамент для последующего усвоения студентами учебного материала.

Семинарские занятия проводятся для закрепления лекционного курса и формируют профессиональные умения и навыки. Основные задачи практических занятий – углубление профессиональных знаний и овладение навыками их применения в реальной практической деятельности, формирование умений и навыков самостоятельной работы по организации и проведению соревнований по разным видам спорта, комплексных спартакиад на уровне университета, района, города.

7. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

Проверка знаний студентов осуществляется на семинарах (текущий контроль), а по отдельным разделам проводится рубежный контроль знаний студентов в форме коллоквиумов, что позволяет при индивидуальном обсуждении со студентами выявить степень их подготовленности.

Примерный перечень вопросов к зачету
по дисциплине «Технологии оздоровительной физической культуры»
для очной и заочной формы обучения

1. Понятие, структура индивидуального здоровья, характеристика компонентов; основы комплексной диагностики индивидуального здоровья.
2. Понятие физической рекреации.
3. Цели и задачи физической рекреации.
4. Способы регламентации нагрузок.
5. Факторы, влияющие на величину и характер срочного тренировочного эффекта рекреационных занятий.
6. Принципы физкультурно-оздоровительной тренировки.
7. Средства коррекции психофизиологического состояния.
8. Обучение двигательному действию: этапы, задачи, методы, особенности.
9. Сущностные аспекты физической рекреации.
10. Методика самоконтроля за психофизическим состоянием в системе оздоровительной физической культуры.
11. Понятие об адаптации: виды, механизмы. Общий адаптационный синдром Г. Селье, стадии.
12. Оздоровительный подход к развитию физических способностей.
14. Общая характеристика оздоровительных видов гимнастики.
15. Характеристика авторских систем оздоровления.
16. Характеристика систем дыхательных упражнений.
17. Характеристика нетрадиционных средств и систем оздоровления.
18. Характеристика восточных систем оздоровления.
19. Аэробика в системе оздоровительной тренировки: виды, структура и содержание занятий.
20. Атлетическая гимнастика в системе оздоровительной тренировки: виды, структура и содержание занятий.
21. Учёт особенностей телосложения в физкультурно-рекреационной тренировке с силовой направленностью.
22. Специфика занятий по системе «Изотон»: структура, содержание, особенности питания.
23. Шейпинг как научная комплексная система оздоровительной физической культуры: принципы, дозирование нагрузки, направленность тренировки, тестирование, питание и т.д.
24. Характеристика стретчинг-системы: задачи, средства, особенности занятий.
25. Понятие тренировки в фитнесе: задачи, средства, особенности проведения.
26. Особенности питания в физкультурно-оздоровительной тренировке различными видами ФОТ.

27. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми дошкольного возраста: направленность; форма организации, содержание.

28. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми и подростками: направленность, задачи, формы организации, содержание.

29. Оздоровительная тренировка с лицами молодого возраста (направленность, содержание, методические особенности).

30. Оздоровительная тренировка с лицами зрелого возраста: направленность, содержание, методические особенности.

31. Физкультурно-оздоровительная тренировка с лицами пожилого возраста: направленность,

содержание, методические особенности.

32. Массовая физкультурно-оздоровительная работа в рекреационных зонах. 33. Массовая физкультурно-оздоровительная работа с взрослым населением: формы, содержание деятельности (трудовые коллективы, по месту жительства, сельская местность, рекреационные зоны).

34. Организация, содержание и особенности проведения занятий в группах здоровья.

35. Особенности физкультурно-оздоровительной тренировки женщин.

36. Основы планирования и учёта в сфере физкультурно-оздоровительной работы.

37. Массовые физкультурно-спортивные мероприятия: виды, организация, особенности проведения.

38. Пропаганда массовой физкультурно-спортивной и оздоровительной работы: формы, особенности деятельности.

39. Основы самоконтроля при занятиях физической культурой: задачи и содержание. Использование данных самоконтроля в управлении тренировочным процессом.

40. Врачебно-педагогический контроль в процессе физкультурно-оздоровительной тренировки: виды, задачи, содержание, учет возрастных особенностей.

41. Понятие, компоненты и особенности оценки физического состояния в системе физкультурно-оздоровительной деятельности с учетом направленности физкультурно-оздоровительной тренировки.

42. Учет возрастных особенностей в процессе физкультурно-оздоровительной работы.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

8.1 Основная рекомендуемая литература

1. Люйк Л. В. Биоэнергетические основы оздоровительной тренировки в аэробике [Электронный ресурс] / Люйк Л. В., Артемьева Ж. С. - Санкт-Петербург, 2010. - 146 с. - Электрон. версия печат. публ. – Доступ из локальной сети Науч. б-ки Том. гос. ун-та.

2. Люйк Л. В. Методы конструирования программ по оздоровительным видам аэробики / Люйк Л. В., Айзятуллова Г. Р., Солодянников О. В. и др. - Санкт-Петербург, 2009. - 51 с. - Электрон. версия печат. публ. – Доступ из локальной сети Науч. б-ки Том. гос. ун-та.

3. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие / Ж. К. Холодов. - М. : Академия, 2011. - 478 с.

8.2 Дополнительная литература

1. Виноградов П. А. Спорт для всех и формирование здорового образа жизни. Зарубежный опыт / П. А. Виноградов, В. И. Гончаров, В. И. Жолдак ; Том. гос. ун-т ; Моск. гос. акад. физич. культуры. - Томск : Томский государственный университет, 2003. - 277 с.

2. Жизнь и здоровье женщины : большая энциклопедия / сост.: Непокойчицкий Г. А., Самохина Е. Б., Чумакова Р. В. и др. - М. : АНС : ОЛМА-ПРЕСС образование, 2005. - 1117 с. : ил.

3. Лин Д. Боевая гимнастика ушу для здоровья и самозащиты. - Ростов-н/Дону : Феникс, 2008. - 249 с. https://iknigi.net/avtor-dzhet-lin/68170-boevaya-gimnastika-uprazhneniya-kitayskogo-ushu-dlya-zdorovya-i-samozaschity-dzhet-lin/read/page-1.html **;** https://www.labirint.ru/books/175827/

4. Лисицкая Т. С. Добро пожаловать в фитнес-клуб!. – М. : Академия, 2008. - 102с.

5. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю. Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – М. : Советский спорт, 2007. – 463 с.

8.3 Интернет ресурсы

Федеральный портал «Российское образование» http://www.edu.ru/

Федеральное хранилище «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» http://school-collection.edu.ru/

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины: «Организация и проведение спортивных соревнований»

Материально-техническое оснащение теоретических занятий.

Для проведения теоретических занятий кафедра располагает аудиториями, оснащенными современным оборудованием для показа презентаций и видеоматериалов.

Оснащенность информационными технологиями.

Факультет имеет современную информационную базу, обеспечивающую возможность оперативного получения и обмена информацией с отечественными и зарубежными вузами, предприятиями и организациями.

Компьютеризация учебного процесса обеспечивается в учебном компьютерном классе (8 компьютеров, сеть, цветной принтер, выход в ИНТЕРНЕТ, межфакультетским компьютерным классом (16 компьютеров), Интернет-центр ТГУ, имеются также полные пакеты программ: Corel DRAW, Adobe, AutoCAD, Solid Works, 3D, studio VAX, MAYA,HTML, DHTML+CSS, Java Script, Perl, Makromedia Flash, ArhiCAD и т.д.

10. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины:

11. Технологическая карта дисциплины

Курс 3 д/о и 4 з/о; семестр: 6 дневное и 8 заочное
Преподаватель – лектор: доцент Ковалева Р.Е.
Преподаватель - лабораторные занятия: доцент Ковалева Р.Е.
Кафедра «Теория и методика физического воспитания и спорта»

По данной дисциплине введена балльно-рейтинговая система, которая предусматривает текущий, промежуточный и рубежный контроль.

Текущий контроль представляет собой проверку и усвоение учебного материала, регулярно осуществляемый на протяжении обучения, на каждом лабораторном занятии. Текущий контроль осуществляется в форме устного опроса и позволяет оценить знания и кругозор студента, умение логически построить ответ. При устном опросе преподаватель задает студентам вопросы по содержанию лабораторных занятий.

Промежуточный контроль осуществляется на основе использования контрольных работ, докладов, тестов, защиты рефератов.

Рубежный контроль осуществляется на основе использования устного или письменного экзамена.

Результаты рубежного контроля фиксируются в ведомости балльно-рейтиноговой системы оценки учебной работы студентов, и по этим результатам студентам начисляются баллы балльно-рейтиноговой системы.

Необходимый минимум для получения итоговой оценки или допуска к промежуточной аттестации 50 баллов. Дополнительные требования для студентов, отсутствующих на занятиях по уважительной причине: устное собеседование с преподавателем по проблемам пропущенных практических занятий, обязательное выполнение внеаудиторных контрольных и письменных работ.

Рабочая учебная программа по дисциплине «Технологии оздоровительной физической культуры» составлена в соответствии с требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта ВО по направлению 44.03.01 «Педагогическое образование».

Составитель: _____ Ковалева Роза Ефимовна, к.п.н., доцент

Зав. кафедрой ТиМФВиС _____ / Ковалева Р.Е., к.п.н., доцент

Согласовано:

Зав. выпускающей кафедрой ПиПС _____ / Гуцу В.Ф., профессор

13