

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Родин Олег Федорович
Должность: И.о. директора
Дата подписания: 23.03.2025 14:48:02
Уникальный программный ключ:
2246bb4b5eca53e35a45d6a91259e790782354e7

Министерство просвещения Российской Федерации
Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал)
Федерального государственного автономного образовательного учреждения
высшего образования
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»

Факультет спорта и безопасности жизнедеятельности
Кафедра безопасности жизнедеятельности и физической культуры

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.01.ДВ.02.01. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

| | |
|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| Уровень высшего образования | Магистратура |
| Направление подготовки | 44.04.01 Педагогическое образование |
| Программа | Образование в области безопасности жизнедеятельности и физической культуры |

Автор(ы): канд. хим, доцент, Дейкова Т.Н.
доцент кафедры БЖФК

Одобрена на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности и физической культуры. Протокол от 16.02.2025 № 6.

Рекомендована к использованию в образовательной деятельности научно-методической комиссией ФСБЖ. Протокол от 16.02.2025 № 6.

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель дисциплины — формирование у магистрантов компетенций, обеспечивающих использование полученных знаний, умений и опыта практической деятельности в применении новых современных видов физкультурно-оздоровительной деятельности в педагогическом процессе.

Задачи дисциплины:

- сформировать у студентов знания и умения о теории, методике и организации современных видов физкультурно-оздоровительной деятельности;
- сформировать у студентов знания и умения организации педагогического процесса с учетом половозрастных, психофизиологических и индивидуальных особенностей;
- сформировать у студентов знания и умения по профилактике травматизма и оказанию первой помощи на занятиях физической культурой.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Физкультурно-оздоровительные технологии является дисциплиной по выбору образовательной программы подготовки магистрантов по направлению 44.04.01 Педагогическое образование и входит в модуль Подготовка преподавателя безопасности жизнедеятельности и физической культуры.

Данная дисциплина методически связана с дисциплинами «Инновационные образовательные технологии в области физической культуры и безопасности жизнедеятельности», «Дополнительное образование и организация внеурочной деятельности по физической культуре», «Методы диагностики и коррекции физического развития».

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование и развитие следующих компетенций:

| Код и наименование компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенции | Дескрипторы |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ПК-3. Способен ориентироваться в вопросах безопасности жизнедеятельности и физической культуры на современном уровне развития научных направлений в данных областях | ИПК 3.1. Знает основные дидактические единицы предметной области физическая культура и безопасность жизнедеятельности и способен использовать полученные знания в профессиональной деятельности | Знает современные физкультурно-оздоровительные технологии и способен использовать полученные знания в профессиональной деятельности Умеет применять физкультурно-оздоровительные технологии в профессиональной деятельности. Владеет современными физкультурно-оздоровительными технологиями и применяет их с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. |
| | ИПК 3.2. Умеет устанавливать содержательные, методологические и мировоззренческие связи физической культуры, безопасности жизнедеятельности со смежными научными областями. | |
| | ИПК 3.3. Владеет современными методами и технологиями организации педагогического процесса в предметной области. с учетом индивидуальных особенностей обучающихся. | |

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы

| Вид работы | Форма обучения |
|--------------------------------------------------------|---------------------|
| | заочная |
| | 5 семестр |
| Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану | 216 (6 з.е.) |
| Контактная работа , в том числе: | 30 |
| Лекции | 10 |
| Лабораторные | 20 |
| Самостоятельная работа | 177 |
| Подготовка к промежуточной аттестации | 9 |

4.2. Учебно-тематический план

| Наименование раздела/темы дисциплины | Всего часов | Контактная работа | | Самост. работа | Оценочные средства для текущего контроля | Оценочные средства для промежуточной аттестации |
|------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------|------------------|----------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| | | Лаборатор | Практич. занятия | | | |
| 1. Понятие о функциональных и естественных факторах оздоровления | 12 | 1 | 2 | 11 | Обсуждение, дискуссия | Итоговый тест. вопросы к тесту. |
| 2. Общая характеристика оздоровительной тренировки | 14 | 1 | 2 | 13 | Опрос. Обсуждение. Решение практических заданий. | |
| 3. Разновидности традиционных двигательных систем оздоровления | 10 | 2 | 4 | 6 | Проведение фрагмента занятия. | |
| 4. Разновидности традиционных двигательных систем оздоровления | 45 | 2 | 4 | 45 | Проведение фрагмента занятия. | |
| 5. Характеристика восточных систем оздоровления | 45 | 2 | 4 | 43 | Проведение фрагмента занятия. | |
| 6. Характеристика авторских комплексных систем оздоровления | 45 | 2 | 2 | 43 | Проведение фрагмента занятия. | |
| 7. Оздоровительные методики дыхательных упражнений | 45 | | 2 | 45 | Проведение фрагмента занятия. | |
| Подготовка и сдача экзамена | | | | 9 | | |
| Всего по | 216 | 10 | 20 | 177 | | |

| | | | | | | |
|------------|--|--|--|--|--|--|
| дисциплине | | | | | | |
|------------|--|--|--|--|--|--|

Типовые задания для текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине, критерии и шкалы оценивания, а также методические рекомендации для обучающихся представлены в приложении к рабочей программе дисциплины.

4.3. Содержание дисциплины

1. Понятие о функциональных и естественных факторах оздоровления

Человек как целостная система. Принципы функционирования системы «Человек». Основные естественные и функциональные факторы оздоровления. Общие представления о механизмах оздоравливающего воздействия физических упражнений на организм человека.

2. Общая характеристика оздоровительной тренировки

Методология оздоровительной тренировки. Содержание и требования к организации и проведению физкультурно-оздоровительной тренировки. Дозирование физической нагрузки в оздоровительной тренировке.

3.4. Разновидности традиционных двигательных систем оздоровления

Ритмическая гимнастика. Оздоровительная аэробика. Оздоровительная растягивающая гимнастика (стретчинг). Силовая гимнастика (бодибилдинг). Система «Шейпинг». Система физических упражнений в фитнесе. Особенности воздействия изотонических и изометрических упражнений. Характеристика методик изотонических упражнений.

5. Характеристика восточных систем оздоровления

Отличительные особенности восточных систем оздоровления. Системы оздоровительной гимнастики в Китае. Йога – оздоровительная система Индии.

6. Характеристика авторских комплексных систем оздоровления

Система естественного оздоровления П. Брэгга. Система здоровья Кацудзо Ниши. Программа аэробного оздоровления организма К. Купера. Программа «1000 движений» академика Н. М. Амосова. Методика закали-тренировки П. И. Иванова «Детка». Система естественного оздоровления Г. С. Шаталовой.

7. Оздоровительные методики дыхательных упражнений

Дыхательная гимнастика в системе «Хатха-йога». Парадоксальная дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой. Методика волевой ликвидации глубокого дыхания К. П. Бутейко. Система трехфазного дыхания О. Г. Лобановой.

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Перечень основной и дополнительной литературы

Основная литература:

1. Белова, Ю. В. Современные технологии физкультурно-оздоровительной деятельности : учебно-методическое пособие / Ю. В. Белова, О. И. Ткачева, Е. Ю. Смирнова. — Великие Луки : ВЛГАФК, 2022. — 154 с. — ISBN 978-5-6047612-3-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/290261>

2. Дейкова, Т. Н. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебно-методическое пособие / Т. Н. Дейкова. — Нижний Тагил : ООО "Издательство Ипполитова", 2023. — 99 с. — ISBN 978-5-93856-734-4.

3. Сютин, В. И. Современные инновационные физкультурно-оздоровительные технологии: оздоровительная аэробика, степ-аэробика, фитбол-аэробика : учебно-методическое пособие / В. И. Сютин, Я. В. Платонова, К. Э. Сандрос. — Тамбов : ТГУ им. Г.Р.Державина, 2022. — 98 с. — ISBN 978-5-00078-620-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/331271> (дата обращения: 07.02.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Дополнительная литература:

1. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки: учеб.-метод. пособие / сост.: Ш. З. Хуббиев, С. М. Лукина, Т. Е. Коваль, Л. В. Ярчиковская. — СПб.: Изд-во С.-Петербур. ун-та, 2018. — 272 с
2. Дыхательные упражнения как средство оздоровления студентов: метод. рекомендации / сост. В. В. Пулина ; Владим. гос. ун-т. –Владимир : Ред.-издат. комплекс ВлГУ, 2005. – 36 с
3. Кончиц Н.С. Оздоровительные дыхательные гимнастики. Учебное пособие. Н.С. Кончиц, Т.Н. Васильева. – Новосибирск, 2010, 98 с
4. Лисицкая, Т. С. , Сиднева, Л. В. Аэробика в 2 т.:1 том Теория и методика. М.: Федерация аэробики, 2002.-232с

5.2. Электронные образовательные ресурсы, в т.ч. профессиональные базы данных и информационные справочные системы

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| https://www.ntspi.ru/library/directories_and_files/web_res/systems/ | Электронно-библиотечные системы НТГСПИ |
| https://www.ntspi.ru/library/directories_and_files/web_res/systems/libraris/ | Электронные базы данных НТГСПИ |
| https://www.ntspi.ru/library/periodika/ | Периодика НТГСПИ |
| https://iprmedia.ru | ЭБС «Ай Пи Эр Медиа» |
| https://ibooks.ru | ЭБС «Айбукс» |
| https://urait.ru | ЭБС Юрайт |
| http://e.lanbook.com | ЭБС издательства «ЛАНЬ» |
| http://elibrary.ru | Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU |
| http://www.consultant.ru | «КонсультантПлюс» |
| http://cyberleninka.ru | НЭБ «КиберЛенинка» |
| https://polpred.ru | ООО «Полпред-Справочники» (база данных) |
| https://eivis.ru | ООО «ИВИС» |
| www.delpress.ru | «Деловая пресса» |

5.3. Комплект программного обеспечения

1. Среда электронного обучения «Русский Moodle» (<https://do.ntspi.ru>).
2. Интернет-платформа онлайн-курсов со свободным кодом «Open edX» (<https://www.edx.org/>).
3. Интернет-платформа онлайн-курсов «Открытое образование» (<https://openedu.ru/>).
4. Электронная информационно-образовательная среда РГППУ (<https://eios.rsvpu.ru/>).
5. Платформа для организации и проведения вебинаров «Mirapolis Virtual Room».
6. Microsoft Office.
7. Kaspersky Endpoint Security.
8. Adobe Reader.
9. Free PDF Creator.
10. 7-zip (<http://www.7-zip.org/>).
11. LibreOffice.
12. Браузеры Firefox, Яндекс.Браузер.

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Помещения

Помещения для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, самостоятельной работы укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации. Помещения для самостоятельной работы оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду университета.

6.2. Оборудование и технические средства обучения

6.2.1. Оборудование, в т.ч. специализированное

Стационарный компьютер или ноутбук, проектор для показа слайдов и видео, акустические колонки. Спортивное оборудование.

6.2.2. Технические средства обучения

Презентации лекций, видео-презентации, видео-лекции, учебные кинофильмы, аудиозаписи, онлайн-платформы.

6.2.3. Учебные и наглядные пособия

Печатные и электронные учебные пособия и наглядный материал: графические изображения, схемы, таблицы, раздаточный материал.