МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Шуйский филиал ИвГУ

Кафедра безопасности жизнедеятельности и адаптивной физической культуры

ОДОБРЕНО:

Руководитель ОП

(подпись) А.И. Замогильнов

«21» февраля 2023 г.

Рабочая программа дисциплины

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Уровень высшего образования:	бакалавриат
Квалификация выпускника:	бакалавр
Направление подготовки:	44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Направленность (профиль) образовательной программы:	Физическая культура; Дополнительное образование (спортивная подготовка)

Шуя

1. Цели освоения дисциплины

Формирование целостного представления о здоровье человека, средствах и способах его формирования и поддержания; раскрытие сущности, специфики и структуры профессиональной деятельности специалиста в области оздоровительной физической культуры; ознакомление с инновационными физкультурно-оздоровительными технологиями и путями их интеграции в практику физической культуры различных групп населения.

2. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина «Физкультурно-оздоровительные технологии» является дисциплиной по выбору; относится к формируемой участниками образовательных отношений части блока дисциплин Б1, входит в предметно-методический модуль.

Успешное освоение данной дисциплины будет способствовать готовности обучающихся к освоению дисциплин: теория и методика физической культуры, методика преподавания предмета "Физическая культура", плавание с методикой преподавания, технологии подготовки и проведения олимпиад по предмету "Физическая культура", организация и деятельность педагога дополнительного образования, организация дополнительного образования в сфере физической культуры, профессиональная деятельность детского тренера, социология физической культуры, менеджмент и управление персоналом физкультурно-спортивной организации, предметно-методический модуль, физическая рекреация, туризм и спортивное ориентирование, практикум по решению профессиональных задач, здоровьесберегающие технологии в образовании, прохождению производственной практики, профессионально-ориентированной практики; подготовке к сдаче и сдаче государственного экзамена, выполнению и защите выпускной квалификационной работы.

Студент, приступающий к изучению данной дисциплины, должен:

– нормативно-правовые акты, регулирующие отношения в сфере проектной и учебно-исследовательской деятельности;

– особенности проектного мышления;

– основные этапы проектирования, их последовательность и взаимосвязь;

– разновидности рисков и ограничений в проектной деятельности.

Уметь:

– выделять в поставленной цели основные смысловые и структурные компоненты;

– формулировать задачи на основе этапов получения промежуточных результатов;

– определять совокупность необходимых ресурсов для реализации каждой задачи;

– оценивать уровень и качество каждого ресурса, обеспечивающего выполнение определенной задачи;

– выявлять возможности преодоления рисков и ограничений с учетом имеющихся ресурсов и резервов;

– проектировать процесс решения каждой задачи проекта, выбирая оптимальный способ ее решения, исходя из действующих правовых норм и имеющихся ресурсов и ограничений.

Владеть:

– приемами декомпозиции цели, используя вариативные трактовки задач, конкретизирующих различные пути достижения поставленной цели;

– способами определения резервов, использование которых может компенсировать недостаток имеющихся ресурсов;

– способами решения конкретных задач проекта на уровне заявленного качества и за установленное время;

– навыками публичного представления результатов решения конкретной задачи проекта.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

3.1. Компетенции, формированию которых способствует данная дисциплина

При реализации дисциплины формируются следующие компетенции в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению подготовки:

а) универсальные компетенции (УК) и индикаторы их достижения:

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Разработка и реализация проектов	УК-2. Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений	УК-2.1. Определяет совокупность взаимосвязанных задач, обеспечивающих достижение поставленной цели, исходя из действующих правовых норм. УК-2.2. Определяет ресурсное обеспечение для достижения поставленной цели. УК-2.3. Оценивает вероятные риски и ограничения в решении поставленных задач. УК-2.4. Определяет ожидаемые результаты решения поставленных задач.

в) профессиональные компетенции (ПК) и индикаторы их достижения:

Код и наименование профессиональной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения профессиональной компетенции	Основание (ПС, анализ опыта)
Тип задач профессиональной деятельности: проектный		
ПК-8. Способен анализировать, проектировать и разрабатывать программы дополнительного образования на основе инновационных подходов и современных средств обучения с учётом области деятельности, особенностей возраста, группы и отдельных обучающихся	ПК-8.1. Проявляет мировоззренческую рефлексию при анализе проблем развития дополнительного образования в России. ПК-8-2. Проявляет способность к проектированию и разработке программ дополнительного образования на основе инновационных подходов и современных средств обучения. ПК-8-3. Проявляет способность организовывать разнообразные формы занятий физической культурой и спортом	Профессиональный стандарт 01.003 «Педагог дополнительного образования детей и взрослых (педагог дополнительного образования)»

3.2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения формируемых компетенций

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

– нормативно-правовые акты, регулирующие отношения в сфере проектной и учебно-исследовательской деятельности (УК-2 (индикаторы – 1,2,3,4));

– особенности проектного мышления (УК-2 (индикаторы – 1,2,3,4));

– основные этапы проектирования, их последовательность и взаимосвязь (УК-2 (индикаторы – 1,2,3,4));

– разновидности рисков и ограничений в проектной деятельности (УК-2 (индикаторы – 1,2,3,4));

– историю, направления, перспективы развития дополнительного и семейного образования в России и за рубежом;

– нормативно-правовые документы, регламентирующие деятельность в системе дополнительного образования детей;

– современные концепции досуга и досуговой деятельности, ее социально-психологические особенности, основные формы и технологии;

– педагогические, санитарно-гигиенические, эстетические требования к дидактическому обеспечению проведения досуговой деятельности.

Уметь:

– выделять в поставленной цели основные смысловые и структурные компоненты (УК-2 (индикаторы – 1,2,3,4));

– формулировать задачи на основе этапов получения промежуточных результатов (УК-2 (индикаторы – 1,2,3,4));

– определять совокупность необходимых ресурсов для реализации каждой задачи (УК-2 (индикаторы – 1,2,3,4));

– оценивать уровень и качество каждого ресурса, обеспечивающего выполнение определенной задачи (УК-2 (индикаторы – 1,2,3,4));

– выявлять возможности преодоления рисков и ограничений с учетом имеющихся ресурсов и резервов (УК-2 (индикаторы – 1,2,3,4));

– проектировать процесс решения каждой задачи проекта, выбирая оптимальный способ ее решения, исходя из действующих правовых норм и имеющихся ресурсов и ограничений (УК-2 (индикаторы – 1,2,3,4));

– анализировать и оценивать инновационные подходы к построению дополнительного образования (обновление содержания, форм, методов, приемов, средств обучения) (ПК-8 (индикаторы – 1,2,3));

– систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области дополнительного образования на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов (ПК-8 (индикаторы – 1,2,3));

– разрабатывать методические материалы (рабочие программы, планы) на основе инновационных подходов, современных средств обучения и с учетом направленности, особенностей возраста, группы и отдельных занимающихся, ориентированных на развитие творческого потенциала личности (ПК-8 (индикаторы – 1,2,3));

– организовывать досуговые мероприятия с детьми и взрослыми средствами ФК и спорта (ПК-8 (индикаторы – 1,2,3));

– использовать при проведении досуговых мероприятий педагогически обоснованные формы, методы, способы и приемы организации деятельности и общения обучающихся с учетом их возраста, состояния здоровья и индивидуальных особенностей (ПК-8 (индикаторы – 1,2,3));

– проводить мероприятия для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и с их участием (ПК-8 (индикаторы – 1,2,3));

– обеспечивать взаимодействие с родителями и мотивировать их (лиц, их заменяющих)

к участию в досуговых мероприятиях (ПК-8 (индикаторы – 1,2,3)).

Владеть:

– приемами декомпозиции цели, используя вариативные трактовки задач, конкретизирующих различные пути достижения поставленной цели (УК-2 (индикаторы – 1,2,3,4));

– способами определения резервов, использование которых может компенсировать недостаток имеющихся ресурсов (УК-2 (индикаторы – 1,2,3,4));

– способами решения конкретных задач проекта на уровне заявленного качества и за установленное время (УК-2 (индикаторы – 1,2,3,4));

– навыками публичного представления результатов решения конкретной задачи проекта (УК-2 (индикаторы – 1,2,3,4)).

– информационными технологиями, проектной деятельностью в области дополнительного образования и организации семейного досуга и спортивно-массовых мероприятий (ПК-8 (индикаторы – 1,2,3)).

4. Объём и содержание дисциплины

Объём дисциплины составляет 3 зачётных единиц (81 час.)

Контактная работа 25,75 час.

Самостоятельная работа 55,25 час.

Виды учебных занятий и формы промежуточной аттестации	4 сем.	
	Контактная работа с преподавателем	Самостоятельная работа обучающегося
Лекции	12	55,25
Практические занятия	13,5	
Зачёт	0,25	-
Всего	25,75	55,25

4.1. Содержание дисциплины по разделам (темам), соотнесенное с видами и объемом учебных занятий

Очная форма обучения

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Семестр	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и объем (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости Формы промежуточной аттестации
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа обучающегося	
1	Понятие о	4	1,5	1,5	9	

	физкультурно-оздоровительных технологиях. Предмет, цели и задачи.					
2	Физическая активность и здоровье. Задачи физического воспитания.	4	1,5	1,5	9	
3	Адинамия. Гиподинамия. Перенапряжение опорно-двигательной системы. Дозировка и критерии физ. нагрузки, контроль.	4	1,5	1,5	9	
4	Выбор физкультурно-оздоровительных технологий. Использование клинических и параклинических методов исследования.	4	1,5	1,5	9	Тестирование, контрольная работа
5	Понятие специальной медицинской группе. Комплектование специальных медицинских групп. Врачебно-педагогический контроль	4	1,5	1,5	9	
6	Принципы использования физкультурно-оздоровительных технологий	4	4,5	6	10,25	Тестирование, контрольная работа
ИТОГО			12	13,5	55,25	Зачет

4.2. Развернутое описание содержания учебного материала по разделам (темам)

Понятие о физкультурно-оздоровительных технологиях. Предмет, цели и задачи.

Физкультурно-оздоровительные технологии в сфере физической культуры и спорта. Цель и задачи физкультурно-оздоровительных технологий.

Физическая активность и здоровье. Задачи физического воспитания.

Уровень физической активности человека. Исследование и оценка физического развития. Физическая активность и её тесная связь со здоровьем человека. Механизмы влияния физической активности на организм человека.

Адинамия. Гиподинамия. Перенапряжение опорно-двигательной системы. Дозировка и критерии физ. нагрузки, контроль.

Адинамия. Гиподинамия. Характеристика физических нагрузок. Динамика функционального состояния и состояния здоровья. Причины возникновения заболеваний и

травм. Основные принципы системы оздоровительной физической тренировки.

Выбор физкультурно-оздоровительных технологий. Использование клинических и параклинических методов исследования.

Выбор физкультурно-оздоровительных технологий. Использование клинических и параклинических методов исследования. Инновационные здоровьесберегающие технологии в медико-биологическом обеспечении физической культуры и спорта, спортивная медицина. Основные задачи медико-биологического обеспечения. Технологии использования лазерного излучения в диагностике и коррекции функциональных изменений в спорте. Технологии использования тепловизионной техники. Механотренажерные устройства в спорте. Диагностическая аппаратура.

Понятие специальной медицинской группе. Комплектование специальных медицинских групп. Врачебно-педагогический контроль

Специальная медицинская группа. Особенности комплектования специальных медицинских групп. Врачебно-педагогический контроль. Этапы врачебно-педагогического контроля.

Принципы использования физкультурно-оздоровительных технологий

Принципы использования физкультурно-оздоровительных технологий у детей дошкольного возраста. Принципы использования физкультурно-оздоровительных технологий у детей школьного возраста. Принципы использования физкультурно-оздоровительных технологий у женщин. Принципы использования физкультурно-оздоровительных технологий у лиц старшего возраста.

5. Образовательные технологии, в том числе перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

В процессе изучения дисциплины «Физкультурно-оздоровительные технологии» предусматривается использование следующих образовательных технологий, методов обучения и инновационных форм учебных занятий: технологии проблемного обучения; рейтинговой технологии; технологии коллективного способа обучения.

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине: мультимедиа технологии.

Для подготовки докладов, выполнения индивидуальных заданий студенты используют электронный каталог библиотеки, электронные ресурсы электронных библиотечных систем «Университетская книга» (Режим доступа: www.biblioclub.ru), Коллекция Шуйского филиала ИвГУ на национальном цифровом ресурсе «Руконт».

При этом используются разнообразные технические устройства и программное обеспечение, информационные и коммуникационные технологии.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа студентов является важной составляющей организации учебного процесса по изучению дисциплины «Физкультурно-оздоровительные технологии».

Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине осуществляется в следующих формах:

- изучение программного материала дисциплины (работа с учебником и конспектом лекции);
- изучение рекомендуемой научно-методической литературы;
- написание контрольных работ;

- работа с электронными информационными ресурсами и ресурсами Internet;
- подготовка к зачету.

Доступ к методическим материалам осуществляется через сайт Шуйского филиала ИвГУ, в том числе через ЭБС Шуйского филиала ИвГУ на платформе «Руконт».

При самостоятельном изучении тем, указанных в таблице 4.1, рекомендуется обязательное использование дополнительной литературы, которая поможет успешнее и быстрее разобраться в поставленных вопросах и задачах.

Полностью весь методический материал по обеспечению самостоятельной работы студентов приводится в приложении 1 к настоящей программе.

7. Характеристика оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине

Критерием оценки уровня сформированности компетенций в рамках дисциплины «Физкультурно-оздоровительные технологии» является балльно-рейтинговая система. В ходе изучения дисциплины предусматриваются текущий контроль и промежуточная аттестация. Цель текущего контроля – оценка результатов работы в семестре. Общий балл текущего контроля складывается из следующих оценочных средств:

Семестр	Оценочное средство	баллы
1	Посещение занятий	0-10
1	Выполнение программы и активность на занятиях	0-40
1	Написание реферата	0-20
1	Тестовые задания (письменное тестирование)	0-30
Итого		0-100

Студент может получить премиальные баллы: за написание статей по физической культуре в сборниках или в СМИ – 3 балла; участие в научных конференциях с выступлением – 3 балла; участие в научных конференциях без выступления – 1 балл; изготовление стендовых материалов и наглядных пособий – 2 балла, но не более 15 баллов в каждом семестре.

Максимальная сумма баллов, которая может быть учтена в индивидуальном рейтинге обучающегося в семестре по дисциплине, не может превышать 100 баллов (включая бонусные баллы).

Целью промежуточных аттестаций по дисциплине является оценка качества освоения дисциплины обучающимися. Промежуточная аттестация представляет собой итоговую оценку знаний по дисциплине, в виде проведения зачета. Зачет проводится в форме письменного тестирования и собеседования.

Пороговый уровень сформированности компетенций определяется по выполнению всех видов оценочных заданий:

Контрольное тестирование не менее 50% правильных ответов.

При устном ответе на зачете основная информация воспроизводится с нарушением логической последовательности её представления, имеются пробелы в знаниях, отсутствует аргументация излагаемого материала, студент не умеет использовать примеры из практики, отсутствие научной терминологии, искажает факты.

Базовый уровень сформированности компетенции отвечает следующим требованиям

Контрольное тестирование не менее 75% правильных ответов.

При устном ответе на зачете понимание сущности обсуждаемой темы, вопроса, логичность изложения, использование научной терминологии с возможными незначительными ошибками.

Повышенный уровень сформированности компетенции

Контрольное тестирование не менее 95% правильных ответов.

При устном ответе на зачете понимание сущности обсуждаемой темы, вопроса, логичность изложения, использование научной терминологии, использование примеров из практики или своего личного опыта, использование научной терминологии.

Оценка результатов освоения дисциплины при рейтинговой системе оценивания формируется по 100-балльной шкале из результатов текущего контроля успеваемости и результатов, полученных на зачёте.

Оценка на зачёте выставляется по следующей шкале:

Шкала оценки результатов освоения дисциплины «Физкультурно-оздоровительные технологии» при рейтинговой системе оценивания

Повышенный уровень	Базовый уровень	Пороговый уровень	Ниже порогового уровня
зачтено	зачтено	зачтено	не зачтено
85-100 баллов	71-84 балла	61-70 баллов	60 и менее баллов

Фонд оценочных средств по дисциплине «Физкультурно-оздоровительные технологии» в полном объёме представлен в Приложении 2 к рабочей программе.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Учебная и учебно-методическая литература:

– основная литература:

1. Здоровье и здравоохранение : учебное пособие / А. А. Шабунова, К. Н. Калашников, М. В. Морев [и др.]. – Вологда : ИСЭРТ РАН, 2014. – 153 с. : схем., табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=499754. – ISBN 978-5-93299-254-8. – Текст : электронный.
2. Цибульникова, В. Е. Педагогические технологии. Здоровьесберегающие технологии в общем образовании : учебное пособие (с практикумом) для студентов педагогических вузов / В. Е. Цибульникова, Е. А. Леванова ; под общ. ред. Е. А. Левановой. – Москва : Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2017. – 148 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471794. – ISBN 978-5-4263-0490-1. – Текст : электронный.
3. Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш. – Москва : Спорт, 2016. – 281 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461372. – ISBN 978-5-906839-23-7. – Текст : электронный.

– дополнительная литература

1. Деркачева, Н. П. Альтернативные виды оздоровительной гимнастики : учебное пособие / Н. П. Деркачева, С. В. Недомолкина ; науч. ред. В. М. Суханов. – Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2021. – 53 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=688109. – ISBN

978-5-00032-513-1. – Текст : электронный.

2. Дубровский, В. И. Физическая реабилитация инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья : учебник для студентов высших и средних профессиональных учебных заведений по физической культуре / В. И. Дубровский, А. В. Дубровская. - Москва : БИНОМ, 2010. - 448 с. : ил. - (Учебник для вузов).
3. Магин, В. А. Медико-биологические и психолого-педагогические особенности спортивной деятельности : учебное пособие / В. А. Магин, В. В. Вучева, О. Н. Мещерякова. - Ставрополь : АГРУС, 2010. - 204 с.
4. Руководство по спортивной медицине / под ред. В. А. Маргазина. - Санкт-Петербург : СпецЛит, 2012. - 487 с. : ил.
5. Артамонова, Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура : учебное пособие для студентов вузов / Л. Л. Артамонова, О. П. Панфилов, В. В. Борисова ; общ. ред. О. П. Панфилова. - Москва : Владос-Пресс, 2010. - 389 с. - (Учебное пособие для вузов).
6. Асташина, М. П. Использование оздоровительной гимнастики в физкультурно-оздоровительной деятельности детей дошкольного и младшего школьного возраста : учебное пособие / М. П. Асташина, В. П. Шульпина. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2007. – 111 с. : табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274513. – Текст : электронный.
7. Асташина, М. П. Физкультурно-оздоровительная работа с разными возрастными группами населения : учебное пособие / М. П. Асташина. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. – 189 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=336043. – Текст: электронный.
8. Башта, Л. Ю. Теоретико-методические основы спортивно-оздоровительных занятий с детьми : учебное пособие / Л. Ю. Башта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. – 109 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573571. – ISBN 978-5-91930-127-1. – Текст : электронный.
9. Боярская, Л. А. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы : учебное пособие / Л. А. Боярская ; науч. ред. В. Н. Люберцев. – Екатеринбург : Издательство Уральского университета, 2017. – 122 с. : схем., табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=695312. – ISBN 978-5-7996-2157-5. – Текст : электронный.
10. Бурлаков, И. Р. Спортивно-оздоровительные сооружения и их оборудование : учебное пособие для студентов академий и институтов физической культуры / И. Р. Бурлаков, Г. П. Неминущий. - Москва : СпортАкадемПресс, 2002. - 140 с.
11. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре : учебные материалы / Федеральное агентство по образованиию РФ; ГОУ ВПО "ШГПУ"; Кафедра здоровьесберегающих технологий в образовании ; сост. А. С. Махов. - Шуя : Весть ГОУ ВПО "ШГПУ", 2008. - 51 с. - (Здоровьесберегающие технологии в образовании).
12. Грудницкая, Н. Н. Оздоровительные телесно-ориентированные технологии : учебное пособие / Н. Н. Грудницкая. – Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2014. – 209 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. –

URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457277. – Текст : электронный.

13. Грудницкая, Н. Н. Современные оздоровительные системы и виды кондиционной тренировки : учебное пособие / Н. Н. Грудницкая, Т. В. Мазакова. – Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2015. – 131 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457279 . – Текст : электронный.
14. Егорова, С. А. Организация оздоровительной работы с различными слоями населения : учебное пособие / С. А. Егорова, В. Г. Петрякова. – Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2015. – 92 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457956. – Текст : электронный.
15. Изаак, С. И. Управление физкультурно-оздоровительной работой : учебно-методическое пособие / С. И. Изаак, М. Х. Индреев, М. Н. Пуховская. - Москва : Олимпия Пресс, 2005. - 96 с.
16. Криживецкая, О. В. Фитнес. Основы спортивно-оздоровительной тренировки : учебное пособие / О. В. Криживецкая, И. А. Ивко. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2018. – 121 с. : табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573595. – Текст : электронный.
17. Минникаева, Н. В. Организация физкультурно-оздоровительных предприятий : учебное пособие / Н. В. Минникаева. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2014. – 120 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278906. – ISBN 978-5-8353-1594-9. – Текст : электронный.
18. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник для вузов : в 2-х томах / под ред. С. П. Евсеева. - 2-е изд. ; испр. и доп. - Москва : Советский спорт, 2005.
19. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник / авт.-сост. О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев ; под общ. ред. С. П. Евсеева. – Москва : Спорт, 2016. – 385 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461367. – ISBN 978-5-906839-18-3. – Текст : электронный.
20. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ : планирование, занятия, упражнения, спортивно-досуговые мероприятия / авт.-сост. О. Ф. Горбатенко, Т. А. Кардаильская, Г. П. Попова. - Волгоград : Учитель, 2008. - 159 с.
21. Физкультурно-оздоровительные технологии : курс лекций / сост. И. А. Ивко. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2009. – 152 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277189. – Текст : электронный.
22. Харисова, Л. М. Организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности : учебное пособие / Л. М. Харисова. – Кострома : Костромской государственный университет (КГУ), 2011. – 370 с. : ил., табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=275636. – ISBN 978-5-7591-1258-7. – Текст : электронный.
23. Шевердина, Н. А. Оздоровительная работа в начальной школе / Н. А. Шевердина. -

Ростов-на-Дону : Феникс, 2008. - 256 с.

Интернет-ресурсы:
http://ru.wikipedia.orq/wiki – Википедия - свободная энциклопедия;

Современные профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:

1. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» - http://www.biblioclub.ru/;
2. Коллекция Шуйского филиала ИвГУ на национальном цифровом ресурсе «Руконт»;
3. Национальный цифровой ресурс Руконт - межотраслевая электронная библиотека на базе технологии Контекстум - http://www.rucont.ru/;
4. Научная Электронная Библиотека eLIBRARY - http://www.elibrary.ru;
5. Электронная библиотека диссертаций РГБ - http://diss.rsl.ru/;
6. Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" (ИС "Единое окно") - http://window.edu.ru/window/library;
7. КонсультантПлюс - http://www.consultant.ru/;
8. Портал общероссийской системы оценки качества образования - http://www.osoko.edu.ru/;
9. Методическое хранилище Ивановского института развития образования - http://www.iroio.ru/;
10. Словари и энциклопедии на Академике - https://dic.academic.ru/;

Программное обеспечение:

В процессе изучения дисциплины «Профилактика применения допинга» используются офисные пакеты Microsoft Office, Open Office, программа для просмотра и чтения файлов PDF Adobe Acrobat Reader DC, программа для воспроизведения флэш-анимации в браузерах Adobe Flash Player, вэб-обозреватели Google Chrome, Opera, Антивирус Касперского, 1С университет.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для предоставления учебной информации большой аудитории.

2. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

3. Учебная аудитория для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

4. Помещение для самостоятельной работы, оснащенное специализированной мебелью, компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

5. Учебно-наглядные пособия для занятий лекционного типа, обеспечивающие тематические иллюстрации: электронные презентации; видеоматериалы.

Автор рабочей программы дисциплины: Н.А. Чиркин, преподаватель кафедры безопасности жизнедеятельности и адаптивной физической культуры.

Программа рассмотрена на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности и адаптивной физической культуры «20» февраля 2023 г., протокол № 6

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _____ от «_____» _____20 __ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ А.И. Замогильнов
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _____ от «_____» _____20 __ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ А.И. Замогильнов
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _____ от «_____» _____20 __ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ А.И. Замогильнов
(подпись)

Приложение 1.

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины «Физкультурно-оздоровительные технологии»

ТЕМЫ СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ

Семинарское занятие №1.

Понятие о физкультурно-оздоровительных технологиях. Предмет, цели и задачи.

1. Физкультурно-оздоровительные технологии в сфере физической культуры и спорта.
2. Цель и задачи физкультурно-оздоровительных технологий.

Семинарское занятие №2.

Физическая активность и здоровье. Задачи физического воспитания.

1. Уровень физической активности человека.
2. Исследование и оценка физического развития.
3. Физическая активность и её тесная связь со здоровьем человека.
4. Механизмы влияния физической активности на организм человека.

Семинарское занятие №3.

Адинамия. Гиподинамия. Перенапряжение опорно-двигательной системы. Дозировка и критерии физ. нагрузки, контроль.

1. Адинамия.
2. Гиподинамия.
3. Характеристика физических нагрузок.
4. Динамика функционального состояния и состояния здоровья.
5. Причины возникновения заболеваний и травм.
6. Основные принципы системы оздоровительной физической тренировки.

Семинарское занятие №4.

Выбор физкультурно-оздоровительных технологий. Использование клинических и параклинических методов исследования.

1. Выбор физкультурно-оздоровительных технологий.
2. Использование клинических и параклинических методов исследования.
3. Инновационные здоровьесберегающие технологии в медико-биологическом обеспечении физической культуры и спорта, спортивная медицина.
4. Основные задачи медико-биологического обеспечения.
5. Технологии использования лазерного излучения в диагностике и коррекции функциональных изменений в спорте.
6. Технологии использования тепловизионной техники.
7. Механотренажерные устройства в спорте.
8. Диагностическая аппаратура.

Семинарское занятие №5.

Понятие специальной медицинской группе. Комплектование специальных медицинских групп. Врачебно-педагогический контроль

1. Специальная медицинская группа.
2. Особенности комплектования специальных медицинских групп.
3. Врачебно-педагогический контроль.
4. Этапы врачебно-педагогического контроля.

Семинарское занятие №6.

Принципы использования физкультурно-оздоровительных технологий

1. Принципы использования физкультурно-оздоровительных технологий у детей

дошкольного возраста.

Семинарское занятие №7.

Принципы использования физкультурно-оздоровительных технологий

1. Принципы использования физкультурно-оздоровительных технологий у детей школьного возраста.

Семинарское занятие №8.

Принципы использования физкультурно-оздоровительных технологий

1. Принципы использования физкультурно-оздоровительных технологий у женщин.

Семинарское занятие №9.

Принципы использования физкультурно-оздоровительных технологий

1. Принципы использования физкультурно-оздоровительных технологий у лиц старшего возраста.

Требования по написанию реферата

Структура:

- титульный лист;
- оглавление с указанием глав, параграфов, страниц;
- введение;
- основная часть (разбитая на главы и параграфы);
- заключение;
- список литературы;
- приложения (если есть).

1. Общий объем 10-50 страниц машинописного текста.

2. Тема должна соответствовать критериям:

- грамотность с литературной точки зрения;
- четкость рамок исследуемой проблемы;
- сочетание емкости и лаконичности формулировок.

3. Оглавление (план, содержание), в котором указаны названия всех разделов (параграфов, пунктов) и номера страниц, указывающие начало этих разделов в тексте

4. Вводная часть должна включать в себя:

- обоснование актуальности темы с позиции научной значимости (малая изученность вопроса, его спорность, дискуссионность и прочее), либо современной востребованности; постановку целей и формирование задач, которые требуется решить для выполнения цели; краткий обзор и анализ источников, изучения литературы и прочих источников информации.

6. Основная часть структурируется по главам и параграфам. Подбор ее должен быть направлен на рассмотрение и раскрытие основных положений выбранной темы. Содержать собственное мнение, опирающееся на приведенные факты.

7. В тексте обязательны ссылки на первоисточники

8. Заключительная часть состоит из подведения итогов выполненной работы, краткого и четкого изложения выводов, анализа степени выполнения поставленных задач.

9. Список литературы оформляется в алфавитном порядке, в него включается весь перечень изученных, студентом в процессе написания реферата, источников научно-методической литературы и оформляется согласно действующим требованиям.

10. После списка литературы следуют приложения. Каждое приложение нумеруется и оформляется с нового листа.

Оформление:

1. Реферат должен быть представлен в сброшюрованном виде. Оформление

производится в соответствии с требованиями, предъявляемыми к его структуре. Каждая часть начинается с новой страницы.

2. Каждая страница нумеруется в середине нижней строки. Счет-нумерация ведется с титульного листа, на котором цифры не проставляются. Поля слева - 3см, справа – 1,5см, снизу и сверху – 2см. Шрифт: размер (кегль) – 14. Тип шрифта – Times New Roman. Выравнивание – по ширине. Межстрочный интервал – 1,5.

3. Талицы, схемы, графики, имеющиеся в тексте, нумеруются в отдельности. Они должны иметь названия и ссылку на источник данных.

4. В тексте не допускается сокращение названий, наименований (за исключением общепринятых в физической культуре аббревиатур).

5. Титульный лист оформляется следующим образом: вверху в центре – название учебного заведения, ниже название кафедры, по центру – название темы реферата, ниже темы справа – фамилия, имя, отчество студента, факультет, курс, группа, а так же фамилия и инициалы преподавателя, внизу по центру – город и год написания.

Темы реферата

1. Динамика функционального состояния и состояния здоровья.
2.Основные принципы системы оздоровительной физической тренировки.
3. Выбор физкультурно-оздоровительных технологий.
4. Использование клинических и параклинических методов исследования.
5. Инновационные физкультурно-оздоровительные технологии в медико-биологическом обеспечении физической культуры и спорта, спортивная медицина.
6. Основные задачи медико-биологического обеспечения.
7. Технологии использования лазерного излучения в диагностике и коррекции функциональных изменений в спорте.
8. Технологии использования тепловизионной техники. Механотренажерные устройства в спорте.
9. Диагностическая аппаратура. Способы коррекции физического состояния спортсмена.
10. Понятие специальной медицинской группе. Комплектование специальных медицинских групп. Врачебно-педагогический контроль.
11. Инновационный потенциал физической культуры и спорта в стратегии устойчивого развития общества.
12. Социально-биологические факторы, влияющие на здоровье.
13. Компоненты здорового образа жизни.
14. Рациональный режим труда и отдыха.
15. Двигательная активность и её оптимальный уровень.
16. Эффективные способы укрепления здоровья.
17. Различные виды массажа и их назначение.
18. Основные правила здорового питания.
19. Особенности питания при занятиях физическими упражнениями.
20. Основные приемы и средства защиты организма в неблагоприятных экологических условиях.