

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:

ФИО: Худин Александр Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 01.02.2021 14:41:19

Уникальный программный ключ:

08303ad8de1c00b1073b1de7069ac909ac9da14374153621a0ee57e757a19

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

"Курский государственный университет"

Кафедра медико-биологических дисциплин, оздоровительной и адаптивной физической культуры

УТВЕРЖДЕНО

протокол заседания

Ученого совета от 24.04.2017 г., №10

Рабочая программа дисциплины Физкультурно-оздоровительные технологии

Направление подготовки: 49.04.01 Физическая культура

Профиль подготовки: Современные теории и технологии физической культуры и спорта

Квалификация: магистр

Факультет физической культуры и спорта

Форма обучения: очная

Общая трудоемкость 2 ЗЕТ

Виды контроля в семестрах:

зачет(ы) 3

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	3 (2.1)		Итого	
	Неделя			
Неделя	18			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Практические	36	36	36	36
В том числе инт.	12	12	12	12
Итого ауд.	36	36	36	36
Контактная работа	36	36	36	36
Сам. работа	36	36	36	36
Итого	72	72	72	72

Рабочая программа дисциплины Физкультурно-оздоровительные технологии / сост. ; Курск. гос. ун-т. - Курск, 2017. - с.

Рабочая программа составлена в соответствии со стандартом, утвержденным приказом Минобрнауки России от 8 апреля 2015 г. № 376 "Об утверждении ФГОС ВО по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура (уровень магистратуры)" (Зарегистрировано в Минюсте России 28 апреля 2015 г. № 37043)

Рабочая программа дисциплины "Физкультурно-оздоровительные технологии" предназначена для методического обеспечения дисциплины основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура профиль Современные теории и технологии физической культуры и спорта

Составитель(и):

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	формирование теоретической и практической профессиональной подготовки в области оздоровительной физической культуры, ознакомление с основными методиками оздоровления и технологиями их применения, а также формирование умений и навыков, которые позволят обучающимся, опираясь на полученные знания, использовать конкретные методики как для собственного физического развития, так и для осуществления своих профессиональных задач.
-----	---

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ООП:	Б1.В.ДВ.2
--------------------	-----------

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ДПК-1: Способность применять знания современной биологии и медицины в тренерской деятельности

Знать:

методики развития и совершенствования физических способностей при использовании тех или иных видов физкультурно-оздоровительной деятельности с целью коррекции и компенсации имеющихся функциональных нарушений, профилактики конкретных заболеваний

показания и противопоказания для использования тех или иных физических упражнений в занятиях с людьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья

Уметь:

аргументировать применение той или иной оздоровительной методики в соответствии с механизмом её воздействия на организм человека

составлять развернутую оздоровительную программу профилактических и оздоровительных мероприятий с учетом индивидуальных особенностей занимающихся, показаний и противопоказаний к применению данных методик

использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья

Владеть:

методами повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья

методикой применения средств физической культуры в соответствии с двигательными возможностями занимающихся

ОПК-5: способностью применять современные и инновационные научно-исследовательские технологии в ходе решения исследовательских задач, в том числе из смежных областей науки

Знать:

Теоретико-методические основы физкультурно-оздоровительных технологий

Уметь:

формулировать задачи, подбирать соответствующие оздоровительные технологии для решения поставленных задач

Владеть:

современными информационными технологиями для проведения тестирования различных показателей (физического развития, двигательной активности, адекватности питания и т.д.), разработки программ, составления паспортов здоровья, оповещения и пропаганды ЗОЖ

ПК-6: способностью определять приоритеты в процессе подготовки спортсменов при решении профессиональных задач, с учетом их индивидуальных особенностей

Знать:

сущность, механизм воздействия и методические основы современных программ оздоровления и профилактики

Уметь:

формулировать задачи, подбирать соответствующие оздоровительные технологии для решения поставленных задач;

Владеть:
технологией применения различных оздоровительных методик в своей профессиональной деятельности

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем	Вид занятий	Семестр / Курс	Часов	Интеракт.
	Раздел 1.	Раздел			
1.1	Здоровье как состояние, как процесс и как способность	Пр	3	4	2
1.2	Физкультурно-оздоровительные технологии как учебно-педагогическая и научная дисциплина	Пр	3	4	2
1.3	Физическая культура как средство оздоровления и профилактики.	Пр	3	4	2
1.4	Физическое развитие.	Пр	3	4	2
1.5	Методы повышения функциональных и адаптационных резервов организма	Пр	3	4	0
1.6	Питание и здоровье	Пр	3	4	2
1.7	ЛФК. Показания и противопоказания.	Пр	3	4	2
1.8	Фитотерапия. Использование фитотерапии для оздоровления	Пр	3	2	0
1.9	Материально-техническое обеспечение физкультурно-оздоровительной деятельности	Пр	3	2	0
1.10	Классификация и характеристика физкультурно-оздоровительных технологий	Ср	3	2	0
1.11	Гигиенические основы физкультурно-оздоровительной деятельности	Пр	3	2	0
1.12	Традиционные и нетрадиционные физкультурно-оздоровительные технологии	Пр	3	2	0
1.13	Двигательная активность.	Ср	3	2	0
1.14	Факторы риска утраты здоровья.	Ср	3	2	0
1.15	Современные методы физической реабилитации.	Ср	3	2	0
1.16	ЛФК и массаж.	Ср	3	4	0
1.17	Методы психофизической релаксации.	Ср	3	2	0
1.18	Дыхательная гимнастика	Ср	3	4	0
1.19	Питание и здоровье.	Ср	3	2	0
1.20	Нетрадиционные методы оздоровления	Ср	3	2	0
1.21	Предмет исследования физкультурно-оздоровительных технологий.	Ср	3	2	0
1.22	Методические особенности и принципы построения физкультурно-оздоровительных технологий	Ср	3	2	0
1.23	Биологические показатели здоровья в практике специалиста по физической культуре	Ср	3	2	0
1.24	Коррекция психологических состояний средствами физической культуры	Ср	3	2	0
1.25	Анализ ведущих тестовых методик для оценки уровня физической подготовленности	Ср	3	2	0
1.26	Коррекция режимов двигательной активности	Ср	3	2	0

1.27	Современные ИТ в деле сохранения и укрепления здоровья.	Ср	3	2	0
------	---	----	---	---	---

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания для текущей аттестации

«Оценочные материалы для текущей аттестации одобрены протоколом заседания кафедры медико-биологических дисциплин от «17 апреля» 2017 года № «10» и являются приложением к рабочей программе дисциплины».

5.2. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

«Оценочные материалы для текущей аттестации одобрены протоколом заседания кафедры медико-биологических дисциплин от «17 апреля» 2017 года № «10» и являются приложением к рабочей программе дисциплины».

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Заглавие	Эл. адрес	Кол-
Л1.1	- Физкультурно-оздоровительные технологии - Омск: Издательство СибГУФК, 2009.	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277189	1

6.1.2. Дополнительная литература

	Заглавие	Эл. адрес	Кол-
Л2.1	Николаев В. С., Щанкин А. А. - Двигательная активность и здоровье человека: (теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки) - М. Берлин: Директ-Медиа, 2015.	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362769	1
Л2.2	Еремущкин М. А. - Двигательная активность и здоровье: от лечебной гимнастики до паркура - Москва: Спорт, 2016.	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430414	1
Л2.3	Усаков В. И. - Студенту о здоровье и физическом воспитании - М. Берлин: Директ-Медиа, 2016.	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=441285	1
Л2.4	Чинкин А. С., Назаренко А. С. - Физиология спорта: Учебное пособие - Москва: Спорт, 2016.	http://www.iprbookshop.ru/43922	1

6.1.3. Методические разработки

	Заглавие	Эл. адрес	Кол-
Л3.1	Ахметов А. М. - Методическое руководство по организации курса физической культуры со студентами с ослабленным здоровьем: Учебно-методическое пособие - Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2014.	http://www.iprbookshop.ru/29879	1

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	1. http://lechenie-narodom.ru/ 2. http://zdorovoepitanie.info/ 3. http://natural-medicine.ru/ 4. http://fitodoktor.info/ 5. http://eco2002ru.narod.ru/ 6. http://prozoj.ru/ 7. http://tisyachelistnik.ru/ 8. http://www.sportmed.ru 9. http://www.sportlab.ru		
----	--	--	--

6.3.1 Перечень программного обеспечения

7.3.1.1	MicrosoftWindows 7 Prof
7.3.1.2	MicrosoftOfficeProfessional 2003
7.3.1.3	7-Zip
7.3.1.4	AdobeAcrobatReader DC
7.3.1.5	GoogleChrome
7.3.1.6	Gnuplot
7.3.1.7	

6.3.2 Перечень информационных справочных систем

7.3.2.1	- Электронная библиотечная система «Научная библиотека КГУ» http://www.lib.kursksu.ru/ ;
7.3.2.2	- Электронно-библиотечная система IPRBooks http://www.iprbookshop.ru/ ;

7.3.2.3	- Электронная библиотека Юрайт http://www.biblio-online.ru/
7.3.2.4	- Российский образовательный портал http://www.school.edu.ru/default.asp ;
7.3.2.5	- Научная электронная библиотека http://elibrary.ru/ ;
7.3.2.6	- Федеральная университетская компьютерная сеть России http://www.runnet.ru/ ;
7.3.2.7	- Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" http://window.edu.ru/ .
7.3.2.8	

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, 305000, г. Курск, ул. Радищева 33, 163
7.2	Моноблок ASUS ET2220I – 1 шт.
7.3	Мультимедиа проектор Optoma – 1 шт.
7.4	Экран настенный для проектора – 1 шт.
7.5	Стул – 30 шт.
7.6	Стол – 15 шт.
7.7	Доска аудиторная – 1 шт.
7.8	
7.9	
7.10	Учебная аудитория, 305000, г. Курск, ул. Радищева, 33, 146
7.11	Столов – 61 шт.
7.12	Посадочных мест – 162.
7.13	Компьютеров:
7.14	27 моноблоков MSI - модель MS-A912, 2гб оперативной памяти, Athlon CPU D525 1.80GHz
7.15	13 моноблоков Asus - модель ET2220I, 4гб оперативной памяти, intelCore i3-3220 CPU 3.30 GHz
7.16	

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1. Методические указания по освоению дисциплины (модуля)

Студентам необходимо ознакомиться с содержанием рабочей программы, с целями и задачами дисциплины, ее связями с другими дисциплинами образовательной программы, методическими разработками, имеющимся на кафедре.

1.2 Студенты должны ознакомиться с темами семинарских занятий, изучить рекомендуемую литературу и источники, сориентироваться в понятийном аппарате, подготовить выступление по теме, принимать участие в обсуждении.

1.3 Зачет проводится в устной форме. Вопросы для подготовки к зачету выдаются заранее.