

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:

ФИО: Худин Александр Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 27.01.2021 14:29:43

Уникальный программный ключ:

08303ad8de1c00b0673b1de7089ac09ac3da143f415362na0ee37e75fa19

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: 44.03.01 Педагогическое образование

Профиль подготовки: Музыка

Квалификация: бакалавр

Факультет искусств

Форма обучения: очная

Общая трудоемкость 3 ЗЕТ

Виды контроля в семестрах:

зачет(ы) 8

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	8 (4.2)		Итого	
Неделя	7			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	14	14	14	14
Семинарские	28	28	28	28
Итого ауд.	42	42	42	42
Контактная работа	42	42	42	42
Сам. работа	66	66	66	66
Итого	108	108	108	108

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 04 декабря 2015 г. № 1426 "Об утверждении ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (уровень бакалавриата)" (Зарегистрировано в Минюсте России 11 января 2016 г. № 40536)

Рабочая программа дисциплины "Физкультурно-оздоровительные технологии" предназначена для методического обеспечения дисциплины основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование профиль Музыка

Составитель(и):

© Курский государственный университет, 2017

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.7
--------------------	-----------

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**ДПК-1: готовность использовать анатомо-физиологические знания в области соответствующего профиля (физкультурное образование) в пределах основной образовательной программы****Знать:**

факторы, влияющие на индивидуальное, групповое и общественное здоровье, их значение и взаимодействие

принципы здорового образа жизни (рациональное питание, адекватная двигательная активность, психокоррекция, отказ от вредных привычек)

Уметь:

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

определять и подбирать физкультурные средства оздоровления в зависимости от состояния здоровья, физического развития и подготовленности занимающихся

проводить экспресс-диагностику функционального состояния организма при использовании средств физической культуры

Владеть:

методикой применения средств физической культуры в соответствии с двигательными возможностями занимающихся

технологией применения различных оздоровительных методик в своей профессиональной деятельности

ДПК-2: способность-применять медико-биологические знания и практические навыки в формировании предметных образовательных результатов обучения**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:

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

формулировать задачи, подбирать соответствующие оздоровительные технологии для решения поставленных задач

Владеть:

методами повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья

технологией применения различных оздоровительных методик в своей профессиональной деятельности

ОПК-6: готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся**Знать:**

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

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

Уметь:

подбирать соответствующие оздоровительные технологии для решения поставленных задач

аргументировать применение той или иной оздоровительной методики в соответствии с механизмом её воздействия на организм человека
Владеть:
методами повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья
методами и организацией проведения занятий на основе использования средств физической культуры в профилактических целях

ПК-4: способностью использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого учебного предмета
Знать:
методы оздоровления и профилактики, которые могут быть использованы в образовательном процессе
Уметь:
Владеть:
здоровьесберегающими технологиями, которые могут быть использованы при организации образовательного процесса, при проведении учебных занятий, внеклассных, внешкольных и воспитательных мероприятий

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	Лек	8	2	0
1.2	Физкультурно-оздоровительные технологии как учебно-педагогическая и научная дисциплина	Лек	8	2	0
1.3	Физическая культура как средство оздоровления и профилактики.	Лек	8	2	0
1.4	Физическое развитие.	Сем зан	8	2	0
1.5	Параметры его оценки. Комплексная оценка физического здоровья Составляющие здоровья. Принципы формирования здоровья.	Сем зан	8	4	0
1.6	Классификация и характеристика физкультурно-оздоровительных технологий	Сем зан	8	4	0
1.7	Двигательная активность.	Сем зан	8	4	0
1.8	Физическое развитие. Понятие и значение его показателей для оценки здоровья и выбора средств физической культуры	Сем зан	8	2	0
1.9	ЛФК. Показания и противопоказания.	Лек	8	2	0
1.10	Закаливание.	Ср	8	2	0
1.11	Роль питания в жизнедеятельности человека, правила рационального питания.	Сем зан	8	4	0
1.12	Фитотерапия. Использование лекарственных растений и препаратов на их основе	Сем зан	8	4	0
1.13	Массаж и самомассаж. Основные методики	Лек	8	2	0

1.14	Инвентарь и оборудование, используемое для занятий физической культурой и фитнесом	Сем зан	8	4	0
1.15	Факторы риска утраты здоровья.	Лек	8	2	0
1.16	Современные методы физической реабилитации.	Лек	8	2	0
1.17	ЛФК и массаж.	Ср	8	6	0
1.18	Методы психофизической релаксации.	Ср	8	6	0
1.19	Дыхательная гимнастика	Ср	8	6	0
1.20	Питание и здоровье.	Ср	8	6	0
1.21	Нетрадиционные методы оздоровления	Ср	8	6	0
1.22	Предмет исследования физкультурно-оздоровительных технологий.	Ср	8	8	0
1.23	Методические особенности и принципы построения физкультурно-оздоровительных технологий	Ср	8	6	0
1.24	Биологические показатели здоровья в практике специалиста по физической культуре	Ср	8	4	0
1.25	Коррекция психологических состояний средствами физической культуры	Ср	8	4	0
1.26	Анализ ведущих тестовых методик для оценки уровня физической подготовленности	Ср	8	4	0
1.27	Коррекция режимов двигательной активности	Ср	8	4	0
1.28	Современные ИТ в деле сохранения и укрепления здоровья.	Ср	8	4	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	Чинкин А. С., Назаренко А. С. - Физиология спорта: Учебное пособие - Москва: Спорт, 2016.	http://www.iprbookshop.ru/43922	1
Л2.2	Усаков В. И. - Студенту о здоровье и физическом воспитании - М. Берлин: Директ-Медиа, 2016.	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=441285	1
Л2.3	Еремушкин М. А. - Двигательная активность и здоровье: от лечебной гимнастики до паркура - Москва: Спорт, 2016.	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430414	1
Л2.4	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

6.1.3. Методические разработки

	Заглавие	Эл. адрес	Кол-
--	----------	-----------	------

	Заглавие	Эл. адрес	Кол-
ЛЗ.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. 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 29, 710
7.2	В наличии комплекты учебных столов и стульев (на 20 посадочных места). Кушетка медицинская -1шт, Ширма 1-х секционная- 1шт
7.3	
7.4	Учебная аудитория, 305000, г. Курск, ул. Радищева, 33, 146
7.5	Столов – 61 шт.
7.6	Посадочных мест – 162.
7.7	Компьютеров:
7.8	27 моноблоков MSI - модель MS-A912, 2гб оперативной памяти, Athlon CPU D525 1.80GHz
7.9	13 моноблоков Asus - модель ET2220I, 4гб оперативной памяти, intelCore i3-3220 CPU 3.30 GHz
7.10	

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.

1.1. Указания по подготовке к занятиям лекционного типа

Изучение дисциплины требует систематического и последовательного накопления знаний, поэтому студентам рекомендуется перед очередной лекцией просмотреть по конспекту материал предыдущей. При затруднениях в восприятии материала следует обращаться к основным литературным источникам, к лектору (по графику его консультаций) или к преподавателю на занятиях семинарского типа.

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.