

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РЯЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ С.А. ЕСЕНИНА»

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета
физической культуры и спорта
доцент П.В. Левин


«30» августа 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«ТЕХНОЛОГИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»**

Уровень основной образовательной программы: **бакалавриат**

Направление подготовки: **44.03.01 Педагогическое образование**

Направленность (профиль) подготовки: **Физическая культура**

Форма обучения: **очная**

Срок освоения ОПОП: **нормативный – 4 года**

Факультет: **физической культуры и спорта**

Кафедра: **ТМФВ и спортивных дисциплин**

Рязань 2020

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целями освоения дисциплины «Технологии оздоровительной физической культуры» являются формирование компетенций в области теории и методики физического воспитания учащихся школ, закономерности процесса обучения и воспитания, формирование здорового образа жизни учащейся молодежи.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВУЗА

2.1. Дисциплина «Технологии оздоровительной физической культуры» Б1.В.ДВ.16.2 относится к дисциплинам по выбору вариативной части Блока 1.

2.2. Для изучения данной дисциплины необходимы следующие предшествующие дисциплины:

История физической культуры
Анатомия
Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте
Возрастная и педагогическая психология
Педагогика

2.3. Перечень последующих дисциплин и модулей, для которых необходимы знания, умения, владение, формируемые данной дисциплиной:

- Основы здорового образа жизни;
- Основы лечебной физической культуры;
- Профессиональная ориентация в сфере физической культуры и спорта;
- Теория и методика физической культуры;
- Выпускная квалификационная работа.

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

Изучение данной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих общекультурных (ОК), общепрофессиональных (ОПК) и профессиональных (ПК) компетенций:

№ п/п	Номер/индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	В результате изучения дисциплины обучающиеся должны		
			Знать	Уметь	Владеть
1.	ОК-8	готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	<ol style="list-style-type: none"> 1. Методы медико-биологического, педагогического и психологического контроля состояния занимающихся. 2. Возрастные особенности детей и подростков. 3. Меры дозирования физической нагрузки в процессе занятия. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Применять методические навыки для решения конкретных задач, возникающих в процессе физкультурной деятельности. 2. Организовывать физическую культуру обучающихся с оздоровительной направленностью. 3. Применять эвристические методы решения задач профессиональной деятельности. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Технологией коррекции физической подготовленности и развития организма. 2. Основами физической подготовки различных категорий населения. 3. Средствами физкультурно-оздоровительной деятельности.
2.	ОПК-2	способностью осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся	<ol style="list-style-type: none"> 1. способы взаимодействия педагога с различными субъектами образовательного процесса; 2. основные положения управленческих наук, организационные основы сферы физической культуры и спорта; 3. средства и системы оздоровления, традиционные и нетрадиционные физкультурно-оздоровительные технологии. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. определять способности и уровень готовности личности включиться в соответствующую физкультурно-оздоровительную деятельность; 2. определять функциональное состояние, физическое развитие и уровень подготовленности занимающихся в различные периоды возрастного развития; 3. реализовывать задачи здоровьесбережения в процессе занятий физической культурой и спортом. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. умениями и навыками психофизического самосовершенствования на основе научного представления о здоровом образе жизни; 2. различными средствами коммуникации в профессиональной деятельности; 3. способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде спорта.

3.	ОПК-6	готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся	<ol style="list-style-type: none"> 1. Технологию определения медико-биологического, педагогического и психологического контроля состояния занимающихся. 2. Методы коррекции медико-биологического, педагогического и психологического контроля состояния занимающихся. 3. Формы, средства и методы физического воспитания учащихся 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Использовать в профессиональной деятельности конструктивные, организаторские, коммуникативные и гностические умения. 2. Составлять программу физической подготовки учащихся. 3. Выбирать и обосновывать методы физического воспитания учащихся 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Способами совершенствования профессиональных знаний и умений путем использования возможностей информационной среды учреждения, региона, области, страны 2. Способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе физического воспитания 3. Навыками организации процесса психофизического самосовершенствования на основе научного представления о здоровом образе жизни
4.	ПК-2	способность использовать современные методы и технологии обучения и диагностики	<ol style="list-style-type: none"> 1. Технологию физической подготовки обучающихся с учетом возрастной периодизации. 2. Объективные возможности средств физической культуры и спорта для самосовершенствования личности и воспитания учащихся. 3. Этапы и порядок обучения двигательным действиям. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Использовать в своей деятельности профессиональную лексику. 2. Применять технологию диагностирования учащихся различных возрастных групп. 3. Создавать образовательную среду на занятии по физической культуре. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Методами и средствами сбора, обобщения и использования информации о достижениях учащихся. 2. Методами диагностики с целью определения уровня физической подготовленности учащихся. 3. Методами проведения контрольных тестов и принятия нормативов.

2.5. Карта компетенций дисциплины

Наименование дисциплины		Технологии оздоровительной физической культуры			
Цели		формирование компетенций в области теории и методики физического воспитания учащихся школ, закономерности процесса обучения и воспитания, формирование здорового образа жизни учащейся молодежи			
В процессе освоения дисциплины студент формирует и демонстрирует следующие					
Общекультурные компетенции					
Компетенции		Перечень компонентов	Технология формирования	Форма оценочного	Уровни освоения компетенции
Индекс	Формулировка				
ОК-8	готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	<p>Знать:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Методы медико-биологического, педагогического и психологического контроля состояния занимающихся. 2. Возрастные особенности детей и подростков. 3. Меры дозирования физической нагрузки в процессе занятия. <p>Уметь:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Применять методические навыки для решения конкретных задач, возникающих в процессе физкультурной деятельности. 2. Организовывать физическую культуру обучающихся с оздоровительной направленностью. 3. Применять эвристические методы решения задач профессиональной деятельности. <p>Владеть:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Технологией коррекции физической подготовленности и развития организма. 2. Основами физической подготовки различных категорий населения. 	Лекции Практические занятия Дискуссии СРС	Собеседование Реферат-презентация Контрольная работа Зачет	<p>Пороговый:</p> <p>знать основные термины и понятия в рамках изучаемой дисциплины.</p> <p>Повышенный:</p> <p>владеть умениями и навыками психофизического самосовершенствования на основе научного представления о здоровом образе жизни.</p>

		3. Средствами физкультурно-оздоровительной деятельности.			
Общепрофессиональные компетенции					
ОПК-2	способность осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся	<p>Знать:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. способы взаимодействия педагога с различными субъектами образовательного процесса; 2. основные положения управленческих наук, организационные основы сферы физической культуры и спорта; 3. средства и системы оздоровления, традиционные и нетрадиционные физкультурно-оздоровительные технологии. <p>Уметь:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. определять способности и уровень готовности личности включиться в соответствующую физкультурно-оздоровительную деятельность; 2. определять функциональное состояние, физическое развитие и уровень подготовленности занимающихся в различные периоды возрастного развития; 3. реализовывать задачи здоровьесбережения в процессе занятий физической культурой и спортом. <p>Владеть:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. умениями и навыками психофизического самосовершенствования на основе научного представления о здоровом образе жизни; 2. различными средствами коммуникации в профессиональной деятельности; 3. способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде спорта. 	Лекции Практические занятия Дискуссии СРС	Собеседование Реферат-презентация Контрольная работа Зачет	<p>Пороговый:</p> <p>применять и трансформировать в соответствии с целями деятельности законы и принципы физкультурно-оздоровительной деятельности.</p> <p>Повышенный:</p> <p>владеть способами совершенствования профессиональных знаний и умений путем использования возможностей физкультурно-спортивной среды учреждения, региона, области, страны.</p>

ОПК-6	готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся	<p>Знать:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Технологию определения медико-биологического, педагогического и психологического контроля состояния занимающихся. 2. Методы коррекции медико-биологического, педагогического и психологического контроля состояния занимающихся. 3. Формы, средства и методы физического воспитания учащихся <p>Уметь:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Использовать в профессиональной деятельности конструктивные, организаторские, коммуникативные и гностические умения. 2. Составлять программу физической подготовки учащихся. 3. Выбирать и обосновывать методы физического воспитания учащихся <p>Владеть:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Способами совершенствования профессиональных знаний и умений путем использования возможностей информационной среды учреждения, региона, области, страны 2. Способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе физического воспитания 3. Навыками организации процесса психофизического самосовершенствования на основе научного представления о здоровом образе жизни 	Лекции Практические занятия Дискуссии СРС	Собеседование Реферат-презентация Контрольная работа Зачет	<p>Пороговый:</p> <p>планировать физкультурно-оздоровительную деятельность, согласно цели, задач, возрастного контингента образовательного учреждения</p> <p>Повышенный:</p> <p>знать основные дидактические закономерности технологии физкультурно-оздоровительной деятельности.</p>
Профессиональные компетенции					
ПК-2	способность	Знать:	Лекции	Собеседование	Пороговый:

	<p>использовать современные методы и технологии обучения и диагностики</p>	<p>1. Технологию физической подготовки обучающихся с учетом возрастной периодизации. 2. Объективные возможности средств физической культуры и спорта для самосовершенствования личности и воспитания учащихся. 3. Этапы и порядок обучения двигательным действиям. Уметь: 1. Использовать в своей деятельности профессиональную лексику. 2. Применять технологию диагностирования учащихся различных возрастных групп. 3. Создавать образовательную среду на занятии по физической культуре. Владеть: 1. Методами и средствами сбора, обобщения и использования информации о достижениях учащихся. 2. Методами диагностики с целью определения уровня физической подготовленности учащихся. 3. Методами проведения контрольных тестов и принятия нормативов.</p>	<p>Практические занятия Дискуссии СРС</p>	<p>Реферат-презентация Контрольная работа Зачет</p>	<p>использовать различные методов контроля для оценки влияния физических нагрузок на организм учащихся. Повышенный: владеть методами диагностики с целью определения уровня физической подготовленности учащихся</p>
--	--	--	---	---	---

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр № 5 часов	
1. Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего)	34	34	
В том числе:			
Лекции (Л)	16	16	
Практические занятия (ПЗ), семинары (С)	18	18	
Лабораторные работы (ЛР)	-	-	
Самостоятельная работа студента (всего)	38	38	
В том числе	-	-	
СРС в семестре:	38	38	
Выполнение заданий при подготовке к практическим занятиям	4	4	
Подготовка к устному собеседованию	4	4	
Подготовка к защите рефератов	4	4	
Подготовка к коллоквиуму	4	4	
Подготовка доклада	4	4	
Подготовка к контрольной работе	4	4	
Работа со справочными материалами	2	2	
Изучение и конспектирование основной литературы	4	4	
Изучение и конспектирование дополнительной литературы	4	4	
Подготовка к зачету	4	4	
СРС в период сессии:	-	-	
Вид промежуточной аттестации	зачет (З)	3	3
	-	-	-
ИТОГО: общая трудоемкость	72	72	72
	2	2	2

Дисциплина частично реализуется с применением дистанционных образовательных технологий.

При реализации дисциплины с применением (частичным применением) дистанционных образовательных технологий используются: вебинарная платформа Zoom (договор б/н от 10.10.2020г.); система электронного обучения Moodle (свободно распространяемое ПО).

2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Содержание разделов дисциплины

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела в дидактических единицах
5	1	Основные направления физкультурно-оздоровительной деятельности	<p>Оздоровительная направленность как важнейший принцип физического воспитания.</p> <p>Содержательные основы оздоровительной физической культуры.</p> <p>Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем.</p> <p>Интеграция нетрадиционных средств и систем физических упражнений в сфере оздоровительно-рекреационной физической культуры различных групп населения.</p> <p>Специфика профессиональной деятельности специалистов по физической культуре и спорту в сфере оздоровительного фитнеса.</p> <p>Научные основы двигательной активности и оздоровительной тренировки.</p> <p>Основы построения оздоровительной тренировки.</p> <p>Основы здорового питания.</p>

2.2. Разделы дисциплины, виды учебной деятельности и формы контроля

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела дисциплины	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу студентов (в часах)					Формы текущего контроля успеваемости
			Л	ЛР	ПЗ	СРС	всего	
5	1	Введение в теорию и методiku физического воспитания и развития ребёнка						
5	1.1	Оздоровительная направленность как важнейший принцип физического воспитания.	2	-	3	4	9	1-2 неделя Собеседование
5	1.2	Содержательные основы оздоровительной физической культуры.	2	-	3	4	9	3-4 неделя Доклад
5	1.3	Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем.	2	-	2	5	9	5-6 неделя Собеседование
5	1.4	Интеграция нетрадиционных средств и систем физических упражнений в сфере	2	-	2	5	9	7-8 неделя Реферат

		оздоровительно-рекреационной физической культуры различных групп населения.						
5	1.5	Специфика профессиональной деятельности специалистов по физической культуре и спорту в сфере оздоровительного фитнеса.	2	-	2	5	9	9-10 неделя Собеседование
5	1.6	Научные основы двигательной активности и оздоровительной тренировки.	2	-	2	5	9	11-12 неделя Коллоквиум
5	1.7	Основы построения оздоровительной тренировки.	2	-	2	5	9	13-14 неделя Собеседование
5	1.8	Основы здорового питания.	2	-	2	5	9	15-17 неделя Контрольная работа
		Раздел дисциплины № 1	16	-	18	38	72	
		ИТОГО за 5 семестр	16	-	18	38	72	Зачет

2.3. Лабораторный практикум не предусмотрен.

2.4. Курсовые работы не предусмотрены.

3. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТА

3.1. Виды СРС

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела учебного модуля	Виды СРС	Всего часов
5	1	Основные направления физкультурно-оздоровительной деятельности	Выполнение заданий при подготовке к практическим занятиям	4
			Подготовка к устному собеседованию	4
			Подготовка к контрольной работе	4
			Подготовка к защите рефератов	4
			Подготовка к коллоквиуму	4
			Подготовка доклада	4
			Работа со справочными материалами	2
			Изучение и конспектирование основной литературы	4
			Изучение и конспектирование дополнительной литературы	4
			Подготовка к зачету	4
ИТОГО в семестре				38

3.3. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

В организации самостоятельного изучения тем (вопросов) дисциплины, выполнении индивидуальных домашних заданий обучающимся помогут:

- Учебники и учебно-методические пособия по основам теории и методики обучения предмету физическая культура в школе библиотеки университета, а также имеющиеся на кафедре ТМФВ и спортивных дисциплин.
- ЭБС «Университетская библиотека ONLINE».
- Периодические издания – журналы: Теория и практика физической культуры; Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, Спорт в школе.

Список рекомендуемой литературы для самостоятельной работы обучающихся

Основная литература

1. Железняк Ю.Д. Методика обучения физической культуре: учебник. - М.: Издательский центр «Академия», 2013. - 256 с.
2. Железняк Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: учебное пособие. - М.: Издательский центр «Академия», 2008. - 272с.
3. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник. - М.: Издательский центр «Академия», 2014. - 480 с.

Дополнительная литература

1. Алхасов, Д.С. Профессиональный модуль. «Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам»: МДК «Методика обучения предмету физическая культура». Раздел : Уроки физической культуры в системе физического воспитания школьников (в таблицах и схемах) : методическое пособие / Д.С. Алхасов. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2014. - 96 с. : ил. - ISBN 978-5-4475-3729-6 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274974> (04.05.2016).
2. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: учебное пособие / под ред. Ю.Д. Железняка. - М.: Академия, 2003. - 384 с.
3. Коваль, Л.Н. Методико-практические занятия по дисциплине «Физическая культура»: учебно-методическое пособие / Л.Н. Коваль, А.В. Коваль. - М.; Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 97 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4894-0; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426469> (04.05.2016).
4. Макеева, В.С. Теория и методика физической культуры : учебно-методическое пособие / В.С. Макеева ; Межрегиональная Академия безопасности и выживания. - Орел : МАБИВ, 2014. - 132 с. : табл. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=428644> (04.05.2016).

5. Мухина, М.П. Физкультурное образование школьников : учебное пособие / М.П. Мухина; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск: Издательство СибГУФК, 2014. - 399 с. : табл. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429366> (05.05.2016).

6. Иванков, Ч. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях : учебное пособие для студентов вузов / Ч. Иванков, С.А. Литвинов. - М. : Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2015. - 304 с. : ил. - ISBN 978-5-691-02197-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429625> (05.05.2016).

7. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие. - М.: Академия, 2009. - 336 с. (есть и пред. изд.)

8. Назарова Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие: учебное пособие. - М.: Академия, 2008. - 256 с.

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

1. http://www.vniifk.ru/subpage_p_1.html
2. <http://www.fizkult-ura.ru/books/theory/28>
3. <http://www.mhealth.ru/form/sport/>
4. <http://www.sciencekids.co.nz/videos/sports.html>
5. <http://kinotub.net/videos/nauka-o-sporte-sport-science-1-seriya>
6. <http://kinotub.net/videos/nauka-o-sporte-sport-science-2-seriya-udary-i-stolknoveniya/>
7. <http://www.sportsscientists.com/2009/12/favourite-videos-of-2009.html>
8. <http://www.sportsscientists.com/2010/12/sports-videos-of-year.html>

Вопросы для самоконтроля:

1. Организация, содержание и особенности проведения занятий в группах здоровья.
2. Особенности физкультурно-оздоровительной тренировки женщин.
3. Основы планирования и учета в сфере физкультурно-оздоровительной работы.
4. Массовые физкультурно-спортивные мероприятия.
5. Пропаганда массовой физкультурно-спортивной и оздоровительной работы.
6. Массовая физкультурно-оздоровительная работа.
7. Специфика занятий по системе «Изотон» структура, содержание, особенности питания.
8. Характеристика авторских систем оздоровления.
9. Характеристика систем дыхательных упражнений.
10. Учет особенностей телосложения в физкультурно-оздоровительной тренировке.

3.3.1. Примерная тематика рефератов

1. Классификация и характеристика форм физкультурно-оздоровительной деятельности.
2. Роль дыхания при проведении физкультурно-оздоровительной деятельности.
3. Применение физкультурно-оздоровительной деятельности в физическом воспитании дошкольников.
4. Применение физкультурно-оздоровительной деятельности в физическом воспитании школьников.
5. Применение физкультурно-оздоровительной деятельности в физическом воспитании студентов.
6. Разновидности гимнастики, используемые в физкультурно-оздоровительной деятельности.
7. Аэробика как вид физкультурно-оздоровительной деятельности.
8. Структура и содержание занятий аэробикой.
9. Особенности занятий аэробикой с лицами, имеющими ограниченные возможности.
10. Основы контроля и самоконтроля в процессе занятий аэробикой
11. Гигиена питания при занятиях фитнесом.
12. Использование фитбол-аэробики в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности.
13. Использование стретчинг - системы в физкультурно-оздоровительной деятельности.
14. Использование каллонетики в физкультурно-оздоровительной деятельности.
15. Подвижные игры, эстафеты, игровые задания с элементами баскетбола и волейбола для детей с ослабленным здоровьем.
16. Подвижные игры на прогулках и в походах.
17. Речетативно-игровые композиции для совместных игр детей и взрослых.
18. Методика организации и проведения спортивных праздников и фестивалей
19. Виды туризма в РФ.
20. Роль природных факторов в восстановлении нарушенных процессов в организме человека.
21. Методика организации туристических походов.
22. Методика преодоления экстремальных ситуаций в походе.
23. Классификация профессионально-ориентированных видов спорта.
24. Национальные и нетрадиционные виды спорта.
25. Методика организации и проведения психогимнастики.
26. Использование антистрессовой пластической гимнастики в физкультурно-оздоровительной деятельности.
27. Применения танцевальной терапии в физкультурно-оздоровительной деятельности.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

по организации самостоятельной работы студентов

В результате освоения курса, студент должен иметь большой запас знаний: формы, средства и методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья; способность эффективно решать задачи воспитания и духовно-нравственного развития личности обучающихся.

Умение использовать возможности образовательной среды для формирования универсальных видов учебной деятельности и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса.

Самостоятельная работа студентов требует специальных умений:

- умение составлять разумный режим работы;
- умение работать над информацией (составлять план текста, оформлять конспекты, тезисы, цитаты, выписки, находить справочные сведения, выделять главную мысль);
- умение производить основные мыслительные операции: анализ, синтез, сравнение, обобщение и т.д.;
- умение работать в библиотеке, пользоваться каталогами;
- написание рефератов, курсовых работ, дипломных работ;
- умение преодолевать внутренние и внешние трудности.

Для самостоятельной работы большое значение имеет компьютерное обучение. Важным этапом является и организация контроля знаний. Это собеседование, контрольные проверки и др.

4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО МОДУЛЯ (см. Фонд оценочных средств)

4.1. Рейтинговая система оценки знаний обучающихся по учебной дисциплине.

Рейтинговая система в университете не используется.

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО МОДУЛЯ

5.1. Основная литература

№ п/п	Наименование	Автор(ы)	Год и место издания	Используется при изучении разделов	С е м е с т р	Количество экземпляров	
						В библиотеке	На кафедре
1.	Методика обучения физической культуре [Текст]:	Железняк Ю.Д.	Москва: Академия, 2013.	1,2,3	5	15	-

	учебник (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат)						
2.	Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»	Железняк Ю.Д.	Москва: Академия, 2008.	1,2,3	5	12	-
3.	Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе	Холодов Ж.К.	Москва: Академия, 2014.	1,2,3	5	10+10	-

5.2. Дополнительная литература

№ п/п	Наименование	Автор(ы)	Год и место издания	Используется при изучении разделов	С е м е с т р	Количество экземпляров	
						В библиотеке	На кафедре
1.	Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование.	Железняк Ю.Д.	Москва: Академия 2003.	1	5	4	-
2.	Физическая культура и здоровый образ жизни студента	Веленский М.В.	Москва: КноРус, 2012	1	5	17	-
3.	Здоровый образ жизни и физическое совершенствование	Туманян Г.С.	М.: Академия, 2009.	1	5	3+30	
4.	Здоровый образ жизни и его составляющие	Назарова Е.Н.	М.: Академия, 2008.	1	5	29	
ЭБС «Университетская библиотека online»							
5.	Физическая культура: компетентностный подход	Манжелей И.В.	Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2015	1	5	Электр. ресурс	-
6.	Педагогическое применение мультимедиа средств	Гафурова Н.В.	Красноярск: Сиб фед ун-ситет, 2015.	1	5	Электр. ресурс	-

7.	Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам	Алхасов Д.С.	Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2014	1	5	Электр. ресурс	-
8.	Теория и методика физической культуры	Макеева В.С.	Орел: МАБИВ, 2014	1	5	Электр. ресурс	-
9.	Инновационные технологии педагогической деятельности	Мандель Б.Р.	Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2016.	1	5	Электр. ресурс	-
10.	Методико-практические занятия по дисциплине «Физическая культура»	Коваль Л.Н.	Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2015	1	5	Электр. ресурс	-
11.	Актуальные проблемы физической культуры и спорта.	Сборник научно-методических трудов	Москва: Прометей, 2011.	1	5	Электр. ресурс	-
12.	Оздоровительная аэробика	Голякова, Н.Н.	М. ; Берлин : Директ-Медиа 2015.		5	Электр. ресурс	

5.3. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

1. ВООК.ru [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <http://www.book.ru> (дата обращения: 15.04. 2018).
2. East View [Электронный ресурс]: [база данных]. - Доступ к полным текстам статей научных журналов из сети РГУ имени С. А. Есенина. - Режим доступа: <https://dlib.eastview.com> (дата обращения: 15.04.2018).
3. Royal Society of Chemistry journals [Электронный ресурс] : [база данных]. – Доступ к полным текстам архива научных журналов 1841-2007 гг. из сети РГУ имени С.А. Есенина. Режим доступа: <http://pubs.rsc.org/en/Journals?key=Title&value=Current> (дата обращения: 15.04. 2018).
4. Znanium.com [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <http://znanium.com> (дата обращения: 15.11.2017).
5. Труды преподавателей [Электронный ресурс]: коллекция // Электронная библиотека Научной библиотеки РГУ имени С. А. Есенина. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <http://dspace.rsu.edu.ru/xmlui/handle/123456789/3> (дата обращения: 15.04.2018).

6. Университетская библиотека ONLINE [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red (дата обращения: 15.04.2018).
7. Электронная библиотека диссертаций [Электронный ресурс] : официальный сайт / Рос. гос. б-ка. - Москва : Рос. гос. б-ка, 2003 -. - Доступ к полным текстам из комплексного читального зала НБ РГУ имени С. А. Есенина. - Режим доступа: <http://diss.rsl.ru> (дата обращения: 15.04.2018).
9. Юрайт [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru> (дата обращения: 20.04.2018).
10. Лань [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа <http://e.lanbook.com> (дата обращения: 20.04.2018).

5.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. eLIBRARY.RU [Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. - Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>, свободный (дата обращения: 15.04.2018).
2. КиберЛенинка [Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. - Режим доступа: <https://cvberleninka.ru/>? свободный (дата обращения: 15.04.2018).
3. EqWorld. The World of Mathematical Equations [Электронный ресурс] : Международный научно-образовательный сайт. - Режим доступа: <http://eqworld.ipmnet.ru/indexr.htm>, свободный (дата обращения: 15.04.2018).
4. Prezentacva.ru [Электронный ресурс]: образовательный портал. - Режим доступа: <http://prezentacva.ru>, свободный (дата обращения: 15.04.2018).
5. Библиотека методических материалов для учителя [Электронный ресурс] : образовательный портал // Инфоурок. - Режим доступа: <https://infourok.ru/biblioteka>, свободный (дата обращения: 15.04.2018).
6. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс] : федеральный портал. - Режим доступа: <http://window.edu.ru>, свободный (дата обращения: 15.04.2018).
7. Российский общеобразовательный портал [Электронный ресурс] : [образовательный портал]. - Режим доступа: <http://www.school.edu.ru>, свободный (дата обращения: 15. 04.2018).
8. Российская педагогическая энциклопедия [Электронный ресурс] : электронная энцикл. // Гумер — гуманитарные науки. - Режим доступа: http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Pedagog/resspenc/mdexphp, свободный (дата обращения: 15. 04.2018).
9. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов

[Электронный ресурс] // Единое окно доступа к образовательным ресурсам. - Режим доступа: <http://fcior.edu.ru>, свободный (дата обращения: 15. 04.2018).

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО МОДУЛЯ

6.1. Требования к аудиториям (помещениям, местам) для проведения занятий: стандартно оборудованные лекционные аудитории для проведения интерактивных лекций – видеопроектор, экран настенный. Два компьютерных класса.

6.2. Требования к оборудованию рабочих мест преподавателя и обучающихся: видеопроектор, ноутбук, переносной экран. В компьютерных классах установлены средства MS Office: Word, Excel, Power Point и др.

6.3. Требования к специализированному оборудованию: отсутствует.

7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Интерактивные занятия стандартом ФГОС ВО не предусмотрены

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Лекция	Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; пометить важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии. Уделить внимание следующим понятиям (физическая культура, физическое воспитание, урок физической культуры, формы организации физического воспитания детей, дозирование физической нагрузки на уроке, подготовка педагога к уроку, планирование учебно-воспитательного процесса по предмету «Физическая культура»).
Практические занятия	Проработка рабочей программы дисциплины, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Конспектирование источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с текстом (Холодов, Ж., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического

	воспитания и спорта [Текст]: Учеб. пособие / Холодов, Ж., Кузнецов В.С. – М.: Академия, 2012), прослушивание аудио- и просмотр видеозаписей по заданной теме, решение расчетно-графических заданий, решений задач по алгоритму и др.
Контрольная работа/индивидуальные задания	Знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требующихся для запоминания и являющихся основополагающими в этой теме. Составление аннотаций к прочитанным литературным источникам и др.
Реферат	<i>Реферат:</i> Поиск литературы и составление библиографии, использование от 3 до 5 научных работ, изложение мнения авторов и своего суждения по выбранному вопросу; изложение основных аспектов проблемы. Ознакомиться со структурой и оформлением реферата.
Коллоквиум	Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам и др.
Подготовка к экзамену	При подготовке к экзамену (зачету) необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу и др.

9. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

1. Компьютерное тестирование по итогам изучения разделов дисциплины.
2. Проверка домашних заданий и консультирование посредством электронной почты.
3. Интерактивное общение с помощью Skype.
4. Использование слайд-презентаций при проведении практических занятий.

10. Требования к программному обеспечению учебного процесса

Название ПО	№ лицензии
Набор ПО в компьютерных классах	
Операционная система WindowsPro	Договор №65/2019 от 02.10.2019
Антивирус KasperskyEndpointSecurity	Договор № 14-ЗК-2020 от 06.07.2020г.
Офисное приложение LibreOffice	свободно распространяемое ПО
Архиватор 7-zip	свободно распространяемое ПО
Браузер изображений FastStoneImageViewer	свободно распространяемое ПО
PDF ридерFoxitReader	свободно распространяемое ПО
Медиа проигрыватель VLC mediaplayer	свободно распространяемое ПО
Запись дисков ImageBurn	свободно распространяемое ПО
DJVU браузерDjVu Browser Plug-in	свободно распространяемое ПО
Набор ПО для кафедральных ноутбуков	
Антивирус KasperskyEndpointSecurity	Договор № 14-ЗК-2020 от 06.07.2020г.
Офисное приложение LibreOffice	свободно распространяемое ПО
Архиватор 7-zip	свободно распространяемое ПО
Браузер изображений FastStoneImageViewer	свободно распространяемое ПО
PDF ридерFoxitReader	свободно распространяемое ПО
Медиа проигрыватель VLC mediaplayer	свободно распространяемое ПО
Запись дисков ImageBurn	свободно распространяемое ПО
DJVU браузерDjVu Browser Plug-in	свободно распространяемое ПО

Приложение 1.

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине для промежуточного контроля успеваемости

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины (результаты по разделам)	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
1.	Основные направления физкультурно-оздоровительной деятельности	ОК-8, ОПК-2, ОПК-6, ПК-2.	Зачет

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Индекс компетенции	Содержание компетенции	Элементы компетенции	Индекс элемента
ОК-8	готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	знать	
		Методы медико-биологического, педагогического и психологического контроля состояния занимающихся.	ОК8 З1
		Возрастные особенности детей и подростков.	ОК8 З2
		Меры дозирования физической нагрузки в процессе занятия.	ОК8 З3
		уметь	
		Применять методические навыки для решения конкретных задач, возникающих в процессе физкультурной деятельности.	ОК8 У1
		Организовывать физическую культуру обучающихся с оздоровительной направленностью.	ОК8 У2
		Применять эвристические методы решения задач профессиональной деятельности.	ОК8 У3
		владеть	
		Технологией коррекции физической подготовленности и развития организма.	ОК8 В1
		Основами физ подготовки разных категорий населения.	ОК8 В2
		Средствами физкультурно-оздоровительной деятельности.	ОК8 В3
ОПК-2	способностью осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся	знать	
		способы взаимодействия педагога с различными субъектами образовательного процесса	ОПК2 З1
		основные положения управленческих наук, организационные основы сферы физической культуры и спорта	ОПК2 З2
		средства и системы оздоровления	ОПК2 З3
		уметь	
		определять способности и уровень готовности личности включиться в соответствующую физкультурно-	ОПК2 У1

		оздоровительную деятельность	
		определять функциональное состояние, физическое развитие и уровень подготовленности занимающихся в различные периоды возрастного развития	ОПК2 У2
		реализовывать задачи здоровьесбережения в процессе занятий физической культурой и спортом	ОПК2 У3
		владеть	
		умениями и навыками психофизического самосовершенствования на основе научного представления о здоровом образе жизни	ОПК2 В1
		различными средствами коммуникации в профессиональной деятельности	ОПК2 В2
		способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде спорта	ОПК2 В3
ОПК-6	готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся	знать	
		технологии определения медико-биологического, педагогического и психологического контроля состояния занимающихся	ОПК6 31
		методы медико-биологического, педагогического и психологического контроля состояния занимающихся	ОПК6 32
		формы, средства и методы физического воспитания учащихся	ОПК6 33
		уметь	
		использовать в	ОПК6 У1

		профессиональной деятельности конструктивные, организаторские, коммуникативные и гностические умения	
		составлять программу физической подготовки учащихся	ОПК6 У2
		выбирать и обосновывать методы физического воспитания учащихся	ОПК6 У3
		владеть	
		способами совершенствования профессиональных знаний и умений путем использования возможностей информационной среды учреждения	ОПК6 В1
		Способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе физического воспитания	ОПК6 В2
		навыками организации процесса психофизического самосовершенствования на основе научного представления о здоровом образе жизни	ОПК6 В3
ПК-2	способность использовать современные методы и технологии обучения и диагностики	знать	
		Технологию физической подготовки обучающихся с учетом возрастной периодизации	ПК2 31
		объективные возможности средств физической культуры и спорта для самосовершенствования личности и воспитания учащихся	ПК2 32
		этапы и порядок обучения двигательным действиям	ПК2 33
		уметь	
		использовать в своей деятельности профессиональную лексику	ПК2 У1
		применять технологию диагностирования учащихся	ПК2 У2

		различных возрастных групп	
		создавать образовательную среду на занятии по физической культуре	ПК2 У3
		владеть	
		методами и средствами сбора, обобщения и использования информации о достижениях учащихся	ПК2 В1
		методами диагностики с целью определения уровня физической подготовленности учащихся с учетом сенситивных периодов	ПК2 В2
		методами проведения контрольных тестов и принятия нормативов	ПК2В3

**КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
(ЗАЧЕТ)**

№	Содержание оценочного средства	Индекс оцениваемой компетенции и ее элементов
1	Принципы физкультурно-оздоровительной тренировки.	ОК8 31 У2, ОПК6 31 У2
2	Средства коррекции психофизиологического состояния	ОК8 32 У1, ПК2 31 В1
3	Обучение двигательному действию: этапы, задачи, методы, особенности. Обучение двигательному действию: этапы, задачи, методы, особенности.	ОК8 33 В2, ПК7 31 У2 В1
4	Сущностные аспекты физической рекреации.	ОК8 32 У1, ОПК6 32 В2
5	Методика самоконтроля за психофизическим состоянием в системе оздоровительной физической культуры.	ОК8 33 В1, ПК2 33 У1 В3
6	Оздоровительный подход к развитию физических способностей.	ОК8 32 В2, ПК7 31 У1 В2
7	Общая характеристика оздоровительных видов гимнастики.	ОК8 31 У1 В3, ПК2 31 У1
8	Характеристика авторских систем оздоровления.	ОК8 32 У2, ОПК6 32 У1
9	Характеристика систем дыхательных упражнений.	ОК8 33 У1, ПК2 32 У3 В2
10	Характеристика нетрадиционных средств и систем оздоровления.	ОК8 32 У1, ПК7 31 В2
11	Характеристика восточных систем оздоровления.	ОК8 33 В2, ПК2 33 В2
12	Аэробика в системе оздоровительной тренировки: виды, структура и содержание занятий.	ОК8 32 В1, ПК2 31 У1
13	Атлетическая гимнастика в системе оздоровительной тренировки: виды, структура и содержание занятий.	ОК8 32 В2, ПК7 33 У2 В1
14	Учёт особенностей телосложения в физкультурно-	ОК8 31 У3, ОПК6 31 У2

	рекреационной тренировке с силовой направленностью.	
15	Характеристика стретчинг-системы: задачи, средства, особенности занятий.	ОК8 33 У1, ПК2 32 У2 В1
16	Понятие тренировки в фитнесе: задачи, средства, особенности проведения.	ОК8 32 В2, ПК2 31 В3
17	Особенности питания в физкультурно-оздоровительной тренировке.	ОПК2 31 У2, ОПК6 31 У2
18	Физкультурно-оздоровительная работа с детьми дошкольного возраста: направленность; форма организации, содержание.	ОПК2 31 У2 В2, ПК2 У2 В1
19	Физкультурно-оздоровительная работа с детьми и подростками: направленность, задачи, формы организации, содержание.	ОПК2 32 У2, ОПК6 У1 В2
20	Оздоровительная тренировка с лицами молодого возраста (направленность, содержание, методические особенности).	ОПК2 32 У1, ПК7 31 У2 В3
21	Оздоровительная тренировка с лицами зрелого возраста: направленность, содержание, методические особенности.	ОПК2 31 У2, ПК2 32 У2 В2
22	Физкультурно-оздоровительная тренировка с лицами пожилого возраста: направленность, содержание, методические особенности.	ОПК2 31 У2, ОПК6 31 У2
23	Массовая физкультурно-оздоровительная работа в рекреационных зонах.	ОПК2 33 В1, ПК2 32 У1 В2
24	Массовая физкультурно-оздоровительная работа с взрослым населением: формы, содержание деятельности.	ОПК2 32 У1, ОПК6 33 В1
25	Организация, содержание и особенности проведения занятий в группах здоровья.	ОПК2 33 В3, ПК2 31 У2 В3
26	Особенности физкультурно-оздоровительной тренировки женщин.	ОПК2 32 У1, ПК2 31 У2 В2
27	Основы планирования и учёта в сфере физкультурно-оздоровительной работы.	ОПК6 31 В2, ПК7 У2 В3
28	Массовые физкультурно-спортивные мероприятия: виды, организация, особенности проведения.	ОПК6 32 У2, ПК7 У1 В2
29	Пропаганда массовой физкультурно-спортивной и оздоровительной работы: формы, особенности деятельности.	ПК2 31 У2, ПК7 У2 В3
30	Основы самоконтроля при занятиях физической культурой: задачи и содержание.	ПК2 32 В2, ПК7 У1 В2
31	Использование данных самоконтроля в управлении тренировочным процессом.	ПК2 33 У1, ПК7 У3 В2
32	Врачебно-педагогический контроль в процессе физкультурно-оздоровительной тренировки: виды, задачи, содержание, учет возрастных особенностей.	ОПК2 32 В3, ПК2 32 У3 В1
33	Понятие, компоненты и особенности оценки физического состояния в системе физкультурно-оздоровительной деятельности с учетом	ОПК2 У2 В1, ПК7 31 У2 В2

	направленности физкультурно-оздоровительной тренировки.	
34	Учет возрастных особенностей в процессе физкультурно-оздоровительной работы.	ОПК2 З2 У2 В1, ПК7 У1 В2

ПОКАЗАТЕЛИ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ (Шкалы оценивания)

Результаты выполнения обучающимся заданий на зачете оцениваются «зачтено», «не зачтено».

В основе оценивания лежат критерии порогового и повышенного уровня характеристик компетенций или их составляющих частей, формируемых на учебных занятиях по дисциплине (Таблица 2.5 рабочей программы дисциплины).

Зачтено - соответствует повышенному уровню и выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал монографической литературы, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.

Соответствует повышенному уровню и выставляется обучающемуся, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос или выполнении заданий, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.

Соответствует пороговому уровню и выставляется обучающемуся, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, демонстрирует недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ.

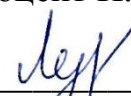
Незачтено - выставляется обучающемуся, который не достигает порогового уровня, демонстрирует непонимание проблемы, не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы.

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина»

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета
физической культуры и спорта
доцент П.В. Левин



«30» августа 2020 г.

**Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля)
«ТЕХНОЛОГИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»**

44.03.01. Педагогическое образование

Направленность (профиль)

Физическая культура

Квалификация

бакалавр

Форма обучения

очная

Рязань 2020

1. Цель освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Технологии оздоровительной физической культуры» являются формирование компетенций в области теории и методики физического воспитания учащихся школ, закономерности процесса обучения и воспитания, формирование здорового образа жизни учащейся молодежи.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Технологии оздоровительной физической культуры» Б1.В.ДВ.16.2 относится к дисциплинам по выбору вариативной части Блока 1.

Дисциплина изучается на 3 курсе (5 семестр).

3. **Трудоемкость дисциплины:** 2 зачетных единиц, 72 академических часов.

4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

№ п/п	Номер/индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:		
			Знать	Уметь	Владеть (навыками)
1	2	3	4	5	6
1	ОК-8	готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающей полноценную деятельность	1. Методы медико-биологического, педагогического и психологического контроля состояния занимающихся. 2. Возрастные особенности детей и подростков. 3. Меры дозирования физической нагрузки в процессе занятия.	1. Применять методические навыки для решения конкретных задач, возникающих в процессе физкультурной деятельности. 2. Организовывать физическую культуру обучающихся с оздоровительной направленностью. 3. Применять эвристические методы решения задач профессиональной деятельности.	1. Технологией коррекции физической подготовленности и развития организма. 2. Основами физической подготовки различных категорий населения. 3. Средствами физкультурно-оздоровительной деятельности.
2	ОПК-2	способностью осуществлять обучение, воспитание и	1. способы взаимодействия педагога с различными субъектами	1. определять способности и уровень готовности	1. умениями и навыками психофизического самосовершенствования

		развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся	образовательного процесса; 2. основные положения управленческих наук, организационные основы сферы физической культуры и спорта; 3. средства и системы оздоровления, традиционные и нетрадиционные физкультурно-оздоровительные технологии.	личности включиться в соответствующую физкультурно-оздоровительную деятельность; 2. определять функциональное состояние, физическое развитие и уровень подготовленности занимающихся в различные периоды возрастного развития; 3. реализовывать задачи здоровьесбережения в процессе занятий физической культурой и спортом.	я на основе научного представления о здоровом образе жизни; 2. различными средствами коммуникации в профессиональной деятельности; 3. способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде спорта.
3	ОПК-6	готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся	1. Технологию определения медико-биологического, педагогического и психологического контроля состояния занимающихся. 2. Методы коррекции медико-биологического, педагогического и психологического контроля состояния занимающихся. 3. Формы, средства и методы физического воспитания учащихся	1. Использовать в профессиональной деятельности конструктивные, организаторские, коммуникативные и гностические умения. 2. Составлять программу физической подготовки учащихся. 3. Выбирать и обосновывать методы физического воспитания учащихся	1. Способами совершенствования профессиональных знаний и умений путем использования возможностей информационной среды учреждения, региона, области, страны 2. Способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе физического воспитания 3. Навыками организации процесса психофизического самосовершенствования на основе научного представления о здоровом образе жизни
4	ПК-2	способность использовать современные методы и технологии обучения и диагностики	1. Технологию физической подготовки обучающихся с учетом возрастной периодизации. 2. Объективные	1. Использовать в своей деятельности профессиональную лексику. 2. Применять технологию диагностирования	1. Методами и средствами сбора, обобщения и использования информации о достижениях учащихся.

			<p>возможности средств физической культуры и спорта для самосовершенствования личности и воспитания учащихся.</p> <p>3. Этапы и порядок обучения двигательным действиям.</p>	<p>учащихся различных возрастных групп.</p> <p>3. Создавать образовательную среду на занятии по физической культуре.</p>	<p>2. Методами диагностики с целью определения уровня физической подготовленности учащихся.</p> <p>3. Методами проведения контрольных тестов и принятия нормативов.</p>
--	--	--	--	--	---

5. Форма промежуточной аттестации и семестр (ы) прохождения
Зачет (5 семестр).

Дисциплина реализуется частично с применением дистанционных образовательных технологий.