

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

1. Цель освоения дисциплины

Формирование у студентов систематизированных знаний в области здоровьесберегающих технологий и навыков их применения в будущей профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Здоровьесберегающие технологии физической культуры» относится к вариативной части блока дисциплин и является дисциплиной по выбору.

Для освоения дисциплины «Здоровьесберегающие технологии физической культуры» обучающиеся используют знания, умения, способы деятельности и установки, сформированные в ходе изучения дисциплин «Основы математической обработки информации», «Информационные технологии в квалиметрических исследованиях».

Освоение данной дисциплины является необходимой основой для последующего изучения дисциплин «Информационные технологии в образовании», «Методика обучения физической культуре», «Взаимодействие школы и современной семьи», «Методические особенности нормирования физических нагрузок», «Мониторинг в физическом воспитании учащихся и технологии его использования», «Основы биохимии спорта», «Основы метрологического контроля в физической культуре и спорте», «Современные средства оценивания результатов обучения физической культуре», «Современные технологии оценки учебных достижений учащихся», «Спортивная метрология», «Технология дифференцированного физического воспитания учащейся молодежи», прохождения практик «Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности», «Преддипломная практика».

3. Планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины выпускник должен обладать следующими компетенциями:

– способностью использовать современные методы и технологии обучения и диагностики (ПК-2).

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

знать

– роль здоровьесберегающих технологий в решении современных задач сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения;

– традиционные оздоровительные системы и методику их применения в процессе занятий физической культурой;

– специфику отдельных нетрадиционных оздоровительных методик и технологий, в том числе и авторских;

– факторы показания и противопоказания применения нетрадиционных оздоровительных методик;

уметь

– применять полученные знания в области здоровьесбережения для рациональной и здоровьесберегающей организации всего образовательного процесса;

– разрабатывать индивидуальный проект реализации здоровьесберегающих технологий в будущей профессионально-педагогической деятельности;

– регулировать физическую и психоэмоциональную нагрузку в процессе занятий;

– обосновывать выбор нетрадиционных оздоровительных технологий;

владеть

- средствами и методами организации учебно-воспитательного процесса с позиций здоровьесбережения;
- средствами и методами организации физкультурно-спортивной деятельности с позиции применения традиционных современных оздоровительных технологий;
- приемами физического совершенствования с помощью нетрадиционных методик и технологий, стимулирующие процессы самоанализа и самовоспитания личности.

4. Общая трудоёмкость дисциплины и её распределение

количество зачётных единиц – 2,
общая трудоёмкость дисциплины в часах – 72 ч. (в т. ч. аудиторных часов – 10 ч., СРС – 58 ч.),
распределение по семестрам – 1 курс, лето,
форма и место отчётности – зачёт (1 курс, лето).

5. Краткое содержание дисциплины

Здоровьесберегающие технологии как составная часть современной образовательной системы.

Проблемы сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения в контексте социально-экономического развития Российской Федерации. Сущность здоровьесберегающих технологий, отличительные особенности, виды. Основные стратегии и подходы к сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения. Формирование здоровьесберегающих условий образовательного процесса: гигиенические условия; организация питания в образовательных учреждениях; рациональная организация учебно-воспитательного процесса и т.д.

Традиционные оздоровительные технологии в физической культуре.

Традиционные оздоровительные системы в профессиональной подготовке (атлетическая гимнастика, аэробика, шейпинг, фитнес, калланетик, стретчинг, изотон). Средства, методы и особенности организации занятий.

Нетрадиционные оздоровительные технологии в физической культуре.

Нетрадиционные оздоровительные методики разных стран: история и современность. Виды нетрадиционных оздоровительных систем, связанных с двигательной активностью (ушу, цигун, тайцзи). Виды нетрадиционных оздоровительных методик с использованием природных факторов. Оздоровительные методики дыхательной гимнастики (А.Н. Стрельниковой, К.П. Бутейко, йога и различные авторские методики).

6. Разработчик

Стещенко В.В., канд.пед.наук, доцент кафедры теории и методики обучения физической культуре и безопасности жизнедеятельности ФГБОУ ВО "ВГСПУ".