

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Волгоградский государственный социально-педагогический университет»  
Факультет естественнонаучного образования, физической культуры и  
безопасности жизнедеятельности  
Кафедра теории и методики обучения физической культуре и безопасности  
жизнедеятельности

«УТВЕРЖДАЮ»

Проректор по учебной работе

Ю. А. Жадаев

« 19 » 2016 г.



## Формирование культуры здоровья личности средствами физической культуры

Программа учебной дисциплины

Направление 44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль «Физическая культура»

*заочная форма обучения*

Волгоград  
2016

Обсуждена на заседании кафедры теории и методики обучения физической культуре и безопасности жизнедеятельности  
«17» 06 2016 г., протокол № 11

Заведующий кафедрой В.В. Виноградов «17» 06 2016 г.  
(подпись) (зав. кафедрой) (дата)

Рассмотрена и одобрена на заседании учёного совета факультета естественнонаучного образования, физической культуры и безопасности жизнедеятельности  
«30» 06 2016 г., протокол № 15

Председатель учёного совета Веденеев М.А. «30» 06 2016 г.  
(подпись) (дата)

Утверждена на заседании учёного совета ФГБОУ ВО «ВГСПУ»  
«29» 06 2016 г., протокол № 1

**Отметки о внесении изменений в программу:**

Лист изменений № \_\_\_\_\_ (подпись) (руководитель ОПОП) (дата)

Лист изменений № \_\_\_\_\_ (подпись) (руководитель ОПОП) (дата)

Лист изменений № \_\_\_\_\_ (подпись) (руководитель ОПОП) (дата)

**Разработчики:**

Н.В. Петрученя кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики обучения физической культуре и безопасности жизнедеятельности ФГБОУ ВО "ВГСПУ".

Программа дисциплины «Формирование культуры здоровья личности средствами физической культуры» соответствует требованиям ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование» (утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 4 декабря 2015 г. № 1426) и базовому учебному плану по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование» (профиль «Физическая культура»), утверждённому Учёным советом ФГБОУ ВПО «ВГСПУ» (от 25 января 2016 г., протокол № 8).

## **1. Цель освоения дисциплины**

Формирование у обучающихся теоретической и практической профессиональной подготовки в области сохранения и укрепления здоровья средствами физической культуры.

## **2. Место дисциплины в структуре ОПОП**

Дисциплина «Формирование культуры здоровья личности средствами физической культуры» относится к вариативной части блока дисциплин и является дисциплиной по выбору.

Профильной для данной дисциплины является педагогическая профессиональная деятельность.

Для освоения дисциплины «Формирование культуры здоровья личности средствами 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***

– основные опорные концепции теории, способствующие сохранению и укреплению здоровья; методологические аспекты здорового образа жизни; роль и место физической культуры и спорта в обеспечении здоровья человека и формировании здорового образа жизни; методику диагностики функционального состояния систем организма; факторы, определяющие и факторы, разрушающие здоровье; системы оздоровительной физической тренировки; особенности реализации конкретной здоровьесберегающей программы; принципы организации самоконтроля при реализации здоровьесберегающей программы;

#### ***уметь***

– проводить комплексную оценку физического здоровья и определять резервные возможности здоровья человека; разрабатывать программу, способствующую сохранению и укреплению здоровья; давать рекомендации занимающимся, необходимые для формирования здорового образа жизни; оценивать эффективность здоровьесберегающей

программы; осуществлять консультационную деятельность по вопросам организации и проведения индивидуальной здоровьесберегающей программы; применять навыки научно-методической деятельности для решения конкретных задач, возникающих в процессе проведения здоровьесберегающей программы;

**владеть**

– навыками оценки физического и функционального состояние людей разных возрастных групп с целью разработки и внедрения индивидуальных программ оздоровления; навыками разработки комплекса мер по сохранению и укреплению здоровья населения, через приобщение их к здоровому образу жизни; методиками оздоровления различного контингента населения.

**4. Объём дисциплины и виды учебной работы**

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры
		1л
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	10	10
В том числе:		
Лекции (Л)	4	4
Практические занятия (ПЗ)	6	6
Лабораторные работы (ЛР)	–	–
<b>Самостоятельная работа</b>	58	58
<b>Контроль</b>	4	4
Вид промежуточной аттестации		ЗЧ
Общая трудоемкость	часы	72
	зачётные единицы	2

**5. Содержание дисциплины**

**5.1. Содержание разделов дисциплины**

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела дисциплины
1	Современные оздоровительные теории физической культуры	Здоровье населения России и факторы на него влияющие. Комплексная оценка физического здоровья. Пути сохранения и укрепления здоровья. Система оздоровительной физической тренировки. Основные принципы проведения оздоровительной тренировки. Программирование оздоровительной физической тренировки. Методические рекомендации для организации занятий по оздоровительной программе. Двигательная активность в раннем возрасте. Занятия физическими упражнениями и в зрелом и пожилом возрасте. Аэробные упражнения для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. Повышенная двигательная активность и ее роль в обеспечении здоровья человека.

**5.2. Количество часов и виды учебных занятий по разделам дисциплины**

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекц.	Практ. зан.	Лаб. зан.	СРС	Всего
-------	---------------------------------	-------	-------------	-----------	-----	-------

1	Современные оздоровительные теории физической культуры	4	6	–	58	68
---	--	---	---	---	----	----

## **6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы**

### **6.1. Основная литература**

1. Третьякова Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Третьякова Н.В., Андрюхина Т.В., Кетриш Е.В.— Электрон.текстовые данные.— М.: Спорт, 2016.— 280 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55566>.— ЭБС «IPRbooks».

2. Ерёмускин М.А. Двигательная активность и здоровье. От лечебной гимнастики до паркура [Электронный ресурс]/ Ерёмускин М.А.— Электрон.текстовые данные.— М.: Спорт, 2016.— 184 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43906>.— ЭБС «IPRbooks».

### **6.2. Дополнительная литература**

1. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1-5 классы : [Учеб.-метод. изд.]: {Учеб. пособие} / Н. И. Дереклеева. - М. : ВАКО, 2004. - 150,[2] с. : ил. - (Мастерская учителя). - Библиогр.: с.(151). - ISBN ; 3 экз. : 21-00..

2. Физическая культура и здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе [Электронный ресурс]: материалы Регионального научно-методического семинара «Физическая культура и здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе» (25 марта 2015 года)/ Р.Р. Абдуллин [и др.].— Электрон.текстовые данные.— Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2015.— 164 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/51799>.— ЭБС «IPRbooks».

3. Шумилов О.Г. Содержание и методики оценки физического развития: учебно-методическое пособие / Шумилов О.Г., Казачек Т.М.— К.: Кемеровская государственная медицинская академия, 2008. <http://www.iprbookshop.ru/6224>.

## **7. Ресурсы Интернета**

Перечень ресурсов Интернета, необходимых для освоения дисциплины:

1. Электронная гуманитарная библиотека // <http://www.gumfak.ru/>.
2. Официальный портал комитета по образованию и науки Администрации Волгоградской области // [http://www.volganet.ru/irj/avo.html?guest\\_user=guest\\_edu](http://www.volganet.ru/irj/avo.html?guest_user=guest_edu).
3. Образовательный портал Волгоградского государственного социально-педагогического университета. URL: <http://edu.vspu.ru>.
4. Электронная библиотечная система IPRbooks. URL: <http://iprbookshop.ru>.

## **8. Информационные технологии и программное обеспечение**

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости):

1. Технологии обработки текстовой информации.
2. Комплект офисного программного обеспечения.
3. Интернет-браузер Mozilla Firefox.

## **9. Материально-техническая база**

Для проведения учебных занятий по дисциплине «Формирование культуры здоровья личности средствами физической культуры» необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

1. Аудитории для проведения лекционных и практических занятий, оснащенные стандартным набором учебной мебели, учебной доской и стационарным или переносным комплексом мультимедийного презентационного оборудования.

2. Методический, наглядный и раздаточный материал для организации групповой и индивидуальной работы обучающихся (варианты тестовых заданий и бланки ответов для проведения тестирования в периоды рубежных срезов и др.).

## **10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Дисциплина «Формирование культуры здоровья личности средствами физической культуры» относится к вариативной части блока дисциплин и является дисциплиной по выбору. Программой дисциплины предусмотрено чтение лекций и проведение практических занятий. Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

Лекционные занятия направлены на формирование глубоких, систематизированных знаний по разделам дисциплины. В ходе лекций преподаватель раскрывает основные, наиболее сложные понятия дисциплины, а также связанные с ними теоретические и практические проблемы, даёт рекомендации по практическому освоению изучаемого материала. В целях качественного освоения лекционного материала обучающимся рекомендуется составлять конспекты лекций, использовать эти конспекты при подготовке к практическим занятиям, промежуточной и итоговой аттестации.

Практические занятия являются формой организации педагогического процесса, направленной на углубление научно-теоретических знаний и овладение методами работы, в процессе которых вырабатываются умения и навыки выполнения учебных действий в сфере изучаемой науки. Практические занятия предполагают детальное изучение обучающимися отдельных теоретических положений учебной дисциплины. В ходе практических занятий формируются умения и навыки практического применения теоретических знаний в конкретных ситуациях путем выполнения поставленных задач, развивается научное мышление и речь, осуществляется контроль учебных достижений обучающихся.

При подготовке к практическим занятиям необходимо ознакомиться с теоретическим материалом дисциплины по изучаемым темам – разобрать конспекты лекций, изучить литературу, рекомендованную преподавателем. Во время самого занятия рекомендуется активно участвовать в выполнении поставленных заданий, задавать вопросы, принимать участие в дискуссиях, аккуратно и своевременно выполнять контрольные задания.

Контроль за качеством обучения и ходом освоения дисциплины осуществляется на основе рейтинговой системы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов. Рейтинговая система предполагает 100-балльную оценку успеваемости студента по учебной дисциплине в течение семестра, 60 из которых отводится на текущий контроль, а 40 – на промежуточную аттестацию по дисциплине. Критериальная база рейтинговой оценки, типовые контрольные задания, а также методические материалы по их применению описаны в фонде оценочных средств по дисциплине, являющемся приложением к данной программе.

## **11. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы**

Самостоятельная работа обучающихся является неотъемлемой частью процесса обучения в вузе. Правильная организация самостоятельной работы позволяет обучающимся развивать умения и навыки в усвоении и систематизации приобретаемых знаний, обеспечивает высокий уровень успеваемости в период обучения, способствует формированию навыков совершенствования профессионального мастерства.

Самостоятельная работа обучающихся во внеаудиторное время включает в себя подготовку к аудиторным занятиям, а также изучение отдельных тем, расширяющих и углубляющих представления обучающихся по разделам изучаемой дисциплины. Такая работа может предполагать проработку теоретического материала, работу с научной литературой, выполнение практических заданий, подготовку ко всем видам контрольных испытаний, выполнение творческих работ.

Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине представлено в рабочей программе и включает в себя:

- рекомендуемую основную и дополнительную литературу;
- информационно-справочные и образовательные ресурсы Интернета;
- оценочные средства для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине.

Конкретные рекомендации по планированию и проведению самостоятельной работы по дисциплине «Формирование культуры здоровья личности средствами физической культуры» представлены в методических указаниях для обучающихся, а также в методических материалах фондов оценочных средств.

## **12. Фонд оценочных средств**

Фонд оценочных средств, включающий перечень компетенций с указанием этапов их формирования, описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания, типовые контрольные задания и методические материалы является приложением к программе учебной дисциплины.