

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Волгоградский государственный социально-педагогический университет»
Институт 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

2019 г.

Оздоровительные теории в онтогенезе физического развития

Программа учебной дисциплины

Направление 44.04.01 «Педагогическое образование»

Магистерская программа «Теория и методика физической культуры»

очная форма обучения

Волгоград
2019

Обсуждена на заседании кафедры теории и методики обучения физической культуре и безопасности жизнедеятельности

«23» апреля 2019 г., протокол № 9

Заведующий кафедрой _____ «23» апр 2019 г.
(подпись) (зав. кафедрой) (дата)

Рассмотрена и одобрена на заседании учёного совета факультета естественнонаучного образования, физической культуры и безопасности жизнедеятельности

«27» мая 2019 г., протокол № 8

Председатель учёного совета Варенков А.М. «27» мая 2019 г.
(подпись) (дата)

Утверждена на заседании учёного совета ФГБОУ ВО «ВГСПУ»

«31» мая 2019 г., протокол № 10

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:

Даянова Марина Александровна, кандидат биологических наук, доцент кафедры теории и методики обучения физической культуре и безопасности жизнедеятельности ФГБОУ ВО «ВГСПУ».

Программа дисциплины «Оздоровительные теории в онтогенезе физического развития» соответствует требованиям ФГОС ВО по направлению подготовки 44.04.01 «Педагогическое образование» (утверждён приказом Министерства образования и науки РФ от 22 февраля 2018 г. N 126) и базовому учебному плану по направлению подготовки 44.04.01 «Педагогическое образование» (магистерская программа «Теория и методика физической культуры»), утверждённому Учёным советом ФГБОУ ВО «ВГСПУ» (от 31 мая 2019 г., протокол № 10).

1. Цель освоения дисциплины

Формирование у магистрантов системы углубленных знаний об аспектах оздоровительных теорий физической культуры в онтогенезе физического развития занимающихся.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Оздоровительные теории в онтогенезе физического развития» относится к вариативной части блока дисциплин.

Для освоения дисциплины «Оздоровительные теории в онтогенезе физического развития» обучающиеся используют знания, умения, способы деятельности и установки, сформированные в ходе изучения дисциплин «Акмеология физической культуры и спорта», «Практикум по проектированию психологически безопасной среды».

3. Планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины выпускник должен обладать следующими компетенциями:

– способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки (УК-6).

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

знать

– основные понятия, задачи и функции оздоровительных теорий; основные опорные концепции теории, способствующие сохранению и укреплению здоровья; методику диагностики функционального состояния систем организма;

– структуру, содержание и методику построения оздоровительно-рекреативной тренировки с учетом индивидуально-типологических особенностей занимающихся;

– структуру, содержание и методику построения оздоровительно-реабилитационной тренировки с учетом индивидуально-типологических особенностей занимающихся;

– структуру, содержание и методику построения спортивно-реабилитационной тренировки с учетом индивидуально-типологических особенностей занимающихся;

уметь

– применять навыки научно-методической деятельности для решения конкретных задач, возникающих в процессе проведения оздоровительных программ;

– применять навыки научно-методической деятельности по вопросам организации и проведения оздоровительно-рекреативных программ;

– применять навыки научно-методической деятельности по вопросам организации и проведения оздоровительно-реабилитационных программ;

– применять навыки научно-методической деятельности по вопросам организации и проведения спортивно-реабилитационных программ;

владеть

– технологией разработки и реализации оздоровительных методик, методикой обучения двигательным действиям и развития физических способностей и анализа результатов образовательного процесса;

– навыками самостоятельного выбора методов и средств диагностики процесса

адаптации организма человека к физическим нагрузкам с использованием современных технологий для управления процессом оздоровительной-рекреативной тренировки;

- навыками самостоятельного выбора методов и средств диагностики процесса адаптации организма человека к физическим нагрузкам с использованием современных технологий для управления процессом оздоровительной-реабилитационной тренировки;
- навыками самостоятельного выбора методов и средств диагностики процесса адаптации организма человека к физическим нагрузкам с использованием современных технологий для управления процессом спортивно-реабилитационной тренировки.

4. Объём дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры
		3
Аудиторные занятия (всего)	16	16
В том числе:		
Лекции (Л)	4	4
Практические занятия (ПЗ)	12	12
Лабораторные работы (ЛР)	–	–
Самостоятельная работа	47	47
Контроль	9	9
Вид промежуточной аттестации		–
Общая трудоемкость	часы 72	72
	зачётные единицы 2	2

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание разделов дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела дисциплины
1	Общие основы содержания оздоровительных теорий в онтогенезе физического развития	Общее представление об оздоровительной физической культуре; анатомо-физиологические основы оздоровительной физической культуры; теоретико-методологические основы оздоровительной физической культуры; общие подходы к развитию физических качеств в оздоровительной физической культуре; психология здоровья в системе оздоровительной физической культуры
2	Научно-методические аспекты оздоровительно- рекреатив ной физической культуры	Понятие оздоровительная рекреация; Особенности оздоровительно-рекреативной физической культуры; виды и формы оздоровительно-рекреативной физической культуры; контроль и регулирование физической нагрузки в оздоровительно-рекреативной физической культуре
3	Научно-методические аспекты оздоровительно- реабилита ционной физической культуры	Структуры и содержание программ оздоровительно-реабилитационной направленности; особенности методики оздоровительно-реабилитационных программ; контроль и регулирование физической нагрузки в оздоровительно-реабилитационной физической культуре
4	Научно-методические аспекты	Структуры и содержание программ спортивно-реабилитационной направленности; особенности

	спортивно- реабилитационной физической культуры	методики спортивно-реабилитационных программ; контроль и регулирование физической нагрузки в спортивно-реабилитационной физической культуре
--	---	---

5.2. Количество часов и виды учебных занятий по разделам дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекц.	Практ. зан.	Лаб. зан.	СРС	Всего
1	Общие основы содержания оздоровительных теорий в онтогенезе физического развития	2	2	—	10	14
2	Научно-методические аспекты оздоровительно- рекреативной физической культуры	—	4	—	10	14
3	Научно-методические аспекты оздоровительно- реабилитационной физической культуры	2	2	—	10	14
4	Научно-методические аспекты спортивно- реабилитационной физической культуры	—	4	—	17	21

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.html>.— ЭБС «IPRbooks».

6.2. Дополнительная литература

1. Евсеева О.Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре [Электронный ресурс]: учебник/ Евсеева О.Э., Евсеев С.П.— Электрон. текстовые данные.— М.: Спорт, 2016.— 384 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55569.html>.— ЭБС «IPRbooks».

2. Витун В.Г. Повышение адаптационных возможностей студентов средствами физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Витун В.Г., Витун Е.В.— Электрон. текстовые данные.— Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2015.— 103 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/54139.html>.— ЭБС «IPRbooks».

3. Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная [Электронный ресурс]: учебник/ Солодков А.С., Сологуб Е.Б.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2012.— 624 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/9897.html>.— ЭБС «IPRbooks».

4. Гараева Е.А. Здоровьесберегающие технологии в профессионально-педагогическом образовании [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Гараева Е.А.— Электрон. текстовые данные.— Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2013.— 175 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/30107.html>.— ЭБС «IPRbooks».

7. Ресурсы Интернета

Перечень ресурсов Интернета, необходимых для освоения дисциплины:

1. Электронная библиотечная система IPRbooks. URL: <http://iprbookshop.ru>.
2. Электронная библиотечная система издательства «Лань». URL: <http://e.lanbook.com>.
3. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU. URL: <http://elibrary.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 поиска информации в Интернете.
2. Microsoft Office.
3. Интернет-браузер Mozilla Firefox.
4. Интернет-браузер Google Chrome.

9. Материально-техническая база

Для проведения учебных занятий по дисциплине «Оздоровительные теории в онтогенезе физического развития» необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

1. Учебная аудитория для проведения лекционных занятий.
2. Учебная аудитория для проведения практических занятий.
3. Комплект переносного презентационного оборудования.

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Дисциплина «Оздоровительные теории в онтогенезе физического развития» относится к вариативной части блока дисциплин. Программой дисциплины предусмотрено чтение лекций и проведение практических занятий. Промежуточная аттестация проводится в форме .

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 «Оздоровительные теории в онтогенезе физического развития» 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.