

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

«16» марта 2018 г.



Здоровьесберегающие технологии физической культуры

Программа учебной дисциплины

Направление 44.03.05 «Педагогическое образование»

Профили «Физическая культура», «Безопасность жизнедеятельности»

заочная форма обучения

Волгоград
2018

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

«20» 02 2018 г., протокол № 7

Заведующий кафедрой Стещенко В.В. «20» 02 2018 г.
(подпись) (зав.кафедрой) (дата)

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

«19» 03 2018 г., протокол № 7

Председатель учёного совета Воронин В.И. «19» 03 2018 г.
(подпись) (дата)

Утверждена на заседании учёного совета ФГБОУ ВО «ВГСПУ»

«26» 03 2018 г., протокол № 7

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:

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

Программа дисциплины «Здоровьесберегающие технологии физической культуры» соответствует требованиям ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование» (утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 февраля 2016 г. № 91) и базовому учебному плану по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование» (профили «Физическая культура», «Безопасность жизнедеятельности»), утверждённому Учёным советом ФГБОУ ВО «ВГСПУ» (от 26 марта 2018 г., протокол № 07).

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.

Профильной для данной дисциплины является педагогическая профессиональная деятельность.

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

Освоение данной дисциплины является необходимой основой для последующего изучения дисциплин «Информационные технологии в образовании», «Методика обучения безопасности жизнедеятельности», «Методика обучения физической культуре», «Вариативные направления образовательной области безопасности жизнедеятельности», «Взаимодействие школы и современной семьи», «Инновации в сфере образования безопасности жизнедеятельности в образовательном учреждении», «Информационные технологии в квалитетических исследованиях», «Коммуникационные технологии в области безопасности жизнедеятельности», «Методика применения информационных технологий в обучении безопасности жизнедеятельности», «Мониторинг в физическом воспитании», «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».

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. Объём дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры
		1л
Аудиторные занятия (всего)	12	12
В том числе:		
Лекции (Л)	4	4
Практические занятия (ПЗ)	–	–
Лабораторные работы (ЛР)	8	8
Самостоятельная работа	56	56
Контроль	4	4
Вид промежуточной аттестации		ЗЧО
Общая трудоемкость	часы	72
	зачётные единицы	2

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание разделов дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела дисциплины
1	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.
2	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.
3	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).

5.2. Количество часов и виды учебных занятий по разделам дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекц.	Практ. зан.	Лаб. зан.	СРС	Всего
1	Здоровьесберегающие технологии как составная часть современной образовательной системы	1	–	1	12	14
2	Традиционные оздоровительные технологии в физической культуре	1	–	3	22	26
3	Нетрадиционные оздоровительные технологии в физической культуре	2	–	4	22	28

6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

6.1. Основная литература

1. Современные оздоровительные технологии в физкультурно-спортивной деятельности [Текст] : учеб. пособие / авт.-сост. Н. В. Гончарова, Т. В. Бахнова, И. Ю. Головинова ; Волгогр. гос. соц.-пед. ун-т. - М. : Планета, 2015. - 143 с. - Библиогр. : с. 131-143 (166 назв.). - ISBN 978-5-91658-873-6; 5 экз. : 145-00..

2. Бомин В.А. Здоровьесберегающие технологии в сохранении и формировании здоровья студентов [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Бомин В.А., Сухина К.В.— Электрон.текстовые данные.— Иркутск: Иркутский филиал Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма, Иркутская государственная сельскохозяйственная академия, 2011.— 156 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15684>.— ЭБС «IPRbooks».

3. Семикин Г.И. Здоровьесберегающие технологии и профилактика девиантного поведения в образовательной среде [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Семикин Г.И., Мысина Г.А., Миронов А.С.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский государственный технический университет имени Н.Э. Баумана, 2013.— 84 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/31402>.— ЭБС «IPRbooks».

6.2. Дополнительная литература

1. Ишмухаметов М.Г. Теория и методика оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта. Йога в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: учебное пособие. Специальность 050720 – «Физическая культура». Направление подготовки 050100 – «Педагогическое образование». Профиль подготовки – «Физическая культура»/

Ишмухаметов М.Г.— Электрон.текстовые данные.— Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2013.— 160 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/32103>.— ЭБС «IPRbooks».

2. Физическая реабилитация инвалидов с поражением опорно-двигательной системы [Электронный ресурс] : учебное пособие / С. П. Евсеев [и др.] ; С. П. Евсеев. - Москва : Советский спорт, 2010. - 487 с. - ISBN 978-5-9718-0369-0..

3. Ретивых, Ю. И. Статико-динамические упражнения, как средство коррекции нарушений опорно-двигательной системы у студентов специальной медицинской группы [Электронный ресурс] : монография / Ю. И. Ретивых ; Ю. И. Ретивых. - Самара : Самарский государственный архитектурно-строительный университет ; ЭБС АСВ, 2008. - 94 с. - ISBN 978-5-9585-0284-4..

4. Ретивых, Ю. И. Упражнения на тренажерах и с отягощением в процессе коррекции нарушений опорно-двигательной системы [Электронный ресурс] : монография / Ю. И. Ретивых ; Ю. И. Ретивых. - Самара : Самарский государственный архитектурно-строительный университет ; ЭБС АСВ, 2008. - 160 с..

5. Фитнес и физическая культура [Электронный ресурс] : методические указания / И. Г. Аракелян ; сост. И. Г. Аракелян . - Самара : Самарский государственный архитектурно-строительный университет ; ЭБС АСВ, 2013. - 44 с..

6. 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».

7. Ишмухаметов М.Г. Йога в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Ишмухаметов М.Г.— Электрон.текстовые данные.— Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2012.— 160 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/32043>.— ЭБС «IPRbooks».

8. Михайлова Э.И. Аэробика в школе [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие для учителя физической культуры/ Михайлова Э.И., Михайлов Н.Г.— Электрон.текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2014.— 123 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40768>.— ЭБС «IPRbooks».

7. Ресурсы Интернета

Перечень ресурсов Интернета, необходимых для освоения дисциплины:

1. Образовательный портал Волгоградского государственного социально-педагогического университета. URL: <http://edu.vspu.ru>.
2. Электронная библиотечная система IPRbooks. URL: <http://iprbookshop.ru>.
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. Комплект офисного программного обеспечения.
2. Интернет-браузер GoogleChrome.
3. Технологии обработки текстовой информации.

9. Материально-техническая база

Для проведения учебных занятий по дисциплине «Здоровьесберегающие технологии физической культуры» необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

1. Аудитории для проведения лекционных и лабораторно-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 (схемы, таблицы, варианты тестовых заданий и бланки ответов для проведения тестирования в периоды рубежных срезов и др.).

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Дисциплина «Здоровьесберегающие технологии физической культуры» относится к вариативной части блока дисциплин и является дисциплиной по выбору. Программой дисциплины предусмотрено чтение лекций и проведение лабораторных работ.

Промежуточная аттестация проводится в форме аттестации с оценкой.

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.

Лабораторная работа представляет собой особый вид индивидуальных практических занятий обучающихся, в ходе которых используются теоретические знания на практике, применяются специальные технические средства, различные инструменты и оборудование. Такие работы призваны углубить профессиональные знания обучающихся, сформировать умения и навыки практической работы в соответствующей отрасли наук. В процессе лабораторной работы обучающийся изучает практическую реализацию тех или иных процессов, сопоставляет полученные результаты с положениями теории, осуществляет интерпретацию результатов работы, оценивает возможность применения полученных знаний на практике.

При подготовке к лабораторным работам следует внимательно ознакомиться с теоретическим материалом по изучаемым темам. Необходимым условием допуска к лабораторным работам, предполагающим использованием специального оборудования и материалов, является освоение правил безопасного поведения при проведении соответствующих работ. В ходе самой работы необходимо строго придерживаться плана работы, предложенного преподавателем, фиксировать промежуточные результаты работы для отчета по лабораторной работе.

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 «Здоровьесберегающие технологии 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.