

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

**Федеральное государственное автономное образовательное
учреждение высшего образования "Пермский
государственный национальный исследовательский
университет"**

Кафедра физической культуры и спорта

**Авторы-составители: Коломейцева Елена Борисовна
Чедова Татьяна Ивановна**

Рабочая программа дисциплины

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Код УМК 98330

Утверждено
Протокол №
от «26» июня 2024 г.

Пермь, 2024

1. Наименование дисциплины

Физкультурно-оздоровительные технологии

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина входит в обязательную часть Блока « Б.1 » образовательной программы по направлениям подготовки (специальностям):

Направление подготовки: **44.03.05** Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
направленность Биология и Физическая культура

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

В результате освоения дисциплины **Физкультурно-оздоровительные технологии** у обучающегося должны быть сформированы следующие компетенции:

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (направленность : Биология и Физическая культура)

УК.7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Индикаторы

УК.7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма

ПК.2 способен использовать систематизированные знания в соответствии с профилем педагогической деятельности

Индикаторы

ПК.2.1 применяет специальные научные знания в профессиональной деятельности

4. Объем и содержание дисциплины

Направление подготовки	44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (направленность: Биология и Физическая культура)
форма обучения	очная
№№ триместров, выделенных для изучения дисциплины	13
Объем дисциплины (з.е.)	3
Объем дисциплины (ак.час.)	108
Контактная работа с преподавателем (ак.час.), в том числе:	42
Проведение лекционных занятий	14
Проведение практических занятий, семинаров	28
Самостоятельная работа (ак.час.)	66
Формы текущего контроля	Письменное контрольное мероприятие (3)
Формы промежуточной аттестации	Зачет (13 триместр)

5. Аннотированное описание содержания разделов и тем дисциплины

1. Теоретические основы физкультурно-оздоровительных технологий

Рассматриваются теоретические основы физкультурно-оздоровительных технологий, цели, задачи, понятийный аппарат.

2. Исторические аспекты возникновения и развития физкультурно-оздоровительных технологий

История возникновения и развития отечественных и зарубежных физкультурно-оздоровительных технологий.

3. Средства и методы физкультурно-оздоровительных технологий.

Изучаются средства и методы физкультурно-оздоровительных технологий.

4. Виды и направленности физкультурно-оздоровительных технологий.

Виды и направленности физкультурно-оздоровительных технологий. Восточные, европейские и отечественные практики.

5. Оздоровительные технологии на основе ходьбы и бега.

Оздоровительные технологии на основе ходьбы и бега. Оздоровительная ходьба, скандинавская ходьба, оздоровительный бег и др.

6. Оздоровительные технологии на основе дыхательных упражнений.

Оздоровительные технологии на основе дыхательных упражнений: гимнастика по Бутейк, по Стрельниковой, восточные дыхательные практики и др.

7. Оздоровительные технологии на основе различных фитнес-программ

Оздоровительные технологии на основе различных фитнес-программ: ритмическая гимнастика, различные виды аэробики, силовая тренировка, кроссфит и др.

6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Освоение дисциплины требует систематического изучения всех тем в той последовательности, в какой они указаны в рабочей программе.

Основными видами учебной работы являются аудиторские занятия. Их цель - расширить базовые знания обучающихся по осваиваемой дисциплине и систему теоретических ориентиров для последующего более глубокого освоения программного материала в ходе самостоятельной работы. Обучающемуся важно помнить, что контактная работа с преподавателем эффективно помогает ему овладеть программным материалом благодаря расстановке необходимых акцентов и удержанию внимания интонационными модуляциями голоса, а также подключением аудио-визуального механизма восприятия информации.

Самостоятельная работа преследует следующие цели:

- закрепление и совершенствование теоретических знаний, полученных на лекционных занятиях;
- формирование навыков подготовки текстовой составляющей информации учебного и научного назначения для размещения в различных информационных системах;
- совершенствование навыков поиска научных публикаций и образовательных ресурсов, размещенных в сети Интернет;
- самоконтроль освоения программного материала.

Обучающемуся необходимо помнить, что результаты самостоятельной работы контролируются преподавателем во время проведения мероприятий текущего контроля и учитываются при промежуточной аттестации.

Обучающимся с ОВЗ и инвалидов предоставляется возможность выбора форм проведения мероприятий текущего контроля, альтернативных формам, предусмотренным рабочей программой дисциплины. Предусматривается возможность увеличения в пределах 1 академического часа времени, отводимого на выполнение контрольных мероприятий.

Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации.

При проведении текущего контроля применяются оценочные средства, обеспечивающие передачу информации, от обучающегося к преподавателю, с учетом психофизиологических особенностей здоровья обучающихся.

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

При самостоятельной работе обучающимся следует использовать:

- конспекты лекций;
- литературу из перечня основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля);
- текст лекций на электронных носителях;
- ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимые для освоения дисциплины;
- лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение из перечня информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине;
- методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная:

1. Современные физкультурно-оздоровительные технологии : учебное пособие / А. Е. Подоляка, О. Б. Подоляка, Е. В. Максимихина [и др.] ; под общей редакцией З. С. Варфоломеевой. — Череповец : ЧГУ, 2021. — 122 с. — ISBN 978-5-85341-898-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. <https://e.lanbook.com/book/180958>

2. Сютина, В. И. Современные инновационные физкультурно-оздоровительные технологии: оздоровительная аэробика, степ-аэробика, фитбол-аэробика : учебно-методическое пособие / В. И. Сютина, Я. В. Платонова, К. Э. Сандрос. — Тамбов : ТГУ им. Г.Р.Державина, 2022. — 98 с. — ISBN 978-5-00078-620-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. <https://e.lanbook.com/book/331271>

3. Коломейцева Е. Б. Физическая культура. Современные оздоровительные системы: учебно-методическое пособие для студентов всех направлений подготовки и специальностей/Е. Б. Коломейцева.-Пермь:ПГНИУ,2021, ISBN 978-5-7944-3700-3.-110. <https://elis.psu.ru/node/642624>

Дополнительная:

1. Физическая культура и спорт. Теория и методика лечебной физической культуры (ЛФК) для самостоятельных занятий студентов : учебное пособие / Е. А. Ананичев, Т. Л. Трушина, Л. Б. Никулина [и др.]. — Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, 2023. — 87 с. — ISBN 978-5-7937-2383-1. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. <https://www.iprbookshop.ru/140194.html>

9. Перечень ресурсов сети Интернет, необходимых для освоения дисциплины

При освоении дисциплины использование ресурсов сети Интернет не предусмотрено.

10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Образовательный процесс по дисциплине **Физкультурно-оздоровительные технологии** предполагает использование следующего программного обеспечения и информационных справочных систем:

- презентационные материалы (слайды по темам лекционных и практических занятий);
- доступ в режиме on-line в Электронную библиотечную систему (ЭБС)
- доступ в электронную информационно-образовательную среду университета.
- тестирование.

Перечень необходимого лицензионного и (или) свободно распространяемого программного обеспечения:

- 1.Офисный пакет приложений
- 2.Приложение позволяющее просматривать и воспроизводить медиаконтент PDF-ФАЙЛОВ
- 3.Программы, демонстрации видео материалов (проигрыватель).

Дисциплина не предусматривает использование специального программного обеспечения.

При освоении материала и выполнения заданий по дисциплине рекомендуется использование материалов, размещенных в Личных кабинетах обучающихся ЕТИС ПГНИУ (**student.psu.ru**).

При организации дистанционной работы и проведении занятий в режиме онлайн могут использоваться:

- система видеоконференцсвязи на основе платформы BigBlueButton (<https://bigbluebutton.org/>).
- система LMS Moodle (<http://e-learn.psu.ru/>), которая поддерживает возможность использования текстовых материалов и презентаций, аудио- и видеоконтент, а так же тесты, проверяемые задания, задания для совместной работы.
- система тестирования Indigo (<https://indigotech.ru/>).

11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Для проведения лекционных занятий необходима учебная аудитория, оснащенная специализированной мебелью, демонстрационным оборудованием (проектор, экран, компьютер/ноутбук) с соответствующим программным обеспечением, меловой и (или маркерной доской.)

Для проведения практических занятий необходима учебная аудитория оснащенная специальной мебелью, демонстрационным оборудованием (проектор, экран, компьютер/ноутбук) с соответствующим программным обеспечением, оснащенная меловой и (или маркерной доской.)

Для самостоятельной работы необходимы помещения Научной библиотеки ПГНИУ. Помещения Научной библиотеки ПГНИУ, обеспечивают доступ к локальной и глобальной сетям.

Для проведения мероприятий текущего контроля и промежуточной аттестации, групповых и индивидуальных консультаций необходима учебная аудитория оснащенная специализированной мебелью, демонстрационным оборудованием (проектор, экран, компьютер/ноутбук) с соответствующим программным обеспечением, меловой и (или маркерной доской. групповых и индивидуальных консультаций

Помещения научной библиотеки ПГНИУ для обеспечения самостоятельной работы обучающихся:

1. Научно-библиографический отдел, корп.1, ауд. 142. Оборудован 3 персональными компьютерами с доступом к локальной и глобальной компьютерным сетям.

2. Читальный зал гуманитарной литературы, корп. 2, ауд. 418. Оборудован 7 персональными компьютерами с доступом к локальной и глобальной компьютерным сетям.

3. Читальный зал естественной литературы, корп.6, ауд. 107а. Оборудован 5 персональными компьютерами с доступом к локальной и глобальной компьютерным сетям.

4. Отдел иностранной литературы, корп.2 ауд. 207. Оборудован 1 персональным компьютером с доступом к локальной и глобальной компьютерным сетям.

5. Библиотека юридического факультета, корп.9, ауд. 4. Оборудована 11 персональными компьютерами с доступом к локальной и глобальной компьютерным сетям.

6. Читальный зал географического факультета, корп.8, ауд. 419. Оборудован 6 персональными компьютерами с доступом к локальной и глобальной компьютерным сетям.

Все компьютеры, установленные в помещениях научной библиотеки, оснащены следующим программным обеспечением:

Операционная система ALT Linux;

Офисный пакет Libreoffice.

Справочно-правовая система «КонсультантПлюс»

**Фонды оценочных средств для аттестации по дисциплине
Физкультурно-оздоровительные технологии**

**Планируемые результаты обучения по дисциплине для формирования компетенции.
Индикаторы и критерии их оценивания**

ПК.2

способен использовать систематизированные знания в соответствии с профилем педагогической деятельности

Компетенция (индикатор)	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения
<p>ПК.2.1 применяет специальные научные знания в профессиональной деятельности</p>	<p>Студент знает как применять специальные научные знания в области физкультурно-оздоровительных технологий в профессиональной деятельности. Умеет реализовывать физкультурно-оздоровительные технологии, опираясь на научные знания. Владеет навыком применения физкультурно-оздоровительных технологий в профессиональной деятельности.</p>	<p align="center">Неудовлетворител</p> <p>Студент не знает как применять специальные научные знания в области физкультурно-оздоровительных технологий в профессиональной деятельности. Не знает специфику организации занятий в области физкультурно-оздоровительных технологий. Не умеет организовывать занятия по лечебной физической культуре с учетом индивидуальных особенностей занимающихся на основе научных знаний. Не владеет навыком реализации физкультурно-оздоровительных технологий в профессиональной деятельности.</p> <p align="center">Удовлетворительн</p> <p>Студент знает как применять специальные научные знания в области физкультурно-оздоровительных технологий в профессиональной деятельности. Не знает специфику организации занятий в области физкультурно-оздоровительных технологий. Не умеет организовывать занятия по лечебной физической культуре с учетом индивидуальных особенностей занимающихся на основе научных знаний. Не владеет навыком реализации физкультурно-оздоровительных технологий в профессиональной деятельности.</p> <p align="center">Хорошо</p> <p>Студент знает как применять специальные научные знания в области физкультурно-оздоровительных технологий в профессиональной деятельности. Знает специфику организации занятий в области физкультурно-оздоровительных технологий. Умеет организовывать занятия по лечебной</p>

Компетенция (индикатор)	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения
		<p style="text-align: center;">Хорошо</p> <p>физической культуре с учетом индивидуальных особенностей занимающихся на основе научных знаний. Владеет навыком реализации физкультурно-оздоровительных технологий в профессиональной деятельности.</p> <p style="text-align: center;">Отлично</p> <p>Студент знает как применять специальные научные знания в области физкультурно-оздоровительных технологий в профессиональной деятельности. Знает и специфику организации занятий в области физкультурно-оздоровительных технологий. Умеет организовывать занятия по лечебной физической культуре с учетом индивидуальных особенностей занимающихся на основе научных знаний. Уверенно владеет навыком реализации физкультурно-оздоровительных технологий в профессиональной деятельности и может привести примеры и показать выполнение необходимых упражнений и комплексов упражнений.</p>

УК.7

Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Компетенция (индикатор)	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения
<p>УК.7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма</p>	<p>Знает как выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма. Умеет выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни, учитывая физиологические особенности организма. Владеет здоровьесберегающими и физкультурно-оздоровительными технологиями для поддержания</p>	<p style="text-align: center;">Неудовлетворител</p> <p>Не знает как выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма. Умеет выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни, учитывая физиологические особенности организма. Не владеет здоровьесберегающими и физкультурно-оздоровительными технологиями для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.</p> <p style="text-align: center;">Удовлетворительн</p>

Компетенция (индикатор)	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения
	здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.	<p style="text-align: center;">Удовлетворительн</p> <p>Знает как выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма. Умеет выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни, учитывая физиологические особенности организма. Не владеет здоровьесберегающими и физкультурно-оздоровительными технологиями для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.</p> <p style="text-align: center;">Хорошо</p> <p>Знает как выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма. Умеет выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни, учитывая физиологические особенности организма. Владеет здоровьесберегающими и физкультурно-оздоровительными технологиями для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.</p> <p style="text-align: center;">Отлично</p> <p>Знает как выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма, приводит примеры. Умеет выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни, учитывая физиологические особенности организма, свободно приводит примеры. Владеет здоровьесберегающими и физкультурно-оздоровительными технологиями для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма, может привести примеры и выполнить отдельные упражнения и системы упражнений.</p>

Оценочные средства текущего контроля и промежуточной аттестации

Схема доставки : Базовая

Вид мероприятия промежуточной аттестации : Зачет

Способ проведения мероприятия промежуточной аттестации : Оценка по дисциплине в рамках промежуточной аттестации определяется на основе баллов, набранных обучающимся на контрольных мероприятиях, проводимых в течение учебного периода.

Максимальное количество баллов : 100

Конвертация баллов в отметки

«отлично» - от 81 до 100

«хорошо» - от 61 до 80

«удовлетворительно» - от 43 до 60

«неудовлетворительно» / «незачтено» менее 43 балла

Компетенция (индикатор)	Мероприятие текущего контроля	Контролируемые элементы результатов обучения
ПК.2.1 применяет специальные научные знания в профессиональной деятельности УК.7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	2. Исторические аспекты возникновения и развития физкультурно - оздоровительных технологий Письменное контрольное мероприятие	Студент должен знать теоретические и исторические аспекты возникновения и развития физкультурно-оздоровительных технологий., различать их, уметь привести примеры.
ПК.2.1 применяет специальные научные знания в профессиональной деятельности УК.7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	4. Виды и направленности физкультурно - оздоровительных технологий. Письменное контрольное мероприятие	Студент должен знать средства, методы, виды и направленности физкультурно-оздоровительных технологий.

Компетенция (индикатор)	Мероприятие текущего контроля	Контролируемые элементы результатов обучения
ПК.2.1 применяет специальные научные знания в профессиональной деятельности УК.7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	7. Оздоровительные технологии на основе различных фитнес-программ Письменное контрольное мероприятие	Студент должен знать методику проведения различных оздоровительных технологий на основе различных фитнес-программ.

Спецификация мероприятий текущего контроля

2. Исторические аспекты возникновения и развития физкультурно - оздоровительных технологий

Продолжительность проведения мероприятия промежуточной аттестации: **.5 часа**

Условия проведения мероприятия: **в часы аудиторной работы**

Максимальный балл, выставляемый за мероприятие промежуточной аттестации: **30**

Проходной балл: **13**

Показатели оценивания	Баллы
Студенту предлагается тест, состоящий из 30 вопросов. Каждый правильный ответ на вопрос оценивается в 1 балл. Минимальное количество баллов для успешного прохождения КТ равно 13 баллам.	30

4. Виды и направленности физкультурно - оздоровительных технологий.

Продолжительность проведения мероприятия промежуточной аттестации: **.5 часа**

Условия проведения мероприятия: **в часы аудиторной работы**

Максимальный балл, выставляемый за мероприятие промежуточной аттестации: **30**

Проходной балл: **13**

Показатели оценивания	Баллы
Студенту предлагается тест, состоящий из 30 вопросов. Каждый правильный ответ на вопрос оценивается в 1 балл. Минимальное количество баллов для успешного прохождения КТ равно 13 баллам.	30

7. Оздоровительные технологии на основе различных фитнес-программ

Продолжительность проведения мероприятия промежуточной аттестации: **.5 часа**

Условия проведения мероприятия: **в часы аудиторной работы**

Максимальный балл, выставляемый за мероприятие промежуточной аттестации: **40**

Проходной балл: **17**

Показатели оценивания	Баллы
Студенту предлагается тест, состоящий из 40 вопросов. Каждый правильный ответ на вопрос оценивается в 1 балл. Минимальное количество баллов для успешного	40

прохождения КТ равно 17 баллам.	