

**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

<b>Направление подготовки</b>	44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (направленность: Биология и Физическая культура)
<b>форма обучения</b>	очная
<b>№№ триместров, выделенных для изучения дисциплины</b>	13
<b>Объем дисциплины (з.е.)</b>	3
<b>Объем дисциплины (ак.час.)</b>	108
<b>Контактная работа с преподавателем (ак.час.), в том числе:</b>	42
<b>Проведение лекционных занятий</b>	14
<b>Проведение практических занятий, семинаров</b>	28
<b>Самостоятельная работа (ак.час.)</b>	66
<b>Формы текущего контроля</b>	Письменное контрольное мероприятие (3)
<b>Формы промежуточной аттестации</b>	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><b>ПК.2.1</b> 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"><b>Неудовлетворител</b></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"><b>Удовлетворительн</b></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"><b>Хорошо</b></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;"><b>Хорошо</b></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;"><b>Отлично</b></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><b>УК.7.1</b> 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;"><b>Неудовлетворител</b></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;"><b>Удовлетворительн</b></p>

Компетенция (индикатор)	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения
	здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.	<p style="text-align: center;"><b>Удовлетворительн</b></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;"><b>Хорошо</b></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;"><b>Отлично</b></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
<b>ПК.2.1</b> применяет специальные научные знания в профессиональной деятельности <b>УК.7.1</b> Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	2. Исторические аспекты возникновения и развития физкультурно - оздоровительных технологий <b>Письменное контрольное мероприятие</b>	Студент должен знать теоретические и исторические аспекты возникновения и развития физкультурно-оздоровительных технологий., различать их, уметь привести примеры.
<b>ПК.2.1</b> применяет специальные научные знания в профессиональной деятельности <b>УК.7.1</b> Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	4. Виды и направленности физкультурно - оздоровительных технологий. <b>Письменное контрольное мероприятие</b>	Студент должен знать средства, методы, виды и направленности физкультурно-оздоровительных технологий.

<b>Компетенция (индикатор)</b>	<b>Мероприятие текущего контроля</b>	<b>Контролируемые элементы результатов обучения</b>
<b>ПК.2.1</b> применяет специальные научные знания в профессиональной деятельности <b>УК.7.1</b> Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	7. Оздоровительные технологии на основе различных фитнес-программ <b>Письменное контрольное мероприятие</b>	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**

<b>Показатели оценивания</b>	<b>Баллы</b>
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**

<b>Показатели оценивания</b>	<b>Баллы</b>
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**

<b>Показатели оценивания</b>	<b>Баллы</b>
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.	