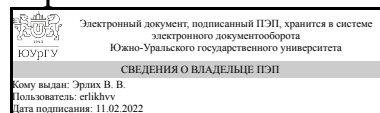


ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:
Директор института
Институт спорта, туризма и
сервиса



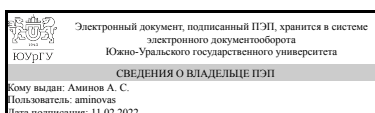
В. В. Эрлих

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины 1.Ф.П1.07.02 Технологии физкультурно-оздоровительной подготовки для направления 49.03.01 Физическая культура
уровень Бакалавриат
профиль подготовки Спортивная подготовка
форма обучения заочная
кафедра-разработчик Спортивное совершенствование

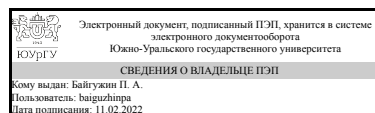
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утверждённым приказом Минобрнауки от 19.09.2017 № 940

Зав.кафедрой разработчика,
к.биол.н., доц.



А. С. Аминов

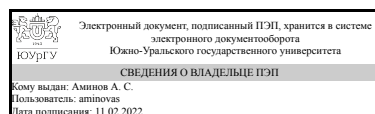
Разработчик программы,
д.биол.н., профессор



П. А. Байгузин

СОГЛАСОВАНО

Руководитель образовательной
программы
к.биол.н., доц.



А. С. Аминов

1. Цели и задачи дисциплины

Цель: освоение студентами теоретических знаний, формирование практических умений и навыков в области организации и проведения физкультурно-спортивной работы. Задачи: обеспечить формирование теоретических знаний в области технологий физкультурно-спортивной деятельности обучить алгоритмам разработки, модификации и проведения технологии физкультурно-спортивной деятельности в зависимости от конкретных задач (образовательных, воспитательных, развивающих и оздоровительных) формировать методические умения и навыки планирования и проведения занятий спортивной направленности с использованием технологий физкультурно-спортивной деятельности применительно к лицам различных возрастных групп формировать умения и навыки осуществления контроля в процессе физкультурно-спортивной деятельности.

Краткое содержание дисциплины

Цель, задачи, объект и предмет дисциплины ТФСД. Задачи профессиональной деятельности специалиста по адаптивной физической культуре. Классификации физических упражнений. Подходы к классификации технологий физкультурно-спортивной деятельности. Технологии физкультурно-спортивной деятельности, используемые в адаптивном спорте. Классификации видов спорта. Понятия «физическая подготовка», «общая физическая подготовка», «специальная физическая подготовка», «физическая подготовленность», «физическая нагрузка», «интенсивность нагрузки». Техническая подготовка, техническая подготовленность: кинематические, динамические, ритмические и др. характеристики техники. Этапы и стадии, методы и средства технической подготовки. Понятия – «стратегия», «тактика», методы и средства тактической подготовки. параметры, влияющие на выбор тактики. Особенности видов, форм организации, педагогическую направленность занятий. Общие основы чередования занятий с различными по величине и направленности нагрузками. Общая характеристика оздоровительных видов технологий физкультурно-спортивной деятельности. Характеристика западных оздоровительных технологий: аэробики и ее видов, пилатеса, ритмической гимнастики, шейпинга, бодибилдинга, стретчинга, калланетики. Характеристика восточных оздоровительных технологий: йоги, тай-чи, видов оздоровительных систем на основе единоборств. Характеристика отечественных оздоровительных технологий: дыхательной гимнастики, самомассажа, системы оздоровления. Специфические особенности реализации технологий физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре. Рекреационный туризм в общей классификации туристской деятельности. Оздоровительные эффекты рекреационного туризма. Цифровые технологии в области физкультурно-спортивной деятельности. Цель, объект и виды контроля в спортивной подготовке. Показатели, используемые в педагогическом, медико-биологическом контроле. Методы и средства контроля физической подготовленности. Задачи, объективные и субъективные показатели самоконтроля. Задачи соревнований (в зависимости от вида соревнований), особенности их организации и проведения. Цель, задачи особенности организации и проведения соревнований в адаптивном спорте в соответствии с моделями соревновательной деятельности. Факторы соревновательной ситуации, их влияние на эффективность соревновательной деятельности. Отчётная документация соревнований (протоколы, отчёт).

Специфические особенности реализации технологий физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре. Профессионально-ориентированные виды спортивной и учебно-тренировочной деятельности, моделирующие ограничения движений в зависимости от нозологической формы.

2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Планируемые результаты освоения ОП ВО (компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
ПК-5 Способен организовывать досуговую деятельность учащихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры и спорта	Знает: методики развития и совершенствования физических способностей при использовании тех или иных видов физкультурно-оздоровительной деятельности с целью коррекции и компенсации имеющихся функциональных нарушений, профилактики конкретных заболеваний показания и противопоказания для использования тех или иных физических упражнений в занятиях с людьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья Умеет: составлять развернутую оздоровительную программу оздоровительных мероприятий с учетом индивидуальных особенностей занимающихся, показаний и противопоказаний к применению данных методик; формулировать задачи, подбирать соответствующие оздоровительные технологии для решения поставленных задач Имеет практический опыт: технологией применения различных оздоровительных методик в своей профессиональной деятельности

3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Перечень предшествующих дисциплин, видов работ учебного плана	Перечень последующих дисциплин, видов работ
Нет	Средства и системы оздоровления детей и подростков, Средства и формы физкультурно-оздоровительной деятельности, Физкультурно-оздоровительная работа в детских оздоровительных лагерях

Требования к «входным» знаниям, умениям, навыкам студента, необходимым при освоении данной дисциплины и приобретенным в результате освоения предшествующих дисциплин:

Нет

4. Объём и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 з.е., 108 ч., 20,5 ч. контактной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам
		в часах
		Номер семестра
		5
Общая трудоёмкость дисциплины	108	108
<i>Аудиторные занятия:</i>	12	12
Лекции (Л)	8	8
Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ)	4	4
Лабораторные работы (ЛР)	0	0
<i>Самостоятельная работа (СРС)</i>	87,5	87,5
с применением дистанционных образовательных технологий	0	
Подготовка отчетов по практическим заданиям	22,5	22,5
Подготовка к контрольной работе	15	15
Подготовка к экзамену	30	30
Подготовка сводного реферата	20	20
Консультации и промежуточная аттестация	8,5	8,5
Вид контроля (зачет, диф.зачет, экзамен)	-	экзамен

5. Содержание дисциплины

№ раздела	Наименование разделов дисциплины	Объем аудиторных занятий по видам в часах			
		Всего	Л	ПЗ	ЛР
1	Теоретико-методические основы технологий физкультурно-спортивной деятельности	3	2	1	0
2	Классификация и характеристика технологий физкультурно-спортивной деятельности.	3	2	1	0
3	Общая характеристика оздоровительных видов технологий физкультурно-спортивной деятельности	6	4	2	0

5.1. Лекции

№ лекции	№ раздела	Наименование или краткое содержание лекционного занятия	Кол-во часов
1	1	Место учебного курса в области адаптивной физической культуры. Теоретические основы дисциплины: понятийный аппарат, её предмет, цели и задачи. Связь дисциплины с другими науками	2
2	2	Профессионально-ориентированные виды спортивной и учебно-тренировочной деятельности.	2
3	3	Классификация оздоровительных видов технологий физкультурно-спортивной деятельности и их использование в зависимости половых-возрастных особенностей занимающихся	4

5.2. Практические занятия, семинары

№ занятия	№ раздела	Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара	Кол-во часов
1	1	Анализ технологий физкультурно-спортивной деятельности	1
3	2	Классификация профессионально-ориентированных видов спортивной и учебно-тренировочной деятельности.	1
5	3	Разработка содержания раздела «Оздоровительные технологии» в рамках учебно-тренировочной программы	1
6	3	Составление положения о соревнованиях	1

5.3. Лабораторные работы

Не предусмотрены

5.4. Самостоятельная работа студента

Выполнение СРС			
Подвид СРС	Список литературы (с указанием разделов, глав, страниц) / ссылка на ресурс	Семестр	Кол-во часов
Подготовка отчетов по практическим заданиям	Печатная основная: 1. Теория и методика физической культуры Учебник для вузов по специальности 022300 "Физическая культура и спорт" Ю. Ф. Курамшин, В. И. Григорьев, Н. Е. Латышева и др.; Под ред. Ю. Ф. Курамшина. - 2-е изд., испр. - М.: Советский спорт, 2004. - 463 с. Печатная дополнительная: 1. Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте [Текст] учеб. пособие для вузов по специальности "Физ. культура" Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. - 6-е изд., перераб. - М.: Академия, 2013. - 287, [1] с. ил. Электронная основная: Назаренко, Н. Н. Технология физкультурно-спортивной деятельности (аэробика) : учебное пособие / Н. Н. Назаренко, С. С. Павлова. — Тольятти : ТГУ, 2018. — 56 с. — ISBN 978-5-8259-1262-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/139752	5	22,5
Подготовка к контрольной работе	Печатная основная: Теория и методика физической культуры Учебник для вузов по специальности 022300 "Физическая культура и спорт" Ю. Ф. Курамшин, В. И. Григорьев, Н. Е. Латышева и др.; Под ред. Ю. Ф. Курамшина. - 2-е изд., испр. - М.: Советский спорт, 2004. - 463 с. Электронная дополнительная: Богомолова, М. М. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности : учебно-методическое пособие / М. М.	5	15

	Богомолова. — Волгоград : ВГАФК, 2020. — 126 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/173439		
Подготовка к экзамену	Печатная основная: Теория и методика физической культуры Учебник для вузов по специальности 022300 "Физическая культура и спорт" Ю. Ф. Курамшин, В. И. Григорьев, Н. Е. Латышева и др.; Под ред. Ю. Ф. Курамшина. - 2-е изд., испр. - М.: Советский спорт, 2004. - 463 с. Печатная дополнительная: Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте [Текст] учеб. пособие для вузов по специальности "Физ. культура" Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. - 6-е изд., перераб. - М.: Академия, 2013. - 287 с.	5	30
Подготовка сводного реферата	Печатная дополнительная: Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте [Текст] учеб. пособие для вузов по специальности "Физ. культура" Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. - 6-е изд., перераб. - М.: Академия, 2013. - 287, [1] с. ил. Электронная дополнительная: Ериков, В. М. Адаптивная физическая культура. Краткий словарь терминов : учебное пособие для вузов / В. М. Ериков, А. А. Никулин. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 200 с. — ISBN 978-5-8114-7832-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/166352	5	20

6. Текущий контроль успеваемости, промежуточная аттестация

Контроль качества освоения образовательной программы осуществляется в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе оценивания результатов учебной деятельности обучающихся.

6.1. Контрольные мероприятия (КМ)

№ КМ	Се-местр	Вид контроля	Название контрольного мероприятия	Вес	Макс. балл	Порядок начисления баллов	Учитывается в ПА
1	5	Текущий контроль	Отчет по теме "Анализ технологий физкультурно-спортивной деятельности"	1	4	Критерии оценивания: 1) находит нужную информацию из множества источников; дает правильный ответ; 2) анализирует и сопоставляет различные аспекты; 3) представляет аргументы и факты для подтверждения собственного	экзамен

						мнения; 4) делает выводы и умозаключения. Шкала оценивания: 0 баллов – признак отсутствует; 0,5 балла – выполнено частично; 1 балл – выполнено правильно, полностью	
2	5	Текущий контроль	Отчет по теме "Классификация профессионально-ориентированных видов спортивной и учебно-тренировочной деятельности."	1	4	Критерии оценивания: 1) находит нужную информацию из множества источников; дает правильный ответ; 2) анализирует и сопоставляет различные аспекты; 3) представляет аргументы и факты для подтверждения собственного мнения; 4) делает выводы и умозаключения. Шкала оценивания: 0 баллов – признак отсутствует; 0,5 балла – выполнено частично; 1 балл – выполнено правильно, полностью	экзамен
3	5	Текущий контроль	Отчет по теме "Разработка содержания раздела «Оздоровительные технологии» в рамках учебно-тренировочной программы"	1	4	Критерии оценивания: 1) находит нужную информацию из множества источников; дает правильный ответ; 2) анализирует и сопоставляет различные аспекты; 3) представляет аргументы и факты для подтверждения собственного мнения; 4) делает выводы и умозаключения. Шкала оценивания: 0 баллов – признак отсутствует; 0,5 балла – выполнено частично; 1 балл – выполнено правильно, полностью	экзамен
4	5	Текущий контроль	Отчет по теме "Составление положения о соревнованиях"	1	4	Критерии оценивания: 1) находит нужную информацию из множества источников; дает правильный ответ; 2) анализирует и сопоставляет различные аспекты; 3) представляет аргументы и факты для подтверждения собственного мнения; 4) делает выводы и умозаключения. Шкала оценивания: 0 баллов – признак отсутствует; 0,5 балла – выполнено частично; 1 балл – выполнено правильно, полностью	экзамен
5	5	Промежуточная аттестация	Экзамен	-	4	4 балла – студент демонстрирует глубокие знания и умения по программе курса, лекционного материала; дает исчерпывающие ответы на все дополнительные вопросы; проявляет умение логически и творчески мыслить; подтверждает теоретические положения примерами. 3 балла – студент демонстрирует достаточные знания и умения по	экзамен

					программе курса, лекционного материала; дает ответы не на все дополнительные вопросы; в целом оперирует причинно-следственными связями; теоретические положения подтверждаются очевидными примерами. 2 балла – ставится при недостаточном умении студента раскрыть тему самостоятельно, неполном ответе на все вопросы билета, недостаточной уверенности в знаниях по изучаемому курсу. 1 балл – студент демонстрирует слабый уровень знаний и умений, обнаруживает незнание большей части материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно излагает материал.	
--	--	--	--	--	---	--

6.2. Процедура проведения, критерии оценивания

Вид промежуточной аттестации	Процедура проведения	Критерии оценивания
экзамен	4 балла – студент демонстрирует глубокие знания и умения по программе курса, лекционного материала; дает исчерпывающие ответы на все дополнительные вопросы; проявляет умение логически и творчески мыслить; подтверждает теоретические положения примерами. 3 балла – студент демонстрирует достаточные знания и умения по программе курса, лекционного материала; дает ответы не на все дополнительные вопросы; в целом оперирует причинно-следственными связями; теоретические положения подтверждаются очевидными примерами. 2 балла – ставится при недостаточном умении студента раскрыть тему самостоятельно, неполном ответе на все вопросы билета, недостаточной уверенности в знаниях по изучаемому курсу. 1 балл – студент демонстрирует слабый уровень знаний и умений, обнаруживает незнание большей части материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно излагает материал.	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения

6.3. Оценочные материалы

Компетенции	Результаты обучения	№ КМ				
		1	2	3	4	5
ПК-5	Знает: методики развития и совершенствования физических способностей при использовании тех или иных видов физкультурно-оздоровительной деятельности с целью коррекции и компенсации имеющихся функциональных нарушений, профилактики конкретных заболеваний показания и противопоказания для использования тех или иных физических упражнений в занятиях с людьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья	++				+

ПК-5	Умеет: составлять развернутую оздоровительную программу оздоровительных мероприятий с учетом индивидуальных особенностей занимающихся, показаний и противопоказаний к применению данных методик; формулировать задачи, подбирать соответствующие оздоровительные технологии для решения поставленных задач					++
ПК-5	Имеет практический опыт: технологией применения различных оздоровительных методик в своей профессиональной деятельности					++

Фонды оценочных средств по каждому контрольному мероприятию находятся в приложениях.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Печатная учебно-методическая документация

а) основная литература:

1. Теория и методика физической культуры Учебник для вузов по специальности 022300 "Физическая культура и спорт" Ю. Ф. Курамшин, В. И. Григорьев, Н. Е. Латышева и др.; Под ред. Ю. Ф. Курамшина. - 2-е изд., испр. - М.: Советский спорт, 2004. - 463 с.
2. Евсеев, С. П. Адаптивная физическая культура Учеб. пособие для вузов по специальностям 022500 "Физ. культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья" и 0323 "Адаптив. физ. культура" С. П. Евсеев, Л. В. Шапкова. - 2-е изд., стер. - М.: Советский спорт, 2004. - 238, [1] с.

б) дополнительная литература:

1. Комплексная профилактика заболеваний и реабилитация больных и инвалидов [Текст] учеб. пособие для высш. и сред. проф. учеб. заведений по специальностям 022500 - "Физ. культура для лиц с отклонениями в состояниями здоровья (адаптив. физ. культура)" и 0323 - "Адаптив. физ. культура" В. А. Лисовский, С. П. Евсеев, В. Ю. Голофеевский, А. Н. Мироненко. - 2-е изд., стер. - М.: Советский спорт, 2004. - 318, [1] с.
2. Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте [Текст] учеб. пособие для вузов по специальности "Физ. культура" Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. - 6-е изд., перераб. - М.: Академия, 2013. - 287, [1] с. ил.

в) отечественные и зарубежные журналы по дисциплине, имеющиеся в библиотеке:

Не предусмотрены

г) методические указания для студентов по освоению дисциплины:

1.

из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:

1.

Электронная учебно-методическая документация

№	Вид литературы	Наименование ресурса в электронной форме	Библиографическое описание
---	----------------	--	----------------------------

1	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Медведева, Е. Н. Теория и методика обучения базовым видам спорта (Гимнастика) : учебно-методическое пособие / Е. Н. Медведева, А. А. Манойлов. — Великие Луки : ВЛГАФК, 2013. — 161 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/151110
2	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Назаренко, Н. Н. Технология физкультурно-спортивной деятельности (аэробика) : учебное пособие / Н. Н. Назаренко, С. С. Павлова. — Тольятти : ТГУ, 2018. — 56 с. — ISBN 978-5-8259-1262-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/139752
3	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Дивинская, А. Е. Технологии физкультурно-спортивной деятельности адаптивной физической культуре. Курс лекций / А. Е. Дивинская. — Волгоград : ВГАФК, 2016. — 77 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/158062
4	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Богомолова, М. М. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности : учебно-методическое пособие / М. М. Богомолова. — Волгоград : ВГАФК, 2020. — 126 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/173439

Перечень используемого программного обеспечения:

1. Microsoft-Windows(бессрочно)
2. Microsoft-Office(бессрочно)
3. ФГАОУ ВО "ЮУрГУ (НИУ)"-Портал "Электронный ЮУрГУ" (<https://edu.susu.ru>)(бессрочно)

Перечень используемых профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

1. -База данных ВИНТИ РАН(бессрочно)

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Вид занятий	№ ауд.	Основное оборудование, стенды, макеты, компьютерная техника, предустановленное программное обеспечение, используемое для различных видов занятий
Зачет, диф. зачет		Автоматизированное рабочее место: монитор, системный блок, колонки, мышь, клавиатура, сетевой фильтр. Зал с выходом в Интернет
Лекции	103 (6)	Компьютерная техника: монитор, системный блок, проектор потолочного крепления, колонки, экран настенный с электроприводом, мышь, микрофон, клавиатура, пульт, ИБП.
Практические занятия и семинары	302 (6)	Компьютерная техника: монитор, системный блок, проектор потолочного крепления, колонки, экран настенный с электроприводом, мышь, микрофон, клавиатура, пульт, ИБП.
Самостоятельная работа студента		Автоматизированное рабочее место: монитор, системный блок, колонки, мышь, клавиатура, сетевой фильтр. Зал с выходом в Интернет
Зачет, диф. зачет		Автоматизированное рабочее место: монитор, системный блок, колонки, мышь, клавиатура, сетевой фильтр. Зал с выходом в Интернет