


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Чотчаева Марина Юрьевна
Должность: И.о. директора
Дата подписания: 02.11.2021 11:12:20
Уникальный программный ключ:
a61adf3818e92721f89b0c41e7c4e50d5ca

Филиал
Государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования
«СТАВРОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ» в
г.Ессентуки

Утверждена
Заведующий кафедрой
доцент  В.Б. Пагиев
протокол №2 от 31 августа 2019
г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Методика физкультурно-оздоровительной работы в высших и средних специальных учебных заведениях

(наименование учебной дисциплины)

Уровень основной образовательной программы бакалавриат

Направление подготовки
44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) «Физическая культура»

Форма обучения Заочная

Срок освоения ОПОП 4 года 6 мес.

Кафедра физической культуры

Год начала обучения - 2017

Ессентуки, 2019 г.

Разработчик: к.п.н., доцент А.Ю. Красильников

Рабочая программа составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование, утвержденного приказом Министерства образования Российской Федерации от «04» декабря 2015г. № 1426.

Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры естественных дисциплин от « 31 » августа 2019 г. протокол № 2

Заведующий кафедрой



В.Б. Пагиев

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи освоения дисциплины.....	4
2. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины.....	4
3. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО.....	4
4. Структура и содержание дисциплины.....	4
4.1 Структура дисциплины.....	4
4.2 Разделы (темы) дисциплин и виды занятий, в часах.....	5
4.3 Содержание дисциплины.....	5
4.4 Практические занятия.....	8
4.5 Примерная тематика курсовых работ (не предусмотрено).....	8
5. Образовательные технологии.....	8
6. Планируемые результаты обучения по дисциплине.....	8
7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины.....	9
7.1 Основная литература:.....	9
7.2 Дополнительные источники:.....	9
7.3 Периодические издания.....	10
7.4 Интернет-ресурсы (базы данных, информационно-справочные системы и др.).....	10
7.5 Программные средства.....	10
8. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	10

1. Цели и задачи освоения дисциплины

1.1.Целью освоения дисциплины «Методика физкультурно-оздоровительной работы в высших и средних специальных учебных заведениях» является: » являются формирование компетенций в области теории и методики физического воспитания учащихся школ, закономерности процесса обучения и воспитания, формирование здорового образа жизни учащейся молодежи.

Учебные задачи дисциплины

- создать теоретическую базу по основам теории методики физкультурно-оздоровительной работы в высших и средних учебных заведениях;
- сформировать навыки реализации технологий по видам подготовки в физкультурно-оздоровительной работе в высших и средних заведениях
- сформировать способность реализовывать приобретенные умения в реальной практической деятельности в сохранение здоровья, развитие личности и подготовки ее к профессиональной деятельности учителя.
- формирование ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и стратегии здорового образа жизни;

2. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины

В результате освоения учебной дисциплины «Методика физкультурно-оздоровительной работы в высших и средних специальных учебных заведениях» у обучающегося должны быть сформированы элементы следующих компетенций:

ОПК-6 «готовность к профессиональной деятельности в соответствии с нормативно-правовыми актами в сфере образования»

ПК-6 способностью осуществлять педагогическое сопровождение социализации и профессионального самоопределения обучающихся

3. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Методика физкультурно-оздоровительной работы в высших и средних специальных учебных заведениях» относится к дисциплинам по выбору вариативной части цикла Б1. Дисциплины.

4. Структура и содержание дисциплины

4.1 Структура дисциплины

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 2 зачётных единицы – 72 часа, включая промежуточную аттестацию.

	Вид учебной работы	Всего часов	Семестры	
				6
	Аудиторные занятия (всего)	6		6
	В том числе:			
Контактные часы	Лекции (Л)	2		2
	Практические занятия (ПЗ)	4		4
	Семинары (С)			
	Лабораторные работы (ЛР)			
Промежуточная аттестация (К)	Зачет, зачет с оценкой, экзамен	0,3		0.3
	Курсовая работа			

	Самостоятельная работа студентов (СРС), в том числе с использованием электронного обучения (всего)	65,7		65,7
	Подготовка к зачету (контроль)			
	Вид промежуточной аттестации			
	Общая трудоемкость, час.	72		72

4.2 Разделы (темы) дисциплин и виды занятий, в часах

Наименование раздела (темы) дисциплины	Лекции	Практические занятия (в т.ч. семинары)	Лабораторные занятия	Промежуточная аттестация	СРС	Подготовка к экзамену	Всего
Семестр 6							
Тема 1. Роль оздоровительных технологий в образовательном процессе.	2				8		10
Тема 2. Методика и организация оздоровительной работы в образовательной организации.		2			8		10
Тема 3 Оздоровительные методики для глаз.		2			8		10
Тема 4. Оздоровительные методики для укрепления психического здоровья.					8		8
Тема 5. Роль и содержание работы учителя в формировании и обеспечении здоровья обучающихся.					8		8
Тема 6. Социально-педагогические и психолого-педагогические аспекты здорового образа жизни.					8		8
Тема 7. Двигательная активность и здоровье.					8		8
Тема 8. Механизмы и эффекты адаптации к физической нагрузке					9,7		9,7
Зачет				0,3			0,3
Итого:	2	4		0,3	65,7		72

4.3 Содержание дисциплины

Наименование темы дисциплины	Содержание темы дисциплины
Тема 1. Роль оздоровительных технологий в образовательном процессе.	Здоровье населения на современном этапе. Понятие «оздоровительные технологии» и их организация во внеучебной деятельности образовательного учреждения. Организация и проведение оздоровительных мероприятий в высших и средних учебных заведениях
Тема 2. Методика и организация оздоровительной работы в образовательной организации.	Цель оздоровительного воспитания. Создание оздоровительной службы в образовательной организации. Структура, задачи и правила данной службы. Группы факторов развитие здоровья обучающихся на государственном уровне. Иерархия фундаментальных потребностей человека по А.Г. Маслоу.

<p>Тема 3 Оздоровительные методики для глаз.</p>	<p>Причины нарушения зрения. комплекс гимнастики для глаз. Гимнастика для детских глаз. упражнения при дальнозоркости и близорукости. Профилактика нарушений зрения. Близорукость и способы ее устранения. Методика тренировки и восстановления зрения М. Корбетт. Методика восстановления зрения У. Бейтса. Пальминг.</p>
<p>Тема 4. Оздоровительные методики для укрепления психического здоровья.</p>	<p>Психическая саморегуляция. Упражнения аутогенной тренировки. Релаксационная гимнастика. Сохранение душевного здоровья обучающихся в рамках учебного процесса. Психическое и психологическое здоровье учащихся. Влияние социальных факторов на психологическое здоровье учащихся. Критерии психологического здоровья. Состояние психического здоровья современных школьников. Духовно-нравственная атмосфера в обществе и ее влияние на психологическое и общее здоровье школьников. Социально-психологические зависимости школьников. Воздействие на учащихся видеоэкранных средств. Медико-социальные и микросоциальные факторы, влияющие на психологическое и общее влияние учащихся.</p>
<p>Тема 5. Роль и содержание работы учителя в формировании и обеспечении здоровья обучающихся.</p>	<p>Образовательный процесс и гуманистические цели образования. Обучение школьников здоровой жизнедеятельности и создание у них мотивации на здоровье и здоровый образ жизни. Основные направления работы учителя, направленные на снижение факторов риска здоровья школьников. Построение образовательного процесса в соответствии с целями гуманистического образования. Создание у учащихся устойчивой 5 мотивации на здоровье и обучение их здоровой жизнедеятельности. Создание здоровьесберегающей образовательной среды. Формирование общей культуры и ее неотъемлемой части - культуры здоровья.</p>
<p>Тема 6. Социально-педагогические и психолого педагогические аспекты здорового образа жизни.</p>	<p>Роль педагога в профилактике заболеваний школьников и учащейся молодёжи, в формировании мотиваций и установок на здоровый образ жизни школьников. Проблемы в формировании здорового образа жизни. Законодательные акты по оздоровлению нации. Понятие мотивации. Основы формирования мотиваций и установок на здоровый образ жизни. Здоровый образ жизни основа долголетия. Медико социальные и психофизиологические аспекты долголетия.</p>
<p>Тема 7. Двигательная активность и здоровье.</p>	<p>Место и роль занятий физкультурой в режиме здорового образа жизни. Краткая история развития физической культуры. Функции физической культуры и её роль в развитии общества. Социально-биологические предпосылки повышения роли физической культуры в современном обществе. Обоснование биологической потребности организма в достаточной двигательной активности. Энергетическое правило скелетных мышц И.А.Аршавского, концепция кинезофилии, теория моторно-висцеральных рефлексов М.Р.Могендовича.</p>
<p>Тема 8. Механизмы и эффекты адаптации к физической нагрузке</p>	<p>Понятие адаптации. Общие закономерности индивидуальной адаптации. Стадии адаптации к физической нагрузке. Системный структурный след адаптации к физическим нагрузкам и механизмы его формирования. Прямой и перекрестные защитные эффекты адаптации к физическим нагрузкам. Основные черты системного следа адаптации к физическим нагрузкам. Двигательная активность важнейший гомеостатический фактор и главный фактор декодирования программы индивидуального развития. «Цена» адаптации к физическим нагрузкам, Понятие физической тренировки. Принципиальный механизм мышечного сокращения. Характеристика аэробного, анаэробного и эробно-анаэробного энергообес-</p>

	печения мышечной деятельности. Порог анаэробного обмена, аэробный порог, зоны интенсивности при выполнении физических нагрузок.
--	---

4.4 Практические занятия

Наименование темы дисциплины	Тематика (наименование)	Всего часов
Тема 1. Роль оздоровительных технологий в образовательном процессе.	Оздоровительные технологии» в высших и средних учебных заведениях и их организация во внеучебной деятельности образовательного учреждения. Организация и проведение оздоровительных мероприятий в высших и средних учебных заведениях.	2
Тема 2. Методика и организация оздоровительной работы в образовательной организации.	Создать оздоровительную службу в образовательной организации. Структура, задачи и правила данной службы. Группы факторов развитие здоровья обучающихся на государственном уровне. Иерархия фундаментальных потребностей человека по А.Г. Маслоу.	2
Итого:		4

4.5 Примерная тематика курсовых работ (не предусмотрено)

5. Образовательные технологии

При проведении учебных занятий по дисциплине используются традиционные и инновационные, в том числе информационные, образовательные технологии, включая при необходимости применение активных и интерактивных методов обучения.

Традиционные образовательные технологии реализуются, преимущественно, в процессе лекционных и практических (семинарских, лабораторно-практических) занятий. Инновационные образовательные технологии используются в процессе аудиторных занятий и самостоятельной работы студентов в виде применения активных и интерактивных методов обучения.

Информационные образовательные технологии реализуются в процессе использования электронно-библиотечных систем, электронных образовательных ресурсов и элементов электронного обучения в электронной информационно-образовательной среде для активизации учебного процесса и самостоятельной работы студентов.

6. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Компетенция	Элементы компетенции	Дескрипторы – показатели достижения результата
ОПК-6	<p>З1 – теоретические основы охраны труда и защиты населения от последствий аварий катастроф, факторы риска, возникающие в окружающей и учебной среде</p> <p>П1- выявлять факторы риска и обеспечивать личную безопасность и безопасность образовательной среды с учетом требований охраны труда</p> <p>В2 – методами обучения детей действиям в условиях угрозы и возникновения чрезвычайных ситуаций.</p>	<p>Может продемонстрировать сущность основных этических понятий, особенностей профессиональной этики;</p> <p>-об особенностях профессионально-речевого общения ;сотрудничать с другими педагогическими работниками и другими специалистами в решении воспитательных задач имеет представление об общей оценке условий безопасности жизнедеятельности;</p> <p>- распознает факторы, вредно и опасно воздействующие на окружающую среду и персонал;</p> <p>- характеризует последствия воздействия вредных факторов на окружающую среду и человека;</p> <p>- выделяет вредные факторы педагогической деятельности в конкретном учреждении;</p> <p>определяет основные методы защиты персонала, детей и окружающей среды от вредных и опасных факторов</p> <p>- использует в практической деятельности знания</p>

		основных принципов безопасности жизнедеятельности - знает способы выявления факторов риска
ПК-6	З1 -закономерности, механизмы и характеристики процесса межличностного взаимодействия З3 –методы и приемы построения взаимодействия с учениками, родителями, коллегами, социальными партнерами П1 - устанавливать контакт в общении, налаживать эффективное взаимодействие с учетом индивидуально-личностных и возрастных особенностей партнеров по общению	Владеет и может продемонстрировать механизмами межличностного взаимодействия. Демонстрирует методы и приемы построения взаимодействия с учениками, родителями, коллегами, социальными партнерами Формы взаимодействия с учетом индивидуально-личностных и возрастных особенностей партнеров по общению Проектирует совместную деятельность в педагогических целях с учениками, родителями, коллегами и социальными партнерами Демонстрирует различными способами коммуникации в профессиональной деятельности.

7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

7.1 Основная литература:

1. Виленская Т.Е. Оздоровительные технологии физического воспитания детей младшего школьного возраста: учебное пособие / Т.Е. Виленская. М.: Издательство Юрайт, 2018.285 с. – (Серия: образовательный процесс). – ISBN: 978-5-534-08305-7. – Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/viewer/ozdorovitelnye-tehnologii-fizicheskogo-vozpitanija-detey-mladshogo-shkolnogo-vozrasta-424770>.

2. Виленская Т.Е. Теория и методика физического воспитания: оздоровительные технологии физического воспитания младших школьников: учебное пособие для СПО / Т.Е. Виленская. М. 2-е изд. Испр. И доп. : Издательство Юрайт, 2018.285 с.–(Серия: профессиональное образование). – ISBN: 978-5-534-10215-4.– Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/viewer/teoriya-i-metodika-fizicheskogo-vozpitanija-ozdorovitelnye-tehnologii-fizicheskogo-vozpitanija-mladshih-shkolnikov-429583>

3. Третьякова Н.В., Андрухина Т.В., Кетриш Е.В.Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие. Издательство: Издательство «Спорт-Человек», 2016.– 280 с. – ISBN:978-5-906839-23-7. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/109462?category_pk=4775#authors

7.2 Дополнительные источники:

1. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура. – Издание: 3-е Издательство «ФЛИНТА», 2012.– 424с. – ISBN: 978-5-9765-0315-1. – Режим доступа:https://e.lanbook.com/book/109462?category_pk=4775#authors)

2. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: учебник/ Э.Н. Вайнер. – 3-е изд., стер. – М.: Флинта, 2012. – 424 с. – ISBN 978-5-9765-0315-1. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/reader/book/60707/#2>

3. Виленская Т.Е. Теория и методика физического воспитания: оздоровительные технологии физического воспитания младших школьников: учебное пособие для СПО / Т.Е. Виленская. М. 2-е изд. Испр. И доп. : Издательство Юрайт, 2018.285 с.–(Серия: профессиональное образование). – ISBN: 978-5-534-10215-4.– Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/viewer/teoriya-i-metodika-fizicheskogo-vozpitanija-ozdorovitelnye-tehnologii-fizicheskogo-vozpitanija-mladshih-shkolnikov-429583>.

7.3 Периодические издания

1. Журналы «Адаптивная физическая культура».
2. Журналы «Физическое воспитание. Образование. Тренировка».
3. Журналы «Теория и практика физической культуры» [электронный ресурс]. Режим доступа: <https://elibrary.ru>.

7.4 Интернет-ресурсы (базы данных, информационно-справочные системы и др.)

1. Портал «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» <http://school-collection.edu.ru>
2. Открытый класс. Сетевые образовательные сообщества <http://www.openclass.ru>
3. Российский общеобразовательный портал <http://www.school.edu.ru>
4. Российское образование. Федеральный портал <http://edu.ru>
5. Портал проекта «Современная цифровая образовательная среда в РФ» <https://online.edu.ru/ru/>
6. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru>
7. Национальная платформа «Открытое образование» <https://openedu.ru>

7.5 Программные средства

1. Пакет программного обеспечения общего назначения Microsoft Office (MS Word, MS Microsoft Excel, MS PowerPoint).
2. Adobe Acrobat Reader.
3. Программа тестирования знаний Айрен.
4. Браузер (Internet Explorer, Google Chrome, Opera и др.)

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

При необходимости для проведения занятий используется аудитория, оборудованная компьютером с доступом к сети Интернет с установленным на нем необходимым программным обеспечением и браузером, проектор (интерактивная доска) для демонстрации презентаций и мультимедийного материала.

В соответствии с содержанием практических (лабораторных) занятий при их проведении используется аудитория, рабочие места обучающихся в которой оснащены компьютерной техникой, имеют широкополосный доступ в сеть Интернет и программное обеспечение, соответствующее решаемым задачам.

Рабочие места для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с подключением к сети Интернет и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду вуза.

Лист изменений рабочей программы дисциплины

№ п\п	Содержание изменений	Реквизиты доку- мента об утвер- ждении измене- ний	Дата внесения изменений
1.	Утверждена на основании утверждения Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 04.12.2015 г. № 1426	Протокол заседания кафедры от «01» сентября 2016 г. №1	
2.	Актуализирована в части учебнометодического и информационного обеспечения дисциплины в связи с продлением контракта с ЭБС и в части перечня основной и дополнительной литературы в связи с его изменением. Актуализирована в части лицензионного обеспечения в связи с его ежегодным обновлением.	Протокол заседания кафедры от «31» августа 2017 г. №1	31.08.2017г.
3.	Актуализирована в части учебнометодического и информационного обеспечения дисциплины в связи с продлением контракта с ЭБС и в части перечня основной и дополнительной литературы в связи с его изменением. Актуализирована в части лицензионного обеспечения в связи с его ежегодным обновлением.	Протокол заседания кафедры от «31» августа 2018г. №2	31.08.2018г.
4	Актуализирована в части учебнометодического и информационного обеспечения дисциплины в связи с продлением контракта с ЭБС и в части перечня основной и дополнительной литературы в связи с его изменением. Актуализирована в части лицензионного обеспечения в связи с его ежегодным обновлением.	Протокол заседания кафедры от «31» августа 2019г. №2	31.08.2019г.