

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования «Вятский государственный университет»  
(ВятГУ)  
г. Киров

Утверждаю  
Директор/Декан Ковязина Г. В.



Номер регистрации  
РПД\_3-44.03.05.68\_2017\_116278  
Актуализировано: 12.05.2021

**Рабочая программа дисциплины**  
**Спортивные технологии и оздоровительные методики в школе**

наименование дисциплины	
Квалификация выпускника	Бакалавр пр.
Направление подготовки	44.03.05 шифр
	Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) ФФКС наименование
Направленность (профиль)	3-44.03.05.68 шифр
	Безопасность жизнедеятельности. Физическая культура наименование
Формы обучения	Очная наименование
Кафедра-разработчик	Кафедра спортивных дисциплин и адаптивной физической культуры (ОРУ) наименование
Выпускающая кафедра	Кафедра медико-биологических дисциплин (ОРУ) наименование

## Сведения о разработчиках рабочей программы дисциплины

Багина Инна Сергеевна

---

ФИО

Беспятых Олег Юрьевич

---

ФИО

## Цели и задачи дисциплины

Цель дисциплины	Цель дисциплины – освоение студентами знаний, методических и практических умений и навыков в области спортивно-оздоровительных технологий, формирование у них осознанного отношения к занятиям различными видами оздоровительных гимнастик и профессиональная подготовка студентов к будущей деятельности в области физической культуры и спорта, способных эффективно решать образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи.
Задачи дисциплины	<p>Задачи дисциплины:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять методы спортивных здоровьесберегающих технологий обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся;</li> <li>- проводить спортивные здоровьесберегающих мероприятия и обеспечивать охрану жизни и здоровья обучающихся;</li> <li>- сформировать способы использования возможностей образовательной среды для достижения личностных, метапредметных результатов спортивной и оздоровительной деятельности;</li> <li>- использовать возможности спортивной и оздоровительной деятельности для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.</li> </ul>

### Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

#### Компетенция ОПК-6

готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся		
Знает	Умеет	Владеет
методы применения спортивных здоровьесберегающих технологий обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся	проводить спортивные здоровьесберегающих мероприятия и обеспечивать охрану жизни и здоровья обучающихся	опытом разработки и проведения спортивных и оздоровительных мероприятий обеспечения охраны и здоровья обучающихся

#### Компетенция ПК-4

способностью использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемых учебных предметов		
Знает	Умеет	Владеет
способы использования возможностей образовательной среды для достижения личностных, метапредметных результатов спортивной и оздоровительной	использовать возможности спортивной и оздоровительной деятельности для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов	навыками использования спортивной и оздоровительной деятельности для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов

деятельности	обучения	обучения
--------------	----------	----------

**Структура дисциплины**  
**Тематический план**

№ п/п	Наименование разделов дисциплины	Шифр формируемых компетенций
1	Спортивные технологии и оздоровительные методики в школе	ОПК-6, ПК-4
2	Подготовка и прохождение промежуточной аттестации	ОПК-6, ПК-4

**Формы промежуточной аттестации**

Зачет	Не предусмотрен (Очная форма обучения)
Экзамен	3 семестр (Очная форма обучения)
Курсовая работа	Не предусмотрена (Очная форма обучения)
Курсовой проект	Не предусмотрена (Очная форма обучения)

### Трудоемкость дисциплины

Форма обучения	Курсы	Семестры	Общий объем (трудоемкость)		Контактная работа, час	в том числе аудиторная контактная работа обучающихся с преподавателем, час				Самостоятельная работа, час	Курсовая работа (проект), семестр	Зачет, семестр	Экзамен, семестр
			Часов	ЗЕТ		Всего	Лекции	Семинарские, практические занятия	Лабораторные занятия				
Очная форма обучения	2	3	108	3	58.5	38	18	20	0	49.5			3

## Содержание дисциплины

### Очная форма обучения

Код занятия	Наименование тем занятий	Трудоемкость, академических часов
<b>Раздел 1 «Спортивные технологии и оздоровительные методики в школе»</b>		<b>81.00</b>
<b>Лекции</b>		
Л1.1	Тема 1.1. История развития мирового и российского фитнеса в системе физического воспитания	4.00
Л1.2	Тема 1.2. История возникновения и развития аэробики	4.00
Л1.3	Тема 1.3. Контроль и самоконтроль в процессе занятий оздоровительной аэробикой	4.00
Л1.4	Тема 1.4. Гигиена питания при занятиях оздоровительной аэробикой	4.00
Л1.5	Тема 1.6. Понятие о стретчинге	2.00
<b>Семинары, практические занятия</b>		
П1.1	Тема 1.2. История возникновения и развития аэробики	2.00
П1.2	Тема 1.3. Контроль и самоконтроль в процессе занятий оздоровительной аэробикой	2.00
П1.3	Тема 1.4. Гигиена питания при занятиях оздоровительной аэробикой	2.00
П1.4	Тема 1.5. История развития калланетики	2.00
П1.5	Тема 1.6. Понятие о стретчинге	2.00
П1.6	Тема 1.7. Возникновение и развитие шейпинга	2.00
П1.7	Тема 1.8. Фитбол-аэробика в физическом воспитании	4.00
П1.8	Тема 1.9. Степ-аэробика в физическом воспитании	4.00
<b>Самостоятельная работа</b>		
С1.1	Тема 1.1. История развития мирового и российского фитнеса в системе физического воспитания	2.00
С1.2	Тема 1.2. История возникновения и развития аэробики	2.00
С1.3	Тема 1.3. Контроль и самоконтроль в процессе занятий оздоровительной аэробикой	3.00
С1.4	Тема 1.4. Гигиена питания при занятиях оздоровительной аэробикой	2.00
С1.5	Тема 1.5. История развития калланетики	2.00
С1.6	Тема 1.6. Понятие о стретчинге	4.00
С1.7	Тема 1.7. Возникновение и развитие шейпинга	2.00
С1.8	Тема 1.8. Фитбол-аэробика в физическом воспитании	4.00
С1.9	Тема 1.9. Степ-аэробика в физическом воспитании	4.00
<b>Контактная внеаудиторная работа</b>		
КВР1.1	Контактная внеаудиторная работа	18.00
<b>Раздел 2 «Подготовка и прохождение промежуточной аттестации»</b>		<b>27.00</b>
Э2.1	Подготовка к сдаче экзамена	24.50
КВР2.1	Консультация перед экзаменом	2.00
КВР2.2	Сдача экзамена	0.50

<b>ИТОГО</b>	<b>108.00</b>
--------------	---------------

Содержание дисциплины данной рабочей программы используется при обучении по индивидуальному учебному плану, при ускоренном обучении, при применении дистанционных образовательных технологий и электронном обучении (при наличии).

## Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Успешное освоение дисциплины предполагает активное, творческое участие обучающегося на всех этапах ее освоения путем планомерной, повседневной работы. Обучающийся обязан посещать лекции, семинарские, практические и лабораторные занятия (при их наличии), получать консультации преподавателя и выполнять самостоятельную работу.

Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, методических указаний и разработок, указанных в программе, особое внимание уделить целям, задачам, структуре и содержанию дисциплины.

Главной задачей каждой лекции является раскрытие сущности темы и анализ ее основных положений. Тематика лекций определяется настоящей рабочей программой дисциплины.

Лекции – это систематическое устное изложение учебного материала. На них обучающийся получает основной объем информации по каждой конкретной теме. Лекции обычно носят проблемный характер и нацелены на освещение наиболее трудных и дискуссионных вопросов.

Предполагается, что обучающиеся приходят на лекции, предварительно проработав соответствующий учебный материал по источникам, рекомендованным программой. Часто обучающимся трудно разобраться с дискуссионными вопросами, дать однозначный ответ. Преподаватель, сравнивая различные точки зрения, излагает свой взгляд и нацеливает их на дальнейшие исследования и поиск научных решений. После лекции желательно вечером перечитать и закрепить полученную информацию, тогда эффективность ее усвоения значительно возрастает. При работе с конспектом лекции необходимо отметить материал, который вызывает затруднения для понимания, попытаться найти ответы на затруднительные вопросы, используя предлагаемую литературу. Если самостоятельно не удалось разобраться в материале, сформулируйте вопросы и обратитесь за помощью к преподавателю.

Целью семинарских занятий является проверка уровня понимания обучающимися вопросов, рассмотренных на лекциях и в учебной литературе.

Целью практических и лабораторных занятий является формирование у обучающихся умений и навыков применения теоретических знаний в реальной практике решения задач; восполнение пробелов в пройденной теоретической части курса.

Семинарские, практические и лабораторные занятия в равной мере направлены на совершенствование индивидуальных навыков решения теоретических и прикладных задач, выработку навыков интеллектуальной работы, а также ведения дискуссий. Для успешного участия в семинарских, практических и лабораторных занятиях обучающемуся следует тщательно подготовиться.

Основной формой подготовки обучающихся к практическим (лабораторным) занятиям является самостоятельная работа с учебно-методическими материалами, научной литературой, статистическими данными и т.п.

Изучив конкретную тему, обучающийся может определить, насколько хорошо он в ней разобрался. Если какие-то моменты остались непонятными, целесообразно составить список вопросов и на занятии задать их преподавателю. Практические (лабораторные) занятия предоставляют обучающемуся возможность творчески раскрыться, проявить инициативу и развить навыки публичного ведения дискуссий и общения.

Самостоятельная работа обучающихся включает в себя выполнение различного рода заданий (изучение учебной и научной литературы, материалов лекций, систематизацию прочитанного материала, подготовку контрольной работы, решение

задач, подготовка докладов, написание рефератов, публикация тезисов, научных статей, подготовка и защита курсовой работы / проекта и другие), которые ориентированы на глубокое усвоение материала изучаемой дисциплины.

Обучающимся рекомендуется систематически отводить время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки.

Внутренняя система оценки качества освоения дисциплины включает входной контроль уровня подготовленности обучающихся, текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию, направленную на оценивание промежуточных и окончательных результатов обучения по дисциплине (в том числе результатов курсового проектирования (выполнения курсовых работ) при наличии).

При проведении промежуточной аттестации обучающегося учитываются результаты текущего контроля, проводимого в течение освоения дисциплины.

Процедура оценивания результатов освоения дисциплины осуществляется на основе действующих локальных нормативных актов ФГБОУ ВО «Вятский государственный университет», с которыми обучающиеся ознакамливаются на официальном сайте университета [www.vyatsu.ru](http://www.vyatsu.ru).

## **Учебно-методическое обеспечение дисциплины, в том числе учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающегося по дисциплине**

### **Учебная литература (основная)**

1) Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н.В. Третьякова. - Москва : Спорт, 2016. - 281 с. - ISBN 978-5-906839-23-7 : Б. ц. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461372/> (дата обращения: 03.03.2021). - Режим доступа: ЭБС Университетская библиотека ONLINE. - Текст : электронный.

### **Учебная литература (дополнительная)**

1) Спортивные технологии теории и методики спортивной тренировки в избранном виде спорта: легкая атлетика : учебно-методическое пособие для слушателей курсов повышения квалификации. - Великие Луки : ВЛГАФК, 2014. - 133 с. - Б. ц. - URL: <https://e.lanbook.com/book/151140> (дата обращения: 15.05.2020). - Режим доступа: ЭБС Лань. - Текст : электронный.

### **Учебно-наглядное пособие**

1) Беличева, Татьяна Васильевна. Физическая культура и спорт. Базовые понятия физической культуры : учебное наглядное пособие для студентов всех направлений подготовки и форм обучения / Т. В. Беличева ; ВятГУ, Пединститут, ФФКС, каф. ФВ. - Киров : ВятГУ, 2021. - 19 с. - Б. ц. - Текст . Изображение : электронное.

### **Электронные образовательные ресурсы**

- 1) Портал дистанционного обучения ВятГУ [электронный ресурс] / - Режим доступа: <http://mooc.do-kirov.ru/>
- 2) Раздел официального сайта ВятГУ, содержащий описание образовательной программы [электронный ресурс] / - Режим доступа: [https://www.vyatsu.ru/php/programms/eduPrograms.php?Program\\_ID=3-44.03.05.68](https://www.vyatsu.ru/php/programms/eduPrograms.php?Program_ID=3-44.03.05.68)
- 3) Личный кабинет студента на официальном сайте ВятГУ [электронный ресурс] / - Режим доступа: <https://new.vyatsu.ru/account/>
- 4) Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru/>

### **Электронные библиотечные системы (ЭБС)**

- ЭБС «Научная электронная библиотека eLIBRARY» (<http://elibrary.ru/defaultx.asp>)
- ЭБС «Издательства Лань» (<http://e.lanbook.com/>)
- ЭБС «Университетская библиотека online» ([www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru))
- Внутренняя электронно-библиотечная система ВятГУ (<http://lib.vyatsu.ru/>)
- ЭБС «ЮРАЙТ» (<https://urait.ru>)

## Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

- ГАРАНТ
- КонсультантПлюс
- Техэксперт: Нормы, правила, стандарты
- Роспатент (<https://www1.fips.ru/elektronnye-servisy/informatsionno-poiskovaya-sistema>)
- Web of Science® (<http://webofscience.com>)

## Материально-техническое обеспечение дисциплины

### Демонстрационное оборудование

Перечень используемого оборудования
Ноутбук Samsung R525
ПРОЕКТОР NEC M230X
Экран настенный Draper Luma 120",175x234

### Специализированное оборудование

Перечень используемого оборудования
КОВЁР БОРЦОВСКИЙ 12x12м ТРЁХЦВЕТНЫЙ С МАТАМИ (72ШТ.)
Музыкальный центр "Сони"

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, в том числе лицензионное и свободно распространяемое ПО (включая ПО отечественного производства)**

№ п.п	Наименование ПО	Краткая характеристика назначения ПО
1	Программная система с модулями для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат.ВУЗ»	Программный комплекс для проверки текстов на предмет заимствования из Интернет-источников, в коллекции диссертация и авторефератов Российской государственной библиотеки (РГБ) и коллекции нормативно-правовой документации LEXPRO
2	Microsoft Office 365 ProPlusEdu ALNG SubsVL MVL AddOn toOPP	Набор веб-сервисов, предоставляющий доступ к различным программам и услугам на основе платформы Microsoft Office, электронной почте бизнес-класса, функционалу для общения и управления документами
3	Office Professional Plus 2016	Пакет приложений для работы с различными типами документов: текстами, электронными таблицами, базами данных, презентациями
4	Windows Professional	Операционная система
5	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса	Антивирусное программное обеспечение
6	Справочная правовая система «Консультант Плюс»	Справочно-правовая система по законодательству Российской Федерации
7	Электронный периодический справочник ГАРАНТ Аналитик	Справочно-правовая система по законодательству Российской Федерации
8	Security Essentials (Защитник Windows)	Защита в режиме реального времени от шпионского программного обеспечения, вирусов.
9	МойОфис Стандартный	Набор приложений для работы с документами, почтой, календарями и контактами на компьютерах и веб браузерах

Обновленный список программного обеспечения данной рабочей программы находится по адресу:  
[https://www.vyatsu.ru/php/list\\_it/index.php?op\\_id=116278](https://www.vyatsu.ru/php/list_it/index.php?op_id=116278)