

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"> - применять методы спортивных здоровьесберегающих технологий обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся; - проводить спортивные здоровьесберегающих мероприятия и обеспечивать охрану жизни и здоровья обучающихся; - сформировать способы использования возможностей образовательной среды для достижения личностных, метапредметных результатов спортивной и оздоровительной деятельности; - использовать возможности спортивной и оздоровительной деятельности для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

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
Раздел 1 «Спортивные технологии и оздоровительные методики в школе»		81.00
Лекции		
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
Семинары, практические занятия		
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
Самостоятельная работа		
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
Контактная внеаудиторная работа		
КВР1.1	Контактная внеаудиторная работа	18.00
Раздел 2 «Подготовка и прохождение промежуточной аттестации»		27.00
Э2.1	Подготовка к сдаче экзамена	24.50
КВР2.1	Консультация перед экзаменом	2.00
КВР2.2	Сдача экзамена	0.50

ИТОГО	108.00
--------------	---------------

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 знакомятся на официальном сайте университета 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
- 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)
- 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